



Foto: Stephanie Woschek

Wir machen uns stark für Menschen mit MS

Neben persönlichen Beratungsgesprächen – telefonisch, in der Beratungsstelle oder zuhause – bieten wir außerdem:

- Informationsveranstaltungen und Patientenforen
- Offene Treffs
- Job Coaching
- Beratung bei der Familienplanung mit MS
- Therapie- und Rehabilitationskurse
- Gesprächskreise für pflegende Angehörige
- Betreute Freizeiten für Betroffene und Angehörige
- Selbsthilfegruppen in ganz Hessen
- Ausbildungskurse für Betroffenenberater
- Einen eigenen Behindertenfahrdienst

So möchten wir Ihnen Teilhabe im beruflichen und gesellschaftlichen Leben ermöglichen und Ihnen zu einem möglichst selbstbestimmten Leben verhelfen.

Herzlichen Dank für die Unterstützung:



Bei Interesse am Funktionstraining kontaktieren Sie uns gerne:

DMSG Hessen e.V., Dr. phil. Stephanie Woschek
 Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt
 Tel. 069 / 40 58 98-23, woschek@dmsg-hessen.de
 www.dmsg-hessen.de
 www.msconnect.de (Gruppe „Funktionstraining“)

SPENDENKONTO:

Bank für Sozialwirtschaft
 IBAN: DE74 5502 0500 0007 6052 00
 BIC: BFSWDE33MNZ



Funktionstraining

Gemeinsam trainieren. Aktiv bleiben.



Foto: Stephanie Woschek

„Das Funktionstraining hilft mir, aus der passiven Patientenrolle raus zu kommen und aktiver zu werden, auch der MS gegenüber.“

MS-Betroffene

Die Krankenkassen vergüten die Teilnahme ihrer Versicherten am Funktionstraining in anerkannten Funktionstrainingsgruppen. Der Verband der Ersatzkassen begrüßt die Mitgliedschaft ihrer Versicherten in der DMSG Hessen.

Informationen im Internet finden Sie auf www.dmsg-hessen.de (Rubrik „Angebote“).

Die DMSG Hessen bietet noch viel mehr für MS-Betroffene

Mit der Diagnose MS tauchen viele Unsicherheiten und Ängste auf, die auch Familie, Freunde und Beruf betreffen. Oft fühlt sich der Erkrankte überfordert und allein gelassen. Bei der DMSG Hessen finden MS-Betroffene und Angehörige Unterstützung, persönliche Beratung und Austausch mit anderen Erkrankten.



Zahlreiche Studien zeigen, dass Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie Multiple Sklerose (MS) von Sport profitieren können und sich gezieltes Training positiv auf den Krankheitsverlauf und die Begleitscheinungen von MS auswirkt.

So können beispielsweise Leistungsfähigkeit, Gleichgewicht und Gehfähigkeit verbessert werden. Zudem wünschen sich viele MS-Betroffene ein regelmäßiges Trainingsangebot unter fachlicher Anleitung.

Die DMSG Hessen hat ihr Funktionstraining – in Kooperation mit der Hochschule Fresenius – speziell so konzipiert, dass es auf Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie MS zugeschnitten ist.

Was ist Funktionstraining?

Funktionstraining ist ein Training in der Gruppe mit bewegungstherapeutischen Übungen, die für Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie MS entwickelt wurden. Ein ausgebildeter Übungsleiter passt das Training an die individuelle Gesundheitssituation des Einzelnen an und leitet die Teilnehmer an.

Das Funktionstraining findet regelmäßig in kleinen Gruppen entweder als Gymnastik im Raum (Trockengymnastik) oder als Wassergymnastik in einem Schwimmbaden statt.

Besonderheiten des Funktionstrainings:

- Trainingsprogramm nach aktuellen Standards
- In kleinen Gruppen mit anderen MS-Betroffenen trainieren
- Wöchentliches Angebot
- Motivierte, speziell von der DMSG Hessen geschulte Übungsleiter
- Individuelle Gesundheitssituation wird berücksichtigt
- Teilnahme für jeden möglich, auch mit Gehhilfe und Rollstuhl
- Gemeinsamer Spaß am Sport



Warum Funktionstraining?

Studien zeigen, dass sich regelmäßiger Sport und körperliches Training positiv auf den Krankheitsverlauf bei MS auswirken können. Funktionstraining als regelmäßiges Gruppentraining, angeleitet von einem geschulten Übungsleiter, kann dabei bestimmte Körperfunktionen verbessern.

Durch das gemeinsame Trainieren in der Gruppe lernen die Teilnehmer auch voneinander, und sie haben die Möglichkeit, sich auszutauschen. Das Training in der Gruppe motiviert, ist gut für das allgemeine Wohlbefinden und die Stimmung und ist als Hilfe zur Selbsthilfe angelegt. Durch Funktionstraining können Sie

- Kondition, Koordination und Beweglichkeit verbessern
- Mobilität erhöhen: Gehfähigkeit verbessern, Gehstrecke verlängern
- Leistungsfähigkeit für den Alltag erhöhen
- Stimmung verbessern
- Selbstbewusstsein stärken
- Andere MS-Betroffene kennenlernen und sich austauschen
- Für das selbstständige sportliche Training motiviert werden

Mit dem Funktionstraining möchten wir Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität zu erhöhen und Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe anbieten.

„Sport ist gesund, fördert die Gemeinschaft und macht Spaß – ob mit oder ohne chronische Erkrankung. Mit dem Funktionstraining kann insbesondere Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie MS der Zugang zu Sport erleichtert werden.“

Dr. phil. Stephanie Woschek

So können Sie mitmachen

Voraussetzungen für die Teilnahme als MS-Gruppe:

Interessierte MS-Selbsthilfegruppen aus Hessen können sich bei der DMSG Hessen melden, wenn sie wohnortnah ein Funktionstraining etablieren möchten. Die Gruppe kann bereits im Vorfeld klären:

- **Teilnehmerzahl:** Wie viele Mitglieder Ihrer Gruppe haben Interesse am Funktionstraining?
- **Raum:** Wo kann das regelmäßige Training in Ihrer Nähe stattfinden? Ist dieser Raum gut zu erreichen, barrierefrei und behindertengerecht?
- **Übungsleitung:** Kennen Sie interessierte Physiotherapeuten/ Ergotherapeuten/ Sport- und Gymnastiklehrer/Sportwissenschaftler, die bereit sind, auf Honorarbasis eine Funktionstrainingsgruppe zu leiten?
- **Zeit:** Zu welcher Zeit könnte das Funktionstraining in der Woche bei Ihnen stattfinden?
- **Material:** Welches Übungsmaterial steht in dem potentiellen Raum zur Verfügung?

Voraussetzungen für die Teilnahme als Einzelperson:

Einzelpersonen können sich bei der DMSG Hessen erkundigen, ob in ihrer Nähe bereits eine Gruppe besteht. Wenn Sie eine eigene Trainingsgruppe bilden möchten oder einen Kontakt zu einem Trainer, Verein oder einer Physiotherapie-Praxis haben, melden Sie sich gerne bei uns.

Wichtig: Funktionstraining wird vom Hausarzt verordnet. Bevor Sie mit Ihrem Hausarzt in Kontakt treten, erfragen Sie bitte bei der DMSG Hessen eine Funktionsgruppe in Ihrer Nähe.