



## Plötzlicher Herztod Wie kann ich mich davor schützen?

### Dülmener Herz-Aktionstag

Sonntag, 10.11.2019 von 11 bis 16 Uhr

**Alte Sparkasse, Eingang: Münsterstr. 29 oder Ostring 32**

Das SGZ Dülmen und seine Kooperationspartner laden Interessierte und Betroffene zum Herz-Aktionstag in Dülmen ein, der im Rahmen der bundesweiten Aktion der Deutschen Herzstiftung stattfindet. Alle Veranstaltungen an diesem Tag sind kostenfrei und werden allgemeinverständlich präsentiert. Jeder ist herzlich eingeladen – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

#### Vortragsveranstaltungen:

- 11:00 Uhr Begrüßung und Einführung in den Herz-Aktionstag  
A. Hullermann, SGZ Dülmen  
Grußworte der Stadt Dülmen  
A. Holtrup, Stellvertretende Bürgermeisterin
- 11:15 Uhr „Plötzlicher Herztod – Wie kann man sich davor schützen?“  
Thomas Hellmann, Christophorus-Kliniken
- 12:00 Uhr „Was tun im Notfall? – Leben retten mit Wiederbelebung – die Rettungskette!“  
Dr. K. Wälter, Christophorus-Kliniken  
anschließend  
„Herz-Lungen-Wiederbelebung mit dem Defibrillator“  
N. Klaas, DRK Dülmen
- 13:15 Uhr „Die Versorgung des Patienten aus der Sicht des Hausarztes“  
Dr. M. Olbrich, Ärzte-Netz Dülmen und Dr. W. Bagnewski, IKK classic  
anschließend  
„Herzsport – Eine kleine Bewegungseinheit“  
M. Bruns, BSG Dülmen e.V.
- 14:15 Uhr „Gesunde Seele – gesundes Herz“  
J. Overbeck, Christophorus-Kliniken
- 15:15 Uhr „In der Ruhe liegt die Kraft – Entspannung in Theorie und Praxis“  
N. Wiesel, FBS Dülmen

#### Informationsstände, Rahmenprogramm und Verpflegung:

- AOKNORDWEST Messung Schlaganfall-/Herzinfarkt-Test-Score incl. Blutdruckmessung, Körperfettmessung, Informationen zur herzgesunden Ernährung
- Christophorus-Kliniken: Informationen und Beratung, Blutdruck- und Blutzuckermessung, Messung der Sauerstoffsättigung im Blut und des Pulses
- DRK Buldern: Getränke und Verpflegung wie z.B. Kartoffelsuppe, Brötchen, Waffeln ...
- DRK Dülmen: „Herz-Lungen-Wiederbelebung“ mit dem Defibrillator („Defi“)
- Interessenvertretung Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen: Informationen und Beratung, theoretische und praktische Anleitung zu einer präventiven Handakupressur

Informationsmaterial zu den Themen „Bewegung“, „Entspannung“ und „Ernährung“:  
Dülmener Gesundheitsforum, SGZ Dülmen und VHS Dülmen

#### Kontakt für weitere Informationen:

SGZ Dülmen, Tel.: 0 25 94 / 8 59 44 und [www.sgz-duelmen.de](http://www.sgz-duelmen.de)

