

weitere Informationen:

In Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Poliomyelitis e. V. und dem Landesverband Niedersachsen richtet unsere Gruppe Informationsveranstaltungen und Polio-Fachtage aus. Dazu sind nicht nur Poliobetroffene, Ärzte und Therapeuten eingeladen, sondern auch Angehörige, Freunde und Interessierte.

Öffentlichkeitsarbeit

Über den Verband stehen Informationsbroschüren und Flyer zur Verfügung. Gerne informieren wir auch die regionale Presse zum Thema Kinderlähmung und die Spätfolgen. Jährlich findet am 28. Oktober der Weltpoliotag statt, der von der WHO bereits 1988 in s Leben gerufen wurde.



Bundesverband Poliomyelitis e. V.

Beratungs- u. Geschäftsstelle
Freiberger Straße 33
09488 Thermalbad Wiesenbad
Tel.: 0 37 33 / 504 11 87
Fax: 0 37 33 / 504 11 86
E-Mail: info@polio-selbsthilfe.de
www.Polio-Selbsthilfe.de

Gruppentreffen:

Wir treffen uns im
Dorfgemeinschaftshaus in
Krähenwinkel
Auf dem Moorhofe 6
30855 Langenhagen

Kontakt:

Sprecher der
Regionalgruppe Hannover
Horst Podella
Twenger Weg 25
30855 Langenhagen
Telefon: **0511 / 73 86 27**

E-Mail: Podella.Polio-RG20@online.de



Selbsthilfegruppe
für
Menschen mit Spätfolgen
von Kinderlähmung
(POLIO)
in der Region Hannover
und Drumherum

SIE HATTEN POLIO?

WIR AUCH

UND WAS IST DARAUS

GEWORDEN?



„Wenn ich am Morgen aufstehe, fühle ich mich, als wenn ich von einer Walze überrollt wurde. Jeder Schritt kostet mehr Kraft, wie wird es weitergehen?“

Das sind typische Aussagen von Menschen mit **Post-Polio-Syndrom = PPS**.

Was ist das, werden Sie fragen?

Jahrzehnte nach einem aktiv geführten Leben ohne schwerwiegende Einschränkungen, kann das PPS als Spätfolge der Kinderlähmung ausbrechen. Das PPS wird heute als neurologische Störung mit folgenden Symptomen definiert.

In erster Linie sind dies:

- **Extreme Müdigkeit und rasche Erschöpfung**
- **Schmerzen in Muskeln und Gelenken**
- **Funktionseinbußen sowie eine fortschreitende Muskelschwäche**
- **Atem- und Schluckbeschwerden, Kälteempfindlichkeit, Schlafstörung und Muskelatrophien treten seltener auf.**

Charakteristisch ist jedoch die fortschreitende Schwäche.

Die erwähnten sowie weitere PPS-Probleme können einzeln oder auch in unterschiedlicher Kombination auftreten.

Eine Heilung gibt es derzeit nicht, das bedeutet die oftmals beunruhigenden und ängstigenden Veränderungen in der gesamten Lebensgestaltung zu berücksichtigen.

Dazu gehört:

- Auf den eigenen Körper hören, Schmerzen, Überlastung und Anstrengungen zu vermeiden
- Sich ausreichend Pausen gönnen
- Übergewicht reduzieren, Rauchen aufgeben, wenig Alkohol trinken
- Antidepressiva, Narkotika möglichst meiden
- Hilfsmittel benutzen z.B. einen Rollstuhl, oder Rollator
- Ärzte und Therapeuten über das PPS informieren
- Erfahrungen mit anderen Poliobetroffenen austauschen

Und bei allem, die Lebensfreude, den Mut und Humor nicht verlieren.

Die Selbsthilfegruppe Hannover ist eine Regionalgruppe des Bundesverband Poliomyelitis e. V.

Interessengemeinschaft von Personen mit Kinderlähmungsfolgen
gegründet 1991

Wir über uns

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit ähnlichen körperlichen, seelischen und sozialen Problemen

- um sich über den neusten Stand der medizinischen Entwicklung, Kuren, Therapien, Medikamente usw. zu informieren
- um sich gegenseitig zu unterstützen und zu entlasten
- um Tipps und Erfahrungen auszutauschen und für Rat und Hilfe zu sorgen
- um mit der Erkrankung und deren Folgen nicht allein zu bleiben

Haben Sie Lust mitzumachen?

**Dann heißen wir Sie
herzlich willkommen**