



## Treffen der Selbsthilfegruppen Polyneuropathie Iserlohn und Letmathe

Unsere Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig am 2. Donnerstag des Monats um 14:30 Uhr im Gemeindesaal der Erlöserkirche in Iserlohn, Im Wiesengrund 90.

Am 11.5.23 waren wir gut besucht mit ca. 20 Teilnehmern und Frau Ina Rath vom PARITÄTISCHEN aus Lüdenscheid, mit ihren interessanten Moderationsergebnissen.

In einer „Blitzlichtabfrage“ stellten sich die Teilnehmer kurz mit ihren Namen und ihren Themeninteressen vor.

Hier kristallisierten sich 3 Themenschwerpunkte heraus, die im Anschluss in 3 Gruppen behandelt wurden.

1. Der Wunsch nach Linderung und professioneller Hilfe.
2. Wie bekomme ich einen Schwerbehindertenausweis oder einen Pflegegrad?
3. Mehr Informationen darüber, was bei Beschwerden helfen kann.

Nach erfolgtem Informationsaustausch, innerhalb der Arbeitsgruppen, wurden die Ergebnisse anschließend dem gesamten Teilnehmerkreis vorgestellt.



Zu Pkt.1 gab es gute Erfahrungen für Betroffene mit der neurologischen Ambulanz im Neurologischen Versorgungszentrum Hochsauerland, Herrn Dr. Kabar, in 59846 Langscheid, in Kooperation mit der Neurologischen Klinik Sorpesee.

Zu Pkt.2 Hier wurde von Horst Riedel, aus der SHG Hemer, die Erfahrung eines informativen Referats über „ Hilfe bei der Erlangung eines Pflegegrades, bzw. Behinderteneinstufung2, vorgetragen.

Im Märkischen Kreis werden die Anträge bei den Versorgungsämtern, in den jew. Stadtverwaltungen gestellt.

### **Für den Märkischen Kreis lautet die Anschrift:**

-Fachdienst Schwerbehindertenrecht-

Bismarckstraße 17

58762 Altena

Tel.: 02352 966-7777

### **Für Iserlohn:**

Frau Lauterbach Tel.: 02371 217-2072; Frau Scheipers Tel.: 02371 217-2073;

Frau Schönenberg Tel.: 02371 217-2076; Frau Draxler Tel.: 02371 217-2081

### **Für Hemer:**

Frau Lindenberg Tel.: 02352 966-7123

### **Für Menden:**

Frau Bode Tel.: 02352 966-7103

Die Beratungen sind kostenlos.

Zu Pkt.3 Im Gruppengespräch ergab sich, das die Beschwerdebilder der Polyneuropathie individuell sehr unterschiedlich sind. Neben Gefühlsstörungen, wie kribbeln, Taubeitsgefühle, unebenes Gehen sowie Gleichgewichtsstörungen. Einige Betroffene schwören auf wohltuende Kälte, andere auf entsprechende Wärme.

Im Gesamtergebnis waren sich alle Beteiligten einig, das ihnen Bewegung guttut, es aber oft am „inneren Schweinehund“ hapert.

Einige profitierten bereits von Entspannungsübungen, Yoga, Atemübungen und Gleichgewichtsübungen mit Hilfsgeräten, wie z. Bsp. Kegel und Vibrationsplatte.

Ein Gruppenmitglied berichtete von einer Operation an den Füßen und Beinen, mit guten Erfolgen. Seine Beschwerden sind allerdings im Zusammenhang mit einer Diabeteserkrankung zu sehen und stellen möglicherweise einen Sonderfall dar.

Eine Gruppenteilnehmerin, die seit Jahren an Fibromyalgie leidet, hat gute Erfahrungen mit einer mehrtägigen Fastenzeit und Ernährungsumstellung gemacht. Dabei handelt es sich um ihr subjektives Empfinden und nicht um ein messtechnisch, prüfbares Ergebnis.



Nach abschließender Blitzlichtabfrage aller Teilnehmer, ergab sich eine große Zufriedenheit mit dem Verlauf des Treffens und der behandelten Themen.

Verschiedenes:

Die Teilnehmer machten den Vorschlag, außer den monatlichen Treffen weitere Aktivitäten in die Planungen der Gruppen aufzunehmen. Gemeinsame Unternehmungen wie Sport und Geselligkeit.

Hier gibt es ein großes Interesse.

Von unserer Planung wurde die Verfügbarkeit eines Referats über „ Hilfe zur Erlangung eines Pflegegrades bzw. Schwerbehinderteneinstufung“, aufgenommen. Hierzu werden Rückmeldungen erwartet.

Zur Erstellung dieses Berichtes geht ein großes Dankeschön an unsere Annette L.-K. (wir haben 2 Annetten), für ihre gründlichen Notizen.

**Wir möchten alle Betroffenen nochmal an unser Selbsthilfetelefon erinnern:**

Für Programmansagen mit Termin, Ort und Uhrzeit, der Selbsthilfegruppen:

**02374 9209468**

Für Betroffene zur Kontaktaufnahme:

**0151 56535121**

Im Juni findet kein Treffen statt (Feiertag).

Wir wünschen allen Betroffenen, auch den Nichtanwesenden, eine gute Gesundheit.