

schlagzeile

Schlaganfall – Hilfe

ÖSTERREICH



Soziale Beziehungen in der Selbsthilfe - gut für die Gesundheit?

Der Einfluss sozialer Beziehungen auf die Gesundheit ist allgemein anerkannt und gleichzeitig das wesentliche Element der Selbsthilfe.



© Robert Kneschke - Fotolia.com

In der Selbsthilfe verändern sich die Aufgaben. Zunehmend werden hier Informationen weitergegeben und die Anliegen von Patienten vertreten. Nach wie vor im Zentrum steht jedoch der Austausch der Betroffenen mit ähnlichen Diagnosen und gleichen Erfahrungswerten. Das gilt auch für die persönlichen Begegnungen und die sozialen Beziehungen der rund 250.000 Menschen, die sich in mehr als 1.700 Selbsthilfegruppen österreichweit engagieren, austauschen und gegenseitig unterstützen.

„Die Wissensbasis der Selbsthilfeforschung ist noch schmal, doch bisherige Ergebnisse sind viel versprechend,“ so Bernhard Borgetto, Professor für Gesundheitsforschung und Prävention an der Hochschule für Wissenschaft und Kunst, Hildesheim/ D.

Eine große Zahl von Untersuchungen ergab, dass durch den Besuch von Selbsthilfegruppen Partnerbeziehungen entlastet und gestärkt, Kontakte zu Familienmit-

gliedern und Freunden verbessert und das soziale Netzwerk von Betroffenen vergrößert werde. Suchtverhalten und anderes gesundheitsschädigendes Verhalten verringert sich. Depression und depressive Verstimmungen können reduziert werden.

Die Leistungen des professionellen Versorgungssystems werden rationaler in Anspruch genommen und die Therapietreue (Compliance) festigt sich. Gemeint ist hier, dass sich Patienten besser an die Vorgabe einer bestimmten medizinischen Therapie halten, wie zum Beispiel, Medikamente zum richtigen Zeitpunkt in der vorgeschriebenen Dosierung einnehmen.

„Bislang vorliegende wissenschaftliche Belege rechtfertigen nicht nur eine aufgeschlossene Haltung gegenüber der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit, sondern auch deren Unterstützung und finanzielle Förderung,“ fasst Borgetto zusammen.

Quelle: *Gesundes Österreich*



Der positive Einfluss von sozialen Beziehungen auf die Gesundheit ist hinreichend anerkannt. Soziale Beziehungen werden in der Selbsthilfe gefördert und nach neuen Erkenntnissen haben eben diese einen wirkungsvollen Einfluss auf Teilnehmer und deren Angehörige.

Ein Schlaganfall-Einsatzmobil hilft in Berlin, die Rettungskette zu verkürzen und ermöglicht somit den Menschen nach Schlaganfall die notwendige schnelle Diagnose zu stellen und entsprechende Therapieformen einzuleiten.

Immer wieder unterschätzt, nicht bemerkt und doch so gefährlich: der Bluthochdruck, eine unterschätzte und daher oft nicht behandelte Krankheit, die an erster Stelle der Risikofaktoren für den Schlaganfall und Herzinfarkt steht. Durch gewissenhafte Lebensstiländerungen kann hier schon mit der Unterstützung und Kontrolle des Hausarztes entgegengewirkt werden.

Es klingt schon seltsam, dass eine Forderung nach mehr Vorbeugung und Achtsamkeit auf die Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen ausdrücklich gefordert werden muss. Es sollte eine Selbstverständlichkeit sein, aber auch hier haben die veränderten persönliche Lebensstile, Sparmaßnahmen in der Bildung und gewinnorientierte Einstellungen der Industrie dazu beigetragen, dass die Jugend in Österreich derartig schlecht aufgestellt ist.

Es gibt immer wieder eine Auflistung von rettenden Regeln im Kampf gegen den Schlaganfall. Die SHÖ wird nicht müde, die Risikofaktoren hier wieder aufzulisten, da wir feststellten, dass der Informationsstand in der Bevölkerung, was diese unter Umständen vermeidbare Krankheit betrifft, minimal ist. Auch hier können wir wieder auf Veränderungen im Lebensstil hinweisen.



Chronische Krankheiten sind in der EU ein großes erkanntes Problem und eine ständig wachsende Bevölkerungsgruppe ist davon betroffen. An einem Gipfel in Brüssel zu diesem Thema konnte die SHÖ teilnehmen und die Stimme für die Schlaganfallbetroffenen einsetzen. Traurig war die Erkenntnis, dass vom Österreichischen Gesundheitssystem gerade mal eine Person angemeldet war.

Ein Mensch erleidet eine Hirnblutung mit nachfolgendem Schlaganfall. Um das Schicksal besser ertragen zu können, aus einem Leben voller beruflicher Dynamik und Engagement gerissen zu sein, schreibt sich Kurt Gerszi vieles von der Seele.

Wir wünschen uns, dass Ihnen diese Schlagzeile gefällt und Sie auch weiterhin Interesse haben, unsere ehrenamtliche Arbeit zu unterstützen. Bitte teilen Sie uns Ihre Wünsche, Kritik oder Vorstellungen mit und helfen Sie uns mit Ihrem finanziellen Beitrag, den Portoaufwand zu bewältigen. Vielen Dank, vor allem den treuen Unterstützern, die uns schon jahrelang begleiten.

Jetzt wünsche ich Ihnen eine gute Zeit in den Sommer, gehen Sie mal wieder eine Therapie an, beantragen Sie eine Anschluss-Rehabilitation, überlegen Sie in Ihrer Familie einmal genau, welche Veränderungen Sie in Ihrem Lebensstil vornehmen können, eine gesündere Weise und bewusst den Tag zu genießen.

Herzlich Ihre

Manuela Messmer-Wullen
Vorstand SHÖ – Schlaganfall-Hilfe Österreich
Vorstandsmitglied in EFNA – European Federation Associations und SAFE – Stroke Alliance For Europe, Brüssel

Inhalt

| | | | |
|--|---------|---|----------|
| Soziale Beziehungen in der Selbsthilfe | Seite 1 | Rettende Regeln – Kampf gegen den Schlaganfall | Seite 5 |
| Editorial | Seite 2 | Interessante Vorträge | Seite 7 |
| Schlaganfall-Einsatzmobil | Seite 3 | EU setzt sich für chronische Krankheiten ein | Seite 8 |
| Impressum | Seite 3 | SOS – Zum Ausschneiden und Aufbewahren | Seite 10 |
| Bluthochdruck: Unterschätzt und unbehandelt | Seite 4 | Riss im Leben | Seite 11 |
| Forderung nach mehr Prävention bei Kindern und Jugendlichen | Seite 4 | Selbsthilfegruppen, Kontaktadressen | Seite 12 |

Schlaganfall-Einsatzmobil - Beschleunigung der Rettungskette

Ein neues Konzept zur gezielten Schlaganfall-Behandlung vor Erreichen der Klinik erprobt in Berlin

Eine Studie, die im „Journal of the American Medical Association“ (JAMA) erschienen ist, belegt, dass der Einsatz eines speziellen Rettungswagens die Zeit vom Notruf bis zum Einsatz der Erst-Therapie um 25 Minuten verkürzt. Das STEMO (Stroke-Einsatzmobil) hat einen Neurologen, einen Computertomografen und moderne Labordiagnostik an Bord und verfügt über eine telemedizinische Vernetzung. Auf diese Weise kann mit der Schlaganfall-Behandlung direkt am Ort des Ereignisses begonnen werden, noch bevor der Patient in einer Schlaganfallklinik (StrokeUnit) weiterbehandelt wird.

25 Minuten früherer Behandlungsbeginn

Studienleiter Prof. Dr. Heinrich Audebert von der Charité – Universitätsmedizin Berlin: „Mit dem STEMO ist es nunmehr möglich, Patienten deutlich schneller zu behandeln. Diese frühzeitige Versorgung bietet da-

rüber hinaus auch die Chance, neue Therapieoptionen einzusetzen.“

Für die Studie wurden Wochen mit zusätzlichen Einsatz des STEMO, das seit mehr als drei Jahren auf den Straßen von Berlin unterwegs ist, mit Wochen ohne den zusätzlichen Einsatz verglichen. Abgesehen von dem um 25 Minuten schnelleren Behandlungsbeginn stieg der Anteil der Patienten, die mit einer Lyse-Therapie behandelt werden konnten, von 21 auf 33 Prozent.

Die Diagnostik und die Therapie waren den Angaben zufolge ebenso sicher wie in der Stroke-Unit im Krankenhaus.

Auch in Österreich wünschenswert

Jedes Jahr erleiden über 30.000 Menschen in Österreich einen Schlaganfall. Diese Erkrankung im Gehirn ist die häufigste Ursache für eine bleibende Behinderung im Erwachsenenalter und statistisch betrachtet die dritthäufigste Todesursache.

Der schnellere Einsatz der Erst-Therapie kann somit Leben retten und Behinderungen verringern oder gar vermeiden helfen. Bei Schlaganfall zählt jede Minute. Die Anschaffung und der Einsatz eines derartigen speziellen Rettungs-Mobils wäre auch in Österreich wünschenswert, nachdem unsere Nachbarn dieses bereits 3 Jahre in positiver Erprobung haben.



IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: SHÖ – Schlaganfall-Hilfe Österreich, ZVR-Zahl 227865597, p.A. 6911 Lochau, Hofriedenstraße 27 A, Tel. 0676 5553520, Redaktion: Manuela Messmer-Wullen, email: messmerwullen@drei.at, Gestaltung und Produktion: Steinschütz-Winter Werbeagentur, Tel. 0 22 43/ 28 926; email: agentur@steinschuetz.at.

Offenlegung: SHÖ – Schlaganfall-Hilfe Österreich, Obfrau Manuela Messmer-Wullen, Kassierin Martina Kosik, p.a. 6911 Lochau, Hofriedenstraße 27 A.

Lt. Statuten des Vereines SHÖ – Schlaganfall-Hilfe Österreich bezweckt er u.a.: 1. Schlaganfallbetroffene in der Öffentlichkeit national und international zu vertreten, 2. Information und Beratung für Schlaganfallbetroffene /Angehörige, 3. Öffentlichkeitsarbeit.

Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht mit der Meinung des Herausgebers übereinstimmen. Angaben und Daten werden nach bestem Wissen überprüft, eine Gewähr für deren Richtigkeit kann nicht gegeben werden. Jede Haftung ist ausgeschlossen. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor. Für werbliche Einschaltungen haftet ausschließlich der Auftragnehmer. Personen- und Berufsbezeichnungen werden der besseren Lesbarkeit halber nur in einer Form verwendet, sind jedoch gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen.

Bluthochdruck: Unterschätzt und unbehandelt

Ein gesunder Lebensstil kann der Volkskrankheit entgegensteuern

Der Bluthochdruck ist eine Krankheit, die oft unerkannt bleibt, unbehandelt und unterschätzt wird. Bereits jeder Vierte leidet an dieser Zivilisationskrankheit, ab dem 60 Lebensjahr schon jeder Zweite.

Jeder sollte die Werte seines Blutdrucks kennen. Selbst von Bluthochdruck-Patienten kennt nur die Hälfte ihre Werte.

Einige Menschen fühlen sich trotz Hochdruck sehr wohl. Signale wie rote Gesichtsfarbe, Klopfen in den Schläfen, Luftnot bei Belastung, leichte Kopfschmerzen sprechen meisten eine andere Sprache.

Ständiger Hochdruck stellt eine große Gefahr dar. Er belastet die Arterien, das Herz und hat Auswirkungen auf das Gehirn, die Augen und die Nieren. Die gefährlichste Situation ist der Schlaganfall, Sehverlust und Nierenfunktionsstörungen können auftreten.

Andere Folgeerkrankungen sind Herzrhythmusstörungen und Herzschwäche. In 95 Prozent der Fälle ist Bluthochdruck eine eigenständige Krankheit, in 5 Prozent die Folge anderer Erkrankungen.

Die nichtbeeinflussbaren Faktoren sind die genetische Veranlagung und das Alter. Dem ist jedoch einiges entgegen zu setzen, wie zum Beispiel der Abbau von Übergewicht. Auch eine regelmäßige Bewegung, eine gute, fettarme und abwechslungsreiche Ernährung, Verzicht

auf Nikotin, mäßiger Alkoholgenuss und ein entspannter Lebensstil können helfen, den Blutdruck in der richtigen Balance zu halten. Hilfreiche Sportarten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Bergwandern, Golfen und Skilanglaufen in der Ebene, stehen den nicht empfehlenswerten Kraftsportarten gegenüber.

Bei leichteren Formen des Bluthochdruck muss nicht gleich zum Medikament gegriffen werden. Eine Lebensstil Veränderung mit Berücksichtigung der oben genannten Faktoren kann oft schon hilfreich sein.

Der hohe Blutdruck ist unbedingt individuell durch den Arzt auch mit Medikamenten einzustellen, die letztlich das Leben verlängern und eine bessere Lebensqualität bringen. Sehr wichtig ist auch hier eine Therapietreue (Compliance), das heisst, nie das verordnete Medikament selbst absetzen.

Entscheidend bei einem plötzlichen Anstieg des Blutdrucks ist nicht die Höhe der Werte (z.B. 220/120) sondern die Art der Beschwerden wie Atemnot, Brustschmerzen, Benommenheit, Seh- und Sprechstörungen, Lähmungen, neurologische Ausfälle sowie Erbrechen und Übelkeit. Bei all diesen genannten Symptomen handelt es sich eindeutig um eine Notfall Situation und hier ist sofort die Rettung zu rufen.

Forderung nach mehr Prävention bei Kindern und Jugendlichen

Tägliche Turnstunden und Gesundheitserziehung bereits im Kindergarten

Der OECD-Bericht „Health at a Glance 2013“ ist mit seinen Zahlen, was die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Österreich betrifft, laut Ärztekammerpräsident Thomas Szekeres „Besorgnis erregend“. Prävention und Gesundheitserziehung müssten daher bereits im Kindergarten anfangen und in der Schule noch stärker gefördert werden, so lautet die Forderung. Übergewicht, Rauchen und Alkoholkonsum führen frühzeitig zu Krankheiten. Aus diesem Grunde müssen junge Menschen rechtzeitig über die Gefahren durch Nikotin, Alkohol und Bewegungsarmut aufgeklärt werden. Durch einen nationalen Schulerschluss müssen Schulbehörden, Bund, Länder, aber auch Gesundheitsexperten und die Medien gemeinsam agieren, um Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, ein möglichst gesundes Leben zu führen.

Die Jugendlichen in Österreich zählen zu den am meisten gesundheitsgefährdeten innerhalb der OECD-Länder und befinden sich im Spitzenfeld, was Alkoholkonsum, Rauchen und ungesunde Ernährung betrifft. Die Ärztekammer fordert hier anzusetzen. Die Bedeutung der Prävention muss erkannt werden und endlich steigen. Es darf einfach nicht sein, dass die Zahlen des OECD-Berichts, die jährlich Besorgnis erregender sind, die Politik immer noch nicht zum Handeln bringen.

Darüber hinaus fordert die Ärztekammer angesichts der alarmierenden Zahlen auch für Österreich – als Schlusslicht in Europa – wiederholt ein generelles Rauchverbot in der Gastronomie. „Die politischen Parteien sollten mehr Mut beweisen. Die Gesundheit der Bevölkerung muss schließlich wichtiger sein, als die Interessen einiger Wirte“, so Szekeres.

Rettende Regeln - Kampf gegen den Schlaganfall

Die amerikanische Herzgesellschaft hat eine Reihe von Regeln zusammengestellt, die das Risiko eines Herzinfarktes drastisch mindern. Diese Regeln lassen sich zum Teil auch auf den Schlaganfall übertragen, so das Ergebnis einer Studie mit 22.000 Teilnehmern. Den allergrößten Einfluss haben drei Faktoren:

- **erhöhter Blutdruck**
- **Rauchen**
- **Diabetes**

Diese verursachen mehr als die Hälfte aller Gehirnschläge.

Andere Faktoren wirken indirekt, indem sie das Risiko für Bluthochdruck und Diabetes senken.

• **Ernährung:**

Am besten belegt ist der Nutzen der so genannten Mittelmeerkost mit Olivenöl, Fisch, Obst, Gemüse, Nüssen und nur wenig rotem Fleisch und Wurst.

• **Bewegung:**

Besonders wertvoll sind Sport und Bewegung. Schon tägliche Spaziergänge nützen. Deutlich wirksamer sind jedoch Aktivitäten, bei denen man mehrmals wöchentlich durch Bewegung zum Schwitzen kommt.

• **Psyche:**

Entspannungsmethoden und gegebenenfalls eine Depressions-Therapie mindern das Risiko.

• **Vorhofflimmern:**

Ist der Grund für 20-30 Prozent aller Schlaganfälle. In einer Nische des Herzens können sich Gerinnsel bilden, die in das Gehirn strömen und dort ein Gefäß verschließen. Mit gerinnungshemmenden Medikamenten lässt sich gegensteuern.

• **Stark verengte Halsschlagadern:**

Das Risiko, dass Partikel sich hier lösen und Hirngefäße verstopfen, lässt sich operativ oder durch einen Katheter-Eingriff mindern.

BADEWANNENTÜRE zum nachträglichen Einbau in Ihre Wanne

Österreichweit gleicher
Fixpreis von 2.290,- €
samt Einbau und
Werksgarantie!



Zufriedene Kunden sind die beste Referenz und unser oberstes Bestreben!

- **Einbau in 3 bis 4 Stunden!**
- **Absolut wasserdicht!** • Keine Baustelle!
- **Nach 24 Stunden voll benutzbar!**
- **FÖRDERUNG** durch Bundessozialamt an förderungswürdige Menschen möglich!



Förderbare Sicherheit & Komfort
in Ihrem Badezimmer!

Bequem
reinsetzen!

Auf Knopfdruck
absenken!

Vollbad liegend
genießen!



**Genießen Sie wieder Ihr Wannenbad -
ab sofort ohne fremde Hilfe!**

Einfach zu bedienen! Sicher baden!

Auch dieses Sitzkissen wird vom Bundessozialamt
gefördert, sofern die Richtlinien erfüllt werden.

Formulare bei uns erhältlich!

Anfragen lohnt sich auf alle Fälle!

Wir wollen Menschen einfach helfen!

Anfragen richten Sie bitte an:

JOFRA-WASSERWELT

5230 Mattighofen, Stadtplatz 8

Tel. 0676 710 7979

office@jofra-wasserwelt.at

www.jofra-wasserwelt.at

Rehabilitation nach Schlaganfall

Das Risiko für einen Schlaganfall steigt mit zunehmendem Alter an, jedoch auch junge Menschen können von einem Schlaganfall betroffen sein.

Typische Symptome eines akuten Schlaganfalls sind z.B. Lähmungen, eine Gangunsicherheit sowie Seh- und Sprachstörungen.

Bedingt durch in den letzten Jahren verbesserte medizinische Interventionsmöglichkeiten führt eine höhere Überlebensrate nach Schlaganfall zu immer mehr Menschen, die mit den Folgen eines Schlaganfalls leben müssen. Oft verändert sich ihr Leben dadurch einschneidend.

Die Aufgaben der medizinischen Rehabilitation sind in der Behandlung der funktionellen Krankheitsfolgen zu sehen. Ziel ist es nach Möglichkeit eine Selbstständigkeit in den basalen Verrichtungen des täglichen Lebens zu erzielen und damit eine optimale Reintegration ins soziale Umfeld oder eventuell sogar eine Wiederaufnahme einer Erwerbstätigkeit zu ermöglichen.

Wesentlich ist auch, dass Betroffene lernen, mit einer bleibenden Beeinträchtigung zu leben und ihren Alltag damit zu bewältigen.



In der **Klinik Pirawarth** wird zu Beginn des Aufenthaltes für jeden Patienten, abhängig von seinen körperlichen Defiziten ein individuelles Therapieprogramm erstellt. Als Voraussetzung für eine erfolgreiche Rehabilitation arbeiten ÄrztInnen, TherapeutInnen und SozialarbeiterInnen eng zusammen. Damit Motivation, Lernen und Wohlbefinden zusätzlich verstärkt werden, hat es auch Priorität, das Selbstwertgefühl der PatientInnen wieder herzustellen und Bedürfnisse anzuerkennen.

Zusätzlich wird einem optimalen **“life style management“** in der Klinik Pirawarth ein hoher Stellenwert eingeräumt. Neben verschiedenen Vorträgen und einer Diätberatung wird auch eine Hilfestellung bei der Raucherentwöhnung angeboten.

Werbung



Neben den zahlreichen Therapieverfahren wird unseren Patienten ein spezielles Informations- und Schulungsprogramm mit den jeweiligen Experten angeboten.

Dies trägt dazu bei, dass neben den erlernten Fähigkeiten in der Therapie auch das theoretische Wissen und der Umgang mit der Krankheit verbessert werden.

Wir können nicht immer heilen,
aber fast immer helfen!

Gemeinsam mit Ihnen daran zu arbeiten, Ihre vorhandenen Fähigkeiten langfristig zu erhalten – das ist unser gemeinsames Ziel und für Sie die Basis einer aktiven Lebensgestaltung!

Klinik Pirawarth

Neurologie | Orthopädie | Psychosomatik

Kurhausstraße 100

2222 Bad Pirawarth

Tel.: 02574 29160-0

info@klinik-pirawarth.at

www.klinik-pirawarth.at

+++Aktuelle Meldungen+++Aktuelle Meldun

„Alltag mit Alzheimer-Demenz“**Praktische Tipps für Angehörige und Pflegende**

Die Anzahl von Alzheimer-Demenz Betroffenen wird zusehends höher und kann auch eine Folge eines Schlaganfalles sein. Die Betreuung der Betroffenen besonders durch die Angehörigen ist eine große Herausforderung. Viele Tipps im Internet sind nur oberflächlich und Fachbücher sehr teuer und schwer verständlich.

Eine praxisnahe Broschüre mit konkreten Erklärungen, Tipps und Hilfestellungen für den Alltag mit Alzheimer-Patienten ist kostenfrei zu beziehen unter:

info@ratiopharm.at – Postanschrift: Ratiopharm Arzneimittel Vertriebs GmbH Albert-Schweizerg. 3, 1140 Wien

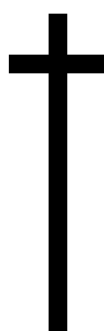
Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger

Die 4. Jahreskonferenz der Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger – IPA fand kürzlich in Wien statt. Bei der diesjährigen Konferenz galt das spezielle Augenmerk den pflegenden Angehörigen – ihre Rolle in der Gesundheitsversorgung, der neuen Pflegekarenz, dem Bericht über eine geglückte Betreuung und Fragen rund um das Pflegeheim. Abends wurde im Stadtkino Künstlerhaus der Film von Herbert Link »Soweit ich kann«, pflegende Angehörige und ihr Weg als Premiere vorgestellt.

Dem Schlaganfall davonlaufen

Eine britische Studie (University College London) ergab, wer oft zu Fuß geht, senkt sein Schlaganfall-Risiko. Das Bewegungsprofil von 3.400 Männern im Alter von 60 - 80 Jahre wurde zehn Jahre lang dokumentiert. Von 1.000 Männern, die pro Woche bis zu 3 Stunden zu Fuß gingen, erlitten rund 80 Personen einen Schlaganfall. Bei der Gruppe derjenigen, die 8 bis 14 Stunden pro Woche gingen waren nur 55 Personen betroffen.

Entfernungen und Geschwindigkeit spielten keine Rolle, wichtig war die ausdauernde Bewegung.



Wir verabschieden uns von unseren treuen Lesern und Mitgliedern und trauern um:

Josef Rosenbichler, Theresienfeld
HR Dir. Dr. R. Seedoch, Langenlebar
Helene Amring, Wr. Neustadt
Hilde Müller, Innermanzing
Rosina Brau, Mattingeram

Schlaganfallselbsthilfe für Wien**Interessante Vorträge**

Bei unseren monatlichen Treffen gibt es auch immer wieder Vorträge von Fachleuten, bei denen wir viel über interessante Themen erfahren.

Im Februar besuchte uns Christine Tiefenbach, diplomierte Physiotherapeutin, und präsentierte verschiedenes zum Thema „Bewegungsstörungen nach Schlaganfall und physiotherapeutische Überlegungen zur Wiederherstellung motorischer Funktionen“. Frau Tiefenbach war ja von Beginn an Gründerin und Mitarbeiterin in leitenden Funktionen in unserer Wiener Gruppe.

Im März besuchte uns Dr. Martin Hurch von der ELGA. In einem sehr interessanten Vortrag und den folgenden Diskussionen nach seinem Vortrag konnte das in der Öffentlichkeit vieldiskutierte Thema ein wenig entmystifiziert werden. Vor allem die negativen Vorbehalte, wie Datendiebstahl und Indiskretionen, konnten doch weitestgehend ausgeräumt werden.

An alle Schlaganfall-Selbsthilfegruppen

Wir berichten auch gerne über Ihre Gruppe.

Senden Sie Berichte und Fotos Ihrer Ausflüge und Aktivitäten an »agentur@steinschuetz.at«.

Wir freuen uns auf Ihre Antwort.

Landeskrinikum Thermenregion
HOCHEGG

Das Landeskrinikum Thermenregion Hohegg, Abteilung Neurologie, unterstützt die wertvolle Tätigkeit der Selbsthilfegruppe „Schlaganfall“.



Infos auf unserer Homepage
www.hohegg.lknoe.at

EU setzt sich für chronische Krankheiten ein

Chronische Krankheiten sind in der EU ein großes Problem, das eine wachsende Bevölkerungsgruppe betrifft. Sie sind mit 86 % aller Todesfälle mit Abstand die häufigste Todesursache.

Zwei Millionen Menschen sterben jedes Jahr an Herz-Kreislauf-Krankheiten (Schlaganfall und Herzinfarkt u.m.) und ca. 8 % der Bevölkerung leiden an Diabetes – und das oft unnötigerweise. Zahlreiche chronische Krankheiten könnten durch eine Senkung der Hauptrisikofaktoren verhindert werden: Rauchen, Alkoholmissbrauch, ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung.

Die EU ist sich des Problems bewusst und zum Handeln entschlossen. Es gibt bereits entsprechende Strategien und Rechtsvorschriften, und es wird aktiv mit den Mitgliedstaaten zusammen gearbeitet, um diese Krankheiten effizient zu bekämpfen.

Mitgliedstaaten, NGOs und internationale Organisationen sowie Vertreter aus Gesundheitswesen und dem Versicherungssektor haben kürzlich eine Konsultation zum Austausch von Erfahrungen und Ideen organisiert. Daraus ergaben sich wertvolle Hinweise darauf, was die Interessenträger künftig von der EU erwarten: Bekämpfung von Risikofaktoren, Investitionen in die Vorbeugung und Stärkung der Gesundheitssysteme.

EU-Gipfel zu chronischen Krankheiten

Diese Zusammenarbeit führte bereits zu konkreten Ergebnissen. Gemeinsam mit den Mitgliedstaaten wurde eine Aktion zur Förderung des gesunden Alterns eingeleitet, bei der es um den Umgang mit chronischen Krankheiten und den Austausch bewährter Verfahren wie auch um die Verbesserung von EU-weiten Strategien zur Bekämpfung von Diabetes geht. Zusätzlich fand am 3. und 4. April 2014 ein EU-Gipfel zu chronischen Krankheiten statt, auf dem weitere mögliche EU-Maß-

nahmen erörtert wurden.

Darüber hinaus unterstützt die Kommission aktiv Forschungs- und Innovations-Initiativen und finanziert im Rahmen ihrer Programme zu Gesundheit und Forschung zahlreiche Projekte.

All diese Maßnahmen sollen die Mitgliedstaaten dabei unterstützen, die Belastung durch chronische Krankheiten zu senken – und so letztendlich EU-weit zahlreiche Leben zu retten.

Gesundheitsinvestitionen – Prävention

Themen dieses Gipfels waren die medizinischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Vorteile langfristig tragbarer Gesundheitsinvestitionen und die Möglichkeiten zur Verringerung der Belastung durch chronische Krankheiten sowie zur Verbesserung der Prävention chronischer Krankheiten und des Umgangs damit.

Die Vorsitzende der SHÖ, Manuela Messmer-Wullen, konnte im Rahmen ihrer internationalen Aktivitäten für SAFE, die europäische Schlaganfall-Patientenorganisation und die EFNA, die europäische Neurologische Patienten-Organisation, an diesem Gipfel teilnehmen. Mehr als 450 Teilnehmer aus ganz Europa kamen hier zusammen. Aus Österreich waren nur zwei Personen registriert.

Das EU-Projekt IMPLEMENT soll Innovationen in Pflege und Unterstützung für Menschen mit chronischen Krankheiten schneller umsetzen helfen, indem eine Forschungsagenda zu Umsetzungsfragen erstellt wird, die europaweit von Bedeutung sind.

Karriereportal für Menschen mit Behinderungen

www.careermoves.at ist eine **Online-Jobinitiative** für **Menschen mit** und **ohne Behinderungen**.

Die barrierefreie Jobsuche gibt es auch mobil, als App für Smartphone und Tablet:

<http://www.careermoves.at/mobileapp/>

Fehler im Erlagschein der letzten Ausgabe Nr. 46 – 2/13

Leider hat sich in der Formation zum neuen Erlagschein der SHÖ ein unverzeihlicher Fehler eingeschlichen und wir konnten aufgrund dessen nur eine Spende verzeichnen, weil sich die Spender dankenswerterweise telefonisch gemeldet hatten und wir die Korrektur über das Telefon durchgeben konnten.

Dass dieser Irrtum einen großen Verlust an Spendengeldern, die wir dringend für das Porto der Schlagzeile benötigen, mit sich brachte, ist in der Folge für uns eine große finanzielle Verlegenheit. Aus diesem Grunde bitten wir Sie sehr höflich, Ihre uns zugedachten Gelder doch bitte unbedingt mit diesem neuen, korrigierten Erlagschein an uns zu überweisen.

Nochmals zur Erinnerung, oder auch für unsere neuen Leser, wir arbeiten alle ehrenamtlich und investieren unsere Zeit, Energie und Wissen, um diese Informationsschrift Schlagzeile zusammenzustellen, zu schreiben, zu entwerfen, der Druck wird über die Werbung finanziert, versandfertig zu machen und zur Post zu bringen.

Und dann bezahlen wir im Schnitt rund 1.500 € für das Porto! Diesen hohen Betrag können wir nur aufbringen, wenn Sie uns weiterhin die Treue halten und uns gelegentlich eine Spende anweisen.

Das Schlagzeilen-Team, das gerne diese Arbeit auch weiterhin aufrecht halten möchte, bedankt sich schon jetzt im Voraus und freut sich, wenn auch diese Ausgabe Gefallen findet und Ihnen neue Informationen aus der Welt des Schlaganfalles ins Haus bringt.

© STUZZA P4122251G

| | | | |
|--|--|--|--------|
| Bank Austria <small>Member of</small> UniCredit | | ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG | |
| EmpfängerInName/Firma SHÖ Schlaganfall-Hilfe Österreich | | | |
| IBANEmpfängerIn AT671200052060527333 | | | |
| BIC(SWIFT-Code) der EmpfängerBank BKAUATWW | | EUR | Betrag |
| KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name und Anschrift | | | |
| IBANKontoinhaberIn/AuftraggeberIn | | | |
| Verwendungszweck | | Cent | |
| UNTERSTÜTZUNGSBEITRAG SPENDE EUR SCHLAGANFALL-HILFE ÖSTERREICH ZNR.ZAHL.: 27/865597 | | UNTERSTÜTZUNGS NACHWEIS * | |

© STUZZA P4122251G

| | | | |
|---|--|--------------------------|--------|
| AT Bank Austria <small>Member of</small> UniCredit | | ZAHLUNGSANWEISUNG | |
| EmpfängerInName/Firma SHÖ Schlaganfall-Hilfe Österreich | | | |
| IBANEmpfängerIn AT671200052060527333 | | | |
| BIC(SWIFT-Code) der EmpfängerBank BKAUATWW | | EUR | Betrag |
| KontoinhaberIn/AuftraggeberInName/Firma | | | |
| IBANKontoinhaberIn/AuftraggeberIn | | | |
| Verwendungszweck | | Cent | |
| Ein BIC ist immer verpflichtend, wenn die EmpfängerIn IBAN ungleich AT beginnt. | | 006 | |
| Unterschrift Zeichnungsberechtigter | | | |



Unterstützungsnachweis

Mit der Einzahlung des Beitrages sind keinerlei Verpflichtungen verbunden.
Mit Ihrer Spende und dem Unterstützungsbetrag helfen Sie uns, die Kosten für die Schlagzeile, das Porto und den Versand zu organisieren. Sie ermöglichen uns die ehrenamtliche, nicht entlohnte Arbeit aufrecht zu halten. Vielen Dank.

Information und Beratung:

Montag 14.00 – 18.00 Uhr und

Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

Telefon 0676-555 35 20

Postanschrift

6911 Lochau, Hofriedenstrasse 27 A

Bitte trennen Sie den Zahlschein an der dafür vorgesehenen Linie ab.

Wichtig

Zum Ausschneiden und Aufbewahren

S O S

Die vier häufigsten Warnsignale für einen Schlaganfall

Das Tückische am Schlaganfall: Betroffene haben meist keine Schmerzen – daher wird die Gefahr oft unterschätzt. Umso mehr muss auf die typischen Anzeichen geachtet werden:

- **Halbseitige Schwäche**

Es können eine ganze Körperhälfte – zum Beispiel Gesicht, Arm oder Bein – oder Teile betroffen sein. Die Schwäche (Lähmung) kann leichtgradig oder schwer ausgeprägt sein.

- **Halbseitige Gefühlsstörungen**

Es können wieder eine ganze Körperhälfte oder Teile davon betroffen sein. Meist werden diese als taub empfunden, Berührung wird nicht bemerkt.

- **Sprachstörungen**

Die Sprache von Betroffenen ist nicht oder nur eingeschränkt verständlich. Umgekehrt können die Betroffenen auch selbst Schwierigkeiten haben, Gesprochenes zu verstehen. Sie können daher einfache sprachliche Anweisungen oft nicht mehr befolgen.

- **Sehstörungen**

Es kommt plötzlich zum Verlust der Sehwahrnehmung in einem Teil des Gesichtsfeldes, eventuell auch zu vorübergehender Blindheit auf einem Auge.

Bei solchen Beschwerden sollten Sie bitte sofort die Rettung (Tel.-Nr. 144) rufen und sich an die nächste Neurologische Abteilung (Stroke Unit) einweisen lassen.

Quelle:

Österreichische Gesellschaft für Neurologie

Riss im Leben

Ein Mensch wird durch eine Hirnblutung und Schlaganfall aus einem Leben voller beruflicher Dynamik und Engagement gerissen.

Kurt Gerszi, Jahrgang 1960, nimmt den unermüdlichen Kampf gegen die Folgen dieser Ereignisse auf, lässt Intensivstation, Selbstmordgedanken und Depression hinter sich, arrangiert sich mit seinen Handicaps und akzeptiert schließlich auch den Rollstuhl und stellt sich und seine Lebensweise wieder neu auf.

Mit der professionellen Unterstützung des Autors Klaus Feldkircher (www.althaus7.at) gelang es dem Verkaufsprofi Gerszi, ein Buch zusammenzustellen, das wie eine Art Nachschlagewerk mit Illustrationen des Künstlers Gerhard Mangold, Zeichner und Aquarellist, nach gemeinsamen Gesprächen entstanden ist.

Ziel dieser Publikation ist es, das Leben eines Menschen, der sich am Abgrund seines Lebens befunden hat, in all seinen Facetten, einfühlsam und klar, stark und emotional, brutal und offen, schwach und verletzlich zu dokumentieren. Hier geht es nicht darum, Effekte zu provozieren, sondern zu zeigen: Das Leben ist zu groß und zu schön, um es leichtfertig wegzugeben. Ein Mensch zeigt exemplarisch Wege auf, sich aus einer scheinbar ausweglosen Situation wieder zurück zu kämpfen.

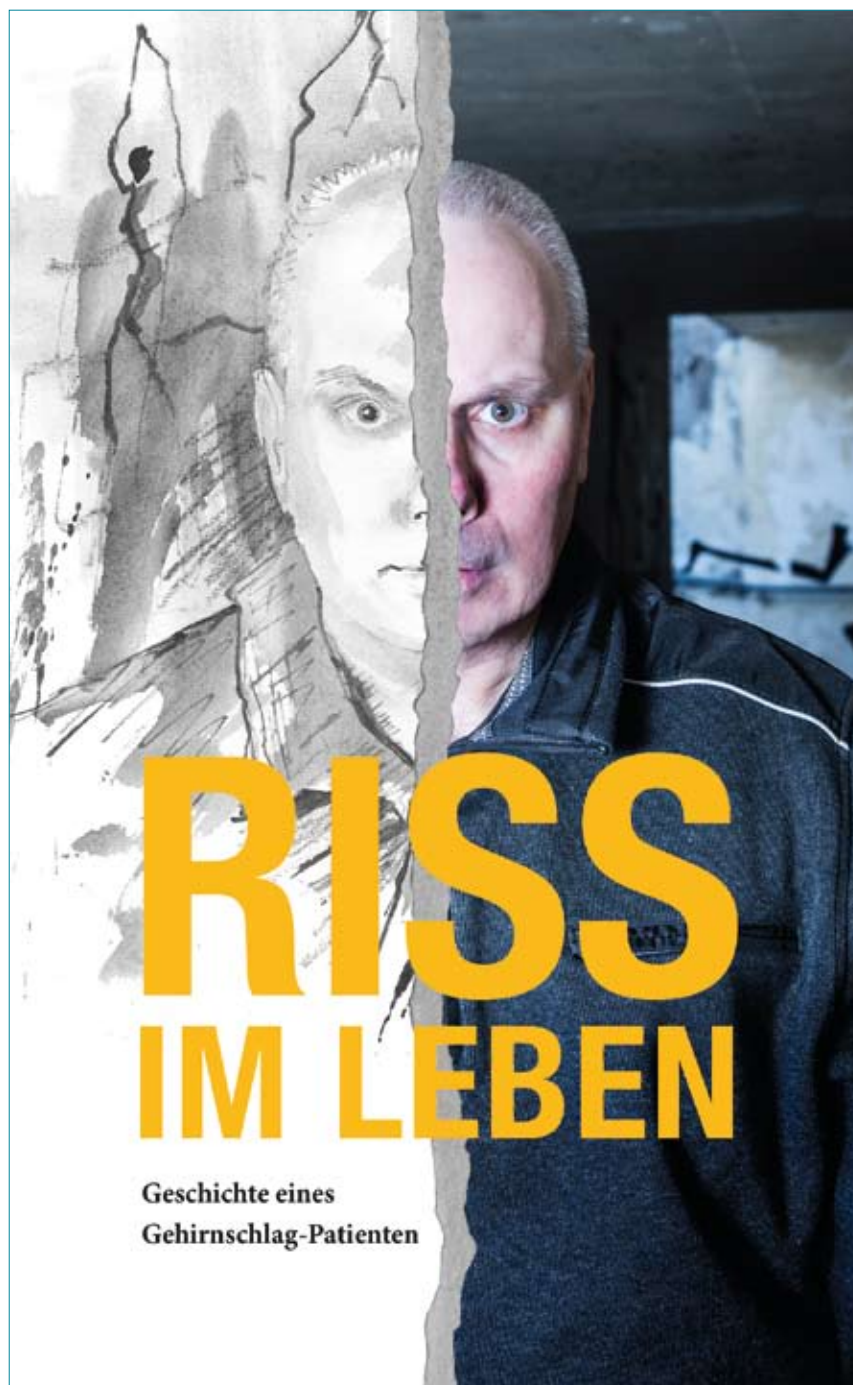
Der Verlauf der Therapie wird ebenso offen und tabulos beschrieben, um anderen Menschen mit ähnlichem

Schicksal Mut und Hoffnung zu geben. Es handelt sich nicht um einen medizinischen Bericht, sondern vielmehr ist es eine Beschreibung einer veränderten Wahrnehmung im Gehirn von Gerszi vor, während und nach diesem dramatischen Ereignis. Wünschenswert wäre, diesen Beitrag auch dazu anzusehen, welche Leistungen Schlaganfallpatienten unter Umständen vermögen, sofern sie einer guten, raschen medizinischen Versorgung zugeführt werden, kontinuierlich rehabilitiert werden, psychologische Betreuung erlangen und das soziale Umfeld entsprechende Unterstützungen gibt.

Der Montafoner Selbsthilfeverein „Netlugglo“ (Nicht aufgeben), dessen Gründung auf die Initiative von Kurt Gerszi zurückzuführen ist, konnte dieses Werk beim Bucher Verlag herausgeben und die Gemeinde Tschagguns, Vorarlberg, dazu gewinnen, den Vertrieb desselben zu übernehmen.

Das Buch kostet € 19,90 zzgl. Verpackung und Versand, innerhalb Österreichs € 3,50, total € 23,40. Porto und Verpackungskosten für mehrere Bücher und das Versenden ins Ausland werden nach Aufwand verrechnet.

Bezug: Gemeinde Tschagguns
Telefon: 05556-7223910
E-Mail: elisabeth.schuchter@tschagguns.at



Selbsthilfegruppen, Kontaktadressen

Schlaganfall – Hilfe Österreich

Kontakt und Auskünfte: 0676/555 35 20, e-mail: messmerwullen@drei.at

SELBSTHILFEGRUPPE WIEN

Verein Schlaganfallselbsthilfe für Wien, Hegelgasse 8/18, 1010 Wien, Tel. 01/888 33 00, Fax DW 30, e-mail: office@schlaganfallselbsthilfe.org. Bürozeiten: Mo + Do 8.30-12.30

SELBSTHILFEGRUPPEN NIEDERÖSTERREICH

Bad Pirawarth: Veranstaltungsort: Kleiner Seminarraum der Kurklinik Bad Pirawarth, Kurhausstr. 100, 2222 Bad Pirawarth. Kontakt: Roland Raynoschek, 02282/4240; Dr. Barbara Keusch-nigg-Wagenmann, 02574/29160-561; Dr. Katharina Dalus, 02574/29160-762. Termine: jew. 2. Montag/Monat 16 Uhr

Bruck/Leitha-Hainburg: Veranstaltungsort: Gasthaus Grüner Kranz, Burgenlandstr. 18, 2460 Bruck/Leitha. Kontakt: Irene Perger, Höfleiner Str. 41/4, 2460 Bruck/L., Tel. 02162/63 601; irene.perger@kabsi.at. Termine: jeder 2. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr

Laa/Thaya: Veranstaltungsort: GH Kastner, 2135 Neudorf bei Staatz. Kontakt: Christine Reichel, 2164 Wildendürnbach 32, Tel. 02523/88 63. Termine: jeden 2. Mittwoch/Monat, 15.00 Uhr

Mödling: Veranstaltungsort: Gasthaus zur Oase (am Gemeindeteich), 2351 Wr. Neudorf. Kontakt: Elisabeth Wöhrleitner, Lindenweg 1/8, 2351 Wr. Neudorf, Tel. 0676/8787 11 202

Orth a. d. Donau: Veranstaltungsort: Kaffeehaus der Fam. Flescher, Hauptstraße 58, 2304 Orth a. d. Donau. Kontakt: Frau Roskopf, Zwenge 1/7, 2304 Orth a. d. Donau, Tel. 0 22 12/26 33; hp.d.marchfeld@noe.hilfswerk.at. Termine: jeden 3. Montag im Monat, 17.00 Uhr

Pressbaum: Kontakt: Edith Ursin, 02233/56174. Bitte Termine und Veranstaltungsort tel. erfragen

St. Pölten: Kontakt: Karl Degelmann, 3100 St. Pölten, Petzoldstr. 26, Tel.: 02742/74097, Mobil: 0664/4365994. Bitte Termine und Veranstaltungsort tel. erfragen

Tulln: Kontakt: Fr. OA Dr. Sigrid Schwarz, 02272/66 544 oder 0676/432 44 64. Termine: jeden 3. Mittwoch im Monat. Treffpunkt: jeweils bitte telefonisch erfragen – die Gruppe ist sehr unternehmungslustig!

Wiener Neustadt: Veranstaltungsort: NEU – Seminarraum Rotes Kreuz Wr. Neustadt, Grazerstr. 41, 2700 Wr. Neustadt. Kontakt: Christian Höne, 0676/425 50 95; christian.hoene@chello.at; www.members.chello.at/schlaganfall2700. Termine: jeden 3. Freitag/Monat, NEU: 17 Uhr

VERTRETUNG OBERÖSTERREICH

Kontaktadresse: Irmgard Mader, Heumaderweg 8, 4060 Linz, Tel.: 0732/77 58 42; mader@schlaganfallselbsthilfe-ooe.at

Großraming: Veranstaltungsort: Kirchenwirt Ahrer, Kirchenplatz, 4463 Großraming. Kontakt Brigitta Sulzer, 0664 204 22 94. Termine: jeden 1. Donnerstag im Monat 15.00 Uhr

Steyr: Veranstaltungsort: Orangerie Schlosspark, Blumauer-gasse 1, 4400 Steyr. Kontakt Michaela Prokop 0650 307 70 00 mail: info@sash-steyr.at; www.sash-steyr.at. Termine: jeweils Dienstag 1 mal im Monat 16.00 Uhr

Wels: Veranstaltungsort: GH Hofwimmer, Vogelweiderstr. 166, 4600 Wels. Kontakt Adolfine Gnigler, 07228-7597, mail: a.gnigler@hotmail.com. Termine: jeden letzten Montag/Monat 17.00 Uhr

Linz: Veranstaltungsort: Volkshaus Dornach, Niedermayrweg 7, 4040 Linz. Kontakt: Karl Kneissl 0664 200 78 47 mail: resi.kneissl@aon.at. Termine: jeden 3. Dienstag/Monat

Bad Hall: Veranstaltungsort: Bezirksseniorenwohnheim, Adlwangerstr.8a, 4540 Bad Hall. Kontakt: Martin Pichler, 0699 11 39 5747, mail: m.pichler@gmx.at. Termine: jeden letzten Montag im Monat 15.00 Uhr

Molln: Kontakt: Veranstaltungsort: privat. Silvia Steiner, 0664 413 44 36, mail: s.steiner@webspeed.at. Termine: jeden 2. Mittwoch im Monat, 14.00 Uhr

VERTRETUNG SALZBURG

DPT Bettina Brandauer, Christian-Doppler-Klinik Salzburg, Ignaz-Harrer-Straße 79, 5020 Salzburg, Tel.: 0662/44 83-3034, mail: b.brandauer@lks.at

VERTRETUNG STEIERMARK

Mag. Stephan Werner, Lamingfeldsiedlung E1/6, 8600 Bruck/Mur, Tel.: 03862/29 02 31, E-Mail: logo@ntk.at

VERTRETUNG KÄRNTEN

Dachverband der Kärntner Selbsthilfegruppen, Mag. Monika Maier, Kempfstr. 23/3, Postfach 408, 9021 Klagenfurt, Tel.: 0463/50 48 71, Fax: 0463/50 48 71-24, mail: selbsthilfe.kaernten@aon.at; www.selbsthilfe-kaernten.at

VERTRETUNG TIROL

Renate Scharler, Verein Schlaganfall Plattform Tirol, Innrain 43, 6020 Innsbruck, 0664/1223686; mail: renete.scharler@chello.at

VERTRETUNG VORARLBERG

Armin Kloser, Sozialsprengel Hard, Ankergasse 24 6971 Hard, Tel.: 05574/745 44, E-Mail: sozial@sprengel.at

Bregenz: Veranstaltungsort: Lebensraum Bregenz, Carl-Holzmeistergasse 2, 6900 Bregenz. Kontakt Erich Grabher, 0650 270 0301. Termine: jeden 2. Montag/Monat 18.00 Uhr

Bregenz: Interessensvertretung für Menschen nach Schlaganfall und Schädelhirntrauma und deren Angehörige, Bahnhofstr. 29, 6900 Bregenz, 0664/9455237, info@newlife.or.at

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR APHASIKER

Veranstaltungsort: »Zum Hagenthaler«, Wallgasse 32, 1060 Wien. Kontaktadresse: Evelyne Spitzl, Tel. 0680/2002 23 66

Abs.: Schlaganfall-Hilfe Österreich, 3420 Kritzensdorf, Hauptstr. 178
Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt