

Gudrun John - zur Person

Geb. 1957 Ledig

Krankengeschichte in Kurzfassung

2002 Entwicklung von Typ1 Diabetes (durch Schilddrüsen Infekt)
2003 Treppensturz, dann Schmerz-Therapie mit Cortison-Spritzen
(Cortison erhöht den BLZ Spiegel) Anfang 2004 Autounfall im Überzucker
2005 Diagnose Typ 1 Diabetes (Lada), A-Gastritis, Magenentleerungsstörung,
Hashimoto, Perniziöse Anämie mit V-12 Mangel und Epilepsie (Absencen)
70 % Schwerbehinderung und voll erwerbsgemindert.



Dank moderner Technik, wie Insulin Pumpe und Sensor zur Blutzucker-Messung, habe ich gelernt, eigenverantwortlich mit meiner Krankheit umzugehen, und mein Selbstmanagement ständig verbessert.

Als Betroffene und Vertreterin der Selbsthilfe habe ich für mich festgestellt "helfen hilft heilen" und kann es nur weiterempfehlen, sich sozial zu engagieren!

Die Mitwirkenden von der des Aktionsnetzwerks Patienten-Selbsthilfe können nur voneinander profitieren und so auch politisch mehr erreichen, als jeder nur für sich.

Ausbildung; Verkäuferin

Tätig im Einzelhandel von 1973 bis 1991

1990 Nebenjob Gastronomie und von 1991 - 2003 Selbständig innerhalb der Gastronomie

2004 Teil-Erwerbsminderung

Seit 2005 voll Erwerbsgemindert auf Zeit

Seit 2018 Voll-Erwerbsminderungsrente + Grundsicherung

Aktivitäten in der Selbsthilfe: <https://www.shg-hilfe-zur-selbsthilfe.de/presse/>

- 2006 Gründung der SHG Chronisch Kranker (Schwerpunkt Diabetes)
- 2007 Organisation Diabetikertag Stadthalle Ahlen mit Podiumsdiskussion Thema „Ursachen Bekämpfung anstatt Folgekosten“
- 2007 – 2011 Jeden ersten Samstag im Monat kostenlose BLZ Messungen in der Fußgängerzone von Ahlen um die Dunkelziffer von Diabetikern zu mindern
- 2008 Gründerin und Vorstand von Hilfe zur Selbsthilfe e.V.
- Neu-Gestaltung-Pflege der Internetseite <https://www.shg-hilfe-zur-selbsthilfe.de/>
- 2011 Gründung der SHG Diabeteens Selbsthilfegruppe für Kinder mit Typ 1 Diabetes und deren Eltern (2013 Übergabe an der SHG an die Eltern)
- 2012 – 2014 jeden ersten Samstag im Monat kostenlose BLZ Messungen an der Pauluskirche (Marktplatz in Hamm), um die Dunkelziffer von Diabetikern zu mindern
- 2014 Organisation von Diabetes-Kompetenz-Freizeiten
- Neu-Gestaltung-Pflege der Internetseite <https://www.diabetes-power-kids-kur.de/>
- Facebook-Seite Hilfe zur Selbsthilfe e.V.
- 2014 Facebook Gruppe Diabetes-Power-Kids, 2014 Facebook Gruppe Adipositas-Power-Kids
- 2014 Reha Sport im Wasser zur Gewichtsreduktion für Übergewichtige
- 2018 Jeden Samstag Diabetes-Adipositas-Walk-Treff
- 2019 FBS-Ahlen Unterstützung für Kinder-Jugendliche-Erziehungsberechtigte zur individuellen und nachhaltigen Gewichtsreduktion!
- 2020 Koch-Back-Workshops in der FBS Ahlen

Zertifizierung als:

- 2013 DDB-Diabetes-Lotsin
- 2014 Lotsin für Menschen mit Behinderung

Regelmäßige Fortbildungen

- Diabetes-Kongress
- Diabetes-Herbsttagung
- Selbsthilfe-Camp etc..

Gesundheitspolitische Aktivitäten auf Bundesebene:

~~Bundesweit:~~ über Soziale Medien und Telefon

- Regelmäßige Treffen oder telefonische Gesprächstermine mit Landtags- oder Bundestags-Abgeordneten
- Politiker zur Diabetes-Kompetenz-Freizeit einladen, um für das Thema Typ 1 Diabetes und Adipositas zu sensibilisieren.
- Fragestellungen an Gesundheitspolitiker über Abgeordnetenwatch oder per E-Mail.
- Teilnahme an gesundheitspolitischen Kongressen und Fachtagungen
- Vorschläge zur Diabetes-Prävention und Rehabilitation

Mitgliedschaften:

Behindertensportverband-Landessportbund NRW und Kreissportbund Warendorf
Gesund in Hamm