

## Älter werden – gesund bleiben!

Die Gelenke schmerzen häufiger, manch einer benötigt mehr Medikamente oder hat sogar Probleme mit einem Organ. Das ist normal: Ab dem 60. Lebensjahr treten beim Menschen deutlich mehr und andere Krankheiten auf als in jungen Jahren. So gelten etwa Arthrose, Demenz oder Osteoporose als typische Alterserkrankungen. Hinzu kommt: Bei älteren Patienten heilen Wunden und Knochenbrüche langsamer, die Verträglichkeit von Medikamenten ändert sich, und das Operationsrisiko liegt meist höher. Die Fachabteilungen der Krankenhäuser sind auf diese Besonderheiten eingestellt.

›In die Jahre zu kommen‹ bedeutet aber nicht automatisch, dass sich Krankenhausaufenthalte mehren. Es gibt viele Wege, um die Gesundheit zu erhalten. Körperliche Fitness spielt eine zentrale Rolle. Deshalb zeigen einige der vier freigemeinnützigen Bremer Kliniken auch praktische Übungen zum Nachmachen – vom Gedächtnistraining über ›Zirkeltraining für die Hände‹ hin zu Nordic Walking und Gymnastik.

An jedem Tag informiert eine andere Klinik über spezielle Krankheiten und Behandlungsmöglichkeiten im Alter. Natürlich stehen Ihnen dort auch Ärzte und Fachpersonal für Ihre Fragen zur Verfügung.

Der Besuch aller Veranstaltungen ist kostenfrei, eine vorherige Anmeldung nicht erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.freieklinikenbremen.de](http://www.freieklinikenbremen.de).

Kooperationsgemeinschaft Freie Kliniken Bremen:



DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus  
Gröpelinger Heerstraße 406–408  
28239 Bremen



Krankenhaus  
St. Joseph-Stift Bremen  
St. Joseph-Stift  
Schwachhauser Heerstraße 54  
28209 Bremen



Roland-Klinik  
Niedersachsendamm 72–74  
28201 Bremen



Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen  
St.-Pauli-Deich 24  
28199 Bremen



BREMER GESUNDHEITSTAGE

## Herzlich willkommen bei den Bremer Gesundheitstagen!

Je mehr Jahre wir auf unserem Lebenskonto sammeln, desto häufiger können sich körperliche Beschwerden hinzugesellen. Einigen davon können wir mit wenig Aufwand vorbeugen. Andere müssen von Experten behandelt werden. Dabei benötigt das Alter mit seinen spezifischen Erkrankungen häufig auch eine besondere medizinische Behandlung.

Die Kooperationsgemeinschaft Freie Kliniken Bremen widmet sich mit ihren nunmehr fünften Veranstaltungstagen dem Lebensabschnitt ›Alter‹. Vom 16. bis zum 19. März 2009 informieren die freigemeinnützigen Kliniken DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus, St. Joseph-Stift, Roland-Klinik und Rotes Kreuz Krankenhaus über altersbedingte Erkrankungen und wie man ihnen am besten begegnet. Das viertägige Programm thematisiert unter anderem Beweglichkeit im Alter, Schmerz, Demenz, Krebserkrankungen, Patientenverfügung, altersbedingte Hand- und Wirbelsäulenerkrankungen, Ernährung, Osteoporose und Knochenbrüche, Prävention sowie Vor- und Nachbereitung bei notwendigen Operationen und Medikamentenvergabe bei älteren Menschen.

Neben Fachvorträgen erwarten Sie in den Kliniken Fragestunden, Infostände, Mitmach-Übungen und Besichtigungen. An jedem der vier Veranstaltungstage lädt eine andere Klinik ein. So erhalten Sie die Möglichkeit, sich in jeder Klinik zu informieren.

Wir freuen uns auf Sie!

# Alter erleben

16.–19. MÄRZ 2009

Vorträge | Praktische Übungen | Besichtigungen

[www.freieklinikenbremen.de](http://www.freieklinikenbremen.de)

freie kliniken BREMEN  
GESUNDE SYNERGIEN



Hier finden die Bremer Gesundheitstage

›Alter erleben‹ statt:

- 16. März Roland-Klinik
- 17. März St. Joseph-Stift
- 18. März DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus
- 19. März Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen

**MO 16.03.** Roland-Klinik

**15 – 18 Uhr Vorträge** Patienten fragen – Experten antworten  
im Ambulanten Zentrum:

15 Uhr  
Dr. Zsolt Fekete, Chefarzt Wirbelsäulenzentrum

**Aging Spine – Effektive Therapiemethoden für altersbedingte Wirbelsäulenerkrankungen**

16 Uhr  
Dr. Gabriele Porzberg, Oberärztin Zentrum für Hand- und Rekonstruktive Chirurgie

**Altersbedingte Beschwerden in der Hand**

17 Uhr  
Dr. Bertram Regenbrecht, Chefarzt Zentrum für Endoprothetik, Fußchirurgie, Kinder- und Allgemeine Orthopädie

**Gute Beweglichkeit bis ins hohe Alter**

**ab 15 Uhr praktische Übungen**

im Zentrum für Physiotherapie:

ab 15 Uhr  
**›Zirkeltraining‹ für die Hände**

Übungen für eine bessere Beweglichkeit der Hände

ab 15 Uhr  
**Aktives Rückentraining**

Übungen für einen mobilen Rücken

ab 15 Uhr  
**Besichtigung des Bewegungsbaus**

**Ausstellung orthopädischer Produkte**

Roland-Klinik  
Niedersachsendamm 72–74 | 28201 Bremen  
Infos unter 0421-8778-262 oder [www.freieklinikenbremen.de](http://www.freieklinikenbremen.de)

**DI 17.03.** St. Joseph-Stift

**15 – 17.30 Uhr Vorträge** Patienten fragen – Experten antworten  
im Schulungszentrum, Eingang Schubertstraße:

15 Uhr  
Priv.-Doz. Dr. Wolfgang Sendt, Chefarzt Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

**Krebstherapie bei älteren Menschen: Wie viel Chirurgie ist möglich?**

15.30 Uhr  
Dr. Thomas Brabant, Chefarzt Zentrum für Geriatrie und Frührehabilitation

**Wenn Knochen schmerzen – Welche Ursachen und Therapien gibt es?**

16 Uhr  
Prof. Dr. Michael Butterwegge, Chefarzt Frauenklinik

**Krebsfrüherkennung bei Frauen – Auch im Alter vorsorgen!**

16.30 Uhr  
Dr. Amit Choudhury, Oberarzt, und Sabine Hanich, Neuropsychologin, Zentrum für Geriatrie und Frührehabilitation

**Demenz – Wenn Vergessen zum Alltag wird**

in der Geriatriischen Tagesklinik:

17 Uhr  
Ärzte und Neuropsychologen des Zentrums für Geriatrie und Frührehabilitation

**Wie gut ist Ihr Gedächtnis? – Testen Sie sich selbst, wir helfen dabei!**

St. Joseph-Stift  
Schwachhauser Heerstr. 54 (Eing. Schubertstr.) | 28209 Bremen  
Infos unter 0421-347-1650 oder [www.freieklinikenbremen.de](http://www.freieklinikenbremen.de)

**MI 18.03.** DIAKO  
Ev. Diakonie-Krankenhaus

**ab 15 Uhr Besichtigungen, praktische Übungen**  
in den Räumen 1 und 3 der ›Gesundheitsimpulse‹:

**Schwerpunkt: Gesundheitsförderung durch Bewegung**

Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Shibashi, Kinaesthetics, Nordic Walking 55+

**ab 16 Uhr Vorträge** Patienten fragen – Experten antworten  
in den Räumen 1 und 3 der ›Gesundheitsimpulse‹:

16 Uhr  
Prof. Dr. Stephan Freys, Chefarzt Chirurgische Klinik

**Was tun bei Sodbrennen?**

16.30 Uhr  
Richard Rose, Sozialdienst  
**Patientenverfügung**

17 Uhr  
Ingrid Wörner, Gesundheitsimpulse  
**Richtige Ernährung im Alter**

17.30 Uhr  
Dr. Martin Lewandowski, Leiter Unfallchirurgie

**Osteoporose und Knochenbrüche, Behandlungsmöglichkeiten für ältere Menschen**

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus  
Gröpelinger Heerstraße 406–408 | 28239 Bremen  
Infos unter 0421-6102-2101 oder [www.freieklinikenbremen.de](http://www.freieklinikenbremen.de)

**DO 19.03.** Rotes Kreuz Krankenhaus

**ab 15 Uhr Vorträge** Patienten fragen – Experten antworten  
im Café K:

15 Uhr  
**Typische Erkrankungen im Alter: Vorbeugung und Behandlung im Krankenhaus**

Priv.-Doz. Dr. Stefan Herget-Rosenthal, Chefarzt Medizinische Klinik  
Bluthochdruck, Diabetes, Abnahme der Nierenfunktion

Prof. Dr. Jens Gert Kuipers, Chefarzt Internistische Rheumatologie/  
Rheumazentrum  
Rheumatische Erkrankungen, Osteoporose

Dr. Joachim Ulma, Leitender Arzt Klinik für Schmerzmedizin /  
Schmerzszentrum  
Besondere Aspekte der Schmerztherapie

16.30 Uhr  
**Operationen an älteren Menschen: Häufige Fragen, Vor- und Nachbereitung**

Dr. Alexander Friedemann, Oberarzt Chirurgische Klinik  
Besondere Aspekte der Alterschirurgie

Dr. Burkhard Paetz, Chefarzt Klinik für Gefäßchirurgie/Gefäßszentrum  
Erkrankungen der Blutgefäße

Dr. Ingo Arnold, Chefarzt Operative Rheumatologie und Orthopädie/  
Rheumazentrum  
Gelenkoperationen – Was ist im Alter anders?

Dr. Bernd Wagener, Leitender Arzt Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin  
Rund um die Narkose

Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen  
St.-Pauli-Deich 24 | 28199 Bremen  
Infos unter 0421-5599-371 oder [www.freieklinikenbremen.de](http://www.freieklinikenbremen.de)

