



ATEMPAUSE

SelbstHilfeGruppe ATMEN e.V.

05/2020

Liebe Mitglieder,

Da wir uns nicht sehen können, fällt diese Atempause heute etwas anders aus.

So habe ich mich entschlossen euch zu-nächst einen sehr schönen und informativen Bericht von Thomas Vering zu seiner Reha im Februar/ März diesen Jahres zukommen zu lassen. Die anderen Berichte werden dann mit dem nächsten Newsletter an euch ge-sandt.

Ganz herzlichen Dank dafür Thomas!

1. Die Vorgeschichte

Zurück ins Jahr 2014; noch im Berufsleben; noch starker Raucher: Nur Selbstgedrehte, nur pechschwarzen Gauloises-Tabak, bis zu 30 Stück am Tag. Das Treppensteigen wird mehr und mehr von Schnaufen und Kurzatmigkeit begleitet. Die Hausärztin überweist mich zum Lungen-Facharzt. Dort Untersuchung mit der Diagnose: COPD Grad 2 und Emphysem. Ach du Scheiße, und jetzt? Der Lungenarzt: Rauchen stoppen und erst mal eine Reha. Er beantragt eine bei der zuständigen Rentenversicherung. Die ist an einem weiterhin zahlenden Arbeitnehmer interessiert und genehmigt die Reha sofort. Schon 14 Tage später finde ich mich im Schwarzwald in der Reha-Klinik Todtmoos wieder. Dort gelingt mir nach der letzten Fluppe am 19.9.2014 um 22h25 nach mehr als 40 Jahren des Qualmens der Ausstieg aus dem Raucher-Dasein. Schreibt sich jetzt so leicht dahin, aber einfach war es ganz und gar nicht. Mein angeborener westfälischer „Dickkopp“ hat mir sehr beim Aufhören geholfen.

2. Die vergeblichen Antrags-Versuche

Ich habe gelesen, dass chronisch kranke Menschen -zu denen ich mit meiner COPD

gehöre- alle vier Jahre einen Anspruch auf eine Reha haben. Also fange ich im Jahr 2018 an zu rechnen, komme in Summe auf vier Jahre zu 2014 und bespreche mit meinem Lungen-Doc den Antrag auf eine Reha aufgrund der COPD-Erkrankung., Der Antrag wird ausgefüllt, mit den aktuellen Werten versehen und an den zuständigen Kostenträger abgeschickt. Dieser Kostenträger ist jetzt, weil ich inzwischen in Rente bin, allerdings nicht mehr die Rentenversicherung in Berlin, sondern meine Krankenkasse in Hamburg. Und die Krankenkasse hat ein ganz anderes Interesse als vormals die Rentenversicherung! Und diese meinte erstmal **NEIN (1)**. Der medizinische Dienst der Krankenkassen sehe keine Notwendigkeit einer Reha. Das sehen mein Lungen-Doc und ich allerdings völlig anders. Ich lege Widerspruch ein, vom Lungen-Doc begründet. Die Krankenkasse sagt zu meinem Widerspruch: **NEIN (2)**. Jetzt habe ich zwei Möglichkeiten: Ich kann es vor dem Sozial-Gericht auf einen Prozess ankommen lassen oder den Widerspruch zurücknehmen. Meine Lebenszeit ist mir definitiv zu schade für Gerichtsverhandlungen gegen einen großen Krankenkassen-Konzern. Ich beschließe, den Widerspruch zurückzunehmen und nach einer angemessenen Zeit einen neuen Antrag auf eine COPD-Reha zu stellen. Mein Doc macht mit. Der Antrag wird losgeschickt, die Antwort meiner Krankenkasse ist: **NEIN (3)**. Der medizinische Dienst sei der Ansicht, dass..... Ich bin anderer Ansicht und lege Widerspruch ein. Mein Lungen-Doc und ein leitender Sozialarbeiter begründen den Widerspruch. Der Widerspruch wird durch meine Krankenkasse abgelehnt mit dem **NEIN (4)**. Wieder muss der medizinische Dienst der Krankenkassen mit seiner Begründung herhalten.



Ein Blick auf die Ostsee

3. Der erfolgreiche Versuch

Inzwischen haben die ganzen Ablehnungen und alle NEINs bei mir zu einer veritablen depressiven Episode geführt. COPD und Depressionen sind Geschwister! Mein Psychologe kommt zusammen mit dem leitenden Sozialarbeiter auf die grandiose Idee, den nächsten Reha-Antrag aufgrund einer psychologischen Diagnose zu stellen und darauf hinzuweisen, die Reha in einer pulmologisch vorteilhaften Umgebung stattfinden zu lassen.

Er äußert mir gegenüber der Auffassung, dass Anträge mit pulmologischer Diagnose sehr viele krankheitsbezogene Zahlen enthalten, als da wären MPI, Pi max., Minutenvolumen und viele mehr. Für den MDK sei es einfach, diesen patientenbezogenen Zahlen andere Zahlenwerke gegenüberzustellen und so Anträge sehr einfach ablehnen zu können. Anträge mit psychologischer Diagnose enthalten keine krankheitsbezogenen Zahlen. Sic!

Und, oh Wunder, die Krankenkasse gibt dem Antrag im September 2019 statt. Und sie sucht auch gleich eine passende Reha-Klinik aus, deren Haupt-Indikationen Psychologie und Pulmologie sind. Es ist die Median Reha-Klinik in Heiligendamm an der Ostsee. Dort soll ich vier Wochen Reha machen. Nach Rücksprache mit der Klinik im September 2019 ist der nächste mögliche Termin zur Aufnahme der 3.2.2020. OK, auf die kleine Zeitspanne kommt es mir jetzt auch nicht mehr an. Hauptsache, die Reha ist genehmigt und in Aussicht.



Median air

4. Die Reha-Anreise

Ich recherchiere im WWW über die Klinik und finde heraus, dass es für KFZ einen Parkplatz gibt, aber der kostet nicht zu knapp! Ich entscheide mich, die Reise per DB zu machen und mein E-Bike mitzunehmen. Kosten der Fahrrad-Karte: überschaubare 8,00€. Das Gepäck wird drei Tage vor Reha-Antritt vom DB-Gepäckservice abgeholt und in die Klinik zugestellt. Die Kosten für zwei Koffer, = 35,00€, werden vom Kostenträger übernommen.



Radl im IC mit 180 km/h

Ich radle am 3.2.2020 in aller Früh von daheim zum Bahnhof Rommerskirchen, wo ich mit Fahrrad und Verpflegungs-Rucksack um 6h11 in die Regionalbahn nach Köln steige. Um 7h12 geht's von Köln mit einem IC Richtung Nord-Ost. Ohne umzusteigen bin ich um 13h32 in Rostock, das liegt schon nur noch 20km von meinem Ziel entfernt. Noch eine Regionalbahn weiter bin ich in Bad Doberan.



Molli

Von hier fährt die Dampflokbetriebene Bäderbahn „Molli“ nach Heiligendamm und lädt mich und mein Fahrrad 500m von der Klinik entfernt aus. Noch ein paar Schritte, und ich bin nach 8,5 Stunden am Ziel in der Klinik.



Hier in Warnemünde

Die Entscheidung, das Fahrrad zur Reha mitzunehmen, war eine der besten, die ich machen konnte!

5. Die Reha

Der Empfang war sehr freundlich. Die notwendigen Formalitäten für Hausordnung, Klinik-Vertrag sowie Internet und TV-Empfang waren schnell erledigt. Meine zwei Koffer waren angekommen und warteten auf mich. Sehr gespannt ging es in die zweite Etage Richtung Zimmer 233.

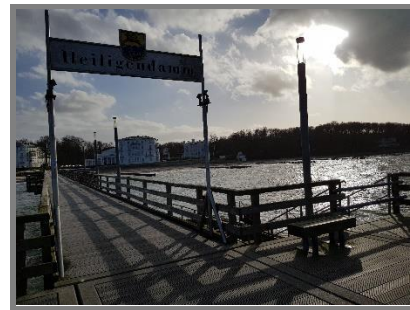


Blick aus meinem Zimmer 233

Große Freude: Der Ausblick ging über den Gartenteich hinüber zum Grand-Hotel, dahinter konnte ich die Ostsee ahnen. Außerdem war mein Zimmer ein Doppelzimmer mit reichlich Platz für mich allein. Ich habe es sehr gut getroffen. Dieses erste Mal zu meinem Zimmer im 2.Stock mit Gepäck war das erste von insgesamt 2 Mal, die ich den Fahrstuhl genutzt habe. Sonst immer eisern die zwei Treppen zu Fuß! (Dickkopp, ihr erinnert Euch?) Das zweite Mal Fahrstuhl war mit

Gepäck bei der Abreise...

Die weitere Zeit der ersten Woche war angefüllt mit Eingangs-Untersuchungen und Gesprächen. So konnte ich mich mit dem straff getakteten Klinik-Alltag vertraut machen. Die Zeit zwischen Therapie-Ende gegen 16h und Abendessen um 18h habe ich regelmäßig für Fahrrad-Ausflüge genutzt. Bad Doberan und Kühlungsborn waren mit ca. 7km in erreichbarer Nähe. Für längere Unternehmungen an Wochenenden boten sich Rostock, Rerik, Wismar und Warnemünde an. Und so sammelten sich auf dem Fahrrad-Tacho während der Reha fast 700 geradelte Kilometer an!



Seebrücke

Die Tage waren gefüllt mit viel Sport/Gymnastik/Bewegung, Ernährungs-Grundlagen theoretisch und praktisch, Gruppensitzungen, theoretischem Grundlagen-Wissen u.v.a.m.

Gleich in der ersten Woche wurde der Wunsch der Klinik an mich herangetragen, die Reha von 4 auf sechs Wochen zu verlängern. Ich sage freudig „Ja klar“ und die Ärzte der Klinik senden den Antrag auf 14Tage Verlängerung zu meiner Hamburger Krankenkasse. Und was macht die? Ganz in ihrer alten Gewohnheit lehnt die Kasse den Antrag ab und sagt **NEIN (5)**.

Die Ärzte und Therapeuten der Klinik lassen sich aber auch nicht so einfach abspeisen (sind das etwa auch Dickköpfe?) und legen sich mit einem sehr ausführlichen zweiten Antrag für mich ins Zeug. Jetzt bleibt der Kasse nur noch ein Ja übrig. Ich freue mich sehr!

In den letzten drei Wochen kommt in meinem Therapieplan mehr und mehr die pulmologische Seite der Reha zum Tragen. Es sind Grundlagen-Vorträge, manuelle Therapien der Atemmuskulatur und

Atemmuskeltraining an einem Gerät namens Respifit S. Das kleine Gerät gefällt mir sehr gut, man kann das Training nach ärztlicher Grund-Einstellung selbst durchführen. Mein Therapeut spricht mit dem Lungen-Arzt der Klinik, und der schreibt aus der Reha heraus eine Verordnung für mich über dieses Gerät. Und diesmal verfällt meine Krankenkasse nicht in ihr obligatorisches **NEIN**, sondern sendet mir eine Kostenübernahme zu. Jetzt steht das Gerät bei mir daheim und ich kann täglich mein Atemmuskel-Training machen. Sehr tolle Sache

6. Die Rückfahrt

Zu Anfang der Reha war das Thema „Corona“ noch ein sehr weit entferntes Ereignis irgendwo hinten in China. Das hatte sich im sechswöchigen Verlauf dramatisch geändert! Mir als Hoch-Risiko-Patient war gar nicht wohl bei dem Gedanken daran die Rückfahrt mit der Bahn und dreimaligem Umsteigen in den zu dem Zeitpunkt noch sehr belebten Bahnhöfen.



Die Rückfahrt

Die Lösung hatte mein Lieblingsbruder: Kurz entschlossen setzte er sich in Münster seinen neuen VW-Bus und kam am Freitag den 13ten morgens um 8:00 zur Klinik, lud Gepäck, Radl und mich ein. Acht entspannte Stunden Autobahnfahrt später war ich nach 601km daheim in Rommerskirchen. Für diese spontane tolle Aktion bin ich ihm sehr dankbar!

7. Ausblick

Allein der sechswöchige Aufenthalt in der gesunden Ostsee-Luft ist schon ein großer Wert an sich. Auch die Gewichtsreduktion um 5kg auf jetzt 95kg wirkt sich positiv aus. Keine Diät! Nur ausreichend Bewegung! Ich habe einiges über meine Krankheiten und

deren Zusammenhang untereinander lernen können.

Ich habe viele nette Mit-Patienten kennengelernt. Das Personal der Klinik war engagiert und freundlich. Die Therapien waren auf mich zugeschnitten und wirkungsvoll.

Was ich noch in dem Prozess bis zur Genehmigung gelernt habe:

Nicht unterkriegen lassen von den Bürokraten!

Nicht kleinbegeben!

Wer kämpft, kann verlieren, aber auch gewinnen, wer aufgibt, hat schon verloren.

Es gibt immer mehrere Wege zum Ziel.

Thomas Vering

Wir gratulieren

Hans Böttcher	09.05.
Heike Herzog	15.05.
Helga Gehr	30.05.



Euch allen ein frohes Osterfest!



Impressum:

Selbst-Hilfe-Gruppe-Atmen e.V.
Gemeinnützige Körperschaft

Selbsthilfegruppe Atmen e.V. IBAN:
DE33375514400200358489
BIC: WELADEDLLE

Vorsitz Josef Brandl
Hackenbroicher Str. 138, 50769 Köln
Tel.:01722082786
Mail: brandljo@web.de

Medizinischer Beirat: Frau Dr. med. U. Röhn vom St. Remigius Krankenhaus
Opladen
Herr Dr. med. Peter Ingo Scharrenbroich
Bergisch Gladbach

Redaktion: Elke Dubbel / Jupp Brandl

Layout: Elke Dubbel

Fotos: Jupp Brandl

www.shg-atmen.de