

# MS-Gruppe Alzenau

Virtuelles Treffen der Abendgruppe

11. April 2022, 19:30 Uhr



# Neuigkeiten

- Aktuelle Corona-Vorgaben
- Fachtagung in München
- Was gibt's Neues zum Thema Haushaltshilfen?
- Mai-Treffen: wie wollen wir es machen?
- Feinmotorikübungen?

# Corona-Regelungen

- Bayern setzt **Basisschutzmaßnahmen** um
  - Weitergehende Maßnahmen sind nur unter engen Voraussetzungen möglich, die nach Überzeugung Bayerns nicht rechtssicher anwendbar sind
  - Schutz- und Hygienemaßnahmen bleiben weiter empfohlen
  - Für Selbsthilfegruppen heißt das, dass Zugangsvoraussetzungen für normale Gruppentreffen seit dem 27. März außer Kraft sind.

Das neu gefasste Bundesinfektionsschutzgesetz erlaubt ab dem 3. April 2022 grundsätzlich nur noch so genannte „Basisschutzmaßnahmen“ in bestimmten Bereichen. Weitergehende Maßnahmen sind nur unter engen Voraussetzungen nach der so genannten Hotspotregelung möglich, die nach Überzeugung Bayerns nicht rechtssicher anwendbar ist. Bayern setzt daher die Basisschutzmaßnahmen um.

# Fachtagung der DMSG (1)

- Das Programm zur zweitägigen Fachtagung der DMSG Bayern steht fest
  - Die Fachtagung findet am 14. und 15. Mai im Leonardo Royal Hotel in München statt.
  - Anmeldung über die DMSG-Homepage online
    - unter [Termine / Fachtagung / Online-Anmeldung](#)
    - Es können nur schriftliche Anmeldungen berücksichtigt werden. Eine Anmeldung für die Veranstaltung wird erst mit Zahlungseingang verbindlich!

# Fachtagung der DMSG (2)

- An beiden Tagen finden Vorträge und parallele Workshops statt
- Die 4 Workshop-Sessions sind an unterschiedliche Interessengruppen gerichtet
  - MS-Betroffene mit aktivem, schubförmig-remittierendem Krankheitsverlauf
  - MS-Betroffene mit chronisch-progredientem Verlauf und stärkerer Behinderung
  - Junge Paare und junge Eltern mit MS
  - MS-Betroffene, die aktiv im Berufsleben sind

# Fachtagung der DMSG (3)

- Die fünf Vorträge drehen sich um folgende Themen:
  - Multiple Sklerose: Von einem der traurigsten Kapitel der Medizin bis hin zu den heutigen Therapiekonzepten
  - Fatigue und MS
  - Impfungen in Zeiten von Corona
  - Psyche und Immunsystem
  - Der natürliche Verlauf der MS. Warum es so schwierig ist, etwas Unvorhersehbares zu prognostizieren und zu therapieren.

# Haushaltshilfe

- Gibt es etwas Neues zu dem Thema?

# Mai-Treffen – wo und wie?

- Diskussion, Meinungen, Vorschläge?



# Feinmotorik-Übungen (1)

- Einige von euch kennen ja vielleicht das Gefühl, dass die eine oder andere Hand manchmal nicht mehr so gut funktioniert wie früher
- Während meiner Reha habe ich unter Anderem Ergotherapie-Übungen kennengelernt, u.a. Übungen zur Feinmotorik;
  - Ich dachte, dies ist einmal eine Alternative zu Gehirnübungen; habt ihr Lust auf ein paar Beispiele?
- Vorbereitung:
  - Aufrecht hinsetzen, nicht anlehnen
  - Beide Unterarme und Handballen liegen gerade auf dem Tisch
  - Jede Übung wird mit beiden oder **nur mit der schwächeren Hand 8-10 mal wiederholt**

# Feinmotorik-Übungen (2)

- Übung 1: Die Hand liegt flach auf dem Tisch
  - Es werden nacheinander die einzelnen Finger angehoben und wieder abgelegt.
  - **Darauf achten, dass die anderen Finger liegen bleiben!**
  - Variante: zeitgleich zwei Finger anheben

**Schwächere Hand!!**

# Feinmotorik-Übungen (3)

- Übung 2: Beide Hände werden so auf den Tisch gelegt, dass die Handinnenflächen aneinander liegen
  - Die beiden gleichen Finger werden nun gespreizt und wieder zusammengeführt
    - Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, Kleinfinger

# Feinmotorik-Übungen (4)

- Übung 3: die Hand wird auf dem Tisch gelegt, die Finger sind leicht gespreizt
  - Die Finger werden einzeln Richtung Daumen bewegt und anschließend wieder zurück Richtung Kleinfinger
  - Steigerung: zwei oder mehr Finger bewegen sich

**Schwächere Hand!!**

# Feinmotorik-Übungen (5)

- Übung 4: Der Ellbogen wird auf den Tisch gestellt (oder vor den Oberkörper gehalten)
  - Nun berührt der Daumen nacheinander die anderen Fingerspitzen
    - (Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger)
  - Variante 1: Zeitgleich mit beiden Händen
  - Variante 2: wie Variante 1, aber entgegengesetzte Richtungen
    - z.B. li. Daumen-Zeigefinger, re. Daumen-kleiner Finger

# Feinmotorik-Übungen (6)

- Hierzu brauchen wir den vorbereiteten Sprudelwasser-Verschluss (unteren Verschlussring entfernt)
- Übung 5: Der Verschluss wird neben den Zeigefinger gelegt
  - Mit dem Finger mehrmals „darüber springen“
  - Dann den Verschluss neben den nächsten Finger legen und wieder „darüber springen“

**Schwächere Hand!!**

# Feinmotorik-Übungen (7)

- Übung 6: Zeigefinger auf den Verschluss legen
  - Verschluss nach rechts und links schieben (Finger abspreizen)
  - Danach mit den anderen Fingern genauso fortfahren

**Schwächere Hand!!**

# Feinmotorik-Übungen (8)

- Übung 7: Verschluss zwischen zwei benachbarte Finger klemmen, Handfläche zeigt Richtung Tisch
  - Die Hand drehen, so dass die Handfläche Richtung Decke zeigt und den Verschluss ablegen; wieder aufnehmen und zurückdrehen
  - Danach mit den anderen Fingern genauso fortfahren

**Schwächere Hand!!**



# Feinmotorik-Übungen (9)

- Übung 8: Verschluss in der Hand drehen (Daumen und Finger)

**Schwächere Hand!!**

# Pause – Geschafft?



#58252617