



THERAPEUTENEHRUNG

25 jähriges Jubiläum

Zwei Therapeutinnen unseres engagierten Teams feierten im letzten Jahr ihr 25jähriges Jubiläum. Mit Urkunde und Blumengutschein bedankte sich die stellvertretende Vorstandsvorsitzende Marianne Korinth im Namen des Vorstandes und der Geschäftsstelle bei Barbara Esseling und Anna-Marie Mirschel-Böhmman für ihren unermüdlichen Einsatz und ihre professionelle Arbeit.

Beide leiten für die Bremer Rheuma-Liga Wasser- und/oder Trockengymnastikgruppen. Sie sind hoch engagierte Therapeutinnen, bei denen das Wohl und die Gesundheit der Mitglieder im Vordergrund steht. Sie kümmern sich auch neben der eigentlichen Gymnastik um die Sorgen und Nöte ihrer TeilnehmerInnen.

Wir sind froh, Barbara Esseling und Anna-Marie Mirschel-Böhmman in unserem Team zu haben und freuen uns auf weitere schöne Jahre!



WICHTIGE INFORMATION

Mitgliederversammlung im Herbst 2021

Die ordentliche Mitgliederversammlung der Rheuma-Liga Bremen e. V. konnte im letzten Jahr aufgrund der Pandemie nicht stattfinden. Wir planen die Durchführung nunmehr - Corona-bedingt - im Herbst 2021. Sie wird mit der Mitgliederversammlung für das Jahr 2021 verknüpft. Ein Termin wird rechtzeitig auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Die Tagesordnung steht bereits fest:

1. Begrüßung und Genehmigung der Tagesordnung
2. Bericht des Vorstandes zu den Jahren 2019 und 2020
3. Bericht der Schatzmeisterin (Geschäftsjahre 2019 und 2020)
4. Bericht der Rechnungsprüfer
5. Aussprache zu Top 2, 3 und 4
6. Entlastung des Vorstandes
7. Vorstandswahlen (2021): 1 Vorsitzende/-r, 2 Stellvertreter/-innen, 1 Schatzmeister/-in, 1 Vertreter/-in aus dem Kreis der Jungen Rheumatiker (bis 35 Jahre)
8. Wahl der Beiratsmitglieder (2021)
9. Wahl eines Rechnungsprüfers für 2021/2022
10. Satzungsänderung *
11. Verschiedenes

Der Vorstand

* Der Tagesordnungspunkt „Satzungsänderung“ wurde vorsorglich auf die Tagesordnung genommen, da beabsichtigt ist, die Satzung den durch die Corona-Pandemie ausgelösten Restriktionen auf Sitzungen und Versammlungen anzupassen. Möglicherweise kann aber zum Zeitpunkt der Mitgliederversammlung ein abstimmfähiger Änderungsvorschlag noch nicht präsentiert werden. In diesem Fall entfällt der Tagesordnungspunkt.

RAUS AUS DER KOMFORTZONE

Funktionstraining mal anders

Hallo Ihr Lieben, da bin ich schon wieder. Keine Angst, es ist kein neues Hobby von mir, Artikel für die Rheuma-Liga zu schreiben. Aber wenn man mich so nett bittet, kurz von unserem neuen Angebot „Funktionstraining online“ zu berichten, kann ich auch nicht nein sagen.

Wir Therapeuten haben vor mehreren Wochen per E-Mail erfahren, dass es bald die Möglichkeit geben sollte, Gymnastik online anzubieten - und dazu kam auch gleich die Anfrage, ob wir uns vorstellen könnten, unseren Teilnehmern diese Möglichkeit anzubieten.

Die Antwort auf diese Frage musste in mir erstmal reifen. „Kann ich das? Will ich das?“ Ich hatte bis dato noch nichts von „Zoom“ gehört und an einer Videokonferenz habe ich auch noch nie teilgenommen. Dann habe ich mir überlegt, ich gebe diese Frage einfach an meine Damen (es sind in meinem Kurs bislang nur Damen) der Trockengymnastik weiter. Hättet ihr da Interesse dran? Könnt ihr euch das vorstellen? Und vier meiner



Susanne van Mark in ihrem Pool



Die Online-Treffen machen unseren Mitgliedern sichtlich Spaß

Damen hatten Lust und vor allem auch die technischen Voraussetzungen.

Also habe ich mir eine Webcam gekauft und dann mussten meine Kinder

herhalten. Ich habe sie mehrmals zur Zoomkonferenz eingeladen, bevor ich mich an meine Mädels gewandt habe. Zwar habe ich mit den Damen doch einmal öfter üben müssen als mit meinen Kindern, aber schließlich hatten wir unsere erste Gymnastikstunde online abgehalten! Wir hatten wirklich Spaß und ich denke, bald haben wir Routine und es sind dann auch alle dauerhaft zu sehen und zu hören.

Auf diesem Wege möchte ich meinen Mädels herzlich dafür danken, dass sie alles mitmachen - egal ob Gymnastik im Park oder online vor der Kamera. Ihr seid toll. Danke!

Und ein dickes Dankeschön geht auch an die Rheuma-Liga, die immer wieder nach Alternativen sucht in diesem Corona-Dilemma und auch uns nicht mehr ganz „taufrische“ Therapeut/-innen immer wieder aus unserer Komfortzone holt. Mal schauen, was als nächstes kommt: vielleicht Wassergymnastik in der Badewanne? Ich wär bereit. ←

Susanne van Mark, Therapeutin der Rheuma-Liga Bremen

HILFE IN DER TRISTEN CORONAZEIT

Training im eigenen Wohnzimmer

Der Winter nimmt gefühlt kein Ende und die Trainingsmöglichkeiten sind im Januar mehr oder weniger auf die eigene Wohnung beschränkt. Dabei haben wir es so nötig!

Da kommt eine Nachricht von Susanne von Engelbrechten: „Schluss mit traurig und unbeweglich sein! Wollen wir nicht wieder loslegen? Ich biete Euch ein regelmäßiges Treffen über „Zoom“. Wenn Ihr Lust habt, dann installiert das Programm und ich lade euch einmal wöchentlich ein zum gemeinsamen Funktionstraining!“

Der Zuspruch ist groß und der Kampf mit der Technik beginnt... Aber wir haben es hinbekommen! Zoom ist installiert und wir schafften es sogar, die Lautsprecher-Regler richtig zu bedienen. Wobei es das Einfachste ist, uns Teilnehmer stumm zu schalten, damit es tatsächlich zum Training kommen kann.

Das Großartige ist, dass wir uns wirklich systematisch und professionell angeleitet durchbewegen, immer abgestimmt auf die Möglichkeiten der Einzelnen. Unsere Gerätschaften beschränken sich auf Gegenstände, die jeder Haushalt zu bie-



Selfie unseres Mitglieds Maria Schnackenburg

ten hat, wie beispielsweise Handtücher, Stühle, gefüllte Wasserflaschen. Das funktioniert wunderbar.

Nach 40 Minuten sind wir redlich erschöpft und zufrieden!

Vielen Dank, liebe Susanne! Das hilft uns wirklich weiter in diesen tristen Corona-Zeiten! ←

Maria Schnackenburg, Mitglied und Teilnehmerin am Online-Funktionstraining

AUF DEN HUND GEKOMMEN

Hauptsache: Struktur

Mein Name ist Petra Adrians, ich bin verheiratet, Mutter von zwei erwachsenen Söhnen und arbeite im achten Jahr in der Geschäftsstelle der Rheuma-Liga Bremen.

Dort ist die Beratung, sowohl telefonisch als auch persönlich, mein Hauptaufgabengebiet. Einen Arbeitsplatz zu haben, durch den ich chronisch Kranken helfen kann in Bewegung zu kommen bzw. zu bleiben, so dass sie mit ihrer Krankheit besser leben können, bedeutet mir sehr viel.

Seit über einem Jahr hat sich das Leben für viele drastisch verändert. Wir alle müssen seitdem mit der Covid-19-Pandemie leben und auf Selbstverständliches verzichten. Wie so viele mussten auch meine Kolleginnen und ich uns an einen neuen Lebenswandel gewöhnen – wir befinden uns seit Mai letzten Jahres in Kurzarbeit. Die Geschäftsstelle ist inzwischen nur noch notbesetzt, das bedeutet, dass ich und auch meine Kolleginnen aus der Beratung seit Januar nur noch jeweils eine Woche im Monat arbeiten, um die wenige Arbeit, die anfällt, zu erledigen.

Durch die Umstellung von Teilzeit auf Kurzarbeit hatte ich zunächst Befürchtungen, in dieser neuen Situation keine Struktur in meinen Alltag bringen und die zusätzlich freie Zeit nicht sinnvoll nutzen zu können. Ich habe aber letztendlich Wege gefunden, die neu gewonnene Zeit schön und vielfältig zu gestalten.

Da ich mich schon immer viel und gerne an der frischen Luft aufgehalten habe, sei es mit ausgiebiger Gartenarbeit oder auf ausgedehnten Waldspaziergängen, nutze ich diese Zeit nun noch intensiver. Meine Nordic-Walking Stöcke sind inzwischen fast täglich im Einsatz – oft auf neu entdeckten Strecken. Zudem bringe ich regelmäßig meine Muskeln und Gelenke mit Pilates in Schwung, treffe Freundinnen auf Spaziergängen, um uns zu sehen und auszutauschen.

Mitte letzten Jahres verlegte mein Mann sein Büro zu uns nach Hause und arbeitet nun die meiste Zeit von dort aus. Zu dem Zeitpunkt konnte ich mich schließlich mit dem Gedanken anfreunden, seinem lang gehegten Herzenswunsch nachzukommen: Er sollte seinen Hund bekommen, einen Australian Shepherd. Es ging schneller als erwartet, denn das Glück war auf unserer Seite: Wir fanden eine tolle Züchterin ganz in unserer Nähe und schon Anfang März zog ein kleiner, süßer, fast neun Wochen alter Welpen bei uns ein. Ein agiles Kerlchen, das uns herausfordert, mit dem wir aber viel Spaß haben und das erzogen werden will und muss! Aus Teilzeit wurde also Kurzarbeit und nun plötzlich ein Fulltime-Job: Hunde-Erziehung! Wir werden am Wochenende nun wieder am Morgen geweckt.

Ich hoffe, dass, wenn diese mobil-Ausgabe im Juni erscheint (ich schreibe diese Zeilen bei typischem Aprilwetter – Schnee und Hagel), sich die aktuelle Situation langsam etwas entspannt hat, viele vielleicht schon geimpft sind und Sie,



Petra Adrians mit Silas

liebe Mitglieder, sich inzwischen wieder im Wasser oder bei der Trockengymnastik mit Lust und Laune bewegen. Und meine Kolleginnen und ich wieder mit vollem Elan unserer alltäglichen Arbeit nachgehen können. Der Einstieg nach einer so langen Pause wird mir und sicherlich auch meinen Kolleginnen nicht leicht von der Hand gehen, aber ich freue mich darauf!

In diesem Sinne: Bleiben wir alle gesund, bis bald!

Petra Adrians,
Mitarbeiterin der Geschäftsstelle

MEDIZINISCHER DIENST DER KRANKENVERSICHERUNG

Aus MDK wird MD (Medizinischer Dienst)

Mit dem MDK-Reformgesetz wurden im Bund und in den Ländern die Medizinischen Dienste der Krankenversicherung (MDK) organisatorisch von den Krankenkassen getrennt.

Die MDK's sind die medizinischen und pflegerischen Beratungs- und Begutachtungsdienste der gesetzlichen Krankenkassen und Pflegeversicherungen.

Die bisherigen MDK's sind künftig keine Arbeitsgemeinschaften der Krankenkassen mehr, sondern eine eigen-

ständige Körperschaft des öffentlichen Rechts unter der einheitlichen Bezeichnung Medizinischer Dienst (MD). Mit der MDK-Reform wird auch die Besetzung der MD-Verwaltungsräte neu geregelt.

Neben den Vertreter*innen der Krankenkassen gehören seit Januar 2021 dem MD im Lande Bremen jetzt erstmals 5 stimmberechtigte Mitglieder (jeweils plus Stellvertretung) aus den Selbsthilfe- und Interessenverbänden der Patient*innen, aus der Gruppe der pflegebedürftigen und behinderten Menschen, aus →

Fortsetzung von Seite 3

→ der Gruppe der pflegenden Angehörigen und aus der Gruppe der im Bereich der Kranken- und Pflegeversorgungen tätigen Verbraucherschutzorganisationen an. Hinzu kommen (ohne Stimmrecht) Vertreter*innen der Ärzteschaft und Pflegeberufe.

Gleichberechtigte Partner

Ein stimmberechtigtes Mitglied ist Gerald Wagner (Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen Bremen e.V., Geschäftsstellenleitung) sowie Marianne Korinth (Vorstandsmitglied der Rheuma-Liga Bremen e.V.). Beide nehmen als Vertreter/Stellvertreterin gemeinsam einen Sitz im Verwaltungsrat



Gerald Wagner



Marianne Korinth

wahr. Gemeinsam waren sie schon auf Bundes- und Landesebene bei einigen Videokonferenzen dabei. Sie sehen sich als gleichberechtigte Partner und freuen sich gemeinsam auf die interessanten und wichtigen Herausforderungen, die vor ihnen liegen. Die Mitgliedschaft läuft über 6 Jahre. ←

Derzeit
keine Beratung
in den
Stützpunkten

ÖFFNUNGSZEITEN

der Geschäftsstelle:
Montag, Dienstag und
Mittwoch von 09.00 bis 12.00 Uhr,
Donnerstag von 14.00 bis 18.00 Uhr

im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum
Berliner Freiheit 3, Bremen-Vahr:
jeden 1. Donnerstag im Monat
von 9.00 bis 13.00 Uhr und von
13.30 bis 15.30 Uhr

im Pflegestützpunkt
Breite Straße 12d, Bremen-Vegesack:
jeden 1. und 4. Freitag im Monat
von 9.00 bis 12.30 Uhr

INFORMATIONSVIDEO

Rheuma – Covid-19 und die Impfung

Hinter jeder Information zu Covid-19, zu den Impfstoffen und zur Impfung lauern gerade für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung neue Fragen.

Wie gefährdet bin ich mit meiner rheumatischen Erkrankung und unter Immunsuppression in der Pandemie? Sind alle Impfstoffe für mich geeignet? Was muss ich bei der Impfung beachten, wenn ich Immunsuppressiva einnehme?

Das sind nur einige Fragen, die mich bewegt haben, die ich jedoch – trotz aufmerksamer Verfolgung der Forschungen zu Covid-19 und zu den Impfstoffen – z.T. nur unbefriedigend klären konnte.

Meine Idee, diese Fragen in einem aufgezeichneten Expertengespräch zu besprechen, wurde von Herrn Professor Kuipers – Chefarzt der Klinik für Internistische Rheumatologie am Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen – engagiert unterstützt.

Entstanden ist Mitte März ein Informationsvideo, in dem erstmals alle zu diesem Zeitpunkt verfügbaren Forschungsstände für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung zusammengefasst sind. In dem Gespräch geht Professor Kuipers ausführlich auf Fragen zu Risikofaktoren für einen schweren Covid-19-Verlauf bei Rheuma, zu den Impfstoffen und zur Impfung unter immunmodulierenden Therapien ein.

In der Infobox unter dem Video sind zudem Hinweise von Professor Kuipers auf vertiefende Informationen zum Thema Rheuma – Covid-19 und die Impfung aufgeführt. ←

Marion Riedel, Seltene Ansprechpartnerin für seltene Erkrankungen in der Rheuma-Liga Bremen und Initiatorin der Aktion Schrittmacher

ZUM VIDEO

gelangen Sie über die Websites der Rheuma-Liga Bremen (www.rheuma-liga-bremen.de) und der Aktion Schrittmacher – mit Rheuma weitwandern (www.aktion-schrittmacher.de).



Marion Riedel vor der Bremer Geschäftsstelle

IMPRESSUM

Herausgeber:

Rheuma-Liga Bremen e. V.
Jakobstr. 22, 28195 Bremen
Telefon 0421/16 89 52 00

www.rheuma-liga-bremen.de
info@rheuma-liga-bremen.de
presse@rheuma-liga-bremen.de

Vorsitzender/Pressesprecher:

Bernd Haar

Redaktion: Nicole Haedecke

Auflage: 6.200