

14. Sprecherseminar vom 23.10 bis 25.10.2022 im Heidehotel Bad Bevensen, Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen

Teilnehmer:

Jens Siewert, LV S-H und RG 18 Kiel
Gerd Thiel, RG 16 Berlin
Margot Pietsch, RG 21 Berlin und Kontaktstelle Märkisch Oderland (MOL)
Frank und Sylvia Wehde, RG 41 Potsdam
Angelika Stoof, RG 47 Schwerin
Jutta Karberg, RG 47 Schwerin
Christa Lebermann, LV M-V und RG 75 Rostock
Annegret Kaczor, RG 75 Rostock
Eckhardt Stolzenberg, RG 75 Rostock
Eva-Maria Goldt-Klimkeit, RG 81 Bad Bramstedt entschuldigt

Gäste: Jürgen Dürrschmidt, Vorstand Polio Bundesverband und RG 15 Oberes Erzgebirge
Ruth Dürrschmidt (RG 15)
Manuela Stolzenberg (RG 75)

Dozentin: Natalia Lessmann

Seminarleitung: Jens Siewert

Protokollantin: Margot Pietsch

Tagesordnung:

1. Tag

TOP 1: Begrüßung und Einführung in das Seminar

TOP 2: Jürgen Dürrschmidt berichtet vom Bundesverband

TOP 3: Bericht aus der Arbeit der Regionalgruppen und Landesverbände

2. Tag

TOP 4: „Was is(s)t gut für mich?“ Ernährungsberatung durch Natalia Lessmann

TOP 5: Auswertung der Vorträge der Fachtagung 2022 des BV in Rheinsberg

TOP 6: „Mach mit, mach nach, mach besser“- sportliche Bewegung für Polio's

3. Tag

TOP 7: Auswertung des Seminars

TOP 8: Planungen für unsere weitere Zusammenarbeit

1. Arbeitstag, 23.10. Beginn 14:30 Uhr, Ende 18:00 Uhr

TOP 1: Begrüßung und Einführung in das Seminar

durch Jens Siewert.

Für Rainer Steinfeldt werden an seinem Platz 3 Lichter angezündet.

TOP 2: Jürgen Dürrschmidt berichtet vom Bundesverband

Wichtig für unser Fortbestehen ist der Zusammenhalt, der Austausch, dafür braucht es neue Formen. Onlinemeetings werden von der Geschäftsstelle organisiert. Ein Polio-Buch soll auf den Weg gebracht werden, um das Wissen über diese Krankheit zu erhalten, Polio ist global nicht ausgerottet.

Apolda als Beatmungsklinik gibt es für uns nicht mehr, Koblenz soll erhalten werden.

In Wiesenbad gibt es ein Pflegeheim - Träger die Volkssolidarität, es ist nicht ausgelastet, frei für Kurzzeitpflege.

Dr. Weidauer (Chefarzt Wiesenbad) Brief an Gesundheitsministerium und AKO Sachsen, der geriatrische Aspekt muss bei Rehamaßnahmen Berücksichtigung finden, keine Kurunfähigkeit wegen Pflegebedürftigkeit. Ziel ist die Sonderversorgung in der Rehaklinik Miriquidi für ambulante Versorgung (MVZ)-

Diskussion: Probleme mit unserer Geschäftsstelle werden angesprochen. Keine Infos von der Sprechertagung, Anmeldung für interne Website klappt nicht. Ulrike Jarolimeck ist für deren Betreuung zuständig, Jürgen Dürrschmidt kümmert sich, da er örtlich näher wohnt. Die GS hat keine Beraterfunktion, dies sollte auf der BV-Website nicht stehen.

Die Muskelzentren der DGM haben keine Polio erfahrenen Ärzte.

TOP 3: Berichte aus der Arbeit der Regionalgruppen und Landesverbände

Vorab kurze Vorstellungsrunde, da neue Sprecher teilnehmen.

LV Schleswig-Holstein

Monatliche Videokonferenzen mit Sprechern der Nordlichter, Treffen in Hamburg zur Reha-Messe, Organisation dieser Sprechertagungen.

Organisation des Weiterbestandes der RG 46 Lübeck. Diese wird als RG light weiter bestehen, Marianne Steinfeldt übernimmt die Sprecherfunktion.

Marianne Stegelmann, RG 92 Bad Bramstedt, kann aus Mobilitätsgründen nicht mehr an unserer Tagung teilnehmen, Austausch ihre Gruppe sehr gut per Telefon organisiert.

Eva-Maria Goldt-Klimkeit übernimmt wieder die RG 81 Lauenburg.

Der LV Schleswig-Holstein wird aufgelöst.

LV Mecklenburg-Vorpommern

Dazu gehören 3 Regionalgruppen, Organisation Poliotage in Koserow und in Rostock mit sehr positiven Feedback. Referent Berater von Medizinprodukten (Blase Darm). Teilnahme Reha Care in Düsseldorf. Infos zu neuen Hilfsmitteln - leichte Rollis und Gehstützen.

Anschließend an diese Tagung Arbeitstreffen der Sprecher der RGs.

RG 15, Oberes Erzgebirge

10 Treffen im Jahr mit ca. 12 Teilnehmer. Aktivitäten: WhatsApp Gruppe, Austausch, Ausflüge, Weihnachtsfeier mit organisiertem Fahrdienst dabei ca. 25 Teilnehmer. Vorbereitung 30-jähriges Bestehen in 2023 in Wiesenbad.

RG 16, Berlin

58 Mitglieder, letztes Treffen war in 2019, Rundschreiben bekommen alle Mitglieder. An der Mitgliederversammlung nahmen 6 Mitglieder teil. Im November erneute Einladung, wenn zu wenige kommen wird die Gruppe aufgelöst. Interesse an Onlinemeetings besteht nicht. Unabhängig davon wird durch Kooperation mit Dr. Tesch 2x pro Woche Wassergymnastik und 3x Gerätetraining angeboten, was von bis zu 10 Leuten genutzt wird.

RG 18, Kiel

Gruppe light, nach neuer BV-Richtlinie. 6 Treffen im Jahr, meist in Gaststätte, ca. 12 Teilnehmer.

RG 21, Berlin

Über 60 Mitglieder, an Treffen nehmen nur noch ca. 10 Teilnehmer teil, 10 Treffen im Jahr. Bei Onlinemeeting zu wenig Teilnehmer. Aktivitäten: Neuwahl des Sprecherteams, es gibt wieder einen stellvertretenden Sprecher und auch Schatzmeister. Sommerfest, Slideshow von Amerikareise mit Rollstuhl, Bericht vom Fachseminar in Rheinsberg speziell über die E-Gesundheitskarte, Bastelrunde, Jahresabschlussfeier.

RG 41, Potsdam

7 Treffen im Jahr mit ca. 15 Teilnehmern. Aktivitäten: Sprecherwahl, 25-jähriges Bestehen der Gruppe – gemeinsames Essen und Stadtrundfahrt, leider nicht mit Rollibus. Gymnastik mit Physiotherapeutin „Bauch, Beine, Po“, Beratung von Ergo-Flix Firma, Behindertenbeauftragte von Potsdam. Potsdam verfügt über Pläne von barrierefreien Wegen und einen Rolli-Kloführer.

RG 47, Schwerin

26 Mitglieder, 11 Treffen im Jahr mit ca. 8 Teilnehmern. Aktivitäten: 30-jähriges Bestehen, WhatsApp Gruppe, Teilnahme an Poliotag.

RG 75, Rostock

23 Mitglieder, 12 Treffen im Jahr mit ca. 10 Teilnehmern. Aktivitäten: Teilnahme am Poliotag, Weihnachtsfeier, Austausch.

2. Arbeitstag, 24.10.2021, Beginn 10:30 Uhr, Ende 18:00 Uhr, mit Mittagspause

TOP 4: „Was is(s)t gut für mich?“ mit Referentin Natalia Lessman, Ernährungsberaterin

In lockerer Form erklärt Frau Lessmann die Zusammenhänge von Ernährung und Körperfunktionen, auf alle Fragen geht sie ein.

„Was ist gesund?“ eine Frage der „Balance“, da der Grundumsatz bei jedem Menschen unterschiedlich ist. Bsp. Menschen mit Diabetik oder Mobilitätseinschränkungen.

Der Nährstoffbedarf richtet sich nach dem Energieverbrauch.

20% Fett (gesundes Fett)

25% Eiweiß! (macht satt, kaum Zucker)

40% Kohlenhydrate (wenig Brot, Blutzucker steigt, möglichst Roggen-, Vollkornbrot)

15% Ballaststoffe

Die Vitamine EDKA brauchen Fett.

Pellkartoffeln besser als Salzkartoffeln,

Apfel mit Schale essen

Trockenobst meiden - Blutzucker steigt

Müsli (Haferflocken eingeweicht) mit Obst und Quark hält länger satt als Schrippe mit Wurst

Haferflocken senken den Blutzucker

Wasser vor dem Essen trinken nicht zwischendurch

1 ½ - 2 Liter Wasser / Tag

300g - 500g Fleisch oder Wurst / Woche

1 Portion Obst am Tag, Diabetiker gleich nach dem Essen

3 - 4 Portionen Gemüse (eine Hand voll) / Woche

Calcium und Magnesium für Rolli's im Verhältnis 2:1

„Lebensmittel ist ein Mittel zum Leben“ Essen muss auch Freude bereiten.

Es können auch mal Spaghetti sein

Handreichung von Frau Lessmann als Anlage zum Protokoll.

TOP 5: Vorträge der Fachtagung 2022 des BV in Rheinsberg

Diese haben die Sprecher nicht erhalten. Jürgen Dürrschmidt lässt über die GS die Unterlagen der Vorträge allen Sprechern zukommen.

Diskussion über Führerscheinüberprüfung bei Mobilitätsbehinderung / Rollifahrern.

Jens Siewert berichtet von seinen diesbezüglichen Erfahrungen, bei Nachrüstung seines PKW mit einer Lenkhilfe.

Laut ADAC liegt es in der eigenen Verantwortung, ob ein Kraftfahrer noch fahren kann oder nicht.

Fragen nach Beratung über Fahrzeugumbau und Kostenfrage für Rentner.

Angelika Stoof: bei ehrenamtlicher Tätigkeit wäre es möglich über die Eingliederungshilfe Kosten erstattet zu bekommen.

Bei dem wichtigen und unendlichen Thema „Kampf um Barrierefreiheit“ sollte der Bundesverband sich über die BAG und anderen politischen Gremien mehr einbringen. Wir wünschen uns eine Berichterstattung der Aktivitäten des BV, vielleicht auch über die Polio Nachrichten.

TOP 6: „Mach mit, mach nach, mach besser“ Sportliche Bewegungen für Polio's

In den Fitnessräumen des Hotels leitet Sylvia Wehde, wieder sehr professionell, zu Bewegungsübungen im Sitzen an. Ihre Unterlagen haben wir bekommen, um dies auch in den Gruppen durchführen zu können.

Teils auch anstrengend, doch jeder wie er kann, bemühten wir uns, die Übungen auszuführen. Zum Schluss eine Ballrunde die besonders für Fröhlichkeit sorgt.

3. Arbeitstag, 25.10.2022, Beginn 10:00 Uhr, Ende 13:00 Uhr, mit Mittagessen

TOP 7: Auswertung des Seminars

Austausch über die Gruppentätigkeiten, der Vortrag über Ernährung, unsere sportliche Betätigung, Blick über den Tellerrand und Teilnahme eines Vorstandsmitgliedes fanden bei allen ein sehr positives Feedback.

Wir danken Christa Lebermann, dass der LV M-V die Honorarkosten für die Referentin übernimmt.

Die Anreise sollte nicht wieder sonntags erfolgen, wegen des schlechten ÖPNV. Es werden mehr Pausen gewünscht und bessere Beachtung der TOP bei Diskussionen.

Die Praxis zeigte, wie wichtig es ist, dass an solch Sprechertagung ein Vorstandsmitglied teilnimmt. Jürgen Dürrschmidt konnte vieles erklären/klären, Fragen beantworten, Anregungen mitnehmen und sich darum kümmern, dass wir die Unterlagen der Fachtagung in Rheinsberg nun erhalten haben.

Unsere Bitten an den Vorstand:

Aktualisierten Flyer vom med. wissenschaftlichen Beirat mit Berücksichtigung Pflegegrad bei PPS erstellen lassen.

Erklärung, für was die 100€ Tagungspauschale in Rheinsberg nötig sind.

Die Kosten für die Teilnahme eines Vorstandsmitglied an unserer Sprechertagung übernehmen.

TOP 8: Planungen für unsere weitere Zusammenarbeit

Einstimmig beschlossen, dass wir diese Sprechertagungen weiterführen wollen.

Geplant ist das nächstes Sprecherseminar der Nordlichter vom 17.10. bis 19.10.2023 im Heidehotel.

Gewünschte Themen:


Christa Lebermann, Mitglied des Verwaltungsrates des MD Mecklenburg-Vorpommern, berichtet über dessen Struktur und Arbeitsweise.

Teilhabegesetz - Dozentin Frau Christine Schmidt-Statzkowski, (Sachverständige für Pflege- und Pflegeberatung im Gesundheitswesen gemäß DIN EN ISO/IEC 17024).

Dank allen Akteuren des Seminars für Zeit, Engagement, frohe Stimmung und die gute Zusammenarbeit. Unser ganz besonderer Dank gilt Jens Siewert für die Organisation unserer Sprecherseminare und an Jürgen Dürrschmidt für seine Teilnahme.

Protokoll

Margot Pietsch



LV Schleswig-Holstein

Jens Siewert



Anlage:

Handreichung - Ernährungsberatung - von Natalia Lessmann