



Nachrichten

September 2013

Sherpa

Eine Initiative des Fördervereins
für Knochenmarktransplantation
in Hamburg e.V.



www.foerderverein-kmt.de Ahlbecker Weg 36, 22147 Hamburg

Sommerfest 2013



Perfektes Wetter für unser Sommerfest... Nicht zu warm oder zu kalt. Sonne mit ein paar Wolken zwischendurch. Gute Voraussetzungen dafür, dass auch viele Gäste den Weg zu uns ins UKE finden, um mit uns das diesjährige Sommerfest vom Förderverein und back2life zu feiern. Viele zahlreiche Helfer haben sich ins Zeug gelegt, um ein nettes Ambiente zu schaffen. Gegen 15 Uhr war alles vorbereitet und es erschienen auch schon die ersten Gäste. Schnell wurde es voller und es wurde sich

angeregt unterhalten, das Buffet genossen, die leckeren Sachen von unseren Grillmeistern probiert, und auch die tollen Frucht- saftcocktails fanden reißenden Absatz. Für mich der absolute Hammer war dieses Jahr unsere Tombola. Viele tolle Preise... Und das Allerbeste - jedes Los gewann. Da war dann auch der Lospreis von 2 € nicht zu hoch angesetzt. Unsere Losfee gab ihr Bestes und hatte in kurzer Zeit alle Lose verkauft. Der Erlös geht 1:1 an den Förderverein und back2life. Am Ende war unser Sommerfest in allen Belangen

eine gelungene Veranstaltung mit vielen tollen Gästen. Auf ein Neues im nächsten Jahr...

Ihr/Euer Marco Pech



Unser Interview in dieser Ausgabe: Katrin Siebert, Stationsleitung der KMT

Hallo Frau Siebert, erzählen Sie uns doch bitte von Ihrem beruflichen Werdegang:

- 1987-1990 Ausbildung zur Krankenschwester im Kreis-krankenhaus Oldenburg / Holstein
- seit 1990 im UKE
- 1990 bis 1992 Onkologie
- 1992 bis 2006 Lebertransplantation
- seit 2006 Klinik für Knochenmark- und Stammzelltransplantation

Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit auf der KMT-Station besonders gut?

- die Arbeit in einem multiprofessionellen Team mit dem Ziel einer optimalen Patientenversorgung
- die Möglichkeit mit allen am Behandlungsprozess Beteiligten Veränderungsprozesse im Sinne einer besseren Patientenbetreuung zu gestalten
- die Zusammenarbeit mit engagierten, motivierten und sehr zuverlässigen Mitarbeitern aller Berufsgruppen
- die pflegerische Versorgung von Patienten aller Altersgruppen (Kinder und Erwachsene) und der Umgang, den Kontakt zu den Angehörigen

Der Umzug der Nachsorgestation auf die 6. Etage ist ja schon eine Erleichterung für das Personal, aber gibt es noch weitere Verbesserungsvorschläge, wo evtl. wir als Förderverein unterstützend tätig werden können?

Zunächst einmal ein herzliches Danke für alle Aktivitäten, die

der Förderverein in der Vergangenheit unternommen hat und unseren Patienten und Angehörigen damit viel Freude bereitet hat. In der Tat hat der Umzug in den 6. Stock viele positive Aspekte hervorgebracht; wir haben deutlich kürzere Informationswege und arbeiten folglich effektiver. Besonders im Pflgeteam können wir uns sehr viel besser unterstützen, sind flexibler und haben dadurch eine reibungslosere Organisation unseres Arbeitsablaufes. In erster Linie aber haben die Patienten von dem Umzug profitiert; alle Patienten haben jetzt ein Einzelzimmer und müssen nicht mehr „über die Etagen verlegt werden“.

Derzeit freuen wir uns auf den bald beginnenden Umbau unseres Aufenthaltsraumes, der Dank der Unterstützung des Fördervereins neu eingerichtet wird.



Wir haben nun viel von Ihrer Tätigkeit auf der Station erfahren, wie gestalten Sie Ihre wohlverdiente Freizeit?

In meiner Freizeit gehe ich viel und lange spazieren und echter Freizeitluxus ist für mich eine „gute Tasse Kaffee und ein gutes Buch“.

Es sei mir an dieser Stelle erlaubt, auch ein herzliches Danke an meine Kollegen/Innen des Pflgeteams zu richten, für ihre stets engagierte und zuverlässige Zusammenarbeit und Unterstützung.

13. Rykä Frauenlauf am 10. August 2013 – Willkommen im Stadtpark!



Innerhalb einer Woche musste der Umzug von der Außenalster zum Stadtpark bewältigt werden. Startbogen, Zielkanal, Verpflegung, Hüpfburg, Prosecco-, Bratwurst-, Bier- und Hella Stand wurden auf dem Vorplatz der Jahnkampfbahn aufgebaut. Dass auf dem Sportplatz nebenan die Hamburger Betriebssportmeisterschaften ausgetragen wurden, kein Problem, alles passte wunderbar zusammen. Für die Läufer gab es Duschen und gepflegte Toiletten. Geändert wurden auch die Distanzen: 2,1 – 4,2 - 8.4 km (Rundkurs) Frau Niß-Krempin moderierte die Veranstaltung und gab Marco Pech Gelegenheit, den Förderverein vorzustellen. Wir wurden einbezogen beim Abgeben des Startschusses und bei der Siegerehrung. Natürlich verkauften wir an unserem Stand wieder leckeren Kuchen. Petrus hatte eine schützende Hand über den Frauenlauf gehalten, so dass es eine schöne Veranstaltung wurde. Der Förderverein bekommt – wie in den Jahren vorher - € 1,- pro „Finisher“. Marco Pech, Gunda Venske und Lutz und Margret Havenstein werden im nächsten Jahr – wo auch immer – wieder dabei sein.

Margret Havenstein

Vattenfall cyclastics 2013

Sonntag 25.08.2013, 05:45 Uhr, mein Wecker klingelt. Warum so früh?? Und dann noch am Sonntag... Ah ja richtig, ich habe gleich 55 km Fahrradfahren vor mir. Obwohl ich mich schon seit Wochen auf diesen Tag gefreut habe, ist meine Motivation um diese Uhrzeit aufzustehen eher gering. Also Augen zu und durch. Aufstehen, Katzenwäsche ab ins Auto Richtung Hamburger Innenstadt. Auf der Fahrt dorthin nehme ich ein reichhaltiges Frühstück, bestehend aus mehreren Bananen zu mir. Kohlenhydrate pur!!! Ein Mitstreiter, der mit mir im Firmenteam fährt, hat sogar Spaghettis mit Honig heute morgen zu sich genommen. Jeder hat halt seine eigene Strategie, um sich nochmal legal zu „dopen“. In der Stadt angekommen und einen Parkplatz gefunden, ziehe ich mich um und mache mich startklar. In den kurzen Klamotten merkt man um diese Uhrzeit dann doch, dass der Sommer langsam geht. Um 07.15 Uhr erreiche ich meinen Startblock auf der Kennedybrücke. Ich bin einer der ersten und kann mich ganz vorne aufstellen. So nach und nach wird es voller. Viele mit Rennrädern, so wie erwartet und üblich, aber auch viele mit Fahrrädern und einem outfit, das ich mich Frage, ob die überhaupt wissen, wo sie hier sind!!! Gegen 07:50 Uhr dann endlich das Startsignal. So langsam setzt sich der Troß von ca. 1000 Fahrern meines Blocks in Bewegung. Jetzt zählt es sich aus, dass ich so früh da war. Ich geh im Geiste nochmal die Strecke durch und erinnere mich daran, mich aus jeder großen Gruppe herauszuhalten (erhöhte Unfallgefahr). Und mein Ziel unter 2 Stunden

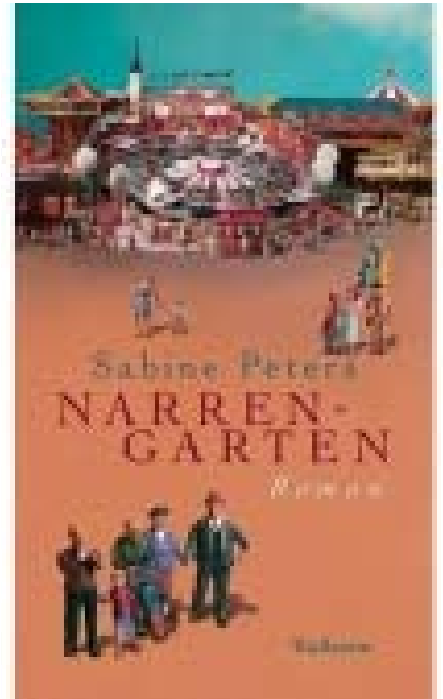
zu fahren, rufe ich mir immer wieder ins Gedächtnis. Wenn das jetzt Hans liest, wird er wohl ein wenig lächeln. Ich finde schnell meinen Rhythmus und bin erstaunt, wie schnell ich doch unterwegs bin. Man wird halt von den anderen mitgerissen. Bis zum Kösterberg läuft auch alles relativ locker. Nach dem Kösterberg merke ich dann doch, dass ich recht wenig trainiert habe. Kurz vorm Ziel



bekommt man dann nochmal richtig Aufwind durch die vielen Zuschauer am Straßenrand und ich fliege förmlich über die Ziellinie. Ziel heil und glücklich unter 2 Stunden erreicht... Direkt nach dem Ziel freue ich mich schon auf das nächste Mal und auch meine Teamkollegen sind sich mit mir einig, dass wir nächstes Jahr wieder dabei sind.

Ihr/Euer Marco Pech

Buchtipp Sabine Peters: „Narrengarten“, Wallsteinverlag € 19.90



Städte machen Leute. Schräge Vögel, brave Bürger bevölkern dieses Buch, in dem Großstadt- und familiäres Zusammenleben, Jung und Alt, Leben in der Mitte der Gesellschaft und am Rande der Armut zusammenfinden. 28 Leute werden in ihren großen und kleinen Nöten und Träumen vorgestellt. Es ist vielleicht nicht nur für Hamburger Leser besonders charmant, wie gleichzeitig ein Bild des Hamburgs entsteht, wie wir es in der Gegenwart vorfinden.



Schneller Quarkkuchen

Zutaten für einen Kuchen in einer Springform (28 cm)

Für den Boden:

300 g Mehl
125 g Puderzucker
2 Eigelb
2 EL Milch
1 Paket Vanillezucker
½ Packung Backpulver
1 Prise Salz
125 g Butter

Für die Masse:

1 kg Magerquark
200 g Zucker
6 Eier
2 Packungen Vanillepuddingpulver
Saft einer Zitrone



- * Alle Zutaten für den Boden gut verkneten und anschließend im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen
- * Den Ofen auf 180° C vorheizen
- * Eiweiß und Dotter trennen, das Eiweiß steif schlagen
- * Quark, Zucker, Zitronensaft, 6 Eigelb und Puddingpulver miteinander verrühren
- * Anschließend den Eischnee vorsichtig unterheben
- * Den Boden der Springform mit dem Teig auslegen und mit der Masse befüllen
- * Ca. 50 Minuten backen und bei geöffnetem Backofen abkühlen lassen

Rezept aus: Kleine Ernährungsfibel

+ + + Wichtige Termine + + +

Adventscafé mit Basar

am Donnerstag,
5. Dezember 2013 von
16.00 – 18.00 Uhr im
Gebäude O24, 6. Etage.
Wir freuen uns auf Sie!

Die nächste

Mitglieder versammlung

der Fördervereins findet statt
am: Montag, 27. Januar 2014,
18.00 Uhr im „Renate Wald
Seminarraum“ Gebäude O24,
7. Etage



LENA 2014

Die Planungen für den 2. Kongress „Leben nach Stammzelltransplantation“ 2014 laufen! Der Termin Samstag/Sonntag 22. Und 23. März 2014 steht fest und auch die Räume sind gebucht. Zurzeit werden die Themen ausgewählt und die entsprechenden Referenten eingeladen. Es wird auch einige Neuerungen geben – lassen Sie sich überraschen!

Termine

Vorstandssitzungen 18.00 Uhr
UKE Gebäude O24 Raum 233
Montag, 23. September
Montag, 21. Oktober
Montag, 18. November
Dienstag, 17. Dezember

Sherpa-Treffen 18.00 Uhr
UKE Gebäude O24 Raum 233
Montag, 30. September
Montag, 28. Oktober
Montag, 25. November
Donnerstag, 5. Dezember

back2life-Treffen 19.00 Uhr
Kinder-Klinik
Dienstag, 24. September
Dienstag, 26. November

Infostand Förderverein
11.00 - 13.00 Uhr
vor der KMT-Ambulanz
Dienstag, 8. Oktober
Mittwoch, 13. November
Donnerstag, 12. Dezember

Spendenkonto:

1387 122 219
Haspa BLZ 200 505 50
Förderverein für Knochenmark-
transplantation in Hamburg e.V.
Für Spendenbescheinigungen bitte
unbedingt mit Adressen-Angabe

Kontakt:

Postfach 73 04 40
Ahlbecker Weg 36
22147 Hamburg
Tel. 040/45 00 02 95
info@foerdereverein-kmt.de

Impressum

Diese Nachrichten erhalten alle
Mitglieder des Fördervereins sowie
deren Unterstützer. Sie erscheinen
4x im Jahr.
Auf www.foerdereverein-kmt.de
Menüpunkt „Archiv“ abrufbar.
Auflage 200

Herausgeber:
Förderverein für Knochenmark-
transplantation Hamburg e.V.
Druck und Druckkosten:
RV-Produktions-Gesellschaft mbH,
28217 Bremen

Ohne inhaltliche Einflussnahme. Die
Redaktion behält sich vor, eingesandte
Texte in Abstimmung mit den Einsen-
dern zu verkürzen.