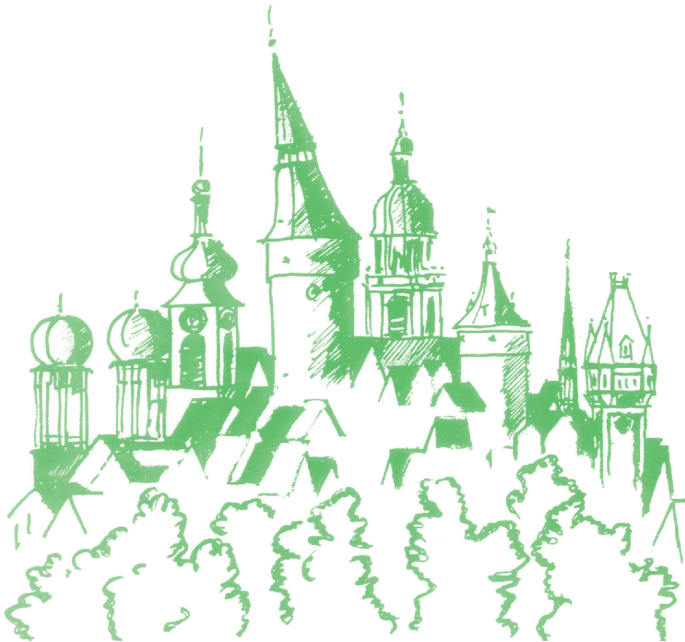




Deutsche | RHEUMA-LIGA

Landesverband Bayern e.V.



Info-Post

**Ihrer Arbeitsgemeinschaft
Kitzingen / Volkach**

Nr. 2/2012

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,

hoffentlich konnten auch Sie den schönen Sommer und besonders den warmen Spätsommer genießen. Mir jedenfalls hat das warme Klima richtig gut getan. Die verschiedenen Gelenke „quietschten“ nicht mehr so stark und selbst die Schmerzen waren erträglich. In diesem Zusammenhang ist mir ein Artikel in einer überregionalen Zeitung aufgefallen. Darin ging es um Nahrungsergänzungsmittel, insbesondere um Omega 3 Fischölkapseln. Die Überschrift lautete: „Nutzloser Tran; Fischölkapseln bieten keinen Schutz vor Infarkt oder Schlaganfall“. Weiter hieß es: Ernährungsexperten und Kardiologen sind sich einig, dass zweimal in der Woche Fisch statt Fleisch gesund für Herz und Gefäße ist.

Ähnlich verhält es sich mit den immer wieder angepriesenen Vitaminen. In natürlich gewachsenem Obst und Gemüse sind viele wertvolle Substanzen enthalten. Dagegen befindet sich in einem Multivitaminpräparat vielleicht gerade mal ein Dutzend, und die Abstimmung der Wechselwirkung der natürlichen Präparate fehlt (Quelle SZ vom 12. 09. 2012). Quintessenz: Wir sollten lieber die heimischen guten Früchte und das Gemüse aus unseren Gärten und Anbaugebieten genießen. Dies hat uns auch Dr. Schmincke von der Klinik im Steigerwald in seinem Vortrag am 20. September erklärt, in dem er sich mit der traditionellen chinesischen Medizin befasste.

Aber auch die Bewegung ist bekanntlich für „Rheumis“ äußerst wichtig. So haben wir - neben unseren verschiedenen Therapiegruppen - im Oktober wieder mit unserem Krafttraining für Senioren im Studio „Alte Post“ in Iphofen bei Therapeut Bellmann begonnen. Wenn Sie mitmachen wollen, dann melden Sie sich schnell bei mir (09323/3379); es sind noch ein paar Plätze frei.

Darüber hinaus soll auch der soziale Part nicht zu kurz kommen. Wir wollen in der Zeit vom 21. bis 26. April 2013 wieder für eine Woche nach Berlin in unser bekanntes Quartier im Grunewald. Täglich sind interessante Ausflüge geplant, und auch zwei Nachmittage und Abend stehen zur freien Verfügung. Kostenpunkt für Mitglieder: € 340,- für Fahrt, Unterkunft und volle Verpflegung sowie Exkursionen. Wir prüfen noch, ob unsere Kasse eine weitere interne Unterstützung zulässt. Anmeldungen bei Annegret Sauer, Tel.: 09321/31431

Mit diesem Ausblick hoffe und wünsche ich, dass auch Sie über die etwas trüben Wochen im Oktober und November hinwegkommen, um sich dann auf die Adventszeit zu freuen.

In diesem Sinne grüße ich Sie herzlich

Ihr Peter Dodt, 1. Vorsitzender

Wichtige Termine:

10. Oktober begann das 10malige Krafttraining für Senioren in Iphofen in einer Gruppe ab 9.30 Uhr für 45 Min. - neun Personen -
18. Oktober 17 Uhr Vortrag über „Osteoporose? Nein danke! Testen Sie Ihr Risiko“ in Kitzingen, alte Synagoge, großer Saal – Veranst.: Osteoporose Selbsthilfegr.
21. November 14 Uhr Musik am Nachmittag im Dekanatszentrum Kitzingen, Ritterstraße 5 (Veranstalter ist der Senioren- u. Behindertenbeirat der Stadt Kitzingen) Karten bei Dorelies Schütz (09321/ 32161)
30. November 14 Uhr Adventsfeier mit Jubilarehrung im Deutschen Haus in Kitzingen - zu dieser Veranstaltung erhalten Sie noch eine gesonderte Einladung

Weitere Termine und vorgesehene Aktivitäten:

09. Februar Schlachtschüssel-Essen in Schweinfurt (bei ausreichender Beteiligung wird ein Bus eingesetzt)
21. bis 26. 04. Berlin-Reise mit interessantem Programm
- Mai Besichtigung der Brauerei Düll in Krautheim
- Juni Fahrt nach Sangerhausen in den bekannten Rosengarten
- Juli Busfahrt nach Erfurt und Weimar – auf den Spuren von Goethe und Schiller

Überraschung geglückt

Anlässlich der Delegiertenversammlung am 23. Juni in Amberg erhielt unser 1. Vorsitzender Peter Dodt die „Silberne Ehrennadel“ des Landesverbandes Bayern e. V. der Deutschen Rheuma-Liga. Geschäftsführerin Ursula Fraterman würdigte mit dieser Auszeichnung die herausragende ehrenamtliche Tätigkeit und die mit großer Konsequenz verfolgte Arbeit zum Wohl Rheumakranker. Sie verband damit die Bitte, die Tätigkeit in gleicher Weise fortzusetzen.

Wir gratulieren auch an dieser Stelle und danken Peter Dodt für seine außergewöhnlichen Leistungen und dafür, dass er immer präsent und ansprechbar ist, wenn es um Probleme „seiner Rheumis“ geht.

Weitere Auszeichnung

Der Paritätische Wohlfahrtsverband Bayern, Dachverband sozialer Einrichtungen, auch der Rheuma-Liga, zeichnet Hedi Wirsching, 2. Vorsitzende unseres Verbandes, mit der „Silbernen Ehrennadel“ für ihr soziales Engagement aus. Die Überreichung erfolgt in größerem Rahmen anlässlich der Landesmitgliederversammlung am 23. November. Wir freuen uns über die Anerkennung und Würdigung der besonderen Verdienste von Hedi Wirsching, die ihre Fachkompetenz in zahlreichen Beratungen unterstreicht. Sie ist in unserem Gremium besonders anerkannt und geschätzt.

Krafttraining für Senioren

Wir setzen unsere Aktivität hinsichtlich Krafttraining für Senioren fort. Ab 10. Oktober war der erneute Start um 9.30 Uhr in der „Alten Post“ in Iphofen. In 45 Minuten wird an zehn Geräten trainiert, die speziell für die ältere Generation geeignet sind. Abschließende Dehnübungen tun dem gesamten Körper zusätzlich gut.

Erste-Hilfe-Kurs

So sehr sich unser 1. Vorsitzender auch bemühte, es gelang ihm nicht, die erforderliche Anzahl an Interessenten für diesen Kurs zusammen zu bringen. Eigentlich schade; denn die Notwendigkeit ist sicherlich gegeben, weil im häuslichen Bereich nach wie vor die meisten Unfälle passieren. Wer weiß dann schon genau Bescheid, wie zu reagieren ist? Woran liegt es, dass dafür so wenig Interesse besteht?

Es ist fraglich, ob in dieser Hinsicht nochmals ein Versuch laufen wird!

Berlin-Reise im kommenden Jahr

„Alte Hauptstadt, neue Hauptstadt – Berlin als Zentrum deutscher Politik“, so lautet die Überschrift des Seminarprogramms 2013 der Robert-Tillmann-Stiftung. Und Berlin ist ohnehin eine Reise wert. So hat die Vorstandschaft diesen Gedanken in den letzten Jahren nicht aus den Augen verloren. Nun steht für uns das Programm für die Zeit vom 21. bis 26. April 2013 fest. Auch die Kosten sind bereits kalkuliert und belaufen sich für Mitglieder auf ca. € 340,-- p. P. Darin eingeschlossen sind Fahrt, Unterkunft im Doppelzimmer sowie Halb- und teilweise Vollpension. Inwieweit unsere Kassenlage einen Zuschuss zulässt, wird zu gegebener Zeit entschieden.

Anmeldung bitte mit beiliegendem Beiblatt bis zum Jahresende 2012 und gleichzeitiger Anzahlung von € 100,-- p. P.

Vortrag über chinesische Medizin

Im Rahmen der Seniorenwochen im Landkreis Kitzingen konnten wir den Chefarzt der Klinik am Steigerwald, Dr. Christian Schmincke, für einen Vortrag am 20. September gewinnen. Inhalt seiner interessanten Ausführungen: Rheuma – ergänzende Therapiemöglichkeit der traditionellen chinesischen Medizin. Der große Sitzungssaal war gut besucht, und Dr. Schmincke verstand es bestens, die Zuhörer durch seine lebhaft, aufschlussreiche Vortragsweise zu gewinnen. Die Grundlagen einer erfolgreichen Behandlung, so seine Ausführungen, sind wirksame Arzneien, lang erprobte Behandlungsverfahren und eine intensive Diagnostik.

Auf die wichtigste Frage der Kostenübernahme einer Behandlung in der Klinik am Steigerwald antwortete Dr. Schmincke, dass sie nach wie vor daran arbeiten, von den Krankenkassen entsprechend anerkannt zu werden. Noch handelt es sich um eine Privatklinik.

Achtung bei Versandapotheke Sanicare

Am 02. Oktober erreichte uns die Nachricht vom Landesverband München, dass sich die Versandapotheke Sanicare in Zahlungsschwierigkeiten befindet. Mit dieser Apotheke besteht seit 2006 eine Kooperationsvereinbarung mit der Deutschen Rheuma-Liga, die beim Medikamentenkauf einen Mitglieds-Bonus zum Inhalt hat

In Unkenntnis der Dinge wurde in der letzten „mobil“ Seite 7 noch ein entsprechender Hinweis auf diese Vereinbarung aufgenommen und zusätzlich mit Werbematerial von Sanicare belegt. Ein recht unglückliches Zusammentreffen, wie es München bezeichnet. Wir bitten um Beachtung!

Rheumaschub: Reiserücktrittsversicherung muss zahlen

Ein Urteil des Landgerichts Dortmund (AZ: 2 S 42/11) stellt klar, dass auch bei chronischer Erkrankung, bei der sich vor Urlaubsantritt ein heftiger Rheumaschub mit notwendigem Krankenhausaufenthalt einstellte, eine Reiserücktrittsversicherung zur Zahlung verpflichtet ist. Damit ist eindeutig geklärt, dass nicht nur bei neu und plötzlich auftretenden Erkrankungen Versicherungsschutz gewährt wird, wie die meisten Versicherungsbedingungen lauten.

Eine Entscheidung, die für unsere Rheumis von Bedeutung ist.

Wie geht es weiter nach einem Krankenhausaufenthalt...

Für Alleinstehende oder altersgeschwächte Rheumakranke ist die zunehmend zügige Entlassung aus dem Krankenhaus eine Horrorvision. Nach Knie-, Hüft- oder Fuß-OP lässt sich der Alltag zu Hause nur schwer bewältigen. Die Heilung der Gelenke dauert meist mehrere Wochen. Kurzzeitpflege oder Geronto-Reha sind mögliche Auswege. Manche Krankenkassen übernehmen die Kosten einer Haushaltshilfe. Vieles lässt sich auch im Vorfeld mit dem Sozialdienst des Krankenhauses organisieren.

Planen Sie rechtzeitig im Voraus, wie es nach dem Klinikaufenthalt weitergeht. Fragen Sie Familie und Freunde, ob sie Zeit einplanen können, um Sie zu unterstützen. Um sicherzugehen, dass eine engmaschige Krankengymnastik und andere notwendige Behandlungen gleich nach der Klinik erfolgen, sollte man die Termine möglichst rechtzeitig vor der Einweisung klären. Besorgen Sie sich am besten vorher die notwendigen Rezepte. Erkundigen Sie sich beim Sozialdienst des Krankenhauses oder bei der Krankenkasse nach Hilfsmitteln, wie Rollator oder Pflegebett. Bei einer Hüft- oder Knie-Operation empfiehlt sich der Kauf einer langen Greifzange, um das Bücken zu vermeiden. Man kann Speisen vorkochen und in kleinen Portionen einfrieren und sich leicht anzuziehende Kleidung zurechtlegen. Vorbeugend sollten Stolperfallen und Barrieren in der Wohnung entfernt werden, um mit Rollstuhl oder Krücken mobil zu sein. Eine Checkliste ist im Internet verfügbar:
<http://www.rheuma-liga.de/index.php?id=468>.

Vordruck Funktionstraining

Immer wieder haben wir Probleme mit den Krankenkassen, weil das Formular „Funktionstraining“ nicht korrekt ausgefüllt ist. Unbedingt ist darauf zu achten, dass Funktionstraining und **nicht Reha** angekreuzt wird. Außerdem ist die Eintragung der Diagnose wichtig sowie die Unterschriften des Arztes, der Krankenkasse und des Patienten. Wir bitten Sie, hierauf besonders zu achten.

Wir KT...

Seit kurzem existiert in Kitzingen ein Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement. Der Flyer wirbt mit den Slogans: Engagement lohnt sich... Packen Sie mit an, es WirKT...Engagement hat keine Grenzen...Machen Sie mit!... Damit sollen mehr Bürger zur ehrenamtlichen Tätigkeit ermuntert werden. Träger ist der AWO Bezirksverband Unterfranken, Ansprechpartnerin ist Sandra Thren, Telefon: 09321/9254284. Wir geben Ihnen von dieser Einrichtung Kenntnis und weisen gleichzeitig darauf hin, dass auch unsere Selbsthilfeorganisation auf Hilfe angewiesen ist, um den Anforderungen der Zukunft gerecht zu werden. Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 09321/922377. Wir sind für jede Unterstützung dankbar.

freiZeit

Die Taschengeldbörse freiZeit ist ein Projekt der Stadtjugendpflege, um ein besseres Miteinander zwischen Jung und Alt zu fördern und soziale Kompetenzen und praktische Fähigkeiten von Jugendlichen zu entwickeln. Die Tätigkeiten umfassen: Autopflege, Gartenarbeit, handwerkliche Hilfstätigkeiten, Umzugs-, Haushalts- und Nachhilfe etc. Der Kontakt erfolgt über die Stadt Kitzingen, Telefon 09321/ 24409. Das Taschengeld beträgt mindestens € 5,- pro Stunde und wird sofort nach Verrichtung der Tätigkeit bezahlt. Diese Einrichtung beschränkt sich allerdings auf die Stadt Kitzingen. Wir meinen: eine gute Idee, die besonders bei älteren Mitbürgern willkommen sein dürfte.

Wir wünschen Ihnen, dass die kommenden kühlen und nassen Monate Ihren rheumatischen Problemen nicht allzu heftig zusetzen

und grüßen Sie herzlich
Ihr Rheuma-Liga-Team

Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach

Wunschlosigkeit führt zu innerer Ruhe.

(Laotse)