

LICHTBLICK

Informationsblatt des Dachverbandes der
ÖÖ Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich





**Selbsthilfegruppe
„Eltern von behinderten/
entwicklungsverzögerten Kindern“**

Verein Sonnenstrahl – Hilfe für behinderte Menschen,
Schärding/Andorf



Donnerstag, 26. März 2009

Jahreshauptversammlung mit anschließendem Vortrag

Thema: „Das neue Chancengleichheitsgesetz“

Referentin: Gabriele Redinger
BH Schärding/Abteilg. Sozialhilfe

Donnerstag, 30. April 2009

Thema: „Epilepsie bei Kindern und Jugendlichen“ –
(Information, Beratung, Erste Hilfe im Notfall ...)

Referent(in): U. Jungwirth
Epilepsieberatung Niederbayern/Passau

Donnerstag, 28. Mai 2009

Thema: „Integration von Kindern
mit besonderen Bedürfnissen“

Referentin : Bettina Scheuringer
Fachberatung für Integration der Caritas

Donnerstag, 25. Juni 2009 „Elternstammtisch“

Alle Treffen finden um 20.00 Uhr im GH „Dorfwirt“
in 4770 Andorf, Hauptstraße 12, statt.

Kontakt: Ingrid Preimesberger
e-mail: ingrid.preimesberger@inext.at

Weitere Informationen über alle in OÖ befindlichen Selbsthilfegruppen erhalten Sie beim Dachverband unter der Telefonnummer: 0732/79 76 66; e-mail: office@selbsthilfegruppen.co.at ■



**Selbsthilfegruppe
„Narcotics anonymous“
für Drogensüchtige, Linz**

Treffen: Jeden Freitag von 19.00 bis 20.30 Uhr
in der promente OÖ in 4020 Linz
Lonstorferplatz 1/1. Stock

Kontakt: helmut-na@gmx.net

Danke!



Mit Ende März beende ich meine langjährige Tätigkeit als Angestellte des Dachverbandes der OÖ Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich und trete den Ruhestand an. Einerseits mache ich das mit einem weinenden Auge, weil die 15 Jahre beim DVSG für mich mehr als ein Job gewesen sind, als auch mit einem lachenden Auge, weil ich mich schon wie viele Menschen auch auf meine Pension freue.



Ende März 1994 habe ich als Sekretärin beim DVSG begonnen. Anfang 1995 wurde mir die Geschäftsführung übertragen. Auf diesem Weg möchte ich mich bei allen Kontaktpersonen der Selbsthilfegruppen für die gute Zusammenarbeit, die Solidarität und für die Loyalität in schwierigen Zeiten, die es natürlich auch gab, sehr herzlich bedanken.

In diesen fünfzehn Jahren habe ich viele Freundinnen und Freunde gewonnen. Einige davon sind leider schon verstorben. Sie werden aber alle immer einen Platz in meinem Herzen haben.

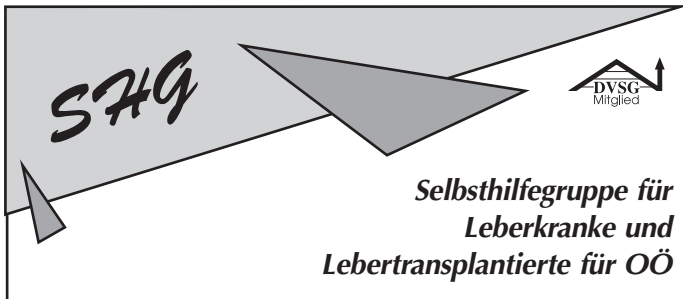
Mein Dank gilt vor allem den Mitgliedern des Vorstandes und hier im Speziellen dem langjährigen Obmann Herrn Herbert Peter und seinem Nachfolger Mag. DDr. Oskar Meggeneder, mit denen ich gemeinsam 14 Jahre lang die Geschicke des Dachverbandes geleitet habe. Gemeinsam haben wir für den DVSG viel erreicht.

Ebenso möchte ich mich bei all jenen Mitarbeitern der OÖGKK bedanken, die immer ein offenes Ohr für meine Anliegen hatten.

Zuletzt ein großes Danke an die Vertreter der Politik der Stadt Linz, dem Land OÖ und allen sozialen Organisationen für die gute Zusammenarbeit.

Ich wünsche dem Dachverband alles Gute für die Zukunft und viel Erfolg für die vielen Aufgaben, die auf ihn warten.

Maria Zeppezauer



Wir

- sind Ansprechpartner für Menschen mit einer Leberkrankheit (z.B. Hepatitis C)
- betreuen in OÖ zur Zeit ca. 1.000 Menschen mit einer Lebererkrankung
- arbeiten mit den Ärzten zusammen und unterstützen sie bei der Behandlung von leberkranken Menschen
- bieten die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch bei unseren monatlichen Treffen
- organisieren Fachvorträge
- helfen leberkranken Menschen bei psychischen Problemen
- unterstützen Menschen mit einer Leberkrankheit bei Problemen am Arbeitsplatz
- bieten Rechtsberatung an (z.B. Versehrtenrente, Invalidität, ...)
- betreiben Öffentlichkeitsarbeit (Medienberichte, OÖ Lebertage)
- sind organisiert im Dachverband der OÖ Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich
- finanzieren unsere Aktivitäten vorwiegend durch Spenden



Unsere Ziele:

- Bekämpfung der Diskriminierung von leberkranken Menschen im Alltag und am Arbeitsplatz
- Aufklärung der Bevölkerung über Lebererkrankungen (z.B. Hepatitis C, ...)
- Sensibilisierung der Bevölkerung durch Informationsveranstaltungen
- Aufnahme des GPT-Wertes in die Vorsorgeuntersuchung
- Seriöse Berichterstattung über Hepatitis C in den verschiedenen Medien
- Intensivierung der Zusammenarbeit mit den OÖ Spitälern und der Ärzteschaft
- Aufklärung über Hepatitis C in Betrieben
- Gründung neuer Selbsthilfegruppen

Treffen:

Immer an einem Mittwoch einmal im Monat um 19.00 Uhr im „GH Seimayr“ in 4020 Linz, Steinackerweg 8 (Zufahrt über Landwiedstraße)

Termine:

18. März; 15. April; 27. Mai und 27. Juni 2009

Sommerpause: Juli und August

Kontakt:

Hubert Kehrer
e-mail: h.kehrer@eduhi.at
www.tpiweb.com



Inhalt

	Seite
SHG Eltern behinderter Kinder Schärding/Andorf	2
SHG für Leberkranke und Lebertransplantierte	3
SHG Multiple Sklerose Linz und Umgebung	4
SHG Eigeninitiative „Psychisch kranke Menschen“	5
SHG Schädel-Hirn-Verletzte	5
SHG Alzheimer	6
SHG Epilepsie	6
SHG Polyarthrit	7
Attacken im Kopf	8 – 9
Vorträge	10 – 11
SHG „Initiative Leben mit Amputation“	11
Gesprächsgruppen Pflegende Angehörige	12
OÖ Diabetikervereinigung SHG Vöcklabruck	12
Buchtipps	14
SHG Myelom und Lymphomhilfe	15
Schutzschild für den Körper	16 – 17
SHG Kurzdarmsyndrom	18
Impressum	19



**Selbsthilfegruppe „Multiple-Sklerose“
Regionalclub Linz und Umgebung**

Termine

Dienstag, 10. März 2009

**Thema: „Persönlichkeitsentfaltung
trotz Krankheit“ –**
Bunt lebt sich's leichter
mit Fr. Stephanie Stross



Dienstag, 14. April 2009

„Kreativer Abend“

Alle Treffen finden um 17.30 Uhr
im VH Doppl (Restaurant Doppelpunkt)
in 4060 Leonding, Haidfeldstraße 31a, statt.

Wöchentliches Gruppenturnen:

Jeweils an einem Donnerstag um 15.30 Uhr
im AKH Linz, Bau C, Krankenhausstraße 9

Samstag, 16. Mai 2009

Ausflug (Wunderwelt des Backens)

Dienstag, 9. Juni 2009

Gartenfest

Sommerpause: Juli und August

Weitere Regionalclubs in OÖ

Altenhof (assista Soziale GmbH); Eferding; Innviertel; Kirchdorf;
Oberes Mühlviertel; Salzkammergut; Steyr; Unteres Mühlviertel;
Vöcklabruck und Wels

Kontakt: Ferdinand Keindl/Obmann
e-mail: keindl1@utanet.at
www.msges-ooe.at

oder beim Dachverband unter der
Tel.Nr.: 0732/79 76 66
e-mail: office@selbsthilfegruppen.co.at



**Restless-Legs-Syndrom
Bad Ischl und Umgebung**

Treffen der Selbsthilfegruppe

Donnerstag, 12. März 2009 um 17.30 Uhr
Donnerstag, 4. Juni 2009 um 18.30 Uhr
Donnerstag, 17. September 2009 um 18.30 Uhr und
Donnerstag, 12. November 2009 um 17.30 Uhr

im kath. Pfarrzentrum in 4820 Bad Ischl,
Auböckplatz 6c/2. Stock – Gruppenraum 1

Kontakt: Alfred Dominik
e-mail: alfred.dominik@gmx.at
www.rls-salzburg.at




**Restless-Legs-Syndrom
Linz, Nr. 50**

Treffen der Selbsthilfegruppe

Donnerstag, 12. März 2009 und
Donnerstag, 8. Oktober 2009 um 18.00 Uhr
im Dachverband des Fachambulatoriums
der OÖGKK in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock

Kontakt: Johann Langthallner, e-mail: j.langthallner@gmx.at



**SHG „Makuladegeneration und
Retinopathia pigmentosa“
für Betroffene und Angehörige, Linz**

Treffen: Jeden 2. Montag im Monat um 17.30 Uhr
im Blinden- und Sehbehindertenverband
in 4020 Linz, Makartstraße 11 (Erdgeschoß, Saal 1)

Kontakt: OÖ Blinden- und Sehbehindertenverband
Tel.: 0732/65 22 96 - 25
e-mail: office@blindenverband-ooe.at
www.blindenverband-ooe.at



Selbsthilfegruppe „Retinitis pigmentosa“

Info unter Tel.: 0660/58 02 58; Fr. Edeltraud Walchshofer



**Elternselbsthilfe für sehgeschädigte
und blinde Kinder OÖ**



Kontakt: Hannes Moser, Tel.: 0664/65 59 490
e-mail: jmos@tulip.de, www.esh.at



Selbsthilfegruppe
 „Eigeninitiative psychisch erkrankter Menschen,
 deren Angehörige und Freunde“, Linz Nr. 59
 (begleitete Gruppe)



Treffen der Selbsthilfegruppe

Jeden 1. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr
 im Dachverband des Fachambulatoriums der OÖGKK
 in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock

- Lernen Sie durch Erfahrungsaustausch mit negativen Begleiterscheinungen Ihrer Erkrankung der Psyche besser umzugehen
- Finden Sie durch Weggefährten mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrer Erkrankung
- Nützen Sie die Chance auf eine Weiterentwicklung oder eine neue Orientierung
- Gemeinsame Freizeitaktivitäten sind möglich

Die Gruppe wird teilweise von einem Fachpsychologen für Klinische- und Gesundheitspsychologie begleitet.

Termine 2009

4. März; 1. April; 6. Mai und 3. Juni
 Sommerpause: Juli und August
 2. September; 7. Oktober;
 4. November und 2. Dezember

Kontakt: Mag. Wilhelm Daum
 e-mail: eigeninitiative@gmx.at



Selbsthilfegruppe für
Schädel-Hirn-Verletzte
und ihre Angehörigen OÖ

Samstag, 18. April 2009

**„Psycho- und tanztherapeutische
 Bewegungstherapie bei SHT-Patienten“**

mit Sabine Wiesinger/Diplomierte Physiotherapeutin und
 Barbara Schmidt – Mitglied der Selbsthilfegruppe

um 14.30 Uhr im Clubraum der assista Soziale Dienste GmbH
 in 4674 Altenhof, Hueb 10

Samstag, 16. Mai 2009

**„Energiearbeit mit Reiki,
 Klangschalen und Körperkerzen“**



Bettina Lugmair und Brigitte Kemmer führen uns in die Welt
 dieser drei Entspannungsmethoden, die zu einer Harmonisierung
 des körpereigenen Energiehaushaltes führen können.

um 14.30 Uhr im „Verein Miteinander“ in
 4020 Linz, Fabrikstraße 2 (Förderraum)

Kontakt: SHT-Lobby-Vereinsbüro
 Christa Hausjell, 4600 Wels, Bahnhofplatz 3
 Tel.: 07242/93 96 - 12 60
 e-mail: beratung@sht-lobby.at, www.sht-lobby.at



Selbsthilfegruppe
„Malen – Therapie
gegen Krebs“
Grieskirchen

Ausstellung

Es findet eine Ausstellung von selbstgemalten Bildern von
 Freitag, 27. Februar bis einschließlich Freitag, 13. März 2009
 in der Sparkasse in 4501 Neuhofen/Krems, Marktplatz 18, statt.



Samstag, 18. April 2009

veranstaltet für die Selbsthilfegruppe der Round Table 34 aus
 Grieskirchen eine „Kunstauktion“ um 19.00 Uhr im Schloß
 Parz in 4710 Grieskirchen.

Die Gruppe trifft sich jeden Samstag von 13.00 bis 17.00 Uhr
 im Krankenhaus (alte Kapelle C 3)
 in 4710 Grieskirchen, Wagnleithnerstraße 27

Kontakt: Hans Gruber
 Tel.: 0664/50 16 136
 e-mail: only_for_you@aon.at



**Selbsthilfegruppe
„Alzheimerhilfe OÖ“, Linz Nr. 2**

Treffen: Jeden 3. Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr im Dachverband des Fachambulatoriums der OÖGKK in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock

Termine: 18. März; 15. April; 20. Mai und 17. Juni
Sommerpause: Juli und August
16. September; 21. Oktober und 18. November

Die Gruppe wird von Hrn. Univ.-Doz. Prim. Dr. Friedrich Leblhuber/OÖ Landes-Nervenklinik, begleitet.


Wels
SHG „Alzheimer und verwirrte Menschen“



Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr im Leopold-Spitzer-Pensionistenheim der Stadt Wels Linzer Straße 65 (Haupteingang ebenerdig rechts)

M.A.S Alzheimerhilfe Demenzservicestelle Bad Ischl

Treffen: Jeden 2. Dienstag im Monat um 15.00 Uhr in 4820 Bad Ischl, Lindaustraße 28 (Eingang A/2. Stock)



10. März 2009
Thema: „Neuester Stand in der Alzheimer Forschung“

14. April 2009
Thema: „Spaß an der Bewegung und am Sitztanz“

Weitere Demenzservicestellen in Micheldorf, Ottensheim, Pregarten, Regau und Ried/Innkreis



Kontakt: Verein M.A.S Demenzservicestelle Bad Ischl
DSA Petra Gschwendtner
Tel.: 06132/21 410 - 16
e-mail: petra.gschwendtner@mas.or.at
www.mas.or.at




Selbsthilfegruppe „Epilepsie“ Linz für Betroffene und deren Angehörige

Halbjahrestermine:

Freitag, 20. März 2009

Thema: „Reise, Sport und Freizeit bei Epilepsie“

Referent: OA Dr. Martin Hamberger
OÖ Landes-Nervenklinik/
Neurologische Abteilung



Freitag, 17. April 2009

Thema: „Das Leistungsangebot des Bundessozialamtes für Oberösterreich“

Referent: Dr. Franz Pühringer/Öffentlichkeitsarbeit
Bundessozialamt OÖ

Freitag, 15. Mai 2009

Thema: „Sind Depressionen in der Epilepsie ein häufiges Erscheinungsbild?“

Referent: OA Dr. Martin Hamberger
OÖ Landes-Nervenklinik/Neurologische Abteilung

Freitag, 19. Juni 2009

Thema: „Informations- und Erfahrungsaustausch“ –
Wie plane ich meinen Urlaub als Betroffener mit Epilepsie?

Sommerpause: Juli und August

Alle Termine finden im BBRZ um 18.30 Uhr in 4020 Linz, Grillparzerstraße 50, statt.




Selbsthilfegruppe „Chorea Huntington“

Neuer Treffpunkt!

Treffen von Betroffenen und deren Angehörigen

um 13.30 Uhr im Wissensturm in 4020 Linz, Kärntnerstraße 26

Termine 2009 (jeweils samstags):

7. März, 6. Juni, 12. September und 28. November

Kontakt: Ulrike Brunner, e-mail: ulrikebrunner@gmx.at





**Selbsthilfegruppe
für Menschen mit Polyarthritis, Linz**

Halbjahrestermine:

Donnerstag, 5. März 2009

Thema: „Laboruntersuchungen –
Was, Warum, Wann?“

mit Ass. Dr. Herwig Pieringer – AKH Linz

Donnerstag, 2. April 2009

Thema: „Lebensfeuer-Herzfrequenzvariabilität“

mit Dr. Martin Spinka –
Wellness Center Lebensquell
Kurhaus Bad Zell

Donnerstag, 7. Mai 2009

Thema: „Rheuma und Sport“

mit einer/em geprüften Physiotherapeuten/tin
AKH Linz

POLY
POLYARTHRITIS

Donnerstag, 4. Juni 2009 „Gemeinsamer Ausflug“

Alle Termine finden um 16.00 Uhr im AKH Linz
im Mehrzwecksaal Bau A, Krankenhausstraße 9, statt.

Turnen: Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
von 14.30 bis 15.30 Uhr
im AKH Linz, Bau C (Turnsaal)

Kontakt: Helga Kritsch, Tel.: 0699/11 05 50 83
Elisabeth Neyder, Tel.: 0732/37 83 11

Gruppe Wels

Treffen: Jeden 1. Mittwoch (ungerade Monate)
um 19.00 Uhr im „GH Kaiserkrone“
in 4600 Wels, Bahnhofstraße 66
(gegenüber Hauptbahnhof)

Kontakt: Daniela Loisl
e-mail: daniela.loisl@aon.at
www.rheumaliga.at



**Gesundheit
für die
ganze
Familie.**



- Wochengeld und Kinderbetreuungsgeld
- Vorsorge für Mutter und Kind
- Behandlung beim Arzt und im Spital

- Kinderzahn-Prävention
- Zahnbehandlung
- Zahnersatz und Kieferorthopädie

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz, www.ooegkk.at

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

Attacken im Kopf

Kopfweh ist nicht gleich Kopfweh. Die Medizin unterscheidet zirka zweihundert verschiedene Arten. Eine Abklärung durch den Facharzt ist wichtig, da Migräne viele Gesichter hat.

Text: Doris Griebler



Christa Katerl, heute 40, kann sich nicht an eine Zeit ohne Kopfweh erinnern. Schon vom Kindergarten musste ihre Mutter sie manchmal vorzeitig abholen, weil sie solche Schmerzen hatte. Bis aber ein Arzt die richtige Diagnose „Migräne“ stellte und sie ihre Erkrankung gut in den Griff bekam, vergingen Jahrzehnte. Die Linzer Büroangestellte hat sich beachtliche Kompetenz erworben und leitet heute die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ in Linz (www.shgkopfweh.at). Rund 60 Personen kommen viermal im Jahr zusammen, hören Vorträge und tauschen Erfahrungen aus. Die Gruppe ist für alle Kopfwehgeplagten offen. Denn Kopfweh ist nicht gleich Kopfweh. Die Medizin unterscheidet heute rund 200 verschiedene Arten.

Verschiedene Arten von Kopfschmerz

Den jeweiligen Untergruppen von Kopfschmerz liegen mannigfache Entstehungsmechanismen zugrunde. Besonders häufig ist der sogenannte Spannungskopfschmerz. Ursachen dafür können etwa eine falsche Körperhaltung, permanente Muskelanspannung beim Sitzen am Schreibtisch, Ärger, Angst oder Stress sein. Die zum Glück seltenen „Cluster-Kopfschmerzen“ bereiten unerträgliche Pein. Der Schmerz geht dabei immer von einer Augenhöhle aus. Betroffene berichten, es sei ein Gefühl,

„als ob ein Messer in der Schläfe steckt“. Hinterhältig ist jener Kopfschmerz, der erst von Medikamenten ausgelöst wird, die die Beschwerden bekämpfen sollen: der „Tabletten-Kopfschmerz“.

Migräne: Gefäßerkrankung im Gehirn

Anders verhält es sich bei Migräne. Forscher vermuten, dass eine Entzündung an winzig kleinen Blutgefäßen der Hirnhaut und dadurch überbeanspruchte sensible Nerven den pulsierenden Schmerz verursachen. Diesen Schmerzattacken geht ein fatales Zusammenspiel von Auslöserreizen – wie Stress, Schlafmangel, Hormonschwankungen, Genuss bestimmter Nahrungsmittel – und einem hoch angespannten Nervensystem voraus. Bestimmte körperliche Voraussetzungen sind bei Migränekranken angeboren – anders als bei von Spannungskopfschmerz Betroffenen. Es gibt sehr oft richtige „Migränefamilien“, wo sich die Erkrankung über einige Generationen zurückverfolgen lässt.

Fachleute können inzwischen einzelne genetische Veränderungen lokalisieren. Auch in Christa Katerls Familie gab es Kopfschmerzpatienten. Ihre Jugendjahre waren bestimmt von der Einnahme rezeptfreier Schmerzmedikamente. Ihrem Hausarzt berichtete sie öfter von Kopfwehattacken. Dieser sah aber keinen Anlass, sie zu einem Facharzt zu schicken. Erst als Katerl bei einem München-Wochenendtrip mit ihrem Ehemann den als Entspannung geplanten Kurzurlaub mit starkem Erbrechen und pulsierenden Kopfschmerzen im abgedunkelten Zimmer verbringen musste, machte eine aufmerksame Apothekerin dem Spuk ein Ende und schickte sie zu einem Neurologen.

Abklärung durch Facharzt für Neurologie

Primar Lampl, Leiter der Abteilung für Allgemeine Neurologie und Schmerzmedizin am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Linz: „In Österreich leiden fast eine Million Menschen an Migräne. Die meisten von ihnen greifen zur Selbstmedikation und nehmen Schmerzmittel aus der Apotheke ein. Kopfweh wird nicht als Grund für einen Arztbesuch angesehen. Dabei ist eine genaue Untersuchung durch einen Facharzt für Neurologie notwendig, wenn die Betroffenen echte Heilung oder eine Linderung der Schmerzen erwarten.“

Am Anfang steht immer das Gespräch. Der Arzt versucht anhand der Vorgeschichte der Beschwerden herauszufinden, an welcher Art von Kopfschmerz der Patient leidet. Wenn der Patient einen Kopfschmerz-Kalender führt, in dem er die Schmerzmuster genau dokumentiert, tut sich der Arzt leichter. Die Kopfschmerzen können verschiedenste Ursachen haben. Es muss ausgeschlossen werden, dass der Patient an krankhaften Veränderungen im Gehirn leidet. Manchmal werden Kopf- und Gesichtsschmerzen ➤



*Kontakt: Christa Katerl – e-mail: kofpweh@liwest.at
leidet seit ihrer Kindheit an Migräne*

durch Verformungen in der Halswirbelsäule oder im Kiefergelenk, durch Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Augen oder innerer Organe verursacht. Lampl: „Was die Diagnose so schwierig macht, ist, dass die Migräne so viele Gesichter hat. Wir kennen derzeit etwa acht verschiedene Formen.“

Aura mit Sehstörungen

Eine grobe Unterscheidung ist jene in Migräne ohne Aura und Migräne mit Aura. Denn neun von zehn Betroffenen haben keinerlei Vorboten für den Anfall oder irgendwelche Wahrnehmungsstörungen. Bei ihnen beginnt die Attacke mit pulsierendem, bis zu 72 Stunden anhaltendem Kopfschmerz. Rund 30 Prozent der Patienten haben regelmäßig eine sogenannte Aura. Eine typische Aura ist meistens mit Sehstörungen verbunden, die sich vor Eintritt des Kopfschmerzes komplett zurückbilden. In selteneren Fällen kann es zu Störungen in der Bewegung bis hin zu Lähmungen kommen, zu Schwindel, Hörminderung, Doppelsehen oder Gefühlsstörungen. Grundsätzlich sind für das Vorliegen von Migräne attackenförmige Kopfschmerzen über einige Stunden oder Tage, eher einseitige und pulsierend-pochende Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit sowie eine starke Rückzugstendenz (Verschlimmerung der Schmerzen bei Bewegung und körperlicher Anstrengung) charakteristisch. Allerdings – „die typische Migräne“ gibt es nicht! Wenn ein Facharzt die Diagnose Migräne gestellt hat, wird er gemeinsam mit dem Patienten versuchen, das am besten wirkende Schmerzmedikament herauszufinden. Lampl: „Für seltene und nicht so schwere Anfälle sind rezeptfreie Medikamente wie Aspirin durchaus Mittel der Wahl. In den meisten Fällen werden sogenannte Tritane verschrieben. Wenn aber mehr als zehn Tabletten im Monat benötigt werden, ist die Gefahr einer Abhängigkeit zu groß.

Dann muss man versuchen, vorbeugende Medikamente zu verabreichen. Zu Medikamenten der ersten Wahl zählen dabei Betablocker oder Flunarizin.“ Christa Katerl hat „ihr“ Medikament gefunden, sie hat etwa einmal pro Monat eine Attacke und kann gut damit umgehen: „Ich habe Glück. Mein Ehemann und mein Chef haben volles Verständnis dafür, dass ich dann an zwei bis drei Tagen nicht voll leistungsfähig bin.“ Entspannungsübungen und Massagen hält Katerl als zusätzliche Mittel für wichtig.

Vielen Betroffenen helfen Yoga, Akupunktur oder progressive Muskelentspannung. Die Linzerin Daniela Haider, selbst Migränebetroffene und in Ausbildung zur Grinberg Methode (www.grinberg-methode-oebv.com), hält von Tabletten nicht viel. Sie setzt voll auf Körperarbeit – wie sie die Grinberg-Methode bietet – und versucht, dadurch Anspannung und emotionalen Stress zu reduzieren. Für sich selbst hat sie damit die Migräne unter Kontrolle gebracht.



Primar Lampl ist Leiter der Abteilung für Allgemeine Neurologie und Schmerzmedizin am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Linz

Frauen häufiger betroffen

Frauen sind übrigens mindestens doppelt so häufig von Migräne betroffen. Dies führen Fachleute auf die Hormonschwankungen während des weiblichen Zyklus zurück. Allerdings ist die Dunkelziffer sehr hoch – vielleicht befinden sich unter jenen, die nicht zum Arzt gehen, mehr Männer. ■

*Quelle: Welt der Frau 7–8/2008
www.welt-der-frau.at – Telefon: +43 (0)732 77 00 01 - 0*

**Infos über Termine der Selbsthilfegruppe „Kopfweh“
erhalten Sie im Dachverband unter 0732/79 76 66**

LICHTBLICK

Sie können die Zeitschrift Lichtblick
auch online downloaden unter:

www.selbsthilfegruppen.co.at

Vorträge



Donnerstag, 12. März 2009

„Gedächtnistraining nach Dr. med. Franziska Stengel“

Das wissenschaftlich überprüfte Denk- und Gedächtnistraining von Frau Dr. Franziska Stengel wird frei von Zeit – und Leistungsdruck und mit sinnhaftem, bedeutungsinhaltigem Material durchgeführt. Dieser Workshop – verbunden mit Übungen aus der montessorischen Arbeit für SeniorInnen – ist für Personen in der zweiten Lebenshälfte gedacht, die selbst ihr Gedächtnis trainieren bzw. Angehörige damit unterstützen möchten.

Nutzen: Motivation zum Training
Sicherstellen eines optimalen Trainingserfolges
Förderung sozialer Kontakte

Referentin: Dagmar Greinecker

Uhrzeit: 14.00 bis 18.00 Uhr

Donnerstag, 12. März 2009

„Leben in gelungenen Beziehungen“

Beziehungen und Familien haben eine natürliche innere Ordnung, die wirkt, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Wird diese Ordnung nicht beachtet, so reagiert das Beziehungs- oder Familiensystem sofort negativ darauf.

Im Vortrag wird der Blick auf die meist unsichtbaren und unbewussten Zusammenhänge in den Beziehungssystemen Partnerschaft und Familie gelegt.

Themen des Vortrags sind:

- Was ist eine Beziehung und wozu dient sie?
- Wie wirkt das Familiensystem auf Beziehungen?
- Warum brauchen Beziehungen einen Ausgleich?
- Welche unbewusste Ordnung ist in Beziehungen zu beachten?
- Welche wesentlichen Phasen durchläuft jede Partnerschaft?
- Was ist in Mann-Frau-Beziehungen zu beachten?

Referent: Dr. August Höglinger

Uhrzeit: 19.30 bis 21.30 Uhr

Veranstaltungsort für diese Vorträge:

PGA Linz, Museumstraße 31a

Infos und Anmeldungen über PGA Akademie

Tel.: 0732/78 78 10 - 10

e-mail: kurse@pga.at, www.pga.at

Doppelvortrag mit Dr. Rüdiger Dahlke

am Donnerstag, 16. April 2009
im Neuen Rathaus
in 4040 Linz, Hauptstraße 1–5
von 18.00 bis 20.00 Uhr

„Die Psychologie des Geldes“ – erfolgreicher und glücklicher mithilfe der Lebensgesetze

Der Vortrag zum neuesten Buch des Bestseller-Autors zeigt auf, dass heute vieles am Geld krank. Ursprünglich als Tauschmittel und Hilfe für die Menschen erfunden, hat es inzwischen ein Eigenleben entwickelt, das viele krank macht. Dabei unterliegt Geld natürlich auch den Lebensgesetzen der Polarität und Resonanz. Diese werden im Vortrag am Beispiel des Geldes erläutert. Insofern kann man am Umgang mit Geld sich selbst erkennen und das eigene Verständnis des Lebens und seiner Gesetzmäßigkeiten im Spiegel des Geldes durchschauen.

Andererseits lässt sich auch durch Kenntnis der Gesetze das Geldspiel entscheidend verbessern, sodass – kaum ist das Leben als Spiel erkannt – Geld zu Spielgeld und neuerlich zum Tauschmittel wird und so ungleich mehr bringt. Statt etwa ständig Lebenszeit in Geld zu tauschen, kann man lernen, frühzeitig Geld wieder in Lebensfreude zu wechseln.

Darüber hinaus wird der Vortrag eine Reihe von Fallgruben enttarnen und auf der anderen Seite Chancen aufzeigen, (erfolg-)reicher und glücklicher zu leben.

„Krankheit als Symbol“

von 20.30 bis 22.30 Uhr

Mehr als 20 Jahre nach Rüdiger Dahlkes Bestseller „Krankheit als Weg“ hat sich das Thema der Krankheitsbilder-Deutung in der Bevölkerung sehr eindrucksvoll durchgesetzt. Trotzdem liegen darin noch weitere ungeahnte Chancen, die dieser Vortrag aufzeigen will. Alles, was in dieser Schöpfung Form und Gestalt annimmt, hat auch Bedeutung, also natürlich auch Symptombilder – und auch die eigenen!

Dr. med. Ruediger Dahlkes jahrzehntelanges Arbeiten mit Krankheitsbilder-Deutungen zeigt eine Zusammenschau seiner Sichtweise von Psychosomatik auf, die dabei die Umrisse einer neuen Medizin skizzieren, die ihre Schwerpunkte in Vorbeugung und Eigenverantwortung hat. Der Denkraum und die Bedingungen, auf denen echte Vorbeugung aufbauen muss, will sie nicht im Bereich von Früherkennung stecken bleiben wie in der Schulmedizin, werden dargestellt. Dabei entlarven sich die großen Missverständnisse hinsichtlich des Zusammenspiels von Körper und Seele und seine Chancen werden offenbar. ➤

An Deutungs-Beispielen sehr häufiger Krankheitsbilder von Herzerkrankungen über Alzheimer bis zu Krebs wird aufgezeigt, wie man an die zu Grunde liegenden seelischen Muster und Aufgaben herankommt. Besonderer Wert wird auf den Schritt von der Deutung zur Veränderung im Leben gelegt und darauf, welche praktischen Möglichkeiten sich hier anbieten.

Kosten je Vortrag: € 14,-; beide Vorträge: € 24,-

Doppelvortrag mit Dr. Jan Uwe Rogge

am Dienstag, 12. Mai 2009
im Neuen Rathaus in 4040 Linz
von 18.00 bis 20.00 Uhr

„Wenn du nicht, dann ...!“ – Über Grenzen und Konsequenzen in der Erziehung

Manchen Eltern fällt es schwer, Grenzen zu setzen. Und noch mehr Probleme bereitet es den Eltern, angemessene Konsequenzen zu formulieren und anzuwenden. Kinder haben dagegen große Schwierigkeiten, mit elterlicher Inkonsequenz umzugehen. Sie möchten Eltern, auf die sie sich verlassen können – ansonsten fühlen sie sich verlassen. Der Vortrag will den Unterschied von Konsequenz und Strafe herausarbeiten und anhand alltäglicher Situationen verdeutlichen, wie konsequentes Handeln aussehen kann.

Ohne Chaos geht es nicht

20.30 bis 22.30 Uhr

Ordnung ist zwar das halbe Leben, doch Chaos prägt die andere Hälfte. Und deshalb kommt es mehr denn je darauf an, sich zum Mut zur Unvollkommenheit zu bekennen.

An vielen Alltagssituationen – morgendliche Trödelei, Stress mit den unaufgeräumten Zimmern, Schlacht beim Essen, häufig abwesende Väter, mit-erziehende Großeltern oder dem permanent schlechten Gewissen von berufstätigen Müttern – zeigt Jan-Uwe Rogge, wie eine Portion Gelassenheit in der Erziehung Alltagsstress reduzieren hilft. Und da es unmöglich ist, ohne Fehler zu erziehen, weist der Referent Perspektiven auf, wie man lernt, sich in seiner Unvollkommenheit anzunehmen und sich in der Kunst des Durchwurstelns zu üben. Dabei kann man jede Menge von den Kindern lernen, zeigen sie den Eltern doch jeden Tag, wie man sich mit Erfolg durchschlängelt.

Kosten je Vortrag: € 14,-; beide Vorträge: € 24,-

Infos und Anmeldung

über PGA Akademie, Tel.: 0732/78 78 10 - 10
e-mail: kurse@pga.at, www.pga.at



Die Selbsthilfegruppe bietet betroffenen Personen Hilfestellung bei der Wiedererlangung ihrer Mobilität und Selbständigkeit.

Das Ziel ist eine möglichst rasche Wiedereingliederung betroffener Personen in ihre gewohnte Lebenssituation und die Stärkung ihres Selbstwertgefühls.

Die Initiative – Leben mit Amputation sieht sich auch dabei als Wegbegleiter.

Unser Angebot:

- Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Personen
- Gegenseitige Motivation und Unterstützung
- Aktuelle Informationen zum Thema
- Fachvorträge
- Gemeinsame Aktivitäten

Treffen:

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 16.00 Uhr im UKH Linz im 1. Obergeschoß, Raum 279, Garnisonstraße 7 mit barrierefreiem Zugang

Die Gruppe wird begleitet von Constance Lugmayr/Leitung Gehschule, Orthopädietechnikerin.

Kontakt: DVSG, Tel.: 0732/79 76 66
e-mail: office@selbsthilfgruppen.co.at



Treffen jeden letzten Dienstag im Monat um 18.00 Uhr im Dachverband des Fachambulatoriums der OÖGKK in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock

Termine:

31. März; 28. April
26. Mai und 30. Juni
Sommerpause: Juli und August



Kontakt:

Mag. Martina Pruckner
e-mail: m.pruckner@konfliktkompetenz.at

**SHG
NEU**



**Gesprächsgruppen
für Pflegende Angehörige der CARITAS
für Betreuung und Pflege**



Linz-Urfahr

Treffen: Jeden 2. Montag im Monat um 19.00 Uhr
im Pfarrheim „Hl. Geist“
in 4040 Linz-Urfahr, Schumpeterstraße 3
Kontakt: Alexandra Wolfmeir

Pasching

Treffen: Immer Montag alle 6 Wochen um 15.00 Uhr
im Pfarrheim in 4061 Pasching, Schulstraße 15
Termine unter der Servicestelle der CARITAS
für Pflegende Angehörige
Tel.: 0732/76 10 - 24 40
Kontakt: Margit Hofreiter

St. Florian bei Linz

Treffen: Jeden 1. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr
im Bezirksaltenheim
in 4490 St. Florian, Linzer Straße 17
Kontakt: Rosemarie Stockinger

Infos über weitere Gesprächsgruppen der CARITAS für Betreuung und Pflege

Kontakt: Mag. Marlene Mayr
Tel.: 0732/76 10 - 24 40
e-mail: pflegende.angehoerige@caritas-linz.at
www.caritas-linz.at

Infos über Stammtische für Pflegende Angehörige der OÖ Landesregierung/Landessanitätsdirektion

Kontakt: Ulrike Hinterleitner
Tel.: 0732/77 20 - 14 918
oder beim Dachverband unter
Tel.: 0732/79 76 66, www.selbsthilfgruppen.co.at



Oberösterreichische Diabetikervereinigung Selbsthilfegruppe Vöcklabruck



Kontakt: Josefine Prorok, Tel.: 07672/75 527

Mittwoch, 4. März 2009

Vortrag: „**Neue Medikamente für Diabetiker**“
Referent: HR Prim. Dr. Johann Ecker
Ärztl. Leiter des LKH Gmunden



Mittwoch, 1. April 2009

Vortrag: „**Diabetes zwischen Motivation und Resignation**“
Referentin: Anna Höfurner/Diabetesberaterin

Mittwoch, 6. Mai 2009

Vortrag: „**Häufige Magen- und Darmerkrankungen**“
Referent: OA Dr. Klaus Bogner
Interne Abteilung – LKH Vöcklabruck

Mittwoch, 3. Juni 2009

Vortrag: „**Diabetes-Reisevorsorge**“
Referent: Dr. Ernst Hessenberger
FA für Innere Medizin – Vöcklabruck

Samstag, 6. Juni 2009 – Vereinsausflug

Alle Treffen finden um 18.30 Uhr im Gesundheitszentrum
in 4840 Vöcklabruck-Schöndorf,
Robert-Kunz-Straße 11 (Seminarraum, 1. Stock), statt.

Informationen über alle

in OÖ befindlichen Selbsthilfegruppen

beim Landesverein OÖ Diabetikervereinigungen:
e-mail: office@diabetikerooe.at, www.diabetikerooe.at oder
beim Dachverband unter der Tel.Nummer: 0732/79 76 66

SHG 

**Selbsthilfegruppe
„Zeckenopfer“ Nr. 21, Linz**

Kontakt: GF Christine Freund
Tel.: 01/522 - 70 70
e-mail: info@zecken.or.at
www.zecken.or.at



Selbsthilfegruppe „Meningokokken“
Informationen unter o.a. Kontakt



Die hervorragende medizinische Infrastruktur, modernste Krankenhäuser, professionelle Gesundheitsdienstleister und engagierte MitarbeiterInnen unterstützen die Gesundheit der LinzerInnen. Gesund leben und bleiben – Linz macht es möglich.

Christiana Dolezal

Gesundheitsreferentin Vizebürgermeisterin



Linz - eine gesunde Stadt



B U C H T I P P S

Klaus Bolzano:

**Kranke
Medizin?****Die Kunst Arzt
oder Patient zu sein.**Goldegg Verlag, Wien 2008,
211 S., € 19,90
ISBN 978-3-901880-30-8

Barbara Klug Redman:

**Selbstmanagement
chronisch Kranker****Chronisch Kranke gekonnt
einschätzen, informieren,
beraten und befähigen.**Verlag Hans Huber, Bern 2008,
€ 30,80 ISBN 978-3-456-84503-6

Erfreulicherweise rückt der Patient in jüngster Zeit stärker in den Blickpunkt von Überlegungen bezüglich der Qualität ärztlicher Versorgung. Dies ist nicht nur dem verstärkten Interesse der Gesundheitspolitik zu verdanken, sondern den sich deutlich verändernden Erwartungen der Patienten. Kranke Menschen möchten an den Behandlungsentscheidungen beteiligt sein.

„Shared Decision-Making“ lautet das neudeutsche Schlagwort für eine beteiligungsorientierte Arzt-Patient-Beziehung. Dabei wird oft wie selbstverständlich der mündige und eigenverantwortliche Patient vorausgesetzt. Der Autor zeigt, dass sich die meisten Patienten weit mehr wünschen, als nur selbst zu entscheiden. Sie wünschen sich einen Arzt, der es schafft, eine vertrauensvolle Beziehung zu ihnen aufzubauen, der sich engagiert, der notfalls auch einmal für den Patienten entscheidet und Selbstbestimmung nicht als Pflicht, sondern als Angebot versteht.

Aber nicht nur ein offenes Gespräch ist notwendig und hilfreich, sondern ein geschickter Arzt blickt auch – wie Bolzano es ausdrückt – auf die Krankheit hinter der Krankheit. Denn nicht nur in seiner körperlichen Not will der Kranke aufgefangen werden, sondern auch in seinem seelischen Leid. Trotz vielfältiger Bemühungen werden nach wie vor Menschen durch Systeme und Institutionen des Gesundheitswesens entmündigt, die eigentlich den Patienten und Patientinnen dienen sollten.

Das vorliegende Buch beschäftigt sich daher mit den nach wie vor aktuellen Fragen: Wie können Ärztinnen und Ärzte die Rolle des Anwalts der Patienten ausfüllen und gestalten? Wie können Patienten dazu ermutigt werden, für sich selbst und ihre Patientenrechte einzutreten? Der Ansatz für eine Lösung liegt in der grundsätzlichen Veränderung der Gesprächsintentionen und Kommunikationsstrukturen. Ziel muss sein, eine nahezu symmetrische Therapiebeziehung, die sich an der Autonomie beider Partner, nämlich Arzt einerseits und Patient andererseits, orientiert. ■

Die beschränkt verfügbaren Ressourcen im Gesundheitswesen machen es notwendig, medizinische Leistungen im Hinblick auf ihre Angemessenheit, ihre Kosteneffektivität und ihre effiziente Erbringung zu hinterfragen.

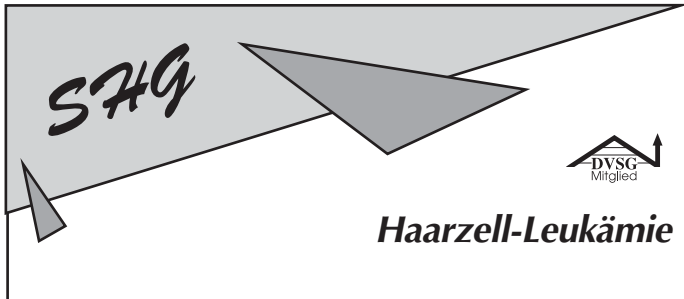
Diese Entwicklungen führen zu einer Neudefinition der Rollen von Patient und Arzt/professionelle Pflegeperson, die sich auch auf die Gestaltung der Arzt/Pfleger-Patienten-Beziehung auswirkt: Patienten bringen sich einerseits aktiver in diese Beziehung ein, stellen Meinungen und Vorschläge der Experten häufiger in Frage und übernehmen andererseits mehr Verantwortung für ihre Gesundheit.

Bei chronischen Krankheiten – die nicht selten zu dauernder Invalidität führen – werden Betroffene und Angehörigen zusätzlich vor erhebliche psychologische und praktische Herausforderungen gestellt, die von beiden Teilen große Anpassungsleistungen verlangen. Das vorliegende, aus dem Amerikanischen übersetzte Handbuch, zeigt praxisnahe Wege, um im Wege einer Selbstmanagement-Schulung die oft beklagenswerte Situation chronisch Kranker zu verbessern.

Nach einem allgemein einführenden Kapitel zur Selbstmanagement-Schulung wird Selbstmanagement in seiner Anwendung bei verschiedenen Krankheiten und Krankheitsgruppen beschrieben; und zwar: Krebs, Arthritis, psychische Erkrankungen, Schmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronisch-obstruktive Atemwegserkrankungen und Diabetes mellitus.

Schritt für Schritt werden der Aufbau und die Durchführung einer Patientenschulung in Institutionen beschrieben. Wie bei amerikanischen Sach- und Fachbüchern üblich, ist das vorliegende Werk sehr übersichtlich und pädagogisch hervorragend aufbereitet und es macht Vergnügen, darin zu lesen. ■

Bücher rezensiert von O. Meggeneder



OA Dr. Michael Girschikofsky
I. Interne Abteilung (Hämato-Onkologie u. KMT)
Krankenhaus der Elisabethinen Linz

Die Haarzell-Leukämie stellt eine Sonderform von Lymphdrüsenkrebs dar, bei der eine Vermehrung bestimmter weißer Blutkörperchen im Vordergrund steht. Im Bereich der Blutbildung (des Knochenmarks) führt diese Vermehrung kranker Zellen zu einem Mangel an gesunden roten und weißen Blutkörperchen, sowie Blutplättchen. Dieser Mangel kann durch eine Faserbildung im Knochenmark verstärkt werden und führt zu den typischen Beschwerden der Blutarmut (Müdigkeit, Blässe), zu erhöhter Infektanfälligkeit und zur Blutungsneigung. Durch eine meist stark vergrößerte Milz können Oberbauchbeschwerden das Erstsymptom darstellen. Bis in die 90iger Jahre konnte diese Erkrankung medikamentös nur bedingt beeinflusst werden. Neue Therapiemöglichkeiten führen zu oft jahrelangen stabilen Krankheitsphasen, in denen die Lebensqualität des Patienten meist nicht beeinträchtigt ist.

1. Haarzell-Leukämie-Symposium in Österreich Samstag, 21. März 2009

Ort: im „forte“-Fortbildungszentrum
im KH der Elisabethinen
in 4020 Linz, Museumstraße 31

Ärzte geben ihr neuestes Wissen an Betroffene und Interessierte weiter. Arbeits- und sozialrechtliche Fragen werden beantwortet

Programm:

9.00 Uhr Beginn der Registrierung
10.00 Uhr Begrüßung
Ing. Mag. Viktor Leutgeb
Myelom- und Lymphomhilfe Österreich
OA Dr. Michael Girschikofsky
KH der Elisabethinen, Linz
10.15 Uhr **„Grundlagen und Diagnostik der Haarzell-Leukämie“**
Referent: OA Dr. Michael Girschikofsky

11.00 Uhr **„Therapie der Haarzell-Leukämie“**
Referent: OA Dr. Georg Hopfinger
M.D. – Hanusch Krankenhaus Wien
11.45 Uhr Fragen an die Experten
12.15 Uhr Mittagessen
13.30 Uhr **„Feststellung des Behinderungsgrades“**
Steuerliche- und sozialrechtliche Fragen
Referentin: Angela Pachinger
Bundessozialamt, Landesstelle OÖ
14.15 Uhr Pause
14.45 Uhr Selbsthilfegruppen als Brücke zum Alltag
mit Mag. Viktor Leutgeb
 Allgemeines
 Abschluss



Anmeldung und Informationen:

Myelom- und Lymphomhilfe Österreich
7052 Müllendorf, Satzgasse 5
Tel./FAX; +43(0)2682/22 190
e-mail: seminar@lymphomhilfe.at
www.lymphomhilfe.at; www.myelom.at

Selbsthilfegruppe Österreich „Multiples Myelom/Plasmozytom“, Linz



Treffen: Jeden letzten Freitag im Monat – ungerade Monate
von 16.00 bis 18.30 Uhr im Haus der Frau
in 4020 Linz, Volksgartenstraße 18 (Clubraum)

Termine: 27. März; 29. Mai und 26. Juni (Ausflug)

Kontakt: Ilse Hein/Obfrau
e-mail: i.hein@mmoe.at
www.multiplesmyelom.at



Treffen immer Mittwoch 14tägig (ungerade Wochen)
ab 18.00 Uhr im Dachverband des Fachambulatoriums
der OÖGKK in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock

Halbjahrestermine: 11. und 25. März, 8. und 22. April,
6. und 20. Mai, 3. und 17. Juni und 1. Juli

Kontakt: EXIT-sozial
Mag. Christian Lang, Helmut Bayrhammer
Tel. Nr.: 0732/73 70 52
e-mail: christian.lang@exitsozial.at

Schutzschild für den Körper

Unsere Schilddrüse steuert den gesamten Stoffwechsel. Störungen haben Auswirkungen auf den gesamten Organismus.

Text: Doris Grießler

Die Häufigkeit knotiger Erkrankungen der Schilddrüse ist in Österreich hoch. Bei etwa jedem vierten Erwachsenen – die Anzahl der Betroffenen nimmt mit dem Alter zu – lassen sich Veränderungen der Schilddrüse finden. Frauen sind häufiger davon betroffen als Männer.

Der Schilddrüsenkrebs ist dagegen mit etwa drei Neuerkrankungen je 100.000 EinwohnerInnen pro Jahr eine seltene Krebserkrankung und kann meist auch rasch durch eine Operation geheilt werden.

Leichtgewicht

Die Schilddrüse liegt als schmetterlingsförmiges Organ unterhalb des Kehlkopfes. Im Normalfall wiegt sie bei der Frau bis zu 18 Gramm und beim Mann bis zu 25 Gramm. Dieses „Leichtgewicht“ hat eine herausragende Aufgabe im Körper: Mithilfe ihrer Hormone steuert die Schilddrüse den gesamten Stoffwechsel. Um reibungslos arbeiten zu können, muss sie ständig mit dem Spurenelement Jod versorgt werden, dem unentbehrlichen Bestandteil der Schilddrüsenhormone. „War es früher der Jodmangel, der den Österreicherinnen und Österreichern zugesetzt hat, sind es jetzt chronische Entzündungen der Schilddrüse“, meint Oberärztin Dr. Margit Hatzl von der Nuklearmedizinischen Abteilung am AKH Linz. „Früher sahen wir noch riesengroße Kröpfe und schwere Entwicklungsstörungen durch den Jodmangel. Das gibt es heute nur mehr bei sehr betagten Menschen.“ Ein Grund für den Rückgang an Kröpfen ist die verpflichtende Beimengung von Jod zum Speisesalz in Österreich.

Depressiv durch Hormonmangel?

Die Zellen der Schilddrüse benötigen Jod, um die Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4) zu bilden. Wenn nicht genügend vorhanden ist, vergrößern und vermehren sich diese Zellen. Die PatientInnen selbst merken das oft nicht. Dabei können sie bereits an einer chronischen Entzündung des Schilddrüsengewebes leiden. Ursache dafür sind oft Autoimmunerkrankungen wie die Hashimoto-Thyroiditis oder die Basedow'sche Krankheit. Bei diesen unterschiedlich verlaufenden Krankheiten bildet der Organismus Antikörper

gegen das eigene Schilddrüsengewebe. Dieses wird in weiterer Folge zerstört und kann keine ausreichenden Mengen an Schilddrüsenhormon mehr bilden. Warum die Antikörper gebildet werden, ist noch unbekannt. Anzeichen einer Unterfunktion der Schilddrüse sind ein verlangsamter Puls, Antriebslosigkeit, allgemeines Desinteresse und Verstopfung. Bei älteren Menschen wird sogar manchmal eine Demenz diagnostiziert, andere Betroffene leiden an Depressionen – dabei würde die Einnahme von Schilddrüsenhormonen helfen.

Bei einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) kommt es dagegen zu einer gesteigerten Ausschüttung der Schilddrüsenhormone. Dadurch wird der gesamte Stoffwechsel gesteigert und der Grundumsatz an Energie erhöht. Der ganze Organismus läuft auf Hochtouren, Körpertemperatur und Herzfrequenz werden erhöht. Herzklopfen, Unrast, Schlaflosigkeit, Schwitzen, Zittern, Durchfall, Gewichtsabnahme können die Folgen sein. ➤



Oberärztin Dr. Margit Hatzl arbeitet in der Nuklearmedizinischen Abteilung, AKH Linz

Wie geht's der Drüse?

Elemente einer umfassenden Schilddrüsendiagnose
Typisch sind Schilddrüsenprobleme bei Frauen in Zeiten hormoneller Umstellungen (Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre). Auch wenn sich das ersehnte Wunschkind nicht einstellt, kann die Schilddrüse daran schuld sein.

- Anamnese: Abfragen der medizinischen Vorgeschichte
- Ansehen der Halsregion und Abtasten der Schilddrüse
- Untersuchung des übrigen Körpers auf Anzeichen einer Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion (z. B. Haut und Kreislauforgane)
- Blutuntersuchung zur Überprüfung der Schilddrüsenfunktion
- Antikörperbestimmung als Nachweis einer Autoimmunerkrankung
- Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse, um Knoten festzustellen
- Szintigramm, wenn sich im Ultraschall Knoten von mehr als 1 ml Volumen zeigen, um mithilfe eines radioaktiven Kontrastmittels die Funktion zu überprüfen.

Es ist sinnvoll, alle Untersuchungen durch ein und denselben Arzt durchführen zu lassen, zum Beispiel durch einen Facharzt oder eine Fachärztin für Nuklearmedizin.

Info: members.aon.at/shg.schilddruese
www.selbsthilfegruppen.co.at

Bei der Basedow'schen Krankheit regen Antikörper die Hormonproduktion übermäßig an. Die Behandlung erfolgt in der Regel mit Medikamenten, die die Schilddrüsenhormonproduktion hemmen. In schweren Fällen wird mittels Operation oder Radiojodtherapie das Schilddrüsengewebe reduziert oder vollständig entfernt.

Strahlendes Jod gegen den Krebs

Bei Krebserkrankungen wird immer eine Kombination aus Operation und Radiojodtherapie angewendet. Das passierte auch bei Martha Schaffer (70), die heute die Selbsthilfegruppe »Schilddrüsenkarzinom und andere Schilddrüsenerkrankungen« in Linz leitet. Die gelernte Röntgenassistentin hatte bereits 1963 kurz nach der Geburt ihres ersten Kindes einen Kropf an sich entdeckt. Die Ärzte beruhigten sie und meinten, der Kropf werde sich wieder zurückbilden. Das tat er auch, nur ihr Gewicht wurde ständig mehr. 1965 und 1968 bekam sie zwei weitere Kinder. Mitte der 70er-Jahre wurde wieder ein Kropf festgestellt und sie bekam Medikamente verordnet. Nach Rückbildung des Kropfs wurden diese abgesetzt.

Mitte der 80er-Jahre wurde ihr nach einer Untersuchung der Schilddrüse geraten, sich operieren zu lassen. Schaffer lehnte ab und ließ auch die Tabletten weg: „Von denen wurde mir immer so übel.“ Anfang 2003 bekam sie aber eine so große Geschwulst am Hals, dass sich die Schmerzen bis zur Schulter zogen. Sofort nach der Schilddrüsenuntersuchung wurde sie

in die Chirurgie überwiesen und operiert. Danach kam der Schock: „Man hatte Krebsgewebe gefunden. Erst am Vorabend der Operation gab ich die Einwilligung zur Totalentfernung“, erzählt sie. Anschließend an die Operation wurde sie in Wien behandelt, wo die verbliebenen Krebszellen mit radioaktivem Jod-131 zerstört wurden. Besonders unangenehm empfand sie dabei die totale Abschottung von der Umwelt für einige Tage. Das radioaktive Jod-131, das in Form einer Kapsel geschluckt wird, zerfällt erst mit der Zeit. Ein Sensor in ihrem Zimmer bestimmte ständig die Stärke ihrer Radioaktivität. Heute muss Martha Schaffer nur mehr alle sechs Monate zur Kontrolle und konnte auch ihre Diabeteserkrankung in den Griff bekommen, nachdem sie 35 Kilo abgenommen hatte. ■



Martha Schaffer leitet als Betroffene die Selbsthilfegruppe »Schilddrüsenkarzinom und andere Schilddrüsenerkrankungen« in Linz, Tel. 0664/350 53 15

Quelle: Welt der Frau 1/2009

www.welt-der-frau.at – Telefon: +43 (0)732 77 00 01 - 0

Treffen der Selbsthilfegruppe „Schilddrüsen-Karzinom und andere Schilddrüsenerkrankungen“ Linz Nr. 55

Jeden 1. Mittwoch um 18.00 Uhr im Dachverband des Fachambulatoriums der OÖGKK in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock

Verlag

Repro

Digitale Bildbearbeitung

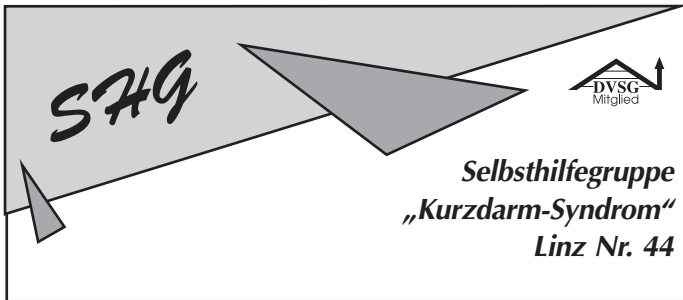
Computer To Plate

Druck



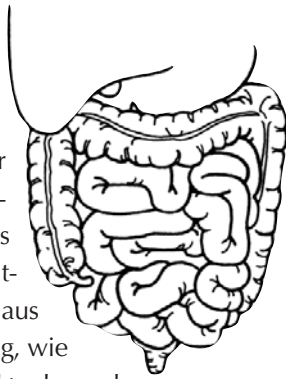
Denkmayr | Druck & Verlag GmbH | Linz

4020 Linz, Reslweg 3 | Telefon 0732/65 45 11-0 | Fax 0732/65 45 11-417 | office@denkmayr.com



**Selbsthilfegruppe
„Kurzarm-Syndrom“
Linz Nr. 44**

Wie der Name selber schon sagt, haben Patienten mit Kurzdarmsyndrom einen zu kurzen Darm. Diese Erkrankung entsteht nach operativen Eingriffen, bei den ein großer Teil des unteren Dünndarms entfernt werden muss. Manchmal muss auch ein Stück des Dickdarms mitentfernt werden. Die Operation ist aus verschiedenen Ursachen notwendig, wie z.B. Morbus Crohn, Dünndarminfarkt oder nach Strahlentherapie und Krebserkrankungen. Diese Patienten können anschließend nicht mehr ausreichende Nahrung verdauen. Sie leiden an schweren Durchfällen, Unterernährung und auch an Mangelzuständen.



Manchmal ist sogar eine künstliche Ernährung mit Infusionen notwendig, damit die Patienten nicht verhungern, obwohl sie sehr viel Nahrung zu sich nehmen.

Patienten mit Kurzdarmsyndrom sind schwer chronisch krank und haben einen hohen Leidensdruck. Sie sind in ihrem sozialen Alltag durch ihr Durchfallsleiden sehr eingeschränkt, da sie oft nicht einmal zum Frisör oder Einkaufen gehen können. Die meisten Patienten sind durch diese chronische Krankheit berufsuntüchtig und müssen frühzeitig pensioniert werden. Die Erkrankung ist zwar relativ selten, dafür aber im täglichen Leben für die Betroffenen um so einschneidender und belastender.

Treffen: Jeden 1. Montag im Monat vierteljährlich um 16.00 Uhr im Dachverband des Fachambulatoriums der OÖGKK in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock

Termine 2009: 2. März; 8. Juni (Ausnahme); 7. September und 7. Dezember

Kontakt: Michaela Wolschlager
e-mail: michaela.wolschlager@aon.at



**Selbsthilfegruppe
„Stoma“ OÖ, Nr. 57**

Frühjahrstermine 2009

Dienstag, 24. März

Dienstag, 28. April

Dienstag, 19. Mai

Herbsttermine 2009

Dienstag, 22. September

Dienstag, 20. Oktober

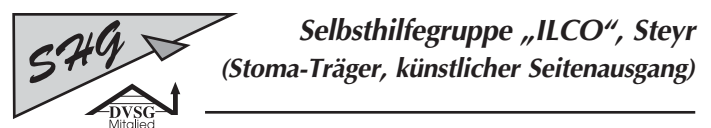
Dienstag, 24. November

um 18.30 Uhr im Dachverband des Fachambulatoriums der OÖGKK in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock

Kontakt: Gerhard Gabauer
e-mail: gerhard.gabauer@linznet.at



DU BIST NICHT ALLEIN



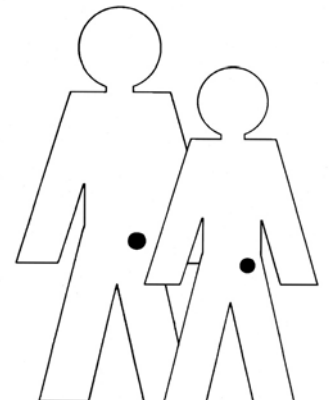
**Selbsthilfegruppe „ILCO“, Steyr
(Stoma-Träger, künstlicher Seitenausgang)**

Treffen der Selbsthilfegruppe

Treffen jeden letzten Donnerstag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr im Schwechaterhof in 4400 Steyr, Leopold-Werndl-Straße 1

Keine Treffen:
Juli, August und Dezember

Kontakt: Bernhard Schachermayr
Tel.: 0676/61 04 514





Die blauen und die grauen Tage

Erholungstage für Pflegende und Gepflegte



Pflegende und Pflegebedürftige können in Vöcklabruck gemeinsam Urlaub machen. Verbringen Sie zusammen mit ihrem/er Angehörigen einige Tage mit uns im Seminarhaus St. Klara. Sie sind ebenso herzlich willkommen, wenn Sie als Pflegende/r ohne ihrem/er 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
in 4840 Vöcklabruck, Salzburgerstraße 20

Termin: Montag, 27. April bis Freitag, 1. Mai 2009

Informationen

Servicestelle Pflegende Angehörige
Caritas für Betreuung und Pflege
4020 Linz, Hafnerstraße 28
Tel.: 0732/76 10 - 24 40 (24 41)
e-mail: pflegende.angehoerige@caritas-linz.at

Informationen über alle in Oberösterreich befindlichen Selbsthilfegruppen beim Dachverband unter Tel.Nummer 0732/79 76 66; e-mail: office@selbsthilfegruppen.co.at
www.selbsthilfegruppen.co.at ■

Impressum

Medieninhaber, Redaktion und Herausgeber:
Dachverband der OÖ Selbsthilfegruppen
im Gesundheitsbereich

A-4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock im Fachambulatorium
Tel. 0732 / 79 76 66; FAX: DW 14

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 dem DVSG, sowie einer gesundheitsbewußten Meinungsbildung. Die Zeitschrift erscheint in vier Einzelheften pro Jahr. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder, die nicht mit jener der Redaktion übereinstimmen muß. Die Redaktion übernimmt keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte. Leserzuschriften können auch gekürzt wiedergegeben werden. Das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung der in der Zeitschrift gedruckten Beiträge sowie die Verwendung für fremdsprachige Ausgaben wird vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Erlaubnis der Redaktion. Bei Nachdruck wird um Quellenangabe und Zusendung von zwei Belegexemplaren gebeten.



Dachverband der oberösterreichischen
Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich
4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2.OG
Tel.: 0732/79 76 66; Fax: DW 14

Verlagspostamt 4020 Linz – Erscheinungsort Linz – P.b.b.
„GZ 02Z032589 M“

Nächster Lichtblick: Juni 2009

