



lichtblick

selbsthilfe oö informiert

Ausgabe 1

Linz

März 2010

inhalt

Gewitter im Gehirn	5
Neue Selbsthilfegruppen	2
Magensäureblocker	3
Leben mit Cystischer Fibrose	4
OÖ. Asthma Selbsthilfegruppe	8
Selbsthilfegruppen	9
TrauerZeitRaum	10
PGA Akademie	11
Huntington Hilfe Österreich	11
Selbsthilfegruppen	12
Buchtipps	14
Netzwerk Hilfe	15
Erholungstage für Pflegende	16



Neue Selbsthilfegruppen in Oberösterreich

Schlaganfall Selbsthilfegruppe Steyr

Treffen:

Jeden 1. Dienstag im Monat
16.00 Uhr
„Orangerie“ – Schlosspark
4400 Steyr, Blumauergasse 1

Dienstag, 2. März 2010

Thema: „Jeden Tag ein paar Minuten ganz bewusst für MICH und ein Bild oder eine Botschaft, die mich begleitet.“ Referentin: Margareta Lindinger, Systemische Beraterin

Dienstag, 6. April 2010

Thema: „Ernährungslehre nach den fünf Elementen der chinesischen Medizin.“ Referentin: Petra Fichtinger

Dienstag, 4. Mai 2010

Thema: „Welche Planungsebenen gibt es und wie können Unstimmigkeiten im Plan ermittelt und korrigiert werden?“ Referent: Georg Heinzl, Kinesiologe. Unsere physische Umgebung und Befindlichkeit ist zwar kein Zufallsprodukt, kann aber durchaus geplant und realisiert werden.

Dienstag, 1. Juni 2010

Luise Deschka liest aus eigenen Erinnerungen: „Was es früher noch gab ...“

Kontakt:

Michaela Prokop
Tel.: 0650/307 70 00
e-mail: michaela.prokop@ooegkk.at

Menschen mit Depression – Burn-Out und Angehörige Selbsthilfegruppe Pregarten

Die Selbsthilfegruppe dient der Information von Betroffenen und Angehörigen. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit sich mit Menschen zu treffen, die gleich fühlen, Ihnen zuhören und Sie verstehen. Es findet ein Erfahrungsaustausch statt, andere Sichtweisen werden aufgezeigt. Sie können so für sich passende Lösungsansätze finden und wieder mehr Lebensfreude erlangen.

Symptome der Depression:

- Fühlen Sie sich oft überfordert?
- Fühlen Sie sich antriebslos, freudlos und niedergeschlagen?
- Sind Sie oft traurig?
- Fühlen Sie sich oft einsam?
- Ziehen Sie sich immer mehr zurück und meiden soziale Kontakte?
- Haben Sie Schlafstörungen?
- Fühlen Sie sich unverstanden?

Treffen:

Jeden 3. Donnerstag im Monat
von 19.00 bis 21.00 Uhr
Kindergarten
4230 Pregarten, Althausenstraße 1

Kontakt:

Karl Luger
dipl. Lebens- und Sozialberater
Tel.: 0699/11 68 48 04
e-mail: office@k-luger.at
www.k-luger.at

Borderline – Persönlichkeits- störungen Selbsthilfe- und Informationsgruppe Linz

Treffen:

Jeden 4. Freitag im Monat
von 14.00 bis 16.00 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. OG

Kontakt:

Selbsthilfe OÖ
Tel.: 0732/79 76 66
office@selbsthilfgruppen.co.at

„Stützpunkt“ Selbsthilfegruppe für Drogenabhängige für von Drogenabhängigkeit Bedrohte, Betroffene, Angehörige und Interessierte, Traun

Treffen:

Jeden 2. Mittwoch im Monat
von 18.30 bis 20.30 Uhr
„Aufbruch“
4050 Traun
Madlschenterweg 5/2. OG

Kontakt:

Jutta Rapolter und
Wilfried Strada
Tel.: 0664/938 77 14
e-mail: shg.stuetzpunkt@gmx.at

Magensäureblocker - zu viel des Guten

Magensäureblocker richtig einnehmen. Säureblocker, die so genannten Protonenpumpen-Hemmer, vermindern die Säurebildung im Magen um bis zu 98 Prozent. Sie sind bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren oft nützlich, auch bei heftigem Sodbrennen (Refluxkrankheit). Doch eine langfristige Einnahme ist häufig überflüssig und hat besondere Risiken.

Am Besten: Niedrigste Dosis, kürzeste Behandlungszeit. Seit einigen Jahren werden Säureblocker immer häufiger verordnet, ohne dass dies medizinisch hinreichend begründet werden kann. Der verführerische Marketing-Slogan „Magenschutz“ trägt entscheidend dazu bei. Suggestiert er doch dem Arzt und dem Patienten Sicherheit und macht vergessen, dass die Magensäure für Verdauung und Infektabwehr wichtig ist.

Werden Säurehemmer langfristig eingenommen, steigt das Risiko von Nierenentzündungen, Lungenentzündungen und Knochenbrüchen. Denn die Magensäure kann seine entkeimende Wirkung im oberen Magen-Darm-Trakt nicht entfalten oder wichtige Nährstoffe, z.B. Kalzium, können nicht mehr ausreichend aufgenommen werden.

Keine harmlosen Pulver!

Die Säureblocker gelten auch als relativ gut verträglich. Dennoch leidet jeder zehnte Patient an Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Durchfall, Verstopfung, Blähungen oder Hautausschlag oder anderen, selteneren Beschwerden.

Auch Wechselwirkungen wurden beobachtet: Protonenpumpenhemmer können die Wirkung anderer Medikamente verstärken (z.B. Mittel gegen Epilepsie, einige Schlafmittel) oder abschwächen (z.B. Clopidogrel [Plavix® u.a.], innerliche Pilzmittel, Schilddrüsenhormone).

Bei Störungen der Befindlichkeit oder anderen unklaren Beschwerden, müssen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber sprechen. Es könnte an einer Nebenwirkung oder Wechselwirkung mit anderen Arzneimitteln liegen.

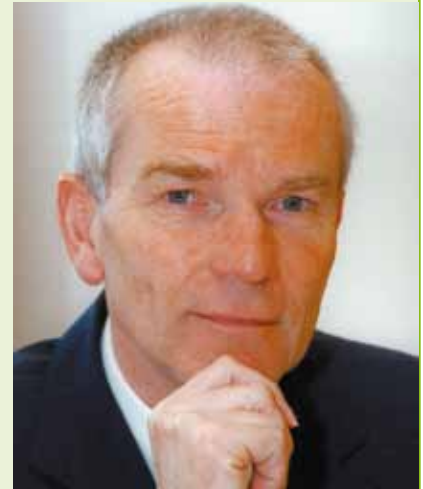
Übrigens: Bis heute gibt es keine seriösen Hinweise darauf, dass der eine oder andere Protonenpumpenhemmer die Säurebildung besser hemmt. Auch die verbreitete Ansicht, preiswertere Kopien (Generika) seien weniger wirksam, ist wissenschaftlich nicht belegt.



Einfach vorbeugen

Bei Magengeschwüren, Sodbrennen oder überempfindlichem Magen hilft oft eine Änderung des Lebensstils: Kein schweres Essen, nicht Rauchen und weniger Alkohol. Auf spätes Abendessen zu verzichten und Übergewicht zu reduzieren, ist ebenfalls ratsam. Lagern Sie nachts den Oberkörper hoch, damit wird der Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre erschwert. Vielleicht verspüren Sie damit schon eine Erleichterung. Protonenpumpen-Hemmer sind sinnvolle Medikamente gegen Magengeschwüre und starkes Sodbrennen. Sie können aber eine gesunde Lebensweise nicht ersetzen. Der unnötig lange Gebrauch erhöht die Risiken.

Gekürzter Artikel aus: Gute Pillen - schlechte Pillen, Nr. 6, Nov./Dez. 2009



Liebe Leserinnen,
liebe Leser

Seit nunmehr vier Jahren habe ich die schöne Aufgabe, das Ehrenamt des Obmannes in der Selbsthilfe Oberösterreich wahrzunehmen. Seitdem ist es mir ein großes Anliegen, unser Erscheinungsbild zeitgemäßer und noch ansprechender zu gestalten. Der Wechsel in der Geschäftsleitung hat mich veranlasst, dieses schon länger gehegte Vorhaben nunmehr umzusetzen. So haben wir den sperrigen Namen „Dachverband der Selbsthilfegruppen im Gesundheitswesen in Oberösterreich“ durch das kurze und bündige „Selbsthilfe Oberösterreich“ ersetzt. Dieser Vorschlag hat bei den Mitgliedern eine überwältigende und einhellige Zustimmung gefunden.

Oskar Meggeneder
Mag. DDr. Oskar Meggeneder
Obmann

Leben mit Cystischer Fibrose

„Ihr Kind hat Cystische Fibrose“ – wenige Worte, weitreichende Konsequenzen!

Die Diagnose Cystische Fibrose hat unser Leben entscheidend verändert. Denn nicht nur die PatientInnen selbst sind davon betroffen, sondern die ganze Familie, das ganze Umfeld, was sehr oft viel zu wenig beachtet wird. Da zerplatzen Lebensträume, wenn ein Kind mit so einem Handicap in eine Familie hineingeboren wird, denn neben dem „ersten Schock“ stellen sich plötzlich auch zahlreiche Fragen: Wie schafft man es, trotz der zahlreichen notwendigen Therapien noch Zeit für die Geschwister, für den Partner oder die Partnerin und nicht zuletzt für sich selbst zu finden? Und dann schwebt immer wieder die Frage über allen: Wie wird sich CF bei unserem Kind auswirken? Welche Prognosen hat unser Kind? Wird es ein „normales“ Leben führen können? Welche Lebenserwartung wird unser Kind haben? Ja, all das beschäftigt einen plötzlich, wenn man mit einer unheilbaren Krankheit konfrontiert wird.

Aber es gibt ein Leben auch mit CF.

Annika ist nun bereits 12 Jahre alt, geht ins Gymnasium, trifft sich mit Freundinnen und Freunden, ist mittendrin in der Pubertät und hat wie wohl die meisten Kids in dieser Phase ihre ganz



besonderen Probleme mit den Eltern ... völlig normal also. Doch die Tatsache, dass konsequent und jeden Tag angepasst an den Gesundheitszustand viel Zeit für CF aufgewendet werden muss, macht das Leben mit einer Jugendlichen nicht einfach – inhalieren, Atemtherapie, Medikamente bestimmen den Tagesablauf. Das zu akzeptieren fällt schon Erwachsenen schwer, Pubertierende dazu zu bringen, die für sie notwendigen Therapien zu machen, bringt einen schon mal in die Nähe des Wahnsinns ... Ja, manchmal ist es verdammt schwierig, mit CF zu leben, für alle Beteiligten, manchmal bricht die Welt über einem zusammen, manchmal glaubt man, es geht nicht mehr weiter, manchmal verflucht man die Krankheit, fragt sich nach dem Sinn des Ganzen – aber ist dies alles wirklich nur bei CF so?

Wir haben uns auf ein Leben mit CF eingestellt und nicht auf ein Leben für CF. Geholfen dabei hat uns auch der Austausch mit anderen betroffenen Familien. Es macht das Leben vielleicht nicht leichter, doch es erleichtert trotzdem ungemein, wenn man sieht, es ist zu schaffen!

Horaz hatte schon recht, als er meinte „carpe diem“ – Genieße den Tag, lebe – was das Leben auch immer dir zuteilt!

Barbara Hein-Sunzenauer

Was ist Cystische Fibrose?

Die Cystische Fibrose (CF), auch Mukoviszidose genannt, ist eine schwere, angeborene Stoffwechselerkrankung. Sie ist chronisch und fortschreitend. Bei CF ist der Wasser- und Salzhaushalt der Schleimhäute gestört. Zäher Schleim verstopft die Bronchien und die Ausführungsgänge der Bauchspeicheldrüse. CF ist die häufigste vererbte Krankheit in unserer Bevölkerung. An jedem 10. Tag kommt in Österreich ein Kind mit CF zu Welt.



Cystische Fibrose kann jede/n treffen.

- Zu 25% wird ein Kind zweier Genträger an CF erkranken
- Jede/r 20. ÖsterreicherIn ist gesunde Gen-TrägerIn, ohne es zu wissen (ca. 350 000 Personen)
- Rund jedes 2500ste Neugeborene kommt mit CF zur Welt

Woran erkennt man CF?

Die Krankheit ist CF Betroffenen selten anzusehen. Wegen ähnlicher Symptome wird Cystische Fibrose oft mit Asthma, Bronchitis, Keuchhusten oder Zöliakie verwechselt und jahrelang unzureichend behandelt. Ein Früherkennungstest IRT in den ersten Lebenstagen (im Rahmen des MUKI-Pass) ermöglicht seit 1998 eine rasche Diagnose. Bei Verdacht auf CF erfolgt eine sichere Diagnose durch einen Schweißtest bzw. einen Gentest in einer CF-Ambulanz. Auch bei Vorliegen von Verdachtssymptomen sollte ein Schweißtest gemacht werden

Häufige Symptome bei CF

Cystische Fibrose ist eine Multiorganerkrankung, die bei den Betroffenen ganz unterschiedliche Verlaufsformen zeigen kann. Im Vordergrund stehen Erkrankungen der Atemwege, häufiger Husten, Probleme bei der Verdauung, Durchfälle, Untergewicht, schlechte Gewichtszunahme und beim Neugebo-

Selbsthilfegruppen

renen gelegentlich ein Darmverschluss (Mekonium-Ileus). Die heute im Neugeborenenalter diagnostizierten Kinder mit CF sind weitgehend symptomfrei und haben oft lange eine recht ungestörte Entwicklung.

Trotz intensiver Forschung kann die Krankheit bis heute nicht geheilt, sondern nur die Symptome der CF gemildert werden. Immer mehr PatientInnen erreichen das Erwachsenenalter und treten ins Berufsleben ein, gründen eine Familie. Die Lebensqualität und -erwartung hat sich dramatisch verbessert.

Wie wird CF behandelt?

Die Therapie muss nach der – möglichst frühen – Diagnose begonnen und lebenslang beibehalten werden. Sie ist oft zeitaufwändig und erfordert Disziplin.

- Behandlung und Betreuung an einer Spezial Ambulanz (Linz, Steyr, Wels)
- Täglich werden spezielle Atemtechniken und Inhalationen angewandt. Tägliche sportliche Betätigung und Physiotherapie.
- Regelmäßiger Einsatz von Antibiotika, vielfach auch bronchienerweiternde und sekretverflüssigende Medikamente.
- Vitamin- und kalorienreiche Ernährung ist aufgrund der unvollständigen Nahrungsverwertung erforderlich. Zusätzlich werden zu jeder Mahlzeit Verdauungsenzyme eingenommen.

Cystische Fibrose Hilfe OÖ

Kontakt:

Elisabeth Jodlbauer-Riegler
cfooe@cystischefibrose.at
www.cystischefibrose.at

Verein Autistenhilfe Oberösterreich

Stammtischtreffen:

Jeden 1. Montag im Monat
Ausnahme: April 2. Montag
19.00 Uhr, GH „Bratwurstglöckerl“
4020 Linz, Angerholzerweg 38
Sommerpause: Juli und August

Arbeitskreis:

Jeden 3. Mittwoch im Monat
von 10.00 bis 12.00 Uhr
Autistenhilfe/Familienberatungs-
stelle, 4020 Linz, Wienerstraße 30

Kontakt:

Autistenhilfe OÖ, Elfi Pucher
Tel.: 0732/65 71 95

Selbsthilfegruppe für Stotternde Linz

Treffen:

Jeden 4. Dienstag im Monat
18.30 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz
Garnisonstraße 1a/2. OG
Sommerpause: Juli und August

Kontakt:

Thomas Kupetz
Tel.: 0699/10 08 10 93
e-mail:
thomas.kupetz@stotternetz.at

Oberösterreichische Diabetikervereinigung Selbsthilfegruppe Steyr

Treffen:

Jeden 2. Montag im Monat
19.30 Uhr
GH „Schwechaterhof“
4400 Steyr, Leopold-Werndl-Str. 1
Sommerpause: Juli und August

Montag, 12. April 2010

„Jahreshauptversammlung“

Kontakt:

Johann Brunmair
Tel.: 0664/255 44 76
e-mail: brunmair@gmx.net

Depressive Menschen und Angehörige Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Jeden 4. Mittwoch im Monat
19.00 Uhr
Vereinszentrum (Seminarraum)
4020 Linz, Weißenwolffstraße 17 a
Sommerpause: August

Kontakt:

Roswitha Specht
e-mail: pro-homine@gmx.at

Gewitter im Gehirn

Dank moderner Diagnose- und Behandlungsmethoden hat die Epilepsie viel von ihrem Schrecken verloren. Die Vorurteile und Berührungsängste sind aber geblieben.

Florian war elf als sich die ersten Symptome der Krankheit zeigten: Panische Erstickungsangst riss ihn an einem Sonntagmorgen aus dem Schlaf. Der Hausarzt tippte auf Stress als Ursache und schickte Florian zum Psychologen. Vier Jahre später kam er nach seinem ersten Grand-mal-Anfall ins Spital und man diagnostizierte Epilepsie auf Grund eines Gehirntumors. Heute – nach 17 Jahren mit der Krankheit und drei Operationen – ist der 28-Jährige seit zwei Jahren anfallsfrei und arbeitet in einer Anwaltskanzlei.

Grand-mal-Anfall bezeichnet das, was die meisten unter Epilepsie verstehen: Einen Krampfanfall mit unkontrollierten Zuckungen, bei dem der Betroffene stürzt und meist das Bewusstsein verliert. Doch die Symptome der „Fallsucht“ sind keineswegs immer so dramatisch. Oft kommt es nur zu Muskelzuckungen, vegetativen Beschwerden oder Phasen geistiger Abwesenheit („Absencen“). Aber auch diese „kleinen“ Anfälle können, wenn sie häufig auftreten, einen normalen Alltag unmöglich machen.

Ursachenforschung

Unser Gehirn besteht aus etwa 30 Milliarden Nervenzellen, die Weitergabe der Informationen von Zelle zu Zelle erfolgt durch elektrische Impulse, ausgelöst durch Botenstoffe (Neurotransmitter). Bei einem epileptischen Anfall ist dieses Steuerungssystem gestört, es kommt zu exzessiven Entladungen von Neuronenverbänden. Die Ursachen sind nur zum Teil bekannt: Symptomatische Epilepsien entstehen durch Hirnschädigungen vor oder während der Geburt, Tumore, traumatische Hirnschädigungen, Hirnhautentzündungen,



Durchblutungsstörungen oder Alkoholmissbrauch. Idiopathische Formen haben keine eindeutige Ursache und sind hauptsächlich genetisch bedingt. Epilepsie mit herdförmigen Anfällen, für die aber keine Ursache gefunden werden kann, wird als kryptogen bezeichnet.

Außerdem unterscheidet man verschiedene Anfallsformen: Fokale Anfälle gehen von einem Bereich des Gehirns aus und führen zu Auren (Veränderungen der Wahrnehmung wie Fremdheits- und Angstgefühle, seltsames Gefühl in der Magengegend), einseitigen Zuckungen oder auch seltsamen Handlungen wie Schmatzen, Nesteln und so weiter, an die sich Betroffene nicht mehr erinnern können. Generalisierte Anfälle (die allerdings auch von einer Stelle ausgehen können) betreffen beide Gehirnhälften und führen zu Absencen, Muskeler schlaffungen oder Zuckungen oder einem Grand Mal-Anfall. Nicht immer kommt ein Anfall völlig überraschend, manchmal werden Betroffene durch leichtere Symptome wie die Aura schon vorgewarnt. Danach sind die Betroffenen häufig zwar sehr müde, spätestens am nächsten Tag aber wieder voll leistungsfähig. Werfen wir einen Blick in die Geschichte, so finden sich quer durch die Jahrhunderte viele Beispiele für erfolgreiche Epilepsie-Kranke: Michelangelo, Napoleon, Agatha Christie, Thomas Edison, Elton John und DJ Ötzi.

Gefährliches Vergnügen

Rund ein Prozent der Bevölkerung gilt als epilepsiekrank, circa drei Prozent haben einmal im Leben einen Anfall (Fieberkrämpfe bei Kindern, im Laufe eines Alkoholentzugs), gelten aber nicht gleich als Epilepsiekrankte. Die Häufigkeit und Intensität der Anfälle ist unterschiedlich. Es kann durchaus vorkommen, dass nach mehreren anfallsfreien Monaten innerhalb kurzer Zeit wieder mehrere Anfälle auftreten. Manchmal sind die Auslöser bekannt: Flackerndes Licht in der Disco, Videospiele, lautes Lesen bei primärer Leseepilepsie und Ähnliches können einen Anfall spontan auslösen. Aber auch Stress und Schlafentzug können die Krankheit verschlimmern. Grundsätzlich kann Epilepsie in jedem Alter beginnen. Die häufigste Form im Kindesalter (Rolando-Epilepsie) verschwindet meist mit der Pubertät wieder. Das so genannte West-Syndrom hingegen tritt zwischen dem dritten und zwölften Lebensmonat auf und führt unbehandelt zu schweren, teils dauerhaften Entwicklungsstörungen. Fieberkrämpfe bei Kindern bis zu sechs Jahren können harmlos, aber auch Symptom einer Epilepsie sein und sollten besser abgeklärt werden.



Gezieltes Monitoring

Immer mehr Bedeutung werden angesichts steigender Lebenserwartung die Altersepilepsien bekommen. Univ. Prof. Dr. Fritz Zimprich, Oberarzt an der neurologischen Universitätsklinik Wien und Epilepsiespezialist: „Die Ursache sind altersbedingte neurobiologische Veränderungen und Alterskrankheiten wie etwa Schlaganfälle oder Alzheimer. Hier kann in Notfallsituationen die Unterscheidung zu anderen Krankheiten wie einem akuten Schlaganfall oder Unterzuckerung mitunter schwierig sein.“

Die exakte und frühzeitige Diagnose ist in jedem Fall wichtig. Denn schließlich kann ein epileptischer Anfall für den Betroffenen und dessen Mitmenschen auch gefährlich werden. An erster Stelle steht die Anamnese: Geburtsverlauf, Unfälle, Art und Häufigkeit der Anfälle oder Epilepsie bei nahen Verwandten müssen bedacht werden. Mittels EEG kann die Anfallsneigung des Gehirns festgestellt werden, falls nötig in Form eines Langzeit-EEGs mit Videoaufzeichnung über 24 Stunden. Dabei wird auch gezielt die Reaktion auf Lichtreize getestet. Mittels Magnetresonanztomografie (MRT) können Tumore, Narben und Entwicklungsstörungen der Hirnrinde gefunden werden. Bei Säuglingen lässt sich das Gehirn per Ultraschall durch die offenen Fontanelles untersuchen. Um die exakte Diagnose und optimale Therapie für alle Epilepsiekranken zu gewährleisten, gibt es in Österreich mittlerweile zwölf spezielle Anfallsambulanzen.

High-Tech-Therapie

Zur Anfallsvermeidung erhalten die meisten Patienten Antiepileptika, wobei früher meist mehrere Medikamente kombiniert eingenommen werden mussten. Heute genügt in der Regel ein Antiepileptikum. Diese modernen Präparate verursachen weniger unerwünschte Nebenwirkungen und ermöglichen eine relativ konstante Wirkung auch während der Nacht. Es kann allerdings manchmal einige Zeit dauern, bis Wirkstoff und Dosis opti-



mal passen. Univ. Prof. Dr. Christoph Baumgartner, Vorstand der 2. Neurologischen Abteilung am Krankenhaus Hietzing: „Ungefähr 70 Prozent werden mit Medikamenten anfallsfrei, manche können diese sogar nach einigen Jahren wieder absetzen.“ Wenn Medikamente nicht ausreichend wirken und die Anfälle von einem Areal beziehungsweise einem Tumor ausgehen, dann ist auch eine Operation möglich. Diese Operationen, für die aufwändige Voruntersuchungen und speziell ausgebildete, interdisziplinäre Ärzteteams nötig sind, werden zwar relativ selten durchgeführt, aber es bestehen gute Heilungschancen. Prof. Baumgartner meint dazu: „Diese Möglichkeit wird derzeit noch zu wenig genutzt, es vergehen oft etliche Jahre bis zu einem chirurgischen Eingriff.“

Auch bei Florian dauerte es einige Zeit bis auf die Diagnose Epilepsie die Operation erfolgte. Mittlerweile wurde er insgesamt drei Mal am rechten Schläfenlappen operiert: „Die Chirurgen versuchen natürlich, so wenig Gehirnmasse wie möglich zu entfernen. Und ich wusste schon vor der zweiten Operation, dass unter Umständen die Anfälle wieder kommen und ein dritter Eingriff nötig sein könnte.“ Das bedeutete jedes Mal aufwändige Untersuchungen und zehn Tage Krankenhausaufenthalt, zudem litt Florian nach der letzten OP an schweren Depressionen. Nun ist er aber seit zwei Jahren anfallsfrei und hofft, dass er das Antiepileptikum bald absetzen kann.

Eine relativ neue Alternative (derzeit ca. 4000 Einsätze weltweit) für jene Patienten, bei denen Medikamente nicht ausreichend wirken und keine OP möglich ist, ist der Vagusnerv-Stimulator. Er wird ähnlich wie ein Schrittmacher unterhalb des Schlüsselbeins eingesetzt und stimuliert den zehnten Hirnnerv (Nervus Vagus). Dadurch kommt es zwar nicht zu völliger Anfallsfreiheit, aber einer deutlichen Besserung der Symptome.

Ergänzt zu einem Antiepileptikum können Betroffene die so genannte ketogene Diät versuchen. Diese kohlenhydratlimitierte Ernährungsweise mit besonders hohem Fettanteil muss individuell berechnet und ärztlich

Erste Hilfe bei einem Anfall

- Ruhe bewahren: Grand-Mal-Anfälle wirken sehr dramatisch und beängstigend, sind allerdings in der Regel nicht lebensbedrohend
- Den Patienten vor Verletzungen schützen
- Keine Wiederbelebungsversuche unternehmen: Da sich auch die Atemmuskulatur verkrampft, dann es kurz zu Atemstillstand und Blauverfärbung des Gesichts kommen. Es besteht jedoch keine Erstickungsgefahr
- Etwas Weiches unter Kopf und Schultern legen
- Beengende Kleidung öffnen
- Sobald wie möglich in die stabile Seitenlagerung bringen
- Nichts in den Mund stecken
- Solange beim Patienten bleiben, bis dieser sich wieder ganz erholt hat
- Dauer registrieren: Rettung verständigen falls der Anfall länger als fünf Minuten dauert, unmittelbar weitere Anfälle folgen und/oder der Patient sich verletzt hat

Im Übrigen verlaufen Hypoglykämie-Anfälle nach dem gleichen Muster, sind daher nicht sicher von Epilepsie-Anfällen zu unterscheiden.

überwacht werden. Neue Hoffnung für Patienten, bei denen Antiepileptika nicht wirken und keine Operation möglich ist, bietet das internationale Projekt Epilepsiae. Hier forschen die Experten noch bis Ende 2010 an der Entwicklung eines Alarmsystems, das (etwa per Handy) Anfälle vorhersagen kann.

Kein einfacher Alltag

Wie bei allen chronischen Krankheiten ist der Alltag auch für Epilepsie-Kranke nicht immer einfach. Liselotte Grössing-Soldan, Vorsitzende des Epilepsie Dachverbands Österreichs kämpft seit Jahren für mehr Information über die Krankheit und mehr Mitspracherecht von Selbsthilfegruppen als Patientenvertretung: „Das Bild von Epileptikern als unberechenbare Geistesranke haben noch immer zu viele Menschen im Kopf. Und leider ist das Wissen über Erste Hilfe bei einem Anfall auch extrem dürftig. Aber abseits davon wünsche ich mir auch mehr Zusammenarbeit mit öffentlichen Stellen bei Fragen des täglichen Lebens, zum Beispiel punkto Führerschein.“

Die Frage „wem kann bzw. soll ich von meiner Krankheit erzählen?“ beschäftigt alle Betroffenen. Florian hat an seinem Arbeitsplatz „scheibchenweise“ über seine Krankheit gesprochen und damit meist gute Erfahrungen gemacht. Auch bei modernen Medikamenten können unerwünschte Nebenwirkun-

gen auftreten, wie etwa Gedächtnisprobleme und Wortfindungsstörungen. Zusammen mit anhaltender Müdigkeit kann das bei Kindern zu Entwicklungsverzögerungen, bei älteren Menschen zu gravierenden Problemen führen. Viele Kinder mit Epilepsie haben zwar in manchen Bereichen speziellen Förderbedarf, sind aber durchaus für die Regelschule geeignet. Univ. Prof. Dr. Martha Feucht, Leiterin der Anfallsambulanz an der Univ. Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde Wien: „Nicht selten sind diese Kinder in der ‚Sonderschule‘ deutlich unterfordert, Integrationsklassen sind hier meist die ideale Lösung.“

Stichwort Autofahren – hier gibt es mehrere gesetzliche Auflagen, unter welchen Bedingungen ein Epilepsiekranker ein Fahrzeug lenken darf. Bei älteren Epileptikern machen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten häufig Probleme. Antiepileptika erhöhen etwa das Osteoporose-Risiko, bei einem Anfall steigt die Gefahr für Knochenbrüche. Je mehr Anfälle ein Betroffener hat, desto größer ist das Risiko für psychische Erkrankungen. 30 Prozent der Epileptiker leiden einmal im Leben an einer Depression. Das Suizidrisiko ist viermal so hoch wie in der restlichen Bevölkerung.

Quelle: *Gesundheit* 3/2009

www.gesundheit.co.at

Epilepsie Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Jeden 3. Freitag im Monat
18.30 Uhr, BBRZ
4020 Linz, Grillparzerstraße 50
Sommerpause: Juli und August

Freitag, 19. März 2010

Thema: „Historische Meilensteine in der Epilepsie-Behandlung“
Referent: OA Dr. Martin Hamberger/OÖ Landes-Nervenlinik - Linz

Freitag, 16. April 2010

Thema: „Zuckerkrankheit und die Folgen - eine Zivilisationskrankheit?“ Referent: OA Dr. Martin Hamberger/OÖ Nervenlinik - Linz

Freitag, 21. Mai 2010

Leben mit Epilepsie - Erfahrungsgespräch und Gedankenaustausch

Freitag, 18. Juni 2010

Thema: „Arbeitslos - was jetzt? Soziale Auswirkungen bei Menschen mit Behinderungen“ Referentin: Dr. Bettina Klar/BBRZ Linz

Kontakt:

Günther Miko
Selbsthilfe OÖ: Tel.: 0732/79 76 66

OÖ. Asthma- Allergie- und COPD Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Jeden 1. Mittwoch im Monat
18.30 Uhr
KH der Elisabethinen
Besprechungszimmer der Chirurgie
4020 Linz, Fadingerstraße 1

Sommerpause:

Juli und August

Smart-Konzept

Mittwoch, 3. März 2010
Referent: Ass. Dr. Gerhard Kos
Lungenabteilung/KH Elisabethinen

Inkontinenzzentrum

Mittwoch, 7. April 2010
Referentinnen: OA Dr. Elisabeth Murhammer und Ltd. Dipl. PT Susanne Mayrhofer, Physikalische Medizin und Rehabilitation/KH Elisabethinen

Spiroergometrie

Mittwoch, 5. Mai 2010
Referent: OA Dr. Bernhard Forstner
Lungenabteilung/KH Elisabethinen

Diskussionsabend – Patientenprobleme

Mittwoch, 2. Juni 2010
Prim. MR. Dr. Kurt Aigner
und Roland Rieger
p.A.: Lungenabteilung/
KH Elisabethinen
und OÖ Asthma-, Allergie- und
COPD Selbsthilfegruppe

Kontakt:

Prim. MR. Dr. Kurt Aigner
e-mail: kurt.aigner@elisabethinen.or.at
Roland Rieger
Tel.: 0676/48 22 808
oder 0664/79 91 174

Selbsthilfegruppen

Restless-Legs-Syndrom

Selbsthilfegruppe
Bad Ischl und
Umgebung

Treffen:

Jeweils donnerstags
Kath. Pfarrzentrum
4820 Bad Ischl
Auböckplatz 6/2. OG

Termine:

4. März 2010 – 18.00 Uhr
24. Juni 2010 – 18.30 Uhr
16. September 2010 – 18.00 Uhr
18. November 2010 – 17.00 Uhr

Kontakt:

Alfred DOMINIK
Tel.: 0662/42 18 37 ab 19.00 Uhr
e-mail: alfred.dominik@gmx.at

Fibromyalgie

„Schmerzen überall“
Selbsthilfegruppe
Linz

Treffen:

Jeweils freitags
16.00 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz
Garnisonstraße 1a, 2. OG

Termine:

26. März 2010
25. Juni 2010
24. September 2010
26. November 2010

Kontakt:

Silvia Kroiß
e-mail: silvia.kroiss@liwest.at

Neurofibromatose

M. Recklinghausen
Selbsthilfegruppe
Linz

Treffen:

Jeweils freitags
17.00 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz
Garnisonstraße 1a/2. OG

Termine:

5. März 2010, 4. Juni 2010
3. September 2010
3. Dezember 2010

Kontakt:

Christian Langthaler
Tel.: 0650/422 43 78
e-mail: ch_langthaler@gmx.at

Alzheimerhilfe

Selbsthilfegruppe
Oberösterreich

Treffen:

Jeden 3. Mittwoch im Monat
18.30 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz
Garnisonstraße 1a/2. OG
Sommerpause: Juli und August

Die Gruppe wird von Herrn
Univ.-Doz. Prim. Dr. Friedrich
Leblhuber/OÖ Landes-Nerven-
klinik begleitet.

Kontakt:

Univ.-Doz. Prim.
Dr. Friedrich Leblhuber
Tel.: 0732/6921-0

Restless-Legs-Syndrom

Selbsthilfegruppe
Linz

Treffen:

Jeweils donnerstags
18.00 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz
Garnisonstraße 1a/2. OG

Termine:

11. März 2010
10. Juni 2010
14. Oktober 2010

Kontakt:

Johann Langthallner
Tel.: 0699/12 29 33 15
e-mail: j.langthallner@gmx.at

Nah-Todeserfahrung

Selbsthilfegruppe
Linz

Treffen:

Jeden 4. Donnerstag im Monat
18.00 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz
Garnisonstraße 1a/2. OG
Sommerpause: Juli und August

Kontakt:

Selbsthilfe OÖ
Tel.: 0732/79 76 66
office@selbsthilfgruppen.co.at
oder moosleitner@aon.at

TrauerZeitRaum Projekt der Selbsthilfegruppe

**1989 – 2009: 20 Jahre
Selbsthilfegruppe Trauernde
Eltern und Geschwister Linz**

Anstatt der Planung einer Feier zum 20-jährigen Jubiläum der Selbsthilfegruppe wurde bei Linz 09 das Projekt TrauerZeitRaum eingereicht. Viel Kritik konnte man in den Medien lesen, von enttäuschten Projekteinreichern. Von Anfang an war ich aber überzeugt, dass Trauer in irgendeiner Form auch in einer Kulturhauptstadt Platz haben müsste. Und es war so. Das Projekt wurde angenommen und im Ruhepol Centralkino vom 1. bis 21. November 2009 durchgeführt. Intendant Heller eröffnete. Seine Eröffnungsrede war sehr persönlich und berührend. Gesänge aus dem Off wurden von Monika Hosp, Wien, gesungen – sphärische Gesänge ohne Text. Es war spürbar, dass auch die Sängerin wusste, was endgültiger Abschied bedeutet.

**Im Foyer des Ruhepols gab es fünf
Vitrinen mit verschiedenen Themen-
bereichen, wie**

- Eine Mauer des Schweigens – Trauer nach Suizid
- Gib Worte deinem Schmerz – Möglichkeit zum Schreiben
- Wenn Worte fehlen – Bild von Kollwitz als Motivation zum Malen
- Kinderzeichnungen – „Bist du jetzt für immer weg?“ Ein Einblick in die Gefühlswelt trauernder Kinder
- Ein Tod zur Unzeit – wenn Kinder vor ihren Eltern sterben

Im Saal des Ruhepols konnten die Besucher im Gedenkbuch Eintragungen machen. Die Personen des TrauerZeitRaumes, die für Gespräche zur Verfügung standen, waren trauererfahrene Menschen aus unserer SHG, aus der Telefonseelsorge, der Notfallseelsorge und aus anderen Trauer- und Hospizgruppen in Oberösterreich. Mit

diesem Projekt haben wir gegen Ende des europäischen Kulturhauptstadtjahres Linz 09 dazu beigetragen, dass neben vielen lautstarken Angeboten eine kleine Oase verfügbar war, die auf einen Bereich unseres Lebens hinwies, der ein elementarer ist und der eher verdrängt wird – der Umgang mit Tod und Trauer. BesucherInnen nahmen den TrauerZeitRaum dankbar und mit Respekt zur Kenntnis. 90 Eintragungen im Gedenkbuch zeugen davon.

Projektleiterin Josefine Mülleder



Reflexionen aus dem Team

Das Projekt war sehr gut und wirklich sehr würdevoll aufgebaut. Ich hatte einige gute Gespräche. Ich hätte mir mehr Leute erwartet. Vielleicht ist es auch an der Werbung gelegen. In den Zeitungen und im Rundfunk wurde das Projekt TrauerZeitRaum leider nicht erwähnt. Die Zeit um Allerheiligen hätte sich da schon sehr angeboten.

Gerda

Ich fand das Projekt sehr sehr gut. Leider war es zu wenig bekannt und vielleicht waren die drei Wochen auch einfach zu kurz. Schade, dass nicht mehr Menschen gekommen sind. Jetzt werde ich immer noch angesprochen, dass Menschen kommen wollen – leider zu spät. Die Zusammenarbeit mit den fünf jungen Leuten vom Ruhepol war unheimlich bereichernd, erfrischend, tat einfachgut. Auch das Zusammentreffen



mit Betroffenen, die ich schon länger nicht mehr gesehen habe, war gut. Ich hatte zwei sehr intensive Gespräche.

Ursula

Für mich war der 15. November im Ruhepol ein besonderer Tag. Stefanies Mama und ich konnten so viel über unsere Kinder erzählen - es tat einfach gut.

Ingrid

Während meiner Anwesenheit im TrauerZeitRaum waren nur wenige Besucher da. Ich habe zwei Gespräche geführt, aber wichtig waren für mich auch die Gespräche mit den internen Mitarbeiterinnen - eine TrauerZeitRaum-Kollegin und eine Ruhepol-Mitarbeiterin. Darüber hinaus habe ich einfach selbst die Stille und die Atmosphäre genossen und die Zeit als Geschenk erlebt. Nach meinem Empfinden war es ein sehr gutes, stimmiges Projekt, eine leise, aber substantielle Stimme für das Thema.

Johanna

Für mich waren die Ruhepolzeiten sehr wichtig. Ich hatte zwar nicht wirklich mit trauernden Menschen zu tun, aber die ganze Atmosphäre war spannend. Die vielen jungen Menschen, die ich kennen lernen konnte, waren für mich eine gute und interessante Erfahrung. Besonders freute mich, mit den Angestellten des Ruhepols ins Gespräch zu

kommen. Auch fragten sie nach meiner Arbeit und das ist doch schön, wenn junge Leute sich auch für Trauerarbeit interessieren. Auch haben mich die Eintragungen ins Gedenkbuch sehr berührt!
Marlene

Zum Ruhepol - Wir hatten einen sehr ruhigen Nachmittag. An diesem Tag war aber auch strahlend schönes Wetter, daher waren wir nicht überrascht über die geringe Frequenz. Der Ruheraum war zwar trotzdem einigermaßen gut besucht, vor allem mit Jugendlichen, alle sehr diszipliniert. Gegen 17 Uhr ist dann doch noch eine Dame gekommen, die ein Gespräch mit uns gesucht hat. Sie hat in diesem Jahr ihren hochbetagten, sehr geliebten Vater verloren. Die Tochter hat vor kurzem eine Krebstherapie über sich ergehen lassen müssen. Es war ein sehr angenehmes, einfühlsames Gespräch, das fast eine Stunde gedauert hat. Wir haben uns gerne für das Projekt zur Verfügung gestellt. Ein sehr kleines Dankeschön für Deine vielen Bemühungen, dass auch der Tod mit allen seinen Folgen in unserer Gesellschaft kein Tabuthema bleibt. Die Räumlichkeit selbst hat auf uns ziemlich kalt, fast militärisch gewirkt.
Evi und Walter

Das Ambiente war für mich dort sehr einladend. Leider ist zu meinen Nachtdiensten niemand gekommen. Ich selbst hab aber für mich ein Abschiedsritual begonnen... Es hat mir echt gut getan, viel Unausgesprochenes und bisher nicht so intensiv Gefühltes aus mir herauszuschreiben. Danke dass ich an diesem Projekt teilhaben durfte.
Eveline



Trauernde Eltern und Geschwister Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Jeden 1. Dienstag im Monat
von 16.00 bis 18.00 Uhr
Haus der Frau
4020 Linz, Volksgartenstraße 18

Kontakt:

Josefine Mülleder
Gründerin und Leiterin der SHG
Tel.: 07215/35 02
e-mail: josefine.mueller@utanet.at

Veranstaltungstermine PGA Akademie

„Umgang mit Verletzungen und die Kunst der Versöhnung“

Ein Vortrag von Dr. August Höglinger
Termin: Montag, 15. März 2010
19.30 Uhr, Volkshaus Ebelsberg
Karten: PGA Akademie

Body Talk Access – aktive Unterstützung der Selbstheilungskräfte

Termin: Samstag, 27. März 2010
von 09.00 bis 17.00 Uhr, PGA Akademie

„Notfallsapotheke für die Seele“ und „Die Schicksalsgesetze – Spielregeln für das Leben“

ein Doppelvortrag mit Dr. Rüdiger Dahlke
Termin: Mittwoch, 21. April 20.30 Uhr
Neues Rathaus, Karten: PGA Akademie

„Ängste machen Kinder stark“ und „Was Kinder heute brauchen“

ein Doppelvortrag mit Jan Uwe Rogge
Termin: Donnerstag, 20. Mai 2010
von 18.00 bis 22.30 Uhr, Neues Rathaus
Karten: PGA Akademie

Anmeldung und Infos:

PGA Akademie, Museumstraße 31a
4020 Linz, Tel.: 0732 / 787810-10
e-mail: kurse@pga.at, www.pga.at

Huntington Hilfe Österreich

Die Österreichische Huntington Hilfe (ÖHH) besteht seit 2006 als gemeinnütziger Verband, der sich aus den derzeit bestehenden Huntington Selbsthilfegruppen zusammensetzt. Das Ziel ist gegenseitige Hilfestellung von Betroffenen, Angehörigen und Risikopersonen im Umgang mit der Huntington Krankheit.

Was ist die Huntingtonsche Krankheit?

Chorea Huntington = Chorea major = erblicher Veitstanz = Huntington's Disease (HD) ist eine fortschreitende neuropsychiatrische Erkrankung, für die es nach heutigem Wissensstand derzeit keine Heilung gibt. Die Krankheit verursacht einen langsamen Zelluntergang in speziellen Gehirngebieten, der in der Folge einen schleichenden Abbau körperlicher, geistiger und psychischer Funktionen bewirkt. Die ersten Symptome sind meist Persönlichkeitsveränderungen, Depressionen und andere psychische Symptome. Danach kommt es zu unwillkürlichen schnellen Bewegungen der Extremitäten, des Rumpfes und des Gesichts („Chorea“). In der Folge entwickeln sich dann Schwierigkeiten beim Sprechen, Schlucken und Gehen. Die Krankheit bricht üblicherweise um das 40. Lebensjahr aus, kann aber auch wesentlich früher oder später die ersten Symptome zeigen.

Chorea Huntington OÖ Selbsthilfegruppe

Treffen:

Jeweils samstags
13. März, 12. Juni, 4. September
und 27. November 2010, 14.00 Uhr
Festsaal des Landespflege- und
Betreuungszentrum Schloss Haus
4224 Wartberg/Aist, Schloss Haus 1

Kontakt:

Ulrike Brunner
Tel.: 0676/94 05 368
e-mail: ulrikebrunner@gmx.at
www.huntington.at

Treffen und Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen

Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen und deren Angehörige Selbsthilfegruppe Oberösterreich

Einladung zur 8. Generalversammlung

Samstag, 13. März 2010 - 14.30 Uhr
SHT-Lobby - Vereinsbüro
4600 Wels, Bahnhofplatz 3

Die Generalversammlung bietet allen Mitgliedern des Vereins die Möglichkeit, sich ausführlich über die Vereinsaktivitäten, Veränderungen und Neuerungen zu informieren. Gastredner ist Dr. Gerald Gatterer: „Der chronische Schock - Die Krise überstehen“.

Lösungen für Körper, Geist und Seele

Samstag, 17. April 2010 - 14.30 Uhr
Café Hausruckwald der assista
4674 Altenhof, Hueb 10

Systemische Kinesiologie, Heilmassage, ganzheitliche Lösungen. Das Leben ist ein Wagnis. Wir könnten wagen zu leben und hätten wenig zu verlieren. Am Ende werden nicht unsere Fehler zum Problem, sondern das nicht gelebte Leben.

Enthinderung der Sexualität

Samstag, 15. Mai 2010 - 14.30 Uhr
„Verein Miteinander“ - Förderraum
4020 Linz, Fabrikstraße 2

Der Verein Senia trägt durch Bewusstseinsbildung und Öffentlichkeitsarbeit zur Enttabuisierung des Themas

„Behinderung und Sexualität“ bei. Er unterstützt Menschen mit körperlicher, geistiger oder psychischer Beeinträchtigung bei der Erweiterung von Möglichkeiten, ihre körperlichen Wünsche selbstbestimmt zu leben.

Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen Selbsthilfegruppe OÖ

Kontakt:

SHT-Lobby-Vereinsbüro
Christa Hausjell
Tel.: 07242/93 96 - 12 60
e-mail: beratung@sht-lobby.at
www.sht-lobby.at

Osteoporose Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Jeden 1. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz, Garnisonstraße 1a, 2. OG
Sommerpause: Juli und August

Ismakogie – Muskeltraining im Alltag

Dienstag, 3. März 2010
Frau Erna Steindl führt uns in dieses Training ein. Mitarbeit ist also gefragt! Anschließend gibt es Merkhilfen für die selbständige Weiterarbeit.

Mitglieder sind am Wort

Dienstag, 6. April 2010
Wie geht es mir zurzeit? Wo brauche ich Hilfe? Womit habe ich gute Erfahrungen gemacht? Welche Tipps könnte ich den Gruppenmitgliedern weitergeben?

Wie bezwinde ich meinen inneren Schweinehund?

Dienstag, 4. Mai 2010
Eine Erfolg versprechende Strategie vorgestellt von Frau Matthissa Hudec. Anschließend Techniken zur Sturzprophylaxe mit Trainerin Helga Prinstinger.

Zum ersten Mal ist dem Gruppentreffen ein einstündiges Bewegungsprogramm vorgeschaltet:

„Nordic Walking“ unter der Leitung von Frau Hannelore Handlbauer
Treffpunkt: 17.00 Uhr bei der Eisenbahnbrücke, Gasthaus Lindbauer
Unkostenbeitrag 4,- € - Stöcke nicht vergessen!

Was gibt es Neues auf dem medizinischen Sektor?

Dienstag, 1. Juni 2010
Obfrau Dr. Margit Hatzl bringt uns alles Neue von diversen Kongressen und beantwortet unsere Fragen.

Osteoporose Selbsthilfegruppe Linz

Kontakt:

Dr. Margit Hatzl
e-mail: margit.hatzl@akh.linz.at

Selbsthilfe OÖ

Informationen über alle in Oberösterreich befindlichen Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der Selbsthilfe OÖ

Tel.: 0732/79 76 66
office@selbsthilfgruppen.co.at
www.selbsthilfgruppen.co.at

Oberösterreichische Diabetikervereinigung Selbsthilfegruppe Vöcklabruck

Treffen:

Jeden 1. Mittwoch im Monat
18.30 Uhr
OÖGKK Vortragssaal, 4. OG
4840 Vöcklabruck
Ferdinand-Öttl-Str. 15
Sommerpause: Juli und August

Mittwoch, 3. März 2010

Thema: „Diabetes, Entzündungen
im HNO-Bereich - Hörsturz“
Referentin: OÄ Dr. Sonja Stadler
HNO Abteilung LKH Vöcklabruck

Mittwoch, 7. April 2010

Thema: „Diabetes – worauf es
wirklich ankommt“
Referent: Hofrat Prim.
Dr. Johann Ecker
Ärztl. Leiter LKH Gmunden

Mittwoch, 5. Mai 2010

Thema: „Der diabetische Fuß –
Fußpflege“, Referentin:
Anna Höfurner
Diabetesberaterin Fa. Aventis

Mittwoch, 2. Juni 2010

Thema: „Harninkontinenz“
Referent: OA Dr. Peter Gebhartl
Urologie-Abteilung
LKH Vöcklabruck

Kontakt:

Josefine Prorok
Tel.: 07672/755 27
www.diabetikerooe.at

Polyarthritits Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Jeden 1. Donnerstag im Monat
16.00 Uhr
AKH Linz, Bau A, Mehrzwecksaal
4020 Linz, Krankenhausstraße 9

Turnen:

Jeden 1. und 3. Donnerstag im
Monat von 14.30 bis 15.30 Uhr
AKH Linz, Bau C, Turnsaal
4020 Linz, Krankenhausstraße 9

Donnerstag, 4. März 2010

Thema: „Gibt es eine Rheumadiät“
mit Diätologin Mag. Manuela Göbl
AKH Linz

Donnerstag, 1. April 2010

Thema: „Ismakogie“
mit Zäzilia Haberlik

Donnerstag, 6. Mai 2010

Thema: „Ambulante Reha“
Referent: Prim. Dr. Rüdiger Kisling
AKH Linz

Donnerstag, 10. Juni 2010

„Gemeinsamer Ausflug“

Sommerpause: Juli und August

Kontakt:

Elisabeth Neyder
Tel.: 0732/37 83 11
Helga Kritsch
Tel.: 0732/ 70 17 63
e-mail: polystick@liwest.at

Krebs Selbsthilfegruppe Braunau

Treffen:

Jeweils mittwochs
14.00 Uhr
Pfarrsaal der Stadtpfarre
5280 Braunau, Kirchengasse

Mittwoch, 7. April 2010

Thema: „Medikamente“
Referent: Mag. Christian Reich

Mittwoch, 26. Mai 2010

13.00 Uhr
„Moorwanderung“ mit
Erika Kreuzeder, Cafe Kreuzeder
5131 Franking, Holzöster 2

Mittwoch, 2. Juni 2010

Thema: „Arbeiterkammer -
Konsumentenschutz“
Referentin: Dr. Elfriede Prohammer

Mittwoch, 6. Oktober 2010

Thema: „Nuklearmedizinische
Methoden bei onkologischer
Fragestellung“, Referent: Ao.Univ.
Prof.Dr. med. Michael Gabriel

Mittwoch, 3. November 2010

Thema: „Einfluß des Immunsystems
auf Krebs - ist Krebs vererbbar?“
Referent: DDr. Josef Brandmayr
Vorankündigung:

Kontakt:

Josefine Moser
Tel.: 07724/40 330
e-mail: josefine-max.moser@aon.at

BUCHTIPPS

Ich, das Geräusch

Ein Viertel der Bevölkerung erlebt ein Rauschen und Piepen in den Ohren. Fast jeder zehnte Mensch hört im Verlaufe seines Lebens Stimmen die, den alltäglichen Erfahrungen nach, nicht erklärbar sind. Da aber Tinnitus und vor allem Stimmenhören in der Allgemeinheit überwiegend mit psychischen Störungen in Zusammenhang gebracht wird, werden die Betroffenen stigmatisiert und diskriminiert. Das hat unter anderem zur Folge, dass sich Betroffene nicht zu ihrem Leiden bekennen, da sie Angst haben für „verrückt“ erklärt zu werden. Das Anliegen des vorliegenden Ratgebers ist es, Betroffenen zu helfen, ihr Symptom zu verstehen und sie davon zu überzeugen, den Tinnitus nicht als etwas Angst einflößendes und Feindliches zu betrachten. Es ist zweifellos eine wertvolle Hilfe für Betroffene .



Ich, das Geräusch

Ein Ratgeber für
Tinnitus-Betroffene

Michael Tillmann, 106 S., € 13,30
ISBN 978-3-89806-618-1
Psychozial-Verlag, Gießen 2009

Satte Diagnose

Der Autor des Buches ist ein ausgebildeter Mediziner und leidet selbst mehr als 20 Jahre an Multipler Sklerose. Er kann daher sowohl aus der Sicht des Betroffenen, als auch jener des Arztes auf die Krankheit, ihre Auswirkungen und Begleitumstände eingehen. Im Buch werden die ersten Anzeichen, Diagnosemöglichkeiten, Verlaufsformen, medikamentöse und physikalische Therapien sowie prophylaktische Maßnahmen beschrieben. Das Buch klärt auf, informiert und bietet Hilfestellungen für ein lebenswertes Leben mit Multipler Sklerose. Aus dem Gesamt-Therapiekonzept nicht mehr weg zu denken sind die Aktivitäten entsprechender Selbsthilfegruppen. Dieser Aspekt wird allerdings im informativen und für Betroffene und Angehörige nützlichen Buch vernachlässigt.



Satte Diagnose

Multiple Sklerose. Ein Ratgeber für
Betroffene und Angehörige

Georg Stefan Georgieff, 279 S., € 25,70
ISBN 978-3-85175-909-9
Wilhelm Maudrich Verlag, Wien 2009

Angehörigenintegration

Das vorliegende Buch informiert über praktische Strategien, um eine gute Beziehung zwischen Angehörigen und der Pflegeeinrichtung aufzubauen und zu erhalten. Es zeigt Lösungen für bereits bestehende problematische Beziehungen zwischen Angehörigen und Pflegenden. Der Pflegebedarf von an Demenz erkrankten Menschen wird aufgrund der demografischen Veränderungen noch erheblich zunehmen. Dabei wird die Bedeutung der Integration von Angehörigen in Pflegeeinrichtungen einen steigenden Stellenwert einnehmen. Das Buch wendet sich an Leitende und Praktiker von und in Pflegeeinrichtungen und enthält für diese zahlreiche Hilfen und Anregungen, wie sie mit Angehörigen von Menschen mit einer Demenz unterstützend und wertschätzend umgehen können.



Angehörigenintegration

Beziehungszentrierte Pflege und
Betreuung von Menschen mit Demenz

Bob Woods et al., 160 S., € 25,70
ISBN 978-3-456-84755-9
Huber Verlag, Bern 2009

Netzwerk Hilfe

Nach einem Unfall oder bei einer schweren Erkrankung kommt zur Sorge um die Gesundheit die Angst vor der Zukunft. In diesem Fall hilft Netzwerk Hilfe, ein Service der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse. Netzwerk Hilfe bietet Betroffenen und ihren Angehörigen kompetente Hilfe und begleitet sie bis zu einem gemeinsam vereinbarten Ziel.

Bei einem Schlaganfall kann dieses Ziel beispielsweise lauten, dass der Patient so weit begleitet wird, bis er seinen Lebensalltag wieder ohne Unterstützung bewältigen kann. Sein Netzwerk Hilfe-Betreuer informiert, koordiniert, vermittelt und bewältigt Schnittstellen. Er sorgt für einen möglichst raschen Reha-Platz in einer für den Fall geeig-

neten Einrichtung, organisiert die entsprechenden Therapien im Anschluss und hilft beim Pensionsantrag, wenn eine Rückkehr in den Arbeitsprozess nicht mehr möglich erscheint.

Wesentliches Merkmal des Netzwerk Hilfe ist eben das Netzwerk, das Kundenservice-Dienststellenleiter mit Unterstützung des Netzwerk Hilfe-Betreuers vor Ort aufbauen, um daraus bei Bedarf die von den Betroffenen benötigten Leistungen abzurufen oder zu koordinieren. Dieses Netzwerk reicht vom regionalen Spital über die Vertragsärzte, Bandagisten, Sozialen Dienste und Selbsthilfegruppen bis hin zum AMS und der Pensionsversicherung. Mit 74 ausgebildeten Netzwerk Hilfe-Betreuerinnen und Betreuern steht das

neue Kundenservice flächendeckend in ganz Oberösterreich zur Verfügung. Der koordinierte Eingriff des Netzwerk Hilfe ermöglicht es, Behandlungsverläufe vor allem an den Schnittstellen zwischen Spital, Rehabilitation, Arzt und Pflege besser abzustimmen. Dadurch wird die Heilung beschleunigt, Patienten können schneller wieder ihr gewohntes Leben – so weit wie möglich – aufnehmen. Gleichzeitig steigt die Qualität der Versorgung: Da diese besser am individuellen Bedarf des Patienten ausgerichtet werden kann, werden teure Fehlversorgungen ausgeschlossen.

Informationen unter der Nummer **05 78 07 - 0** und auf www.oegkk.at

**Unfall?
Krankheit?
Wir fangen
Sie auf.**

Service von A bis Z nach einem Unfall oder bei schwerer Erkrankung: Ihr Netzwerk Hilfe – Betreuer stellt Anträge, organisiert Therapien, sorgt für behindertengerechte Wohnungsausstattung und vieles mehr. Rasch, kompetent und kostenlos. Kontaktieren Sie uns: 05 78 07 - 0

NETZWERK ■ HILFE



OÖ Gebietskrankenkasse
Gruberstraße 77
4021 Linz
www.oegkk.at

OÖ ■ GKK
FORUM GESUNDHEIT



nächster Lichtblick Juni 2010

Caritas
Pflegerische Angehörige

Die blauen und die grauen Tage

Erholungstage für Pflegerische und Gepflegte

Pflegerische und Pflegebedürftige können in Vöcklabruck gemeinsam Urlaub machen. Verbringen Sie zusammen mit ihrem/r Angehörigen einige Tage mit uns im Seminarhaus St. Klara. Sie sind ebenso herzlich willkommen, wenn Sie als Pflegerische/r ohne ihrem/r Angehörigen ein paar Tage „Auszeit“ vom Pflegealltag genießen möchten.

Sie können während dieser Tage ausspannen, die Natur und das Ambiente des Hauses genießen. Das hauseigene Schwimmbad und die Infrarotwärmekabine mit Farb- und Aromatherapie laden zum Entspannen und Auftanken ein.

Für das Wohl der pflegebedürftigen Menschen steht tagsüber oder auch stundenweise eine erfahrene Pflegekraft zur Verfügung. Deshalb können Sie gemeinsame Ausflüge und Unternehmungen beruhigt mitmachen. In der Nacht ist die Möglichkeit, Hilfe vom benachbarten Alten- und Pflegeheim St. Klara zu erhalten, gegeben.

Ort: Seminarhaus St. Klara
FranziskanerInnen, Vöcklabruck
Salzburgerstr. 20, 4840 Vöcklabruck

Termin: 12. bis 16. April 2010

Kosten: EZ mit Dusche und WC
VP: € 45,00 pro Tag
DZ mit Dusche und WC
VP: € 39,50 pro Tag
Kursbeitrag inkl. Materialien:
€ 60,- pro Person für die
Aufenthaltsdauer

Information und Anmeldung:

Servicestelle Pflegerische Angehörige
Caritas für Betreuung und Pflege
Bethlehemstraße 56 - 58, 4020 Linz
Tel.: 0676 / 8776 2440
oder 0676 / 8776 2443
pflegerische.angehoerige@caritas-linz.at

Diese Urlaubstage werden in Kooperation mit dem Seniorenkompetenzzentrum Vöcklabruck angeboten.



Impressum:

Medieninhaber, Redaktion und Herausgeber: Selbsthilfe OÖ - Dachverband der Selbsthilfegruppen, A-4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. OG, Tel. 0732 / 79 76 66, www.selbsthilfegruppen.co.at, ZVR-Zahl: 123 140 152

Redaktion: Mag. DDr. Oskar Meggeneder/ Druck: Denkmayr Druck & Verlag GmbH, Reslweg 3, 4020 Linz/Verlags- und Erscheinungsort, Vertriebspostamt: A-4020 Linz

Die Zeitschrift „Lichtblick“ dient der Kommunikation zwischen den Selbsthilfegruppen, betroffenen Personen, Ärzten, öffentlichrechtlichen Körper- und Gebietskörperschaften und der Selbsthilfe OÖ, sowie einer gesundheitsbewussten Meinungsbildung. Die Zeitschrift erscheint in vier Einzelheften pro Jahr. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder. Leserzuschriften können auch gekürzt wiedergegeben werden. Das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung wird vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Erlaubnis der Redaktion. Bei Nachdruck wird um Quellenangabe und Zusendung von zwei Belegexemplaren gebeten.