



07.04.2020

— Liebe Mitglieder,

heute wenden wir uns an Sie mit wichtigen Informationen, deren Auslöser die Corona Krise ist.

Wir haben Ihnen mitgeteilt, dass unsere Mitgliederversammlung ausfallen musste. Ein neuer Veranstaltungstermin wird Ihnen zu gegebener Zeit rechtzeitig bekannt gegeben.

Das Funktionstraining ist durch die Corona Krise am heftigsten betroffen. Und gerade das nimmt bei der Rheuma-Liga einen breiten Raum ein. Wir haben uns daher um mögliche veränderte Fristenregelungen zum Funktionstraining (Wasser- und Trockengymnastik) gekümmert. Und haben heute für Sie eine erfreuliche Mitteilung! Die intensiven Gespräche mit den Kostenträgern - Krankenkassen und Rentenversicherung – haben zu folgendem Ergebnis geführt:

— Der Bewilligungszeitraum beim Rehabilitationssport und Funktionstraining wird unbürokratisch um die Zeit der Aussetzung der Übungsveranstaltungen verlängert. Hierzu bedarf es keiner besonderen Antragstellung durch die Versicherten bzw. die Leistungserbringer. (s.Seite 4)

Hierbei spielt es keine Rolle, ob die Versicherten aus Angst vor Ansteckung nicht mehr teilnehmen, die Leistungserbringer die Übungsveranstaltungen abgesagt haben, die Übungsstätten geschlossen wurden oder die Durchführung behördlicherseits untersagt wurde.

Und selbstverständlich denken wir auch an unsere Selbstzahler.

Da das 1. Quartal schon abgerechnet ist, haben wir uns überlegt, das 2. Quartal weder für die Selbstzahler noch für die Zusatzleistung zu berechnen.

— Sollte die Corona Krise sich noch länger hinziehen, würden wir Sie davon in Kenntnis setzen, wie es dann weitergeht.

Alle unsere Angebote, einschließlich des Funktionstrainings setzen wir bis auf weiteres aus. Die Wiederaufnahme entnehmen Sie bitte zu ggf. Zeit der Tagespresse oder auch unserer Webseite. Sie können uns auch gern anrufen und Näheres erfragen.

Wir bedauern sehr, dass wir Ihnen das Funktionstraining (Wasser- und Trockengymnastik) zurzeit nicht anbieten können, wissen wir doch wie wichtig die regelmäßige Teilnahme für Sie und Ihre Gesundheit ist. Es fehlt nicht nur an den Übungen, sondern auch an der Kommunikation untereinander, aber auch mit unseren Therapeuten*innen, Übungsleitern*innen und Ehrenamtlichen.

Fit und aktiv bleiben - Motivation zu Bewegung in Zeiten der Corona-Krise

Gerade in diesen schwierigen und turbulenten Zeiten ist ein aktiver Alltag in Form von Bewegung an der frischen Luft wichtiger denn je. Bewegung und körperliche Aktivität fördern

das psychische und körperliche Wohlbefinden und bieten einen sinnvollen sowie gesundheitsförderlichen Ausgleich in der aktuellen Situation. Darüber hinaus empfehlen Ärzte und Virologen frische Luft, um das Immunsystem zu stärken und Stress abzubauen. Joggen, Radfahren oder Walken stellen dabei geeignete Bewegungsformen dar, um aktiv zu bleiben und körpereigene Gesundheitsressourcen aufzubauen und zu festigen sowie positive Gesundheitswirkungen zu erzielen.

Sie sollten so aktiv sein, wie es Ihre momentane Situation zulässt. Bereits 10 Minuten, in denen Sie sich an der frischen Luft bewegen, helfen Ihnen mobil zu bleiben und die oben genannten positiven Effekte zu erzielen. Nutzen Sie auch jede Form der Alltagsbewegung, um aktiv zu bleiben. Treppengehen, Müll rausbringen, Gartenarbeit und viele andere Aktivitäten halten Sie in Schwung!

Die Schutzmaßnahmen und Hygienevorgaben sowie Verhaltensregeln sollten dabei selbstverständlich umgesetzt werden – ein Mindestabstand von 1,50 m sollte auch hier stets eingehalten werden!

Und auch hier gilt: Manchmal ist weniger mehr. Moderate Bewegung in Maßen, ohne sich zu überanstrengen und zu überlasten. Denn: Jede Bewegung zählt.

Bleiben Sie fit und gesund!

Hier noch ein paar Anregungen für unsere Bewegungs-App und Flyer:

<https://www.rheuma-liga.de/infothek/app>

Zu unseren Flyern Bewegungsübungen:

<https://www.rheuma-liga.de/infothek/publikationen>

Wir machen jetzt alle schwierigen Zeiten durch. Wir verlassen unsere Wohnungen nur noch um zur Arbeit zu kommen und einzukaufen, schränken unsere sozialen Kontakte ein und sorgen uns um unsere Gesundheit und die unserer Familien und Freunde.

In diesen Zeiten ist es uns ganz wichtig, Kontakte zu pflegen. Rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder einfach nur mal reden wollen. Wenn Ihnen die sprichwörtliche Decke auf den Kopf fällt. Wir wollen in dieser schweren Zeit für Sie da sein. Können wir etwas für Sie tun? Sagen Sie es uns! Wir vermissen Sie. Uns fehlen die netten Gespräche, die wir mit Ihnen zum Beispiel beim Funktionstraining, in den Gesprächskreisen, beim Stammtisch oder beim Nordic Walking, auch.

Hannelore Kesterke 05043 1650

Monika Kittel 05721 77983

Auch unsere Therapeuten*innen und Übungsleiter*innen vermissen Sie.

Wir möchten mit Ihnen in dieser schweren Zeit in Kontakt bleiben, um nach dem Ende der Corona Krise gemeinsam mit Ihnen den Neuanfang starten zu können. Denn auch eine Pandemie hat irgendwann mal ein Ende!

Bleiben Sie wenn möglich gesund! Halten Sie sich an die Vorgaben der Gemeinden, Städte, Länder und der Bundesregierung. Dann haben Sie die Chance, diese schwere Zeit zu überstehen. Ein Segensspruch soll Sie begleiten:

Die Hoffnung ist wohl das beste Mittel gegen die Ungewissheit.

Wir wünschen Ihnen alles erdenkliche Gute und bleiben Sie uns und Ihrer Rheuma-Liga treu!

Viele herzliche Grüße

Ihre

i.V. Hannelore Kesterke Teamleiterin
und das gesamte Leitungsteam