



**Gut zu Fuß** Der Spätsommer lädt derzeit zum Wandern geradezu ein. Oft geht die Aktivität aber zulasten der Füße. Vorbeugend gegen Blasen sind gut sitzende Wanderschuhe mit hohem Schaft und guter Sohle, rät Veronika Lattner, Wundmanagerin am LKH Kirchdorf dazu, neue Schuhe erst einmal einzugeben, um sie an den Fuß anzupassen und das Material geschmeidiger zu machen. Auf der Wanderung spezielle Funktionssocken tragen, die keine Falten bilden. Manche schwören darauf, zwei Paar anzuziehen. Am Vorabend vor der Tour nach dem Waschen, die Füße mit guten Pflegeprodukten eincremen. Kritische Stellen mit mehreren Schichten Hansaplast verkleben oder spezielle Blasenpflaster verwenden. Gegen Schmerz und Druckstellen hilft auch kühlen. Die Wundmanagerin rät bei Blasen, die Stelle zu desinfizieren, mit einer sterilen Nadel aufzustechen, dann die Wunde mit einem Desinfektionsspray behandeln und möglichst steril verbinden. Auf Anzeichen einer Entzündung achten. Foto: gespag

## Selbsthilfegruppen haben noch Potenzial nach oben

Erst 1,5 Prozent der Patienten in Oberösterreich schließen sich mit Gleichgesinnten zusammen – GKK unterstützt Eigeninitiativen

LINZ – Obwohl sich die Zahl der Selbsthilfegruppen in Oberösterreich seit 1990 von 22 auf derzeit rund 400 erhöht hat, haben sich erst 1,5 Prozent der Patienten oder rund 50.000 Personen mit Gleichgesinnten zusammengetan. „Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe – pro Jahr kommen 20 neue dazu – erfordert Engagement. Leider setzen sich noch zu wenige Menschen mit ihrer Krankheit gründlich auseinander und legen ihr gesundheitliches Schicksal lieber in die Hände des behandelnden Arztes“, erläutert Oskar Megeneder, Obmann der Selbsthilfe OÖ, die als Dachverband fungiert. Dabei haben Treffen und Diskussionen mit anderen von gesundheitlichen Problemen viele Vorteile. Die Erkrankten finden hier Rat bzw. Trost und schaffen dadurch wieder den

Weg zurück in die Gesellschaft. Gleichzeitig ist es vielen ein Anliegen, die Bevölkerung über ihre jeweilige Krankheit zu informieren. „Wir unterstützen die Tätigkeit des Dachverbandes, weil wir dadurch viel Kompetenz hereinbekommen, um das Gesundheitssystem weiterzuentwickeln“, erläutert Albert Maringer, Obmann der OÖGKK.

### Beitrag zur Verbesserung des Gesundheitssystems

„Selbsthilfe kann eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen, sie kann diese aber sinnvoll ergänzen und unterstützen“, betont Hubert Kehrer, Obmann-Stellvertreter der Selbsthilfe OÖ und Leiter der Gruppe für Leberkranke und Lebertransplantierte. Der pensionierte Lehrer erkrankte 1996 an Hepatitis

C und gründete auf Anraten seines behandelnden Arztes eine Selbsthilfegruppe. „Eine Teil unserer Tätigkeit ist, gegen Vorurteile vorzugehen, wonach von dieser Krankheit vor allem Alkoholiker betroffen sind. Wir konnten aber auch eine finanzielle Absicherung für jene Personen erreichen, die sich beim Plasma-Spenden infiziert haben“, so Kehrer, der mittlerweile geheilt ist und bis dato mehr als 1000 Betroffene betreut hat. Auch an der Entwicklung eines neuen Medikamentes habe man mitgeholfen. Man arbeite mit den Medizinern auf Augenhöhe zusammen. Nicht nur die Größe, auch die Inanspruchnahme der Selbsthilfegruppen variiert. Und Genesene führten die Sache oftmals als Ehrenamtliche weiter. Informationen für Interessierte gibt es auf [www.selbsthilfe-ooe.at](http://www.selbsthilfe-ooe.at) bw

## Standpunkt

Geteiltes Leid ist halbes Leid, lautet eine Redensart. Unter diesem Motto treffen sich regelmäßig Tausende Oberösterreicher, die einen Angehörigen pflegen, an Krebs erkrankt sind oder an einer sonstigen schweren Krankheit leiden. Vielfach gibt es aber noch Vorbehalte, sich Gleichge-

### Geteiltes Leid

sinnigen anzuschließen und mit fremden Personen über die eigenen Probleme zu sprechen. Außerdem muss man bereit sein, sich aktiv mit seiner Erkrankung auseinanderzusetzen, was nicht jedermanns Sache ist. Jene, die den Schritt gewagt haben, bereuen ihn in der Regel nicht. Oftmals verzweifelte Menschen werden von der Gruppe aufgefangen und glauben daran, mit der neuen Situation fertig zu werden. Denn nichts ist schlechter als das Gefühl des Alleingelassenseins.

**Heinz Wernitznig**