

Liebe Selbsthilfeaktive!

Noch immer befinden wir uns im Lockdown und hoffen, dass wir bald wieder ein wenig Normalität erhalten werden. Die Impfkampagne geht weiter voran und wie es aussieht, gelingt dieses mit mehr Impfstoff von Tag zu Tag besser. Für die Selbsthilfe heißt es weiter, dass Sie sich unter den bekannten Voraussetzungen im eingeschränkten Modus und unter Auflage der Hygienemaßnahmen treffen können. Bei Fragen hierzu melden Sie sich gerne.

Der April hat uns zum Monatswechsel gezeigt, wofür der April halt steht „er macht was er will“, und so haben wir in den letzten Tagen so alles an Wetter erlebt, was man sich vorstellen kann. Aber jetzt soll es wieder in den Garten gehen. Genießen Sie es wieder nach draußen zu können, um den Frühling zu begrüßen..

Wir wünschen Ihnen auch dieses mal wieder viel Spaß beim Lesen der zweiten Newsletter-Ausgabe.

Ihr Team der Selbsthilfekontaktstelle (KoBS)
Meppen – Lingen - Papenburg

KURZ UND KNAPP

Am 31. März 2021 endete die Frist der Antragstellung zur Pauschalförderung nach § 20h SGB V der Krankenkassen für die Selbsthilfe.

Sollten Sie weitere Fragen zu Anträgen im Rahmen der Selbsthilfeförderung haben, setzen Sie sich gerne mit unseren Mitarbeiterinnen in Meppen, Lingen und Papenburg, in Verbindung.

Selbsthilfekontaktstelle Meppen: 05931 – 14 000

Außenstelle Lingen: 0591 – 9669 3191

Außenstelle Papenburg: 04961 – 682 1814

TERMIN – Long-COVID-Infoveranstaltung

Am kommenden Dienstag, den 20.04.2021, in der Zeit von 19.00 Uhr bis ca. 20.30 Uhr, laden wir alle Interessierten zu einem gemeinsamen Online-Austausch ein.

Alle weiteren Informationen zu dieser Veranstaltung entnehmen Sie bitte diesem Newsletter.

Wir bitten um telefonische Anmeldung unter der Rufnummer 05931 – 14 000 oder auch per Mail unter kontakt@selbsthilfe-emsland.de.

Neue Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfekontaktstelle möchte eine neue Selbsthilfegruppe gegen das Alleinsitzen für Meppen und Umgebung ins Leben rufen. Egal ob alleinlebend, getrennt, alleinerziehend oder verwitwet, besteht die Möglichkeit, dieser neuen Selbsthilfegruppe altersübergreifend beizutreten.

Für alle weiteren Informationen kontaktieren Sie gerne unsere Kollegin Stefanie Grünzner unter der Rufnummer 05931 – 14 000.

TERMINE – Online-Sprechstunden

Neben unserer telefonischen Erreichbarkeit stehen wir Ihnen auch weiterhin online per Video-Sprechstunde zur Verfügung.

Wir sind weiterhin jeden Dienstag, in der Zeit von 9.00 – 11.30 Uhr, für Sie erreichbar.

Wir bitten um telef. Voranmeldung unter der Rufnummer 05931 – 14000

NEUES aus der Selbsthilfe

Koloskopie auch in Corona-Zeiten nicht aufschieben – Früherkennung rettet Leben!

Darmkrebs gehört zu den drei häufigsten Krebsformen bei Frauen und Männern. Durch Früherkennungsuntersuchungen ließen sich die meisten schwerer Erkrankungen verhindern. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Männer ab dem 50. und Frauen ab dem 55. Lebensjahr haben im Rahmen der gesetzlichen Vorsorge einen Anspruch auf Untersuchungen zur Früherkennung von Darmkrebs. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Seit Einführung dieser Untersuchungen konnte die Anzahl der jährlichen Neuerkrankungen und Sterbefälle von Darmkrebs in den letzten zehn Jahren um 20 Prozent gesenkt werden.

Zu einem deutlichen Rückgang der Untersuchungen im Bereich der Krebsvorsorge trug die Corona-Pandemie bei. Ein Grund mag die kaum begründete Angst gewesen sein, sich beim Arztbesuch mit dem Corona-Virus zu infizieren. Im dritten Quartal normalisierte sich die Zahl der fachärztlichen Besuche wieder. Inwieweit die zweite Welle zu einem erneuten Rückgang führt, kann derzeit noch nicht genau gesagt werden.

Die Deutsche ILCO, Selbsthilfevereinigung für Menschen mit künstlichem Darmausgang und Darmkrebs, spricht sich für die Darmkrebsfrüherkennung aus, trägt zur Aufklärung bei und bietet vielfältige Informationen zum Thema Darmkrebs an. Weitere Informationen sind auf der Webseite der Deutschen ILCO www.ilco.de verfügbar.

Eine Selbsthilfegruppe der Deutschen ILCO findet in Meppen an jedem 2. Mittwoch im Monat statt. Informationen hierzu erhalten Sie bei Heidi Foppen unter Tel. 05931 – 18392.

Long-COVID – Leben mit den Langzeitfolgen von Covid-19

Immer mehr Menschen berichten, dass sie nach einer Covid-10-Infektion unter den Spätfolgen leiden. Auch noch Wochen nach einer Erkrankung können Symptome auftreten und die Genesungszeit verlängern. Chronische Müdigkeit, Atemprobleme, Konzentrationsprobleme und auch psychische Belastungssymptome, wie z. B. Depression und Ängste, schränken die Lebensqualität ein.

„Ich bin nicht allein!“ mit diesen Symptomen! Mit Informationen rund um dieses Thema laden wir alle Betroffenen und Angehörigen zu einem gemeinsamen Online-Austausch ein.

Alle weiteren Anmeldeinformationen entnehmen Sie bitte der Infobox dieses Newsletters unter „Termine“.



5. Mai 2021

Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung!

Im Monat Mai möchten wir mit dem auffordernden Motto: „Deine Stimme für Inklusion – mach mit!“ auf diesen Tag aufmerksam machen und informieren.

Zu guter Letzt:

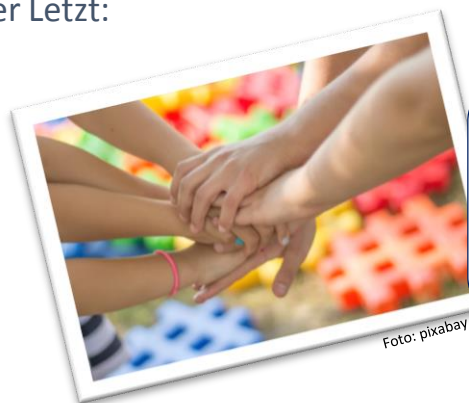


Foto: pixabay

„Menschen zu finden, die mit uns fühlen und empfinden, ist wohl das schönste Glück auf Erden.“

Carl Spitteler

Ihnen allen eine gute Zeit - Bis zur nächsten Ausgabe!