



Deutsche | RHEUMA-LIGA

Landesverband Bayern e.V.



Info-Post

**Ihrer Arbeitsgemeinschaft
Kitzingen / Volkach**

Nr. 2/2011

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

Liebe Mitglieder,

wer hätte mit so einem schönen, warmen Herbst gerechnet nach dem durchwachsenen Sommer? Genießen Sie noch die herrlichen Tage und tanken Sie Sonne für die trüben Monate, die vor uns liegen.

Wenn auch der Sommer recht wechselhaft war, so denke ich gerne an einige Ereignisse, und zwar an unser gelungenes Fest im Glashaus des Cafes Harmonie. An diesem Tag kam ich allerdings gleich zweimal ganz schön ins Schwitzen: einmal durch die Klimaanlage, die die hohen Temperaturen schlecht verkraftete, und zum andern durch die zahlreichen Besucher, auf die wir nicht in der Anzahl vorbereitet waren. Doch dank der vielen helfenden Hände fanden dann doch alle Platz. Bei keiner Veranstaltung unserer Arbeitsgemeinschaft konnte ich so viele neue Gesichter begrüßen. Davon wünsche ich mir beispielsweise etliche bei unserem Rheuma-Treff im Cafe Mainblick, der jeden 3. Mittwoch im Monat ab 14 Uhr stattfindet. Dieser Nachmittag bietet Gelegenheit zum Informations- und Erfahrungsaustausch.

Ein weiterer Höhepunkt im Sommer war unsere Gartenschau in Kitzingen. Dauerkartenbesitzer hatten den Vorteil, sich immer wieder und spontan umsehen zu können. Es gab viele Anregungen zur Gartengestaltung und laufend Gelegenheit zu interessanten Gesprächen mit Besuchern aus nah und fern. So waren gegen Ende der Ausstellungszeit an den Mittwochabenden, nach der besinnlichen Andacht auf der Mondseeinsel, viele Tische auf dem Gelände belegt; einige ließen sich ihre Brotzeit schmecken. Es entstand dabei ein schönes Gemeinschaftsgefühl, zusammen zu sitzen, zu diskutieren und fröhlich zu sein. Es war eine Phase, in der Kommunikation richtig gepflegt wurde.

Leider ist diese Zeit vorbei, und ich wünsche mir, von diesem Gemeinschaftsgefühl etwas in den Alltag zu retten. Dazu ist die trübere Jahreszeit bestens geeignet. Ein schönes Gespräch tut jedem gut. Es gibt immer wieder Gelegenheiten, sich mit anderen auszutauschen. Machen Sie einen Anfang und kommen Sie zu unserem Kaffeepausch ins Cafe Mainblick. Sie sind herzlich willkommen.

Bis dahin grüße ich Sie

Ihr

Peter Dodt

Wichtige Termine:

26. und 27. Oktober jeweils von 14 bis 17 Uhr Erste-Hilfe-Kurs für Senioren zum aktuellen Thema: Unfälle zu Hause – was tun?
16. November 14 Uhr „Musik am Nachmittag“ im Dekanatszentrum in Kitzingen, Schrankenstr. Karten bitte bei Dorelies Schütz, 09321/32161, bestellen
25. November 14 Uhr Adventsfeier mit Jubilarehrung im Deutschen Haus in Kitzingen – hierzu erhalten Sie gesonderte Einladung
03. Dezember Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Regensburg gemeinsam mit AWO

Weitere Termine und vorgesehene Aktivitäten:

- Februar/März Mitgliederversammlung mit interessantem Vortrag
- Frühjahr Krafttraining nach Anleitung auch im Alter sinnvoll
- April/Mai Floßfahrt auf dem Main
- Juni Fahrt nach Kelheim und zum Kloster Weltenburg
- Juli Sommerfest

Kongress der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie

Seit 1984 war erstmals wieder ein internationaler Kongress für Rheumatologen in München. Elf Nationen mit mehr als 2.300 Spezialisten waren in den ersten drei Septembertagen vertreten. In Fachvorträgen wurde das breite Spektrum von rheumatischen Erkrankungen diskutiert. Im Vordergrund stand die Behandlung von rheumatoider Arthritis, u. a. der Trend zu Kombinationstherapien (z. B. Mtx mit Biologika). Ziel künftiger Behandlung ist die Beseitigung entzündungsbedingter Krankheitssymptome. Allerdings ist dabei schnelles Handeln zu Beginn der Beschwerden gefragt. Hier sind sich die Fachleute einig, dass dazu vor allem die Ausbildung von weit mehr Rheumatologen als bisher Voraussetzung ist. So sind beispielsweise in München 28 Fachärzte erforderlich, im Einsatz sind nur 11. Erste Ansätze einer Veränderung sind in der Weise zu erkennen, dass Wissenschaftler, Politiker und ebenso die Pharmaindustrie verstärkt eingebunden werden, um die Notwendigkeit zu verdeutlichen.

Erstmals war im Rahmen des Kongresses eine Patientenveranstaltung mit dem Schwerpunkt „Schmerz und Bewegung“ eingerichtet. Über 1.000 Rheumatiker - davon 27 aus Kitzingen/Volkach - waren aufmerksame Zuhörer der beiden Fachvorträge. Dass die Muskulatur beim Schmerz eine entscheidende, meist unterschätzte Rolle spielt, zeigte der Referent Prof. Dr. med. Hans-Raimund Casser verständlich auf. Bewegung, so seine Aussage, ist insbesondere bei rheumatischen Problemen - trotz Schmerz - unerlässlich! Das Angebot Funktionstraining der Rheuma-Liga ist speziell darauf abgestimmt und bedauerlicherweise immer wieder ein Streitpunkt bei allen Krankenkassen hinsichtlich der Kostenübernahme. Dies war auch in der anschließenden kurzen Diskussionsrunde wieder ein allseits heißes Thema.

Gerne wurde die Einladung unseres Landesverbandes zum abschließenden Essen in den Augustinerkeller angenommen, das sich alle, nebst einem Getränk, richtig gut schmecken ließen.

Diese Mammutveranstaltung von den Mitarbeitern in München war sicherlich eine organisatorische Meisterleistung, die besonderen Dank und Anerkennung verdient.

Unser 30jähriges Jubiläum

Mit einem solchen Ansturm hatte die Vorstandschaft nicht gerechnet und setzte damit ihre gemachten Erfahrungen der letzten Jahre außer Kraft. Bei der ersten Planung ging man von 80 Personen aus, die dann vorsorglich auf 100 erhöht wurden. 138 Teilnehmer waren es dann letztendlich, die zu Beginn kleine Turbulenzen verursachten, mit der selbst die Klimaanlage zu kämpfen hatte.

Peter Dodt konnte zahlreiche Gäste begrüßen, insbesondere Ursula Fratermann, Geschäftsführerin des Landesverbandes München. Regina Rappich, langjährige Vorsitzende der AG Kitzingen und Ehrengast des Nachmittags, wurde in diesem Rahmen für 30jährige Zugehörigkeit zur Rheuma-Liga geehrt. Inge Fierlings übernahm als langjährige Begleiterin die Laudatio. Zur Entspannung und Auflockerung trug die Seniorentanzgruppe der Arche Schwarzach bei und zeigte, welche Beweglichkeit auch im fortgeschrittenen Alter möglich und erreichbar ist. Einleitende Flötenmusik und leichtere Muße durch den Akkordeonspieler Heinrich Uhl umrahmten die Veranstaltung bei Kaffee, Kuchen und abschließendem kleinen Buffet.

Kleine Gartenschau in Kitzingen

Es war das Ereignis in den Sommermonaten in unserer Großen Kreisstadt, das noch nachwirkt und allseits Anerkennung fand. Am 06. August, dem „Tag der Hilfe“, konnten sich die Selbsthilfegruppen auf dem Gelände vorstellen. Auch wir waren mit einem Stand vertreten. Nur gut, dass Peter Dodt im Vorfeld für einen schattigen Platz sorgte, an dem sich Interessenten an diesem heißen Tag eher aufhalten konnten. So kamen viele interessante Gespräche zustande, die immer wieder zeigten, dass rheumatische Probleme nach wie vor ein weit verbreitetes und aktuelles Thema ist.

Erste-Hilfe-Kurs für Senioren

Am Mittwoch und Donnerstag, 26. und 27. Oktober, findet der lang geplante Erste-Hilfe-Kurs in der Zeit von 14 bis 17 Uhr im Rot-Kreuz-Haus in Kitzingen, Schmiedelstr. 3, statt. Es handelt sich - um Unklarheiten vorzubeugen - um einen an zwei Nachmittagen umfassenden Kurs. Die Personenzahl ist auf max. 20 begrenzt; der Unkostenbeitrag beträgt € 10,- pro Person. Dieser Kurs soll Ihnen Sicherheit geben, im Ernstfall richtig zu reagieren und die notwen-

dige Entscheidung zu treffen. Er dient auch der Auffrischung Ihrer Erste-Hilfe-Kenntnisse. Peter Dodt nimmt bis 20. Oktober unter der Telefon-Nr. 09323/3379 Ihre Anmeldung entgegen.

Adventsfeier im Deutschen Haus

Den Freitag, 25. November, sollten Sie sich groß im Kalender notieren. Um 14 Uhr beginnt unsere Adventsfeier mit kleinem Programm und einer Tombola. Im Mittelpunkt stehen an diesem Nachmittag unsere Jubilare, die persönlich eingeladen und mit einem kleinen Geschenk bedacht werden.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, aber Kuchenspenden sind willkommen. Alle Mitglieder erhalten zu dieser Veranstaltung noch eine gesonderte Einladung.

Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Regensburg

Wenn Sie einen besonderen Weihnachtsmarkt erleben wollen, so sind Sie bei diesem Ausflug genau richtig. Er findet am 3. Dezember 2011 gemeinsam mit der AWO statt und beinhaltet nicht nur den sehenswerten Markt, der sich über die gesamte Stadt erstreckt, sondern schließt auch Teile der Parkanlage des Schlosses mit ein. Fackeln umsäumen stimmungsvoll den Eingangsbereich, und das Angebot ist hier etwas exklusiver. Allerdings ist ein Obolus von 6 € beim Eintritt fällig. Das Schloss selbst ist nicht zu besichtigen.

Start ist um 9.45 Uhr an der Shell-Tankstelle und um 10 Uhr am alten Krankenhaus, ebenfalls in Kitzingen, sowie um 10.15 an der Bushaltestelle (Richtung Kitzingen) in Mainbernheim (Anmeldungen erbeten bis 20. November 2011 bei Annegret Sauer.

Krafttraining nach Anleitung – auch im Alter sinnvoll

Die „Rheumis“ wissen ganz genau, dass nur Bewegung hilft, den Alltag zu meistern. Trocken- und Wassertherapien sind geläufig, aber Krafttraining? Der Kongress in München machte deutlich, welche wichtige Rolle die Muskulatur als Schmerzverursacher spielt. Und Krafttraining bewirkt eine weitaus stärkere und gezieltere Beanspruchung bestimmter Muskelpartien.

Wenn Übungen unter Anleitung und dann noch in der Gruppe möglich sind, wird dies den einen oder anderen vielleicht doch vom Sofa zum Mitmachen bewegen. Melden Sie sich bis Ende Oktober bei unserem 1. Vorsitzenden Peter Dodt (09323/3379), wenn Sie dabei sein wollen. Denn wenn die Anzahl der Teilnehmer bekannt ist, kann viel gezielter vorgegangen werden.

Vordruck Funktionstraining

Alle Mitglieder, die an unseren Therapien teilnehmen, kennen den erforderlichen Vordruck zur Genehmigung des Funktionstrainings. Er wird vom Arzt ausgefüllt und muss anschließend von der Krankenkasse genehmigt werden. Dann kann im Allgemeinen Ihre Trocken- oder Wassertherapie beginnen. Wichtig und neu ist, dass nur noch der Vordruck Nr. 56 Verwendung finden darf mit den Kennziffern 07.2011 (Vorderseite rechts unten). Bitte beachten Sie diese Änderung. Falls Ihr Arzt nicht über den Vordruck verfügt, melden Sie sich bitte telefonisch in unserem Büro. Wir werden Ihnen dann ein Exemplar zur Verfügung stellen.

Freie Fahrt für Schwerbehinderte

Schwerbehinderte haben vom 01. September 2011 an freie Fahrt in allen Nahverkehrszügen der Deutschen Bahn. Dazu benötigen sie den grün-roten Schwerbehindertenausweis sowie ein Beiblatt des Versorgungsamtes mit einer gültigen Wertmarke.

Bislang durften schwerbehinderte Menschen nur in einem Umkreis von 50 Kilometern um ihren Wohnort kostenfrei Regionalzüge außerhalb von Verkehrsverbänden nutzen.

Junge Rheumatiker beraten junge Rheumatiker

Bundesweit stehen Ansprechpartner/innen für die jüngsten „Rheumis“ zur Verfügung. Für Bayern ist Natascha Schwenk zuständig und unter der Telefonnummer 0170/30 36 324 sowie eMail Rheumafoon-JR@rheuma-liga.de zu erreichen. Außerdem werden die meisten Beraterinnen unter www.rheuma-liga.de/rheumafoon mit einem kurzen Steckbrief vorgestellt.

Allgemeines und Wissenswertes aus den Informationsbriefen II bis IV/2011 des Landesverbandes München

Bewegungsoperette bis Tanztee

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat Arbeitshilfen für Bewegungsförderung im Alter veröffentlicht: Wie lassen sich Senioren und Seniorinnen für Bewegung im Alltag begeistern? Die Arbeitshilfen „Mehr Bewegung im Alter - Aktives Leben im Alter fördern“ geben Antworten, die sich von der Bewegungsoperette über

Spaziergangsgruppen bis hin zum Tanztee bewegen. Die Arbeitshilfen stellen ausgewählte Praxisbeispiele übersichtlich dar. Zielgruppe, konkrete Vorgehensweise sowie notwendige Ressourcen werden ausführlich erläutert. Gesammelt wurden die Erfahrungen von den Zentren für Bewegungsförderung aller 16 Bundesländer im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Die Publikation ist sowohl als praktischer Ringbuchordner verfügbar als auch online unter www.bewegung-foerdern.de einzusehen. Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/>.

Heißer Draht für Patienten

Expertentipp von Wolfgang Zöller, Patientenbeauftragter der Bundesregierung:

Seit Januar 2011 gibt es eine deutschlandweite Patientenberatung, die als Regelleistung der gesetzlichen Krankenversicherungen gilt. Hier können Patienten beispielsweise fragen, ob ihre Kasse für bestimmte Leistungen zahlt, wie man alternative Behandlungsmethoden findet oder wo es eine Selbsthilfegruppe gibt. Da sich das Patiententelefon bereits als Modellprojekt bewährt, kann jeder kostenlos unter der Telefonnummer 0800 / 011 77 22 anrufen und Fragen stellen.

Zahlen zur Rheuma-Liga

Die Mitgliederentwicklung ist wieder steigend. Der derzeitige Stand der Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga ist über 260.000.

Bei der Häufigkeit rheumatischer Erkrankungen ist von über 100 verschiedenen auszugehen. Die große Zahl von 400, die immer wieder erwähnt wird, ist schwer nachzuvollziehen.

Wir wünschen Ihnen allen noch schöne und sonnige Herbsttage zum Genießen und hoffen auf einen milden, nicht zu nassen Winter, damit Sie von verstärkten Beschwerden verschont bleiben.

Herzlichst
Ihr Rheuma-Liga-Team
Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach

*Wer dankbar jeden Sonnenstrahl genießt,
wird auch mit dem Schatten zu leben wissen.*