



Wieder etwas gelernt

Bericht von der Teilnahme an Weiterbildungen

von: Claus Hartmann

Für 2023 haben wir die Teilnahme an den verschiedensten Maßnahmen geplant. Es wird eine bunte Mischung aus Online- und Präsenzveranstaltungen werden.

1. Weiterbildung

Die Landesarbeitsgesellschaft Selbsthilfe von Menschen für Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V. hatte zum INSEA Online-Kurs eingeladen.

Die Ziele der INSEA Kurse werden dabei wie folgt beschrieben:

Die INSEA-Kurse richten sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen. Das verbindende Element ist, dass alle Teilnehmende entweder direkt oder indirekt von einer Erkrankung betroffen sind. Ein wichtiges Prinzip ist, dass sich in den Kursen Menschen mit Erkrankungen treffen. Dahinter steht die Annahme, dass unterschiedliche chronische Erkrankungen trotz ihrer verschiedenen medizinischen Hintergründe und Behandlungsformen ähnliche Probleme im Alltag und Erleben der Betroffenen hervorrufen. In den Kursen haben Teilnehmende die Möglichkeit, zu lernen, wie sie den Alltag mit einer chronischen Erkrankung aktiv gestalten können.

Vor Beginn der Veranstaltung erhielt ich folgende Unterlagen:

Das Buch „Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“ eine Kursübersicht, meinen Handlungsplan, meinen Medikamentenplan und Schmerztagbuch und einen Pfad-Finder- Gesundheit.

Selbstmanagementförderung

Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben

EVIVO

Karin Lang
Julia Hedrich
Doris Seibt
Diana Laurent
Veronika Schmalz
Martina Minor

4. KUR-GRUPPE
Herausgeber: Prof. Dr. med. Dr. phil. Jochen und Ina Klocksch



Mein Handlungsplan
Legen Sie fest, was, wie viel oder wie lange, wann und wie oft Sie es tun werden.

INSEAaktiv
Leben mit chronischer Krankheit

Diese Woche werde ich.....

Beispiel: Diese Woche werde ich dreimal (wie oft) jeweils nach dem Mittagessen (wann) 20 Minuten (wie lange) im Wald spazieren gehen (was).

Wie zuverlässig sind Sie, dass Sie es wirklich tun? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(0 = nicht zuverlässig; 10 = ganz zuverlässig) ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

	Check	Notizen
Montag	<input type="checkbox"/>	
Dienstag	<input type="checkbox"/>	
Mittwoch	<input type="checkbox"/>	
Donnerstag	<input type="checkbox"/>	
Freitag	<input type="checkbox"/>	
Samstag	<input type="checkbox"/>	
Sonntag	<input type="checkbox"/>	

Patienten UNIVERSITÄT

MHH Medizinische Hochschule Hannover
Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung

MEIN MEDIKAMENTENPLAN UND SCHMERZTAGEBUCH

Das Leben aktiv genießen



Patienten UNIVERSITÄT

Pfad-Finder Gesundheit

Internetadressen • Praxistipps • Checklisten

schnell strukturiert umfassend

2021

Stand: September

Eine Initiative der **MHH** Medizinische Hochschule Hannover



PEPO Aktuell

Kursübersicht						
	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
Übersicht Selbstmanagement und chronische Erkrankungen <i>60</i>	•					
Müdigkeit und gut schlafen können <i>20</i>	•					
Mit der Kraft von Gedanken Beschwerden lindern <i>20'</i>	•				•	•
Einen Handlungsplan erstellen <i>35'</i>	•	•	•	•	•	•
Rückblick		•	•	•	•	•
Schritte zur Problemlösung		•		•		
Mit schwierigen Gefühlen umgehen		•				
Körperliche Aktivitäten und Bewegungsübungen		•	•	•		
Stürze verhindern		•				
Entscheidungen treffen			•			
Schmerzmanagement			•			
Gesunde Ernährung			•	•	•	
Leichter Atmen				•		
Kommunikationsfähigkeiten				•	•	
Medikamentengebrauch					•	
Mit Gefühlen von Niedergeschlagenheit umgehen					•	
Informierte Behandlungsentscheidungen						•
Mit Gesundheitsfachpersonen zusammenarbeiten						•
Handlungsplan für die Zukunft						•

Der Kurs startete am 17. Januar und ging über 6 Wochen. Einmal wöchentlich haben wir uns für 2,5 Stunden online getroffen. 13 Personen mit den unterschiedlichsten Krankheiten, Jung und Alt, Frauen und Männer aus dem gesamten Bundesgebiet.

Alle mit dem gemeinsamen Problem der chronischen Schmerzen.

PEPO Aktuell

Folgende Kursthemen haben wir behandelt:

- individuell mit Schmerzen umgehen
- Nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung
- Vorbereitung auf Arztbesuche
- Entspannungsübungen
- Ausgewogene, gesunde und genussvolle Ernährung
- Bewegungsprogramm
- Sich selbst motivieren
- Wege und Ideen, um den Alltag kreativ zu gestalten
- Das Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit stärken
- Mit Medikamenten leben
- Mit Familie, Freunden und Fachpersonen kommunizieren
- Ziele setzen und Handlungspläne erstellen
- Gespräche über die Umsetzung der Handlungspläne und über mögliche Lösungen bei Schwierigkeiten

Viele Themen dienten der Auffrischung an bekanntem, aber vergessenem Wissen. Einiges war neu und besonders wertvoll war der Erfahrungsaustausch zum Umgang mit den chronischen Schmerzen. Dabei war die Art der Erkrankung für alle zweitrangig.

PEPO Aktuell

Welche Medikamente nehmen wir seit wann und warum? Vertragen sie sich miteinander? Wer kann das überprüfen? Was ist für jeden für die Ernährung wichtig? Wie komme ich durch den Tag? Wie wichtig ist für mich eine Struktur dabei? Warum hilft mir ein wöchentlicher Handlungsplan? Welche körperlichen Aktivitäten und Bewegungsübungen helfen mir? Wie kommuniziere ich mit wem?

Fragen über Fragen für die wir in den sechs Wochen Antworten gesucht und auch gefunden haben. Jeder für sich.

Für mich persönlich waren das besonders Themen zur Ernährung, meinen körperlichen Aktivitäten, meinem Medikamentenplan und dem Umgang mit meinen Schmerzen.

Interessenten für diesen Lehrgang können sich gern bei der LAG in Rheinland-Pfalz informieren.

2. Weiterbildung

Am 16. März hat im Malzhaus in Plauen das „3.Seminar zum Bundes-
teilhabegesetz“ (BTHG) stattgefunden. Gern sind wir der Einladung
des Vereins VITAL aus Plauen gefolgt.

Bereits während der vergangenen beiden Seminare haben wir einen
guten Überblick über die Inhalte des Gesetzes erhalten. Nun wollten
wir uns auf den aktuellen Stand der Anwendung von den Gesetzen
zu bringen.

Der Vereinsvorsitzende Steffen Marquardt konnte rund 75 Men-
schen mit Behinderung, Angehörige, Fachleute in Haupt- und Ehren-
ämtern, sowie weitere interessierte Menschen aus dem Vogtland-
kreis begrüßen.

PEPO Aktuell



Frau Rechtsanwältin Drummer brachte die Thematik sehr lebensnah und anschaulich näher, so dass dies auch für Laien gut verständlich war.



PEPO Aktuell

Zunächst gab es einen Überblick über wichtige Aspekte des Bundes-
teilhabegesetzes. Anschließend erklärte Frau Drummer Wissenswer-
tes zum Persönlichen Budget und zu den Neuerungen des aktuellen
Betreuungsrechtes.

So gibt es seit Anfang 2023 das Ehegattennotvertretungsrecht. Dort
heißt es:

„Ehegatten oder eingetragene Lebenspartner können danach fürei-
nander medizinische Entscheidungen treffen und Behandlungsver-
träge abschließen, wenn ein Ehegatte/eine Ehegattin aufgrund von
Bewusstlosigkeit oder Krankheit dazu nicht selbst in der Lage ist und
keine Vorsorgevollmacht vorliegt. Das Ehegattennotvertretungs-
recht trifft nur bestimmte Bereiche und gilt zeitlich eingeschränkt für
sechs Monate. Das Vertretungsrecht endet, wenn dessen Vorausset-
zungen nicht mehr vorliegen, spätestens aber sechs Monate nach
dem von dem behandelnden Arzt/der behandelnden Ärztin bestätig-
ten Datum.“



Die zahlreichen Fragen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen während des Vortrages aber auch in der Pause und nach der Veranstaltung zeigten, dass es bei vielen Themen noch Informationsbedarf gibt und wie sich die Rechtsprechung auf die ganz individuellen Lebenssituationen auswirkt. In den Pausen konnten wir noch interessante Gespräche mit Vertretern anderer Selbsthilfeorganisationen führen.

Wir bedanken uns an dieser Stelle noch einmal herzlich beim VITAL Verein und bei der Rechtsanwältin Frau Drummer für das Gelingen dieses Nachmittags.

3. Weiterbildung

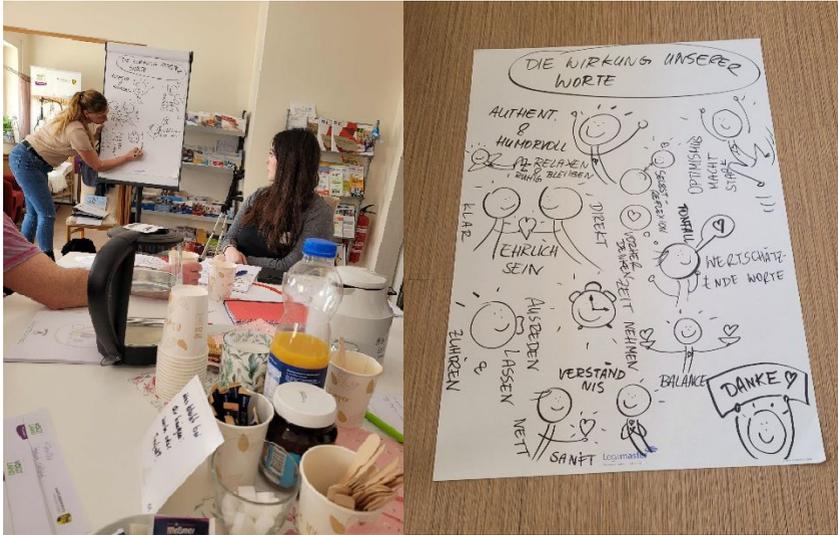
Das Pflegenetzwerk des Vogtlandkreises hat für 2023 ein großes Paket an Maßnahmen zur Weiterbildung geschnürt. Dazu gehören Tipps zur Förderung von „wohnumfeldverbessernden“ Maßnahmen, Verträge – Kündigung, Widerruf, Beendigung durch Todesfall, Anspruch auf Sozialhilfeleistungen oder Leistungen der Pflegeversicherung und Begutachtungsrichtlinien. Das sind alles für uns interessante Themen.

Dann werden noch 5 Workshops angeboten. Am 17. März haben wir dann an dem ersten Workshop teilgenommen. Das Thema lautete „**Die Wirkung unserer Worte**“ Worte, Sätze, Sprache. Das macht so viel mit uns, oft mehr als wir denken. Es lohnt sich auf Sprache zu achten und damit zu beginnen die Wirkung zu untersuchen. Mit Worten können wir verzaubern und jonglieren.

Unter diesem Motto hat uns die 1. „Herzerwärmerin“ Deutschlands durch das Thema in lockerer Atmosphäre geführt.

PEPO Aktuell

Nach einer kurzen Einweisung und persönlichen Vorstellung in drei Sätzen haben wir dann in Arbeitsgruppen mit den gestellten Aufgaben beschäftigt.



In 90 Minuten haben wir doch allerhand Neues über unser Umfeld entdeckt. So hat mir das „Glücksglas“ einer Teilnehmerin sehr gut gefallen. Das befüllt sie mit einer Notiz positiven Erlebnissen eines Tages und wenn es ihr mal nicht so gut geht, dann liest sie sich eine davon vor.

Die Ergebnisse unserer Beratungen haben wir zum Schluss zusammengefasst. Mein Eindruck zusammengefasst: es gibt immer etwas zu Lernen, auch von jungen Leuten!

PEPO Aktuell

Rückfragen an:

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

info@polyneuro.de

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

PNP Hauptverwaltung / Zentrale

Carl-Diem-Str. 108

41065 Mönchengladbach

Telefon: 02161 / 480499

www.polyneuro.de

Mobiltelefon: 0160 908 908 72



PNP Geschäftsstelle Bundesverband

Im AWO-ECK

Brandenberger Str. 3 – 5

41065 Mönchengladbach

Telefon: 02161 / 8277990

www.polyneuro.de

PNP Geschäftsstelle Landesverband NRW

(Nordrhein-Westfalen)

Speicker Str. 2

41061 Mönchengladbach

Telefon: 02161 / 8207042

www.selbsthilfe-pnp.de

PNP Geschäftsstelle Landesverband Sachsen

GBS CIDP PNP Landesverband Sachsen

Rembrandstr. 13 b

09111 Chemnitz

Telefon: 0371 / 44458983

www.pnp-gbs-sachsen.de