

Gelungener Vortrag für Rheuma-Liga Therapeuten

Schon seit langer Zeit pflegen Dr. Ingo Arnold, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Bremer Rotes Kreuz Krankenhaus (RKK), und die Rheuma-Liga Bremen eine enge Zusammenarbeit, wenn es um das Thema Rheuma geht. So hat Dr. Arnold auf diversen Veranstaltungen der Rheuma-Liga Vorträge gehalten und Mitgliedern der Rheuma-Liga damit neue Impulse und Hoffnungen gegeben und ihnen weitergeholfen. Aber nicht nur Mitglieder möchten die aktuellen Standards kennen, sondern auch die Therapeuten der Rheuma-Liga haben ein großes Interesse daran, auf dem neuesten Stand zu sein.

Aktuelles Beispiel für eine Therapeutenqualifikation war am 18. Januar 2017 ein Vortrag zu Erkrankungen des Bewegungsapparates aus Sicht der rheumatologischen Orthopädie. Diese kostenlose Veranstaltung fand im Forum K des RKK statt. Dr. Arnold hatte für die 16 teilnehmenden Therapeuten eine PowerPoint-Präsentation vorbereitet. So konnte er allen Therapeuten Erkrankungen der Gelenke, Behandlungsmöglichkeiten bis hin zum Gelenkersatz, verschiedene Formen des Gelenkersatzes sowie deren Vor- und Nachteile visualisiert und verständlich vorstellen. Weitere Vortragspunkte waren die Verweisung auf die nach Operationen erforderliche Bewegungstherapie und die Erläuterung, welche Art von Therapie bei welchem Gelenk bzw. nach welcher Operationsmethode sinnvoll ist.

Im Anschluss an den Vortrag hatten die Rheuma-Liga und Dr. Arnold ausreichend Zeit eingeplant, um in einer intensiv geführten Diskussionsrunde die präsentierten



Chefarzt Dr. Ingo Arnold

Verfahren noch einmal präzise zu durchleuchten. Unisono wurde hinterher von den Therapeuten, wie aber auch von Dr. Arnold die sehr gelungene Veranstaltung gelobt. Darüber freut sich die Rheuma-Liga, weil es u. a. zur Philosophie der Rheuma-Liga gehört, ihren Therapeuten Gelegenheiten zur Fortbildung anzubieten, um einen hohen Qualifikationsstand für die Mitglieder in den einzelnen Kursen garantieren zu können. Das Fazit ist also, dass die Rheuma-Liga Bremen auch zukünftig, in unregelmäßigen Abständen, Weiterbildung mit und durch qualifizierte Partner anbieten wird, besonders wenn es so hervorragende Präsentatoren wie Dr. Arnold sind.

*Bernd Haar,
Pressesprecher*

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung

Rheuma-Liga Bremen e. V.,
am Dienstag, den 23.05.2017
um 18.00 Uhr
Bgm.-Smidt-Str. 95,
Kantine im Haus der
AOK Bremen/Bremerhaven –
6. Etage

Vorläufige Tagesordnung:

1. Begrüßung und Genehmigung der Tagesordnung
2. Bericht des Vorstandes
3. Bericht des Schatzmeisters
4. Bericht der Rechnungsprüfer
5. Aussprache zu Top 2, 3 und 4
6. Entlastung des Vorstandes
7. Satzungsänderung in § 2 Abs. 2
8. Vorstandswahlen
 - 1 Vorsitzende/-r
 - 2 Stellvertreter/-innen
 - 1 Schatzmeister/-in
 - 1 Vertreter/-in aus dem Kreis der Jungen Rheumatiker (bis 35 Jahre)
9. Wahl der Beiratsmitglieder
10. Wahl eines Rechnungsprüfers
11. Verschiedenes

Der Vorstand

Familien-Seminar der Rheuma-Liga Bremen e. V. vom 3. bis 5. Februar 2017 in Altenau/Harz

Am Freitag reiste die Gruppe im Harz an und kurz vor Altenau wurde die Landschaft tatsächlich winterlich weiß. In Altenau direkt war es teilweise spiegelglatt auf den Parkplätzen und Fußwegen, die Straßen waren aber sehr gut befahrbar und begehbar. Es lag noch reichlich Schnee, sodass die Gruppe am Samstagnachmittag ausgiebig mit den Schlitten und Skiern die winterliche Landschaft genießen konnte. Wir nutzten

das direkte Umfeld mit dem Skihang und den Rodelhügeln direkt in Altenau, da Braunlage sehr überfüllt war und wir auf diese Weise nicht mal den Ort wechseln brauchten. Es war tolles sonniges Wetter und alle hatten eine Menge Spaß. Natürlich kam auch an diesem Wochenende die Schulung über Rheuma nicht zu kurz.

Nach der Anreise und dem Abendessen trafen sich alle Familien mit Babette Wegehaupt, der Seminarleiterin und Landeselternsprecherin, im großen Saal zur Begrüßungsrunde mit dem gemeinsamen Austausch, wie es allen ergangen ist seit dem letzten Seminar und wie es den Familien jetzt geht. Die Freude war wie immer groß, sich endlich wieder zu sehen. Die beiden Referentinnen, Frau Andrea Niemann und Frau Antje Pilz aus der Klinik Bad Nendorf, nahmen ebenfalls an der Runde teil, um die Gruppe schon einmal kennenzulernen. Sie bekamen einen Eindruck davon, welche Rheumaformen und welches Alter der Betroffenen sie am nächsten Tag in ihrer Schulung erwartet.

Am Samstagvormittag schulten die Referentinnen die Gruppe zu dem Thema „Rheumagerechte Ausführung des Wintersports“. Als Einstimmung fassten sie noch einmal das Thema Rheuma zusammen, indem sie auf Themen wie Medikation, physiotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten, Ernährungseinfluss auf die Erkrankung, Alltagsverhalten, allgemeine Sportarten etc. bei Kinderreuma eingingen, um dann darauf zu kommen, wie Wintersport auch mit Rheuma sinnvoll und

sogar förderlich durchgeführt werden kann und worauf zu achten ist. Außerdem wurde angesprochen, welche Wintersportarten eher geeignet sind mit Rheuma und welche doch sehr belastend auf die empfindlichen Gelenke wirken könnten.

Am Samstagabend saßen die Jugendlichen in ihrem gemütlichen Raum zum „Spielen“ und „Fröhlichsein“, bevor sie dann teilweise noch zu der Elterngruppe im kuscheligen Kaminraum dazustießen. Der Hausherr Herr Bethke hatte Holz für den Kamin besorgt und so wurde es ein langer, schöner, gemütlicher Abend, nachdem sich ein Großteil der Gruppe noch bei der Entspannungseinheit im großen Saal, durchgeführt von Babette Wegehaupt, auf den ruhigen Teil nach dem anstrengenden Wintersport am Nachmittag hatte einstimmen lassen.

Am Sonntag hatten wir noch eine Abschlussrunde mit der Planung der zukünftigen Seminare inhaltlich und ortstechnisch. Anschließend haben die meisten sich zu einem gemeinsamen Winterspaziergang durch Altenau zusammengefunden, bevor wir dann, vom Mittagessen gestärkt, alle wieder nach Hause gefahren sind.

Insgesamt war es wieder ein rundum gelungenes und harmonisches sowie anregendes und interessantes Wochenende für alle Teilnehmer. Wir freuen uns schon auf das nächste Seminar im August in Cuxhaven und hoffen auf viele neue Familien, die unseren Kreis jedes Mal wieder aufs Neue sehr bereichern und lebendig halten.

**Bericht von Babette Wegehaupt,
Landeselternsprecherin Bremen**



Swantje Sinja Wegehaupt fährt mit ihrem Rheuma sprichwörtlich „Schlitten“

Die Rheuma-Liga zieht um!

Die Rheuma-Liga Bremen e.V. ist am 13.03.2017 in neue Räume (unweit der alten Räumlichkeiten) gezogen. Sie finden uns in der Jakobstraße 22, 28195 Bremen. Unsere neue Telefonnummer lautet 0421 16895200 und die Telefaxnummer 0421 95798591.

So finden Sie uns: Wenn Sie auf den Haupteingang der AOK Bremen/Bremerhaven (Bürgermeister-Smidt-Straße 95, 28195 Bremen) schauen, gehen Sie nach links und gleich die nächste Straße (Jakobstraße) rechts rein. Nach wenigen Metern sehen Sie auf der rechten Seite einen großen Parkplatz auf einem Hinterhof. Ab dort sind es nur noch wenige Meter und Sie folgen der Ausschilderung.

Unsere Therapeuten bilden sich fort!

Die Rheuma-Liga Bremen beschäftigt rund 80 Therapeutinnen und Therapeuten. Sie leiten unsere Wasser- und Trockengymnastikgruppen sowie Kurse für Yoga, Ergotherapie, Gedächtnistraining, Progressive Muskelentspannung, Rückengymnastik etc.

Unsere Therapeutinnen und Therapeuten sorgen durch ihre qualifizierte und engagierte Arbeit für einen reibungslosen Ablauf des Kursbetriebes und für gute Laune und Wohlbefinden bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Die Rheuma-Liga Bremen bietet ihren Therapeutinnen und Therapeuten kostenlos regelmäßige Fortbildungen an, damit sie ihr Fachwissen festigen/erweitern und sich mit anderen Kollegen austauschen können.

Wir möchten Ihnen, liebes Mitglied, einen kurzen Überblick über die in 2016 erfolgten und die anstehenden Fortbildungen in 2017 geben.

2016 wurde in großer Zahl die Fortbildung „Pilates im Wasser“ besucht. Der immer gut besuchte Ideen-Pool Trockengymnastik sowie der Ideen-Pool Wassergymnastik wurde wieder von unserem Therapeuten Stefan Bunger geleitet, der viele Therapeuten „an den Tisch holt“, damit sich diese über neue Bewegungsideen und -abläufe austauschen können. Jährlich bietet die Rheuma-Liga Bremen eine Erste-Hilfe-Fortbildung an, welche 2016 ebenfalls gut besucht war. Aufgrund einer Änderung im Abrechnungsverfahren mit den Kranken-



Erste-Hilfe-Ausbildung für Therapeut/innen und Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle der Rheuma-Liga Bremen, Archivbild 2015

kassen erhielten alle Therapeutinnen und Therapeuten einen Vortrag über „Administrative Tätigkeiten“.

2017 startete bereits im Januar mit einem Vortrag des Chefarztes der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im Rotes Kreuz Krankenhaus, Dr. Ingo Arnold, der einen Vortrag über „Erkrankungen des Bewegungsapparates aus Sicht der rheumatologischen Orthopädie“ hielt (Anm. der Redaktion: Einen Artikel hierzu finden Sie in dieser Beilage). Der Vortrag war ausgebucht und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren begeistert. Im März findet die Fortbildung „Wasserrettung“ statt. Die geplante Erste-Hilfe-Fortbildung ist eben-

falls schon gut gebucht. Die beliebten Ideen-Pools werden auch wieder stattfinden, sowie ein Workshop mit Chefarzt Dr. Ulma zum Thema „Physiotherapeutische Behandlung von Schmerzpatienten“ sowie ein Wochenendseminar „Gruppen leiten und führen“ sind noch in Planung und werden mit Sicherheit gut angenommen.

Der krönende Abschluss ist jährlich unser „Therapeutentreffen“ im November. Hier treffen sich interessierte Therapeutinnen und Therapeuten mit der Geschäftsstelle und dem Vorstand der Rheuma-Liga zum Klönen und Schmausen.

*Nicole Haedecke
(Mitarbeiterin der Geschäftsstelle)*

Was bietet die Rheuma-Liga außer Wasser- und Trockengymnastik noch?

Nachstehend möchten wir Ihnen einen kleinen Überblick über unser vielfältiges Angebot geben.

- Chor in Bremen-Nord
- Chor in Walle
- Ergotherapie
- Ernährungsseminare
- Familienseminare
- Fibromyalgie-Trockengymnastik
- Gedächtnistraining
- Gesprächskreise
- Hockergymnastik
- Klangseminare
- Lachyoga
- Morbus-Bechterew-Trockengymnastik
- Nordic Walking
- Osteoporose-Trockengymnastik
- Progressive Muskelentspannung
- Qigong
- Rückengymnastik
- Sturzprävention
- Tabletschulungen
- Tanzen
- Yoga in Bremen-Mitte
- Yoga in Bremen-Nord

Nähere Informationen zu Zeiten und Kursgebühren etc. finden Sie auf unserer Homepage www.rheuma-liga-bremen.de. Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle unter 0421 16895200 oder info@rheuma-liga-bremen.de.

Workshops und Seminare 2017

Familienfreizeiten mit Babette Wegehaupt

- 25.08. – 27.08.2017 in Cuxhaven/
Sahlenburg

Walking/Nordic Walking

- Mittwoch, ab 05.04. bis Oktober 2017,
18.30 – 19.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Roland-Center in
Bremen-Huchting
Leitung: Gisela Grünefeld

Sturzprävention mit Stefan Bunger

- **Aufbaukurs** ab Freitag, 24.03. bis
ca. Mitte November 2017, 9.00 –
10.00 Uhr im Bodymotion,
Breitenweg 15, Bremen
- **Einsteigerkurs** ab Freitag, 24.03. bis
ca. Mitte November 2017, 11.30 –
12.30 Uhr im Bodymotion,
Breitenweg 15, Bremen

Glücksmomente-Seminar mit Carola Bandari

- Samstag, 28.10.2017 von 10.00 bis
14.30 Uhr, Praxis Susanne Meyer,
Parkallee 25, Bremen

Lachyoga mit Sabine Heimes-Freesemann

- Samstag, 25.11.2017 von 10.00 bis
ca.16.00 Uhr, Begegnungsstätte im
DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen

Treffpunkte

Stammtisch der jungen Rheumatiker
Den nächsten Termin bitte anfragen
bei Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de,
Ansprechpartner/-in: Karen Baltruschat
(Landesjugendsprecherin), Gordon
Wolter (stellv. Landesjugendsprecher)

Gesprächskreis „Fibro“:
Jeden 1. Montag im Monat ab 17.00 Uhr
im DRK-Haus, Wachmannstr. 9
Ansprechpartnerin Frau Ursula Hüls,
Tel. 217955

Gesprächskreis „Fibro“:
Jeden 3. Dienstag im Monat
ab 15.30 Uhr im Café K,
Rotes Kreuz Krankenhaus
Ansprechpartnerin Frau Marlies
Behning, Tel. 5669995

**Gesprächskreis für jüngere
Rheumatiker:**
Jeden 1. Mittwoch im Monat ab
18.00 Uhr (30–50 Jahre) im Netzwerk

Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Raum 3
Ansprechpartnerin Frau Marianne
Korinth, Tel. 5576588

**Gesprächskreis „Rheumatische
Erkrankungen“:**
Jeden 1. Donnerstag im Monat ab
16.00 Uhr im Café im Gustav-
Heinemann-Bürgerhaus, Vegesack
Ansprechpartnerin Siegrid Strack,
Tel. 6580311

**Telefonische Beratung
„Rheumatoide Arthritis“:**
Jeden 2. Montag im Monat
(ab 17.15 Uhr)
Ansprechpartnerin Frau Barbara
Punkenburg, Tel. 0160 8076299

**Ansprechpartnerin für Eltern
rheumakranker Kinder
(Familienseminar):**
Frau Babette Wegehaupt,
Tel. 3807316

Nähere Informationen sowie Anmelde-
formulare für alle Seminare/Workshops
erhalten Sie über www.rheuma-liga-bremen.de, per E-Mail unter info@rheuma-liga-bremen.de oder telefonisch
unter 0421 16895200.



Bildquelle: N. Haedecke

Urlaubsgrüße von der Meckl. Seenplatte
2016

Öffnungszeiten

- der Geschäftsstelle: Mo., Di. und Mi. von 9.00 bis 12.00 Uhr,
Do. von 14.00 bis 18.00 Uhr
- im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum Berliner Freiheit 3, Bremen-Vahr: jeden 1.
Donnerstag im Monat von 10.00 bis 13.30 Uhr und von 14.00 bis 16.30 Uhr
- im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum Haven Hööv, 2. OG, Bremen-Vegesack:
jeden 1. und 4. Freitag im Monat von 10.00 bis 13.30 Uhr
und von 14.00 bis 16.30 Uhr

Impressum

Herausgeber:
Rheuma-Liga Bremen e.V.,
Jakobistraße 22, 28195 Bremen
Telefon 0421 16895200,
Fax 0421 95798591
www.rheuma-liga-bremen.de,
info@rheuma-liga-bremen.de,
presse@rheuma-liga-bremen.de
Vorsitzender: Manfred Adryan
Pressesprecher: Bernd Haar
Redaktion: Nicole Haedecke
Auflage: 7.800