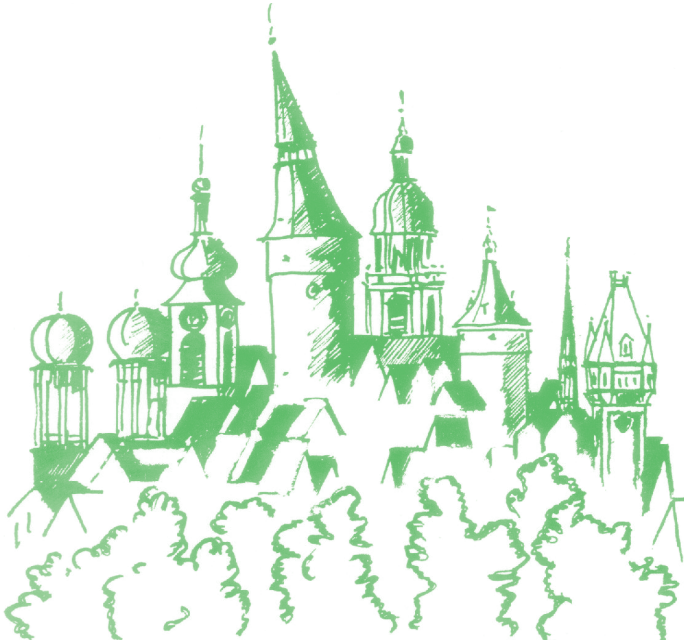




Deutsche | RHEUMA-LIGA

Landesverband Bayern e.V.



## Info-Post

**Ihrer Arbeitsgemeinschaft  
Kitzingen / Volkach**

**Nr. 1/2015**

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](mailto:rheuma-liga-ag-kt@t-online.de)

[www.rheuma-liga-ag-kt.de](http://www.rheuma-liga-ag-kt.de)

*Sehr geehrte, liebe Mitglieder,*

*am Anfang dieser Zeilen, als ich das Datum und die Jahreszahl geschrieben habe, stutzte ich doch: **2015?!** Wo ist nur das Jahr 2014 geblieben? Das war viel zu schnell vorbei. Liegt es an unserer schnelllebigen Zeit, an dem vollen Terminkalender? Jedenfalls konnten wir für unsere „Rheumis“ einiges erledigen.*

*So hat Volkach – Dank der Initiative unserer 2. Vorsitzenden Hedi Wirsching - wieder eine Wassertherapiegruppe. Die übrigen Therapiestunden sind gut besucht.*

*Einige Reisen bereicherten unser Jahresprogramm, und das Busunternehmen Raab ist hier ein guter Berater und Veranstalter. Diese Verbindung pflegt Annegret Sauer zu unserem Nutzen.*

*Was war sonst noch 2014? Hier ist unsere Adventsfeier Ende November in den neuen Räumen zu nennen. Da kam ich schon ins Schwitzen; denn wir hatten nicht mit einem solchen Ansturm gerechnet.*

*Was ist in den nächsten Monaten geplant? Eine Fahrt nach Dresden für ein paar Tage nach den Osterferien. Noch beschäftigen uns die Fragen, was wollen wir besichtigen, wo wollen wir wohnen? In der Stadtmitte ist es sehr teuer; am Stadtrand recht langweilig. Wir sind jedoch zuversichtlich, eine Lösung zu finden.*

*Was ist neu in unseren Reihen? Wir haben seit Ende Dezember mit Frau Ilse Schaal ein 100jähriges Mitglied mit fast 30jähriger Mitgliedschaft. Im Vorfeld hatte ich vereinbart, einen Tag später zum Gratulieren zu kommen. So erfuhr ich in aller Ruhe Interessantes über Schlesien und Breslau. Danach nahm ich mir ernsthaft vor, an mir zu arbeiten, um auch im hohen Alter so fit zu sein. Diese Empfehlung gebe ich gerne an Sie weiter. Dazu ist der Beginn eines neuen Jahres bestens geeignet und mein Rat: „Arbeiten Sie an solchen oder ähnlichen Zielen, es lohnt sich.“*

*Mit dem Wunsch, dass Sie gut über den Winter kommen, grüße ich Sie sehr herzlich Ihr Peter Dodt, 1. Vorsitzender*

## Wichtige Termine:

19. März 2015: 18.00 Uhr Buchbrunner Str. 7 b (AWO-Haus) in Kitzingen Vortrag zum Thema „Das Kreuz mit dem Kreuz auf dem Rezept“ von Dr. Gunhild Kempf, anschließend Mitgliederversammlung
16. oder 17. KW im Monat April: Fahrt mit drei Übernachtungen nach Dresden - über Einzelheiten werden wir Sie noch informieren, auch über Internet: [www.rheuma-liga-ag-kt.de](http://www.rheuma-liga-ag-kt.de)
06. Juni VR-Bonuslauf in Kitzingen, Bleichwasen
22. Juli: Benefiz-Weinfest in Castell

## Zum Vortrag „Das Kreuz mit dem Kreuz“

Damit ist keineswegs die viel geplagte Rückenpartie gemeint, was sicherlich auch ein dankbares Thema wäre. Vielmehr geht es um die seit einigen Jahren übliche Kennzeichnung auf Rezepten für Arzneimittel. Dieses bewusste Kreuzchen ist nicht immer von Vorteil für Patienten. Was es damit im Einzelnen auf sich hat, darüber informiert Sie Dr. Gundhild Kempf. Sie ist eine anerkannte Apothekerin in der Kranichapotheke in Kitzingen und wird täglich mit diesem Problem konfrontiert.

## Mit Bewegung gesünder leben – gute Vorsätze für das neue Jahr 2015

Die Seniorenwochen im Herbst des vergangenen Jahres haben in Vorträgen immer wieder verdeutlicht, wie wichtig Bewegung gerade im fortgeschrittenen Alter ist. Unsere „Rheumis“ wissen ein Lied davon zu singen, wenn sie längere Zeit ihre Therapien – aus welchen Gründen auch immer - vernachlässigen. Ganz schnell lässt die Beweglichkeit nach, die Schmerzen verstärken sich und häufig ist es schwierig, wieder Anschluss zu finden; denn der innere Schweinehund bremst gewaltig das beabsichtigte Vorhaben. Dabei wirken sich bereits zwei Stunden Bewegung wöchentlich vorbeugend nicht nur auf Herz-Kreislauf-System, sondern auch auf Diabetes und Arteriosklerose aus. Kein Medikament schafft dieses Ergebnis, noch dazu ohne Nebenwirkungen.

Nutzen auch Sie unsere Angebote an Trocken- und Wassertherapien, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Eine weitere Bewegungsmöglichkeit ist das Seniorentanzen. Hier werden zusätzlich Gedächtnis und Konzentration geschult, Spaß vermittelt sowie Kontakte geknüpft. Unsere Initiative in dieser Richtung hatte nur kurzzeitig Erfolg, mangels erforderlicher Teilnehmerzahl. Gerne würden wir diese sinnvolle Aktivität wieder in unser Angebot aufnehmen. Zeigen Sie uns Ihr Interesse, in dem Sie sich bei Hedi Wirsching unter der Telefon-Nr. 09381 4668 melden.

## Zum Thema Funktionstraining

Bei allen Therapien muss immer ein Nachweis über die Teilnahme erbracht werden, was sowohl die Krankenkassen als auch unser Landesverband aus abrechnungstechnischen Gründen vorschreiben. Dies geschieht durch eine Unterschrift. Dafür liegt ein Ordner mit den Vordrucken für die jeweilige Therapie bereit. Nicht immer wird die Unterschrift im richtigen Formblatt geleistet. Auch werden gelegentlich Verordnungen entnommen, die jedoch eine Art Rezept bedeuten und für die Abrechnung unbedingt notwendig sind und im Ordner verbleiben müssen. Neuerdings liegt im Aqua sole in Kitzingen eine Brille bereit, um Fehlunterschriften zu vermeiden. Wir bitten um Beachtung und um Ihr Verständnis.

## In eigener Sache... Unterstützung dringend gesucht!

Wir haben sicher nicht damit gerechnet, dass wir mit dem Aufruf in unserer letzten Info-Post mit Anfragen und Anrufen überhäuft werden, in unserem Gremium mitzuwirken, zunächst mit einer Schnupperstunde an einer Vorstandssitzung teilzunehmen. Doch dass sich niemand, absolut niemand meldet, hat uns doch sehr befremdet und enttäuscht. Was kann nur die Ursache sein? Darüber wurde in unserem Gremium intensiv diskutiert und es drehte sich schließlich um die eine Frage: Besteht möglicherweise eine gewisse Hemmschwelle vor Computer-arbeiten, ohne die es heute auch in Selbsthilfegruppen nicht mehr geht? Um sie zu überwinden, wären Sie genau richtig bei uns; denn wir haben in unseren Reihen eine Spezialistin, die schon jeden auf die fachlichen Sprünge geholfen hat. Elfriede Röbling aus Astheim, seit Jahren Beisitzerin in unserer Vorstanderschaft, ist die kompetente Ansprechpartnerin in allen Computerfragen. Sie versteht es, selbst die ältere Generation in die Geheimnisse einzuweihen und das mit Ruhe, Gelassenheit - ohne Hektik und Überforderung.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die wissenschaftlich fundierte Tatsache, dass alles Neue die geistige Beweglichkeit fördert und fordert. Und wer möchte nicht bis ins hohe Alter mental fit sein? Deshalb unser besonderer Wunsch, lassen Sie sich für eine Mitarbeit in unserem Gremium gewinnen. Sie bringt nicht nur Arbeit und zeitlichen Aufwand mit sich, sondern auch Freude und Erfüllung in einem harmonischen Gremium mitzuwirken. Denn das Ehrenamt hat heute in unserer Gesellschaft einen wesentlich höheren Stellenwert und ist in unserem Land nicht mehr wegzudenken. Dürfen wir diesmal mit Ihrer Reaktion rechnen? Wir würden uns sehr darüber freuen.

## Rückblende: Unsere Adventsfeier

Die Vorstandschaft hatte am Vorabend, als die Tische für gut 80 Personen erstmals im Richthofen circle festlich gedeckt waren, die größten Bedenken, ob sich der geräumige Saal auch füllen würde. Die Überraschung war perfekt: Über 100 Teilnehmer, soviel wie bei keiner Veranstaltung zuvor, konnte Peter Dodt herzlich willkommen heißen. Er dankte in erster Linie den Jubilaren, die über Jahrzehnte unserer Selbsthilfegemeinschaft die Treue halten:

<b>30 Jahre</b>	Herrmann Anni, Kitzingen Pluge Aurelia, Kitzingen
<b>25 Jahre</b>	Bieberbach Marga, Kitzingen Waldmann Berta, Kitzingen
<b>20 Jahre</b>	Scheller Frieda, Großlangheim Kainz Ingrun, Dettelbach Sänger Theresa, Kitzingen Mahlmeister Ursula, Kitzingen

**Wir gratulieren auch an dieser Stelle allen Jubilaren.**

Außerdem danken wir unserem Mitglied Helga Reinhold, die jedes Jahr mit guten Ideen und enormem zeitlichem Aufwand für einen perfekten Tischschmuck sorgt und bereits im Sommer an Engel und Nikoläuse denkt. Auch wollen wir unsere Kuchenspender nicht vergessen und ihnen danke sagen. Das Kuchenbuffet war jedenfalls schnell geräumt. Als sich abschließend zahlreiche Teilnehmer mit einem zufriedenen Lächeln verabschiedeten, war es für die Vorstandschaft ein Zeichen für gelungene und entspannte Stunden.

## **Interessantes und Wissenswertes aus dem Infobriefen vom Landesverband München**

### **Probleme mit externen Hilfsmittelberatern**

Die gesetzlichen Krankenkassen können im Rahmen der Prüfung von Anträgen auf Hilfsmittelversorgung den Medizinischen Dienst der Krankenkassen einschalten. Die Krankenkasse selbst prüft dann nur die rechtlichen Voraussetzungen der Hilfsmittelversorgung, während es Sache des Medizinischen Dienstes ist, medizinische und fachliche Fragen zu klären. Einige Krankenkassen sind nun dazu übergegangen, sogenannte externe Hilfsmittelberater einzuschalten, die teilweise sogar die Patientinnen und Patienten aufsuchen, um sich ggf. für restriktivere Versorgungsmaßnahmen auszusprechen. Der Bundesverband Medizintechnologie e.V. (BVMed) hat hierzu ein Rechtsgutachten in Auftrag gegeben. Das Rechtsgutachten sowie die Ausschreibung der AOK-Rheinland können bei Interesse in der Geschäftsstelle abgerufen werden.

### **Patientenseminare**

Was können Betroffene selbst tun bzw. welche Möglichkeiten gibt es, den Krankheitsverlauf zu mildern, positiv zu beeinflussen und aktiv zur Krankheitsbewältigung beizutragen?

Mit unseren Patientenseminaren wollen wir Ihnen dies aufzeigen und Sie über „Ihre“ Erkrankung informieren.

Neben der Vermittlung von Basiswissen über die Erkrankungsform und mögliche Therapien lernen Sie in den Seminaren auch praktische Übungen und Hilfen kennen, die Ihnen helfen, den Alltag und das Leben mit der Erkrankung weniger belastend zu erleben.

In allen Patientenseminaren stehen Ihnen hierfür fachkundige Referenten bzw. das interdisziplinäre Klinikteam zur Verfügung. Außerdem ist in allen Seminaren Raum für den Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern.

Nehmen Sie die Seminare zum Anlass, der Krankheit aktiv den Kampf anzusagen. Engagieren Sie sich aktiv für Ihre Gesundheit. Es lohnt sich.

Wir hoffen, Sie in unseren Seminaren begrüßen zu dürfen und freuen uns auf ***Ihre Anmeldung!***

Die wichtigsten Seminare im Überblick:

Fibromyalgie	10. – 11. 04.	Ichenhausen	Anmeldung bis 06. 03.
Arthrose	24. – 25. 04.	Bad Reichenhall	Anmeldung bis 20. 03.
Osteoporose	12. - 13. 06.	Bad Bocklet	Anmeldung bis 08. 05.
Fibromyalgie	10. – 11. 07.	Bad Bocklet	Anmeldung bis 22. 05.

Anfallende Kosten € 30,-- für Mitglieder/€ 60,-- für Nichtmitglieder, zuzüglich Fahrtkosten.

**Wichtiger Hinweis: Diese Seminare sind sehr begehrt und meist schnell ausgebucht. Wir geben Ihnen deshalb den dringenden Rat, vom Angebot schnell Gebrauch zu machen. Die Anmeldeformulare sind in unserem Büro erhältlich.**

Wir wünschen Ihnen, dass Sie in der dunklen Jahreszeit jeden Sturz sowie Fehltritt vermeiden und sich schon jetzt bei Ihnen eine gewisse Vorfreude auf die zu erwartende Frühlingszeit einstellt.

Mit besten Grüßen  
Ihr Rheuma-Liga-Team  
der Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach

***Schließe ab, mit dem, was war.  
Sei glücklich,  
über das, was ist.  
Und bleibe offen, für das, was kommt!***

(Kalenderspruch zum Jahresbeginn)