

PEPO AKTUELL 001/2024

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

Regionalgruppe Rostock

Selbsthilfeheimat für

Polyneuropathie Betroffene



Gesprächskreis der Selbsthilfegruppe Rostock am 15.01.2024

Regelmäßig treffen wir uns am 3. Montag im Monat um 14.45 Uhr im Haus der Landeskirchlichen Gemeinschaft in Rostock, Hundertmännerstraße 1.

Planung der Kassenübergreifende Förderung im Jahr 2024

Und schon hat wieder ein neues Jahr begonnen. Dass die Erkältungswelle wieder rollt, merkt man auch an der Teilnehmerzahl. Wir waren dieses Mal nur sieben Teilnehmer, zwei hatten sich entschuldigt. Nach der Begrüßung wurde ein Bericht über die Ausgaben im vergangenen Jahr, verbunden mit den Veranstaltungen, an denen wir teilgenommen haben, abgegeben. Danach folgte der Finanzplan für das bereits begonnene Jahr, der Antrag zur „Kassenübergreifenden Pauschalförderung“ muss bis zum 31.01. bei der zuständigen Krankenkasse vorliegen. Da wir eine eigene Internetseite einrichten lassen wollen, haben wir in diesem Jahr einen höheren Betrag eingeplant. Warten wir ab, ob die beantragten Mittel genehmigt werden.

Geplante Informationsveranstaltung PNP in Stralsund

Auf dem DNG Kongress in Berlin 2023 unterhielt die Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V. einen Informationsstand. Als Standbetreuer wurde der Sprecher der Selbsthilfegruppe Rostock, Kurt Podstata, von Prof. Dr. med. Jörn Peter Sieb, Chefarzt Neurologie im Hanseklinikum Stralsund angesprochen, der sich über die Selbsthilfegruppenarbeit informieren wollte. In diesem Gespräch wurde vereinbart, dass im Frühjahr 2024 (Termin steht noch nicht fest) ein Patientengespräch in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) in Stralsund, Mönchstraße 17, durchgeführt wird. Dazu sind die Polyneuropathie Selbsthilfegruppen Stralsund und Rostock eingeladen. Um die Gelegenheit erfolgreich zu nutzen, uns mit einem Spezialisten auszutauschen, wäre es hilfreich, wenn jeder die Fragen, die „Sie“ oder „Ihn“ bewegt, mitteilt, um diese in einem Fragenkatalog zusammenzustellen. Von der Selbsthilfegruppe wurde ein solcher Fragenkatalog bereits erstellt.

Therapien, die hilfreich bei der Diagnose Polyneuropathie sein können

Jeder, der von der Krankheit Polyneuropathie betroffen ist, möchte möglichst lange sicher gehen, ohne Krämpfe und ohne Gleichgewichtsstörungen. Dazu dienen Übungen, die man in der Physiotherapie aber auch zu Hause regelmäßig durchführen kann. Damit stärkt man sei-

ne Muskulatur und den Gleichgewichtssinn. Für Betroffene, die nicht mehr stehen können, gibt es auch Übungen im Sitzen, um die Rumpf- und Armmuskulatur zu stärken. Regelmäßiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit im Alltag.

Bei diabetischer Polyneuropathie ist richtige Fußhygiene wichtig. Regelmäßige Untersuchung der Füße nach Druckstellen, Schwielen oder Entzündungen ist neben der täglichen Reinigung mit warmem Wasser und milder Seife wichtig. Nach dem Abtrocknen sollten die Füße mit Feuchtigkeitslotion eingecremt werden. Zur weiteren Behandlung der Zehnnägel und der Hornhaut ist eine professionelle medizinische Fußpflege anzuraten, die bei dieser Diagnose vom Hausarzt oder vom Neurologen verschrieben wird. Darüber hinaus sollte man immer bequeme Schuhe tragen.

Um Nervenschmerzen wirksam mit Medikamenten zu behandeln, werden Antidepressiva (z.B. Amitriptylin) und Antikonvulsiva (z.B. Gabapentin, Pregabalin, Carbamazepin) eingesetzt. Diese Medikamente wurden ursprünglich zur Therapie von Depressionen oder zur Behandlung der Epilepsie entwickelt, machen jedoch auch den Schmerz für die von einer Polyneuropathie Betroffenen erträglicher. Die Wirkung besteht darin, die Weiterleitung von Schmerzsignalen im Rückenmark zu unterdrücken. Die Wirkung der Medikamente kann nach meinen Erfahrungen aus den Gesprächen mit Betroffenen von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein, was bei dem Einen hilft, zeigt bei dem Anderen keine Wirkung. Auch Nebenwirkungen zeigen sich sehr unterschiedlich. In jedem Fall sollte man diese dem behandelnden Arzt anzeigen, um die Dosis oder das Präparat zu ändern.

Wichtig ist: Mit Schmerzen muss keiner leben, auch mit einer Polyneuropathie hat man Anspruch auf eine gute Lebensqualität und Leistungsfähigkeit im Alltag.

Auch dieser Nachmittag verging wie immer viel zu schnell, es blieb jedoch auch noch etwas Zeit zum persönlichen Austausch. Unser nächstes Treffen findet am 19. Februar 2024 statt. Bis dahin wünsche ich allen Betroffenen noch eine schöne Winterzeit und viel Gesundheit, trotz aller Unzulänglichkeiten, die unsere Probleme mit sich bringen.

Kurt Podstata



Kurt Podstata, 73 Jahre, Mitglied des Bundesvorstandes der Deutschen Polyneuropathie Selbsthilfe e. V., Sprecher der Selbsthilfegruppe Rostock, Mitglied des Selbsthilfeplenums „Rostocker Topf“, ein unabhängiger Verbund von Selbsthilfegruppen der Stadt Rostock