



Deutsche | **RHEUMA-LIGA**

Landesverband Bayern e.V.



Info-Post

**Ihrer Arbeitsgemeinschaft
Kitzingen / Volkach**

Nr. 2/2016

Deutsche Rheuma-Liga
Buchbrunner Str. 7 b (Haus der AWO), 97318 Kitzingen
Telefon: 0 93 21/92 23 77 - Fax: 0 93 21 / 92 30 84
E-Mail: rheuma-liga-ag-kt@t-online.de
www.rheuma-liga-ag-kt.de

Sehr geehrte, liebe Mitglieder,

unser Landratsamt in Kitzingen veranstaltet seit Jahren besondere Themenwochen speziell für Senioren. Die letzte lief unter dem neuen Titel „Aktionswochen 60+“.

Einige Organisationen aus dem Landkreis beteiligten sich an den Veranstaltungen mit Vorträgen, Seminaren, Ausflügen etc., so auch wir von der Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach der Deutschen Rheuma-Liga. Davor hatten wir innerhalb der Vorstandschaft lange diskutiert, mit welchem aktuellen Thema wir zu diesen „Aktionswochen 60+“ beitragen könnten.

Letztendlich hat uns die steigende Kriminalität zu einem Vortrag „Meine Sicherheit mit 60+“ bewogen. Eine Beamtin der Kriminalpolizei Würzburg konnte gewonnen werden, die über Trickbetrügereien, Telefonterror, Sicherheit im Internet etc. informieren konnte. Einzelheiten wurden vorab über mein Smartphone sowie in der Wohnung abgeklärt. Der Aktualität wegen stellte uns das Landratsamt sogar den großen Sitzungssaal zur Verfügung. Es hat alles gepasst und war bestens vorbereitet. Doch dann die böse Überraschung! Gerade einmal zwölf Personen, überwiegend die Vorstandschaft, verloren sich im Saal. Das war nicht nur eine Enttäuschung, sondern wir fühlten uns von Ihnen im Stich gelassen. Schade – auch für die Zeit der Vorbereitung, die weitgehend umsonst war.

Liebe Mitglieder, es kann und darf nicht sein, dass Ihre Vorstandschaft gezielte und wichtige Informationsveranstaltungen vorbereitet und dann kommt keiner! Das nimmt uns die Motivation für weitere Veranstaltungen tätig zu werden, und das kann nicht in Ihrem Interesse sein. Deshalb unser Aufruf für die Zukunft: Unterstützen Sie uns so, wie wir für Sie ehrenamtlich tätig sind! Wir könnten es uns auch bequemer machen.

Ihr Peter Dodt

Aktuelle Termine

25. November: 14 Uhr Adventsfeier im Richthofen circle mit Ehrung der Jubilare
- Anfang Dezember: Geplant ist eine Krippenführung und der Besuch des Weihnachtsmarktes in Bamberg. Der Termin wird in den Therapiegruppen und im Internet rechtzeitig bekannt gegeben.

Weitere Termine zum Vormerken

- März 2017: Mitgliederversammlung mit Vortrag
- Frühjahr 2017: Berlin-Reise – wenn sich genügend Interessenten melden

Einladung zur Adventsfeier

Betrachten Sie diese Info aus organisatorischen Gründen als die sonst übliche Einladung zu unserer traditionellen Adventsfeier in den Räumen des Richthofen circle und notieren Sie sich den Termin **25. November, 14 Uhr**, in Ihrem Terminkalender. Wir werden für ein paar abwechslungsreiche Stunden sorgen sowie für eine Tombola. Wenn Sie unsere Kuchentheke bereichern, freuen wir uns darüber.

Rauchverzicht gegen Rheuma

Wer raucht oder geraucht hat – auch die Dauer spielt eine Rolle – entwickelt ein viel höheres Risiko, an Rheumatoide Arthritis (RA) zu erkranken. Denn wie bei jeder Autoimmunerkrankung richtet sich auch bei Rheuma die körpereigene Abwehr gegen den Körper selbst, statt ihn vor Schäden von außen zu schützen. Diese fehlgeleitete Immunabwehr ruft entzündliche Prozesse hervor an Gelenken, Organen, Muskeln und Blutgefäßen. Bei RA wenden sich die „Antikörper“ gegen bestimmte Eiweiße in den Geweben. Stoffe im Zigarettenrauch begünstigen die Bildung dieser Eiweiße und können deshalb entzündliche Gelenkerkrankungen hervorrufen oder verschlimmern.

Die Ernährung spielt ebenfalls eine Rolle – wenn auch in geringerem Umfang. Bedeutung wird der Mittelmeer-Diät beigemessen mit viel Gemüse, Obst, Fisch und Meeresfrüchten sowie Vollkornprodukten und Olivenöl. Ein geringer Verzehr von rotem Fleisch wird empfohlen. Im Übrigen haben deutlich übergewichtige Menschen ein höheres Risiko, an einer RA zu erkranken. (auszugsweise aus „MP-Journal“)

Unterhaltung während der Therapie

Kommunikation ist für ein harmonisches Miteinander stets förderlich. Doch alles zu seiner Zeit. Wenn während der Therapie die Aufmerksamkeit sowohl bei den Teilnehmern als auch beim Trainer durch Unterhaltung gestört wird, kann die ohnehin knapp bemessene Zeitspanne nicht optimal genutzt werden. Dadurch entstehen unnötig Ärger und Verdruss, der durch Disziplin aller zu vermeiden ist. Deshalb unsere dringende Bitte an alle Teilnehmer: In erster Linie soll die Aktivität in den einzelnen Therapiegruppen Ihrer Beweglichkeit und Ihrem Wohlbefinden dienen.

Deshalb unser Vorschlag bei dringendem Mitteilungsbedarf: Nehmen Sie sich anschließend eine kurze Auszeit, beispiels-

weise bei einer Tasse Kaffee im Vorraum des Aqua Sole. Damit könnte sicherlich Zufriedenheit und Harmonie bei allen Teilnehmern erreicht werden.

Schnellere Info durch Mails

In der letzten Info-Post haben wir Sie darüber informiert, dass wir gerne unsere Mitgliederliste mit Ihrer Mail-Adresse ergänzen, um Sie in Sachen Rheuma schneller informieren zu können. Der Erfolg war wahrlich nicht überwältigend. Keine Handvoll Mitglieder hat sich gemeldet. Deshalb erinnern wir nochmals daran und bitten Sie, Ihre Mail-Adresse unserem Anrufbeantworter anzuvertrauen (09321/922377) oder den Ansprechpartnern bei den Therapien zu geben. Die Datensicherheit ist auf alle Fälle gewährleistet.

Belegung beim Funktionstraining

Wir stellen immer wieder längere, unentschuldigte Fehlzeiten unserer Mitglieder bei der Trocken- und Wassertherapie fest. Diese Plätze werden dringend für all jene benötigt, die auf der Warteliste stehen. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir nach einer bestimmten Zeit auf Sie zukommen, um den Platz anderweitig zu belegen.

Aktionswochen 60 +

Beginn und Ende der Veranstaltungswochen des Landratsamtes in Kitzingen standen im Zeichen der Pflege. Ein Spiegelbild dafür, welche Bedeutung inzwischen dieses Thema in der zunehmend älteren Generation einnimmt. Den Auftakt bildete der aus Funk und Fernsehen bekannte Sozialpädagoge Claus Füssek. Er prangerte die Missstände in Pflegeheimen an, die sich nach seiner Ansicht in den letzten 30 Jahren kaum verändert

haben. Nur wenige erfüllen die Voraussetzungen für zufriedene Bewohner und deren Angehörige. Er forderte dazu auf, sich mit der Misere nicht zufrieden zu geben, sondern Verbesserungen zu fordern, das sei auch ihre Pflicht, so Fussek. Diese allgemeine Feststellung konnte unsere Landrätin nicht widerspruchslos hinnehmen, die mehr Wohlbefinden in den hiesigen Einrichtungen bestätigte.

Schwerpunkt der Abschlussveranstaltung bildete die Information rund um die Pflege. So gibt der eingerichtete Sozialdienst in der „Klinik Kitzinger-Land“ Hilfestellung nach einem Krankenhausaufenthalt; für pflegende Angehörige von Demenzkranken existiert eine Fachstelle innerhalb der Caritas und Diakonie; und im Landratsamt ist der Bereich für Bürgerschaftliches Engagement und Seniorenfragen zuständig. Ein Informationsblatt „Plötzlicher Pflegefall – wo gibt es Hilfen?“ ist dort erhältlich.

Patientenverfügung, Pflege und Hilfe sind wichtige Themen, mit denen sich jeder rechtzeitig befassen sollte. Im Übrigen bleibt die Auswirkung des neuen Pflegestärkungsgesetzes abzuwarten.

Bonuslauf in Kitzingen

Das Gedränge bei annähernd 6.000 Mitwirkenden war wieder enorm. Und unsere Rheumis mitten drin. Mit einer stattlichen Zahl von 20 Lauffreudigen ging es auf die vorgegebene Strecke. Eigentlich konnte jeder sein Tempo für sich nach Alter und Kondition bestimmen; denn Ankommen stand im Vordergrund, nicht die erreichte Zeit. Wir haben unsere Teilnehmerzahl des vergangenen Jahres um fünf verbessert und damit unsere Kassen mit je 10 € aufgefüllt.

Vielleicht finden sich beim nächsten Bonuslauf noch weitere Teilnehmer; denn Bewegung ist für Rheumis besonders wichtig. Danke für die Mitwirkung bei dieser Veranstaltung.

Mitarbeiter gesucht

Wir wünschen uns Verstärkung für unser Vorstands-Team. Gefragt sind soziales Engagement, Einfühlungsvermögen und die Bereitschaft für ein harmonisches Miteinander.

Was wir bieten? Eine homogene Gemeinschaft, gute technische Voraussetzungen, die heute auch im Ehrenamt unerlässlich sind und beste Möglichkeiten der Weiterbildung, sowohl bei der Computer-Arbeit, als auch durch unseren Landesverband in München. Dabei ist weitgehend freie Arbeitseinteilung gewährleistet.

Und Ehrenamt ist in der heutigen Gesellschaft anerkannt und wird entsprechend gewürdigt.

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht unter rheuma-liga-ag-kt@t-online oder über Ihren Anruf 09321/923084 (Anrufbeantworter, da unser Büro nicht immer besetzt ist). Wir nehmen schnellstens Kontakt mit Ihnen auf.

Interessantes und Wissenswertes aus den Info-Briefen des Landesverbandes München

Ein aktualisierter Ratgeber vom Bundesministerium für Gesundheit (Umfang: 146 Seiten, Stand: Januar 2016) bietet Ihnen alles was Sie zur Pflege und zu den neuen Pflegestärkungsgesetzen wissen müssen. Er enthält einen Überblick zu Leistungen der Pflegeversicherung und erklärt weitere gesetzliche Regelungen für die Pflege zu Hause, die Auswahl einer geeigneten Pflegeeinrichtung und die Beratungsmöglichkeiten.

Der Ratgeber ist auf der Seite des Bundesministeriums für Gesundheit www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen.html zu bestellen oder als pdf abzurufen.

Neuer Internetauftritt der Patientenbeteiligung im G-BA

Seit 2004 setzen sich Patientenorganisationen wie z.B. die Rheuma-Liga für die Interessen von Patienten sowie von chronisch kranken und behinderten Menschen ein, wenn der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) als oberstes Beschlussgremium wichtige Entscheidungen zur medizinischen Versorgung trifft. Der Internetauftritt www.patientenvertretung.g-ba.de informiert über die Arbeit der Patientenvertreter/innen im G-BA.“

*Auf der Suche nach Glück
ist so mancher schon ein Leben lang.
Doch genieße jeden Sonnenstrahl,
da es morgen wieder regnen kann.*

Wir wünschen Ihnen allen noch schöne und sonnige Herbsttage und hoffen auf eine milde, nicht zu kalte und nasse Winterzeit, damit wir Rheumiker diese schwierige Zeit gut überstehen. In diesem Sinne grüßen wir Sie sehr herzlich mit dem Wunsch, dass Sie gut über den Winter kommen.

Ihr Rheuma-Liga-Team
der Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach