

forum

MAGAZIN DES VEREINS FÜR DARMKREBSINFORMATION

**D A R M
K R E B S** AUSGABE 1-2011
WWW.DERDICKDARM.ORG



Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig, Helga Thurnher, BM Rudolf Hundstorfer

*Krebs kann jeden treffen.
Behinderung ist keine
Schande. Ausgrenzung
ist keine Lösung.* Elfi Jirsa

Inhalt

**Teilnahme an klinischen Studien:
Ja oder Nein?
Tipps & Termine**
Seite 3

Aktivitäten der SH Darmkrebs
Ein schöner Blick zurück
Seite 4, 5

Podiumsdiskussion: „Leben mit Krebs“
Seite 6, 7, 8

Onkologische Rehabilitation
Seite 10, 11

**Physikalisch-medizinische
Maßnahmen im Mittelpunkt**
Ein Beitrag von Dr. Richard Crevenna
Seite 13

Teamwork bringt die beste Therapie
Ein Beitrag von Dr. Peter Peloschek
Seite 15

Neues zum Thema Pflegegeld
Ein Beitrag von
RA Dr. Verena Köhler-Vaugoin
Seite 17

**Patienten-Interview:
Erholung im Sonnerberghof**
Seite 18

Qigong: Alles fließt
Ein Beitrag von Claudia Schraml
Seite 19





Helga Thurnher
Präsidentin der
„Selbsthilfe Darmkrebs“

Liebe Leserinnen! Liebe Leser!

Herzlich Willkommen zur ersten Ausgabe von **Forum Darmkrebs** in diesem Jahr. Ich hoffe, Sie hatten 2011 einen ebenso guten Start und ähnlich positive bisherige Monate wie wir – die **Selbsthilfe Darmkrebs**.

Am 25. Jänner fand im Wiener Rathaus der „Tag der Freiwilligen“ statt und auch unsere **Selbsthilfe Darmkrebs** war bei dieser – sehr gut besuchten – Veranstaltung selbstverständlich vertreten. Es ist kaum zu glauben, wie viele Menschen sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich zum Wohle der Gesellschaft einsetzen. Die Leistungen, die hier erbracht werden, sind großartig – schön, dass dies der breiten Öffentlichkeit wieder einmal bewusst gemacht wurde. Dies nur kurz zu Ihrer Information...

Jetzt aber gleich zu einer – auf Initiative der **Selbsthilfe Darmkrebs** zustande gekommenen – Veranstaltung, über die Sie in der vorliegenden Ausgabe unseres Magazins ausführlich lesen können: In den Räumlichkeiten der Wirtschaftskammer Wien diskutierten renommierte Krebspezialisten wie Prof. Dr. Heinz Ludwig, Prof. Dr. Alexander Gaiger und Prof. Dr. Christine Marosi mit unserem Sozialminister Rudolf Hundstorfer sowie der Wiener Wirtschaftskammerpräsidentin KR Brigitte Jank und dem bekannten Gesundheitsökonom Prof. DDr. Christian Köck die – durch den medizinischen Fortschritt immer wichtiger werdende – Frage: „Leben mit Krebs – ist unsere Gesellschaft auf chronisch Kranke vorbereitet?“

Wobei Elfi Jirsa von der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich und wir von der **Selbsthilfe Darmkrebs** die Interessen der Betroffenen vertraten.

Die nächste Ausgabe von **Forum Darmkrebs** wird erst im Herbst erscheinen – und bis dahin haben wir noch einiges vor:

Frau Dr. Luise Maria Sommer wird am 27. April wieder ein Gedächtnisseminar abhalten; am 19. Mai findet im Landesklinikum Thermenregion Baden-Mödling ein „Tag der Darmgesundheit“ statt; am 11. Juni planen wir – gemeinsam mit der Selbsthilfe Myelom & Lymphom – einen Ausflug zur Schallaburg, um die Venedig-Ausstellung zu besuchen; und am 27. September wird es auch in Krems einen „Tag der Darmgesundheit“ geben. Wir würden uns freuen, Sie bei unseren Aktivitäten zahlreich begrüßen zu dürfen!

Bis zu unserem Wiedersehen oder Wiederlesen verbleibt mit herzlichen Grüßen

Ihre
Helga Thurnher



www.derdictdarm.org Die Website der Selbsthilfe Darmkrebs

Auf unserer Homepage finden Sie alles Wissenswerte über unsere Service-Angebote sowie zahlreiche Tipps und Informationen zu Fragen rund um das Thema Darmkrebs.

Darmkrebs Telefon-Sprechstunden

KOSTENLOSE Beratung über die Telefon-Hotline 0699/10 08 47 82 zu allen onkologischen und psychoonkologischen Fragen rund um das Thema Darmkrebs:

Onkologischer Telefondienst:
Onkologe
OA Dr. Adalbert Weißmann
Jeden Mittwoch:
16.00 bis 17.00 Uhr



Psychoonkologischer Telefondienst:
Psychoonkologin
Dipl.LSB Christina Ochsner, MAS
Jeden Donnerstag:
17.00 bis 18.00 Uhr



Beide Experten gehören zum Team der „1. Medizinischen Abteilung, Zentrum für Onkologie und Hämatologie“ (Vorstand: **Prim. Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig**) am Wilhelminenspital, Wien.

KOSTENLOSE Beratung unter der Telefonnummer 01/522 18 02 zu allen juristischen Fragen:

Juristischer Telefondienst:
Mag. Eduard J. Salzborn
Rechtsanwalt
Jeden Dienstag:
16.00 bis 17.00 Uhr



Impressum

Herausgeber: Selbsthilfe Darmkrebs – Verein für Darmkrebsinformation, Postfach 2, 1035 Wien. **Für den Inhalt verantwortlich:** Helga Thurnher, E-Mail: shg-darmkrebs@gmx.net. **Konzeption/grafische Gestaltung/Redaktion:** Care Company GmbH, Am Modenapark 10/24, 1030 Wien, E-Mail: office@carecompany.at. **Hersteller:** Druckerei Ferdinand Berger & Söhne, 3580 Horn. **Erscheinungsweise:** 3 x jährlich.

Wissenschaftlicher Beirat: Dr. Wilhelm H. Appel • Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Eisterer • Prim. Dr. Werner Fortunat • Univ.-Prof. Dr. Michael Frass • Prim. Univ.-Prof. Dr. Klaus Geissler • Univ.-Prof. Dr. Michael Gnant • Prim. Univ.-Prof. Dr. Tomas Knoke-Abulesz • Univ.-Prof. Dr. Gabriela Kornek • Univ.-Prof. Dr. Günter J. Krejs • Ass.-Prof. Dr. Irene Kührer • Prim. Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig • Univ.-Prof. Dr. Michael Micksche • Prim. Univ.-Prof. Dr. Georg Salem • Univ.-Prof. Dr. Béla Teleky • Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Vogl • Dr. Friedrich Anton Weiser • Prim. Univ.-Doz. Dr. Werner Weiss • OA Dr. Adalbert Weißmann • Prim. Univ.-Prof. Dr. Max Wunderlich • Prim. Univ.-Prof. Dr. Christoph Zielinski.

Sämtliche Beiträge in „Forum Darmkrebs“ wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt; Irrtümer sind vorbehalten. Alle Angaben sind ohne Gewähr und jegliche Haftungsansprüche ausgeschlossen – insbesondere jene, die sich aus Angaben bzw. Empfehlungen zu Vorsorge, Diagnose und Therapien ergeben.

Teilnahme an klinischen Studien: Ja oder nein?

Wie PatientInnen dazu beitragen können, den medizinischen Fortschritt zu fördern und neue Therapien zu ermöglichen...

Jeder von uns möchte – wenn er krank ist – selbstverständlich nach den neuesten Erkenntnissen der medizinischen Forschung und mit der besten verfügbaren Therapie behandelt werden. Dies ist jedoch – speziell auch in der Krebstherapie – nur auf Basis von wissenschaftlichem Fortschritt möglich – und dafür braucht die Medizin die Mitwirkung der Patientinnen und Patienten im Rahmen von klinischen Studien. Wobei viele PatientInnen grundsätzlich bereit sind, an klinischen Studien teilzunehmen. Die meisten empfinden allerdings eine Mischung aus Zuversicht und Skepsis, die ihnen die Entscheidung nicht immer leicht macht.

Nicht jeder kann teilnehmen

Nicht jede/r Patient/in ist für die Teilnahme an einer klinischen Studie geeignet. Dazu **Univ.-Prof. Dr. Josef Thaler**, Leiter zahlreicher Darmkrebs-Studien in der ABCSG (Austrian Breast & Colorectal Cancer Study Group): „Jede Therapiestudie ist so geplant, dass sie möglichst präzise ganz bestimmte Fragen beantwortet. Wer an einer Studie teilnimmt, muss sich deshalb in einem bestimmten Erkrankungsstadium befinden oder auch einen bestimmten, vorher definierten Gesundheitszustand aufweisen. Schließlich müssen die Bedingungen bei allen Beteiligten

gleich sein, damit die Standardtherapie und die neue Behandlung korrekt miteinander verglichen werden können. Die Überprüfung dieser Einschluss- bzw. allfälliger Ausschlusskriterien erfolgt durch eingehende Untersuchungen.“

Freiwillige Teilnahme

„Wer entsprechend den Einschlusskriterien als Kandidat für eine Studie in Betracht kommt, kann keinesfalls dazu gezwungen werden. Die Teilnahme an klinischen Studien erfolgt ausschließlich freiwillig und nach schriftlicher Zustimmung“, betont **Univ.-Prof. Dr. Michael Gnant**, Präsident der ABCSG, und verweist auf mittlerweile mehr als 22.000 PatientInnen, die an Studien der ABCSG teilnehmen und auf die beste Behandlung und Betreuung in den Studienzentren vertrauen. Wichtig ist ihm vor allem: „Die PatientInnen sollen verstehen, welche Ziele die Studie hat, welche Besonderheiten sie aufweist und welche Risiken allenfalls damit verbunden sein könnten.“

Nähere Informationen:
www.abcsrg.at



Tipps & Termine

Gutes Gedächtnis – fit im Kopf Mentales Jungbleiben durch LMS-Gedächtnistraining

Vortrag von **Dr. Luise Maria Sommer**

Wie Sie mit einem trainierten Gedächtnis die Herausforderungen des Alltags besser meistern, zeigt Ihnen die zweifache österreichische Gedächtnismeisterin (2001 und 2002) mit Eintrag im „Guinness Buch der Rekorde“ (2003), Pädagogin und Bestseller-Autorin („Gutes Gedächtnis leicht gemacht“) Dr. Luise Maria Sommer.



Nach diesem interaktiven Vortrag werden Sie das Thema „Lebenslanges Lernen“ mit anderen Augen sehen. Schließlich stehen die Initialen der Vortragenden **LMS** auch für Lernen macht Spaß.

Datum: **Mittwoch, 27. April 2011**

Beginn: **16.00 Uhr**

Ort: **Wilhelminenspital**

Pavillon 23, 2. Stock

Montleartstraße 37, 1170 Wien

Treffen der Selbsthilfe Darmkrebs

Vortrag zum Thema „Lebensmut“
von **Dr. Dieter Schmutzer**

Datum: **Freitag, 6. Mai 2011**

Beginn: **17.00 Uhr**

Ort: **Institut für Lebensgestaltung**
Rabengasse 6/Stg.55, 1030 Wien

Anmeldung: bei Elfi Jirsa 0664/3854161
oder Christa Mandl 0676/6117691

Vortrag zum Thema „Pflegegeld“
von **Dr. Verena Köhler-Vaugoin**

Geplant: **Oktober 2011**

Beginn: **16.00 Uhr**

Ort: **Wilhelminenspital**
Pavillon 23, 2. Stock
Montleartstraße 37, 1170 Wien

„Tage der Darmgesundheit“ in Niederösterreich

Datum: **Donnerstag, 19. Mai 2011**

Beginn: **16.00 bis 18.30 Uhr**

Ort: **Landeskrankenhaus Baden**

Datum: **Dienstag, 27. September 2011**

Beginn: **16.00 bis 18.30 Uhr**

Ort: **Landeskrankenhaus Krems**

Ausflug zur Schallaburg

Gemeinsam mit der SHG Myelom- und Lymphomhilfe Österreich

Ausstellung: „Venedig – Seemacht, Kunst und Karneval“

Datum: **Freitag, 11. Juni 2011**

Anmeldung: bei Helga Thurnher!

Benefiz-Matinee mit Sonntags-Brunch

**Amüsantes von und mit
Karlheinz Hackl**

Datum: **Sonntag, 27. November 2011**

Beginn: **11.00 Uhr**

Ort: **Radisson SAS Palais Hotel**
Festsaal 1, Parkring 16, 1010 Wien

Kartenreservierungen: Bitte bis
18. November 2011 bei Helga Thurnher!

Nähere Informationen:

Helga Thurnher

+43 (0)1 714 71 39

shg-darmkrebs@gmx.net

www.derdictdarm.org

Aktivitäten der Selbsthilfe Darmkrebs in den letzten Monaten:

Ein schöner Blick zurück...

Zahlreiche Veranstaltungen der „Selbsthilfe Darmkrebs“ haben wieder dazu beigetragen, die Krankheit Darmkrebs zu thematisieren und die Menschen zur Vorsorge zu motivieren. Spaß und Unterhaltung im Kreise lieber Menschen kamen dabei nicht zu kurz – und bei den vorweihnachtlichen Events wurden auch eifrig Spenden gesammelt!

Anspruchsvoller Kulturgenuss und heitere Besinnlichkeit prägten auch diesmal die traditionellen Charity-Events, die von der „Selbsthilfe Darmkrebs“ alljährlich in den Wochen vor Weihnachten veranstaltet werden.



v.l.n.r.: Rudolf Hundstorfer, Marianne Klicka, Helga Thurnher, MR Dr. Walter Dörner



Dafür konnten die beliebten KünstlerInnen Karlheinz Hackl und Maria Köstlinger, Heinz Holecek und Friedrich Schwardtmann zur Mitwirkung gewonnen werden.

CHARITY 28. November 2010
**Humorvolle Benefiz-Matinee
 „Wir zwei und Du“
 Karlheinz Hackl &
 Maria Köstlinger**

Bereits zum mittlerweile sechsten Mal fand auch 2010 – wenige Wochen vor dem schönsten Fest im Jahr – eine Lesung mit Brunch im „Radisson SAS Palais Hotel“ in Wien zugunsten der „Selbsthilfe Darmkrebs“ statt.

Diesmal lag die künstlerische Gestaltung des sonntäglichen Vormittags in den Händen von Maria Köstlinger, Schauspielerin am Theater in der Josefstadt, und ihrem Mann, Kammerschauspieler Karlheinz Hackl. Unter dem Motto „Wir zwei und Du“ präsentierten die beiden Amüsantes zum Thema Mann und Frau – eine vielversprechende Einladung zu einer höchst humorvollen Darbietung, der mehr als 200 Gäste aus den unterschiedlichsten gesellschaftlichen und beruflichen Bereichen gerne nachgekommen waren!

„Wir danken allen unseren Freunden, die uns hier so zahlreich und tatkräftig unterstützt haben, und natürlich vor allem auch Maria Köstlinger und Karlheinz Hackl von ganzem Herzen für die großartige Matinee“, so Helga Thurnher, Präsidentin der „Selbsthilfe Darmkrebs“, die sich über einen Reinerlös von rund €5.000,00 für die Selbsthilfegruppe freuen konnte.

Und schon jetzt steht der Termin für die nächste Benefiz-Matinee fest: „Wir sind sehr glücklich darüber, dass am 27. November dieses Jahres – auch wieder ein Sonntag – Karlheinz Hackl erneut zu uns kommen wird. Einen schöneren Einstieg in den Advent 2011 kann ich mir gar nicht vorstellen!“, lädt Helga Thurnher alle Interessenten ein, gerne ab sofort Karten für diese ganz besondere Veranstaltung bei ihr zu bestellen.

Mehr als 200 Persönlichkeiten aus Medizin, Wissenschaft, Politik, Wirtschaft und Kultur kamen zur Benefiz-Matinee:

Vorstandsdirektor Dr. Christian **Aichinger**
 Prof. Dr. Dr. h.c. Meinhard **Classen**
 MR Dr. Walter **Dörner**
 Vorstandsdirektor Mag. Johann **Ertl**
 Univ.-Prof. Dr. Michael **Frass**
 Univ.-Prof. Dr. Karl **Glaser**
 Rudolf **Hundstorfer**
 Dr. Fritz und Dr. Helene **Karmasin**
 Marianne **Klicka**
 Kammerschauspielerin Marianne **Nentwich**
 Prim. Dr. Peter und Traute **Peloschek**
 Karin **Risser**

Mag. Nadja **Scheuringer**, MAST Group
 Raphaela **Vallon-Sattler**
 Doz. Dr. Werner **Weiss**
 Dr. Friedrich A. **Weiser**
 Prof. Dr. Max **Wunderlich**

... um nur einige zu nennen – sowie Vertreter der Pharma-Unternehmen Pfizer und Amgen und weitere Gäste aus dem In- und Ausland!

Vielen Dank an alle, die auch diesmal wieder mit uns gefeiert haben!

CHARITY 3. Dezember 2010

UMIT-Charity in Hall/Tirol „Ein Viertel Nostalgie“ Heinz „Honzo“ Holecek

Im Advent 2010 fand zum ersten Mal auch eine Charity-Veranstaltung zu Gunsten der „Selbsthilfe Darmkrebs“ in Hall in Tirol statt. Kammersänger Heinz Holecek hatte sich bereit erklärt, für den Abend unter dem Titel „Ein Viertel Nostalgie“ den künstlerischen Part zu übernehmen.



Prim. Univ.-Prof. Dr. Herbert Tilg und seine Frau Univ.-Prof. Dr. Christa Them von der UMIT unterstützten die „Selbsthilfe Darmkrebs“ in der Planung und Vorbereitung des Events.

„Fast wäre diese Veranstaltung den extremen Schneefällen zum Opfer gefallen – Flüge von Wien nach Innsbruck fielen aus, Züge hatten starke Verspätungen – aber es ist uns gelungen, sämtliche Hindernisse durch Engagement und Nervenstärke zu meistern“, erzählt Helga Thurnher – angesichts der Tatsache, dass letztlich alles ein gutes Ende fand – mit einem Schmunzeln. Schlussendlich konnten alle einen entspannten Abend mit feinsten geistigen und kulinarischen Hochgenüssen verbringen. „Auch hier ging der Reinerlös des Events an unsere Selbsthilfegruppe und wir kamen so unserem Ziel, Darmkrebs-Patienten, die es wirklich dringend brauchen, eine entsprechende Reha im ‚Sonnberghof‘ im burgenländischen Bad Sauerbrunn zu ermöglichen, einige große Schritte näher. Vielen, vielen Dank an alle, die zum Gelingen des Abends beigetragen haben! Und im Besonderen auch ein ganz großes Dankeschön an Heinz Holecek!“ (Thurnher)

EVENT 13. Dezember 2010

Weihnachtslesung „Heiteres & Besinnliches im Advent“ Friedrich Schwardtmann

Einmal mehr stellte sich Friedrich Schwardtmann, Schauspieler am Theater in der Josefstadt und langjähriger Unter-



stützer der „Selbsthilfe Darmkrebs“, zur Verfügung, um der Weihnachtsfeier der Selbsthilfegruppe mit seinen amüsanten bis nachdenklichen Geschichten und Gedichten Glanz zu verleihen.



In einem gemütlichen Extrazimmer des Cafés Landtmann erlebte die Selbsthilfegruppe einen fröhlichen vorweihnachtlichen Nachmittag. Alljährlicher Höhepunkt der Weihnachtslesung war die – nun schon zur lieben Tradition gewordene – Geschichte vom Gugelhupf, der einer zu intensiven Verkostung des Whiskys, der dem Kuchen beigegeben werden sollte, durch den Bäcker zum Opfer fällt.

In diesem Sinne brachte Frau Vragovic, ein engagiertes Mitglied der Selbsthilfegruppe, einen köstlichen, von ihr selbst gebackenen Gugelhupf mit, der im Anschluss an die Lesung natürlich sofort verkostet werden musste. Alles in allem ein gelungener Nachmittag, der von allen sehr genossen wurde!

INFO-INITIATIVE 10. März 2011

Auftakt in Linz zur Aktion Krebsvorsorge „Fit im Darm“ in ganz Oberösterreich

Unter dem Motto „Fit im Darm“ fiel am 10. März dieses Jahres im Linzer Neuen Rathaus der Startschuss für eine Vortragsserie zum Thema Darmkrebs, die in allen Spitälern Oberösterreichs abgehalten werden soll.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Josef Thaler führte durch einen höchst informativen Abend

und gab auch der „Selbsthilfe Darmkrebs“ die Möglichkeit, sich und ihre Aktivitäten präsentieren zu können – eine Gelegenheit, die Präsidentin Helga Thurnher sehr gerne wahrnahm.

Ins Leben gerufen wurde die Initiative „Fit im Darm“ von der Österreichischen Krebshilfe Oberösterreich im Darmkrebsmonat März – mit dem Ziel, im Rahmen von interessanten Vorträgen die Bevölkerung über Vorsorge und Ernährung, Therapien, Nachsorge und psychologische Hilfe zu informieren sowie auf offene Fragen Antworten von ExpertInnen anzubieten.

Diese gute Gelegenheit der kostenlosen Information zu allen wichtigen Aspekten der Darmkrebserkrankung sollten sich die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher auf keinen Fall entgehen lassen!



v. l.: Prim. Prof. Dr. Ansgar Weltermann, KH d. Elisabethinen Linz; Prim. Doz. Dr. Rainer Schöfl, KH d. Elisabethinen Linz; Gisela Moser MSc, Beratungsstellensprecherin Krebshilfe OÖ; Prim. Doz. Dr. Josef Hammer, KH d. Barmh. Schwester; Prim. Prof. Dr. Josef Thaler, Klinikum Wels-Grieskirchen; OA Dr. Franz Kurz, KH d. Barmh. Schwestern; Helga Thurnher, Selbsthilfe Darmkrebs; OA Dr. Gerald Wahl, AKH Linz; Ass. Dr. Avida Hayat-Khayyati, AKH Linz

i Aktuelle „Fit im Darm“-Termine der nächsten Wochen und Monate:
www.krebshilfe-ooe.at
 oder unter der Telefonnummer:
 +43 (0)732 77 77 56-1

Leben mit Krebs

Ist unsere Gesellschaft auf chronisch Kranke vorbereitet?

Auf Initiative der „Selbsthilfe Darmkrebs“ fand am 30. März in den Räumlichkeiten der Wirtschaftskammer Wien eine – prominent besetzte – Podiumsdiskussion zum Thema der sozialen und ökonomischen Rahmenbedingungen für Krebs-PatientInnen statt.

Immer mehr Menschen überleben heute schwere Krankheiten. Speziell für fortgeschrittene Krebserkrankungen gibt es zunehmend gezieltere und schonendere Therapiemöglichkeiten. Aber anstatt ihr „altes“ Leben wieder aufzunehmen, sind PatientInnen oft von Arbeitslosigkeit,

finanzieller Not und sozialer Isolation betroffen.

Weiterleben ohne Lebensqualität – so sieht für viele die Zeit nach der Krankheit aus. Eine Entwicklung, die Anlass zur Sorge gibt! Nicht zuletzt auch deshalb, weil die Zahl der Betroffenen – aufgrund des medizinischen Fortschritts und der dadurch längeren Lebenserwartung – in den nächsten Jahren stark ansteigen wird.

Diese Problematik veranlasste die **Selbsthilfe Darmkrebs**, eine Podiumsdiskussion zu organisieren, in deren Rahmen unter dem Vorsitz des renommierten Onkologen **Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig** und der Moderation von **Dr. Vera Russwurm** namhafte ExpertInnen der verschiedensten Bereiche versuchten, die Thematik auf den Punkt zu bringen und Lösungsansätze auszuloten. Wobei das zahlreich erschienene Publikum – Vertreter aus Politik und Pharmaindustrie, von Gesundheitsinstitutionen und Medien, aus Medizin und Forschung sowie natürlich auch PatientInnen und Angehörige – eifrig mitdiskutierte.



Medizinischer Fortschritt – steigende Zahl chronisch Kranker

Der medizinische Fortschritt in der Krebstherapie macht ein Überleben der – früher oft tödlich verlaufenden – Krankheit für immer mehr PatientInnen möglich. „So ist die Sterblichkeit bei Prostatakrebs in den vergangenen zehn Jahren um 22% und bei Brustkrebs um 23% zurückgegangen“, nannte **Dr. Jan Oliver Huber**, Generalsekretär der Pharmig, Beispiele für diese höchst erfreuliche Entwicklung. Ein Trend, der jedoch leider auch eine Schattenseite hat.

Durch die modernen therapeutischen Möglichkeiten nehmen die Heilungs- bzw.

ExpertInnen der Podiumsdiskussion

Univ.-Prof. Dr. Heinz **Ludwig**
Vorstand der 1. Medizinischen Abteilung –
Zentrum für Onkologie und Hämatologie,
Wilhelminenspital, Wien

Rudolf **Hundstorfer**
BM für Arbeit, Soziales und
Konsumentenschutz

Univ.-Prof. Dr. Christine **Marosi**
Stv. Vorstand der Abteilung für Onkologie
Klinik für Innere Medizin 1
Medizinische Universität Wien

Univ.-Prof. Dr. Alexander **Gaiger**
Leitender Oberarzt an der Abteilung
für Hämatologie, Programmdirektor
Psychoonkologie Interne 1
Medizinische Universität Wien

Univ.-Prof. DDr. Christian **Köck**
Gesundheitsökonom, Geschäftsführer
der Health Care Company GmbH

Dr. Jan Oliver **Huber**
Generalsekretär der Pharmig

Elfi **Jirsa**
Patientin, Vizepräsidentin der
Myelom- und Lymphomhilfe Österreich

Moderation
Dr. Vera **Russwurm**

Gastgeberin
KommR Brigitte **Jank**
Präsidentin der Wirtschaftskammer Wien

Initiative und Veranstaltung
Helga **Thurnher**
Präsidentin der Selbsthilfe Darmkrebs





wies darauf hin, dass in Österreich laufend daran gearbeitet werde, das – gut funktionierende – soziale Netz noch weiter auszubauen. Wichtig seien aber auch – wie Minister Hundstorfer betonte – entsprechende Begleitmaßnahmen, insbesondere sozial- und arbeitsrechtliche Beratungen, um die Betroffenen individuell zu unterstützen.

Die Problematik aus gesundheitsökonomischer Sicht

„Die Sozialsysteme der entwickelten Länder sehen sich mit einer ständig größer werdenden Gruppe von Menschen konfrontiert, die einerseits Beweis für den Erfolg der modernen medizinischen Therapien sind, und andererseits den ökonomischen Druck in eben diesen Sozialsystemen stetig erhöhen“, so der bekannte Gesundheitsökonom **Univ.-Prof. DDr. Christian Köck**, Geschäftsführer der „Health Care Company GmbH“.

Überlebenschancen und auch die Überlebenszeit betroffener PatientInnen stetig zu. „Dies gilt nicht nur für Krebs, sondern auch für zahlreiche andere schwere Erkrankungen. Daher steigt laufend auch die Zahl der chronisch Kranken. Ziel muss die Rückführung dieser Patienten in den Alltag und natürlich – soweit möglich – in den Arbeitsprozess sein“, erläuterte **Prim. Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig**, Vorstand der Abteilung für Innere Medizin I – Zentrum für Onkologie und Hämatologie am Wilhelminenspital in Wien.

Keine Arbeit, finanzielle Sorgen, soziale Vereinsamung

Eine solche Reintegration in das alltägliche Leben vor der Erkrankung stößt jedoch in der Realität mitunter bald an ihre Grenzen: Jüngere Patienten verlieren aufgrund der Erkrankung oft ihre Arbeit und finden deswegen auch keinen neuen Job mehr. Beziehungen gehen auseinander und auch viele Freundschaften überstehen die Belastungen durch die Krankheit nicht.

Univ.-Prof. Dr. Christine Marosi (Stv. Vorstand der Abteilung für Onkologie, Klinik für Innere Medizin 1, Medizinische Universität Wien, AKH) schilderte einige Fälle aus ihrer täglichen Praxis, die aufzeigten, wie sehr Betroffene unter Arbeitslosigkeit, finanzieller Armut, dem Zerbrechen von Partnerschaften und familiären Strukturen sowie dem Fehlen sozialer Anerkennung zu leiden haben.



Lösungsansätze für die Zukunft

Um dem sich nun abzeichnenden Trend sinnvolle Strategien entgegenzusetzen, sollte im ersten Schritt ein verstärktes Bewusstsein für die Problematik geschaffen werden. Unsere Gesellschaft hat sich auf die wachsende Zahl chronisch Kranker einzustellen, Lösungsansätze sind zu entwickeln.

„Die Leistungsgesellschaft muss erkennen: Krebs kann jeden treffen. Behinderung ist keine Schande. Ausgrenzung ist keine Lösung“, mahnte **Elfi Jirsa** von der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich.

Rudolf Hundstorfer, Bundesminister für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz,

Die Gesellschaft wird sich zukünftig auf eine grundlegende Diskussion im Hinblick auf die diesbezüglichen Anspruchsrechte ihrer Mitglieder einlassen müssen. „Und wir werden die Fragen zu beantworten haben: Was wollen und was können wir uns auf Dauer leisten? Wo setzen wir unter den vielen konkurrierenden Zielen wie z.B. Altersversorgung, Umweltschutz und eben auch Gesundheitsversorgung unsere Schwerpunkte?“

Als einen ganz wichtigen Ansatz für Lösungen der Problematik erläuterte Prof. Köck darüber hinaus die Tatsache, dass Bildung und Einkommen einen ganz wesentlichen Gesundheits- und Überlebensfaktor darstellen.



Bildung und Information als wichtiges Kriterium für Therapieerfolg und Lebensqualität

Dieser Einfluss von Bildung und Einkommen auf den Therapieerfolg, das Überleben und auch das psychische Wohlbefinden von Krebspatienten konnte – laut **Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger** (Leitender Oberarzt an der Abteilung für Hämatologie, Programmdirektor Psychoonkologie Interne 1, Medizinische Universität Wien, Comprehensive Cancer Center) – in Studien mehrfach nachgewiesen werden.

Zusätzlich spielt, wie Prof. Gaiger betonte, die Information eine ganz wesentliche Rolle. Wobei speziell im Wege der persönlichen Beratung durch Experten – in der psychisch extrem belastenden Ausnahmesituation einer schweren Erkrankung – Informationen am besten ihren Empfänger erreichen. Sinnvoll wäre es, Beratungszentren dort aufzubauen, wo sich viele Patienten einfinden und oft lange Wartezeiten zu überbrücken haben: an den Spitalsambulanzen.

Selbsthilfegruppen, Engagement und Eigeninitiative fördern!

Einig waren sich die Experten vor allem auch hinsichtlich der zentralen Rolle und wichtigen Bedeutung von Selbsthilfegruppen.

Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig bedauerte in diesem Zusammenhang allerdings die

fehlende Bereitschaft Betroffener, sich in Selbsthilfegruppen zu engagieren: „Hier haben PatientInnen und Angehörige die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen, ihre Sorgen zu teilen, Vorträge von Experten zu hören und von diesen Zweitmeinungen einzuholen – Engagement ist gefragt!“

Auch die immer wieder zu hörenden Klagen über zu wenig Information und über ÄrztInnen, die keine Zeit für ausführlichere Patientengespräche haben, lässt Ludwig nicht gelten: „Information ist keine Einbahnstraße und Beratung durch den behandelnden Arzt ebenso wenig! Die Informations- und Beratungsangebote sind da – Patienten und Angehörige müssen diese nur proaktiv in Anspruch nehmen!“

Eigeninitiative scheint also auch in diesem Bereich ein wichtiger Schlüssel zu mehr Lebensqualität für die PatientInnen zu sein – und könnte in Zukunft vielleicht noch viel mehr zu einem solchen werden.



„Der Erfolg unserer Veranstaltung und die produktive Diskussion an diesem Abend lassen mich hoffen, dass wir einen kleinen Anstoß dazu geben konnten, den Stellenwert von Krebspatienten am Arbeitsmarkt zu stärken sowie die sozialen und finanziellen Bedingungen für die Betroffenen zu verbessern.“



Helga Thurnher
Präsidentin der
Selbsthilfe Darmkrebs

Sponsoren der Veranstaltung

- Amgen
- MAST Diagnostica
- Merck
- Novartis
- Pfizer
- Roche
- Wirtschaftskammer Wien

Vielen Dank!

„**Unsere Gesellschaft** erfreut sich einer zunehmend länger werdenden Lebenserwartung – auch von Personen mit chronischen Krankheiten. Ziel der Medizin muss – wenn immer möglich – die Rückführung der betroffenen (Tumor-)Patienten in den Alltag und natürlich in den Arbeitsprozess sein. Patienten mit Krebserkrankungen können für sich eine Minderung der Erwerbstätigkeit beanspruchen, was einerseits die Patienten vor Kündigung schützen kann, andererseits den Betroffenen weitgehend unmöglich macht (da sie unkündbar sind), einen neuen Arbeitsplatz zu finden. Dies führt entweder aus medizinischen oder sozialen Gründen dazu, dass ein Teil der betroffenen Krebspatienten, die aufgrund ihres Alters normalerweise erwerbstätig wären, erwerbsunfähig bleiben und von der Gesellschaft unterstützt werden müssen.

Ein mir wesentlich erscheinender Punkt betrifft aber nicht nur die ausreichende finanzielle Ausstattung des Gesundheitssystems, sondern ganz besonders auch die Qualifikation und Motivation der Mitarbeiter. Hier sollten alle Möglichkeiten genutzt werden, um die Zufriedenheit der im Gesundheitswesen Arbeitenden zu optimieren und deren Professionalität und Leistungskraft zu stärken.“



Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig
Vorstand der Abteilung für
Interne Medizin I, Zentrum für
Onkologie und Hämatologie im
Wilhelminenspital in Wien

Unter den mehr als 130 Gästen gesichtet:

Dkfm. Dr. Fritz **Aichinger**, WKO

Michal **Bagrowski**, Epigenomics

Hon. Prof. Dr. Konrad **Brustbauer**,
Patientenanwalt

Univ.-Prof. Dr. Richard **Crevenna**,
AKH Wien

Beat **Kasper**, Roche

Mag. Sigrid **Kerle**, Humanomed

Dr. Nicolas **Jacobson**, Octapharma

Mag. Nadja **Scheuringer**, MAST Group

Rektor Prof. DDr. Wolfgang **Schütz**

Mag. Gaby **Sonnbichler**, Österreichische
Krebshilfe Wien

Univ.-Prof. Dr. Bela **Teleky**, AKH Wien

Prof. Dr. Max **Wunderlich** uvm.



Onkologische Rehabilitation

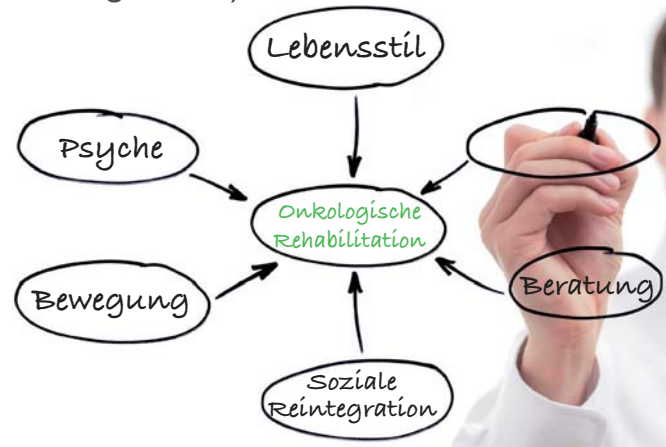
Neues Leistungsangebot im Humanomed Zentrum Althofen

Das Humanomed Zentrum Althofen bietet seit kurzem die Möglichkeit einer Onkologischen Rehabilitation. Als erste Rehabilitationseinrichtung in Österreich verfügt das Haus über einen Direktverrechnungsvertrag mit der PVA (Pensionsversicherungsanstalt).



Prim. Univ. Prof. Dr. Dietmar Geissler

Facharzt für Innere Medizin,
Hämatonkologie und Nephrologie
Ärztlicher Leiter der Onkologischen
Rehabilitation und Dialyse im
Humanomed Zentrum Althofen



In Österreich erkranken mehr als 36.000 Menschen jährlich neu an Krebs. Dank verbesserter Früherkennung und wirksamerer Behandlungen ist die Lebenserwartung deutlich höher als noch vor einiger Zeit. Als Folge der Krankheit und der Behandlungen sind häufig jedoch nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die körperliche Funktionalität und das psychische Wohlbefinden stark beeinträchtigt.

Genau hier möchten wir mit der Onkologischen Rehabilitation ansetzen. Wir möchten für unsere Patienten die bestmögliche funktionale Gesundheit erreichen. Alle Therapien zielen daher darauf ab, körperliche, psychische und soziale Beeinträchtigungen der Betroffenen weitestgehend zu reduzieren und ihnen eine konstruktive Bewältigung der Erkrankung und ihrer Folgestörungen zu ermöglichen. Ein wesentlicher Punkt ist dabei auch die Reintegration in das private und soziale Umfeld.

Wer kommt zur Onkologischen Rehabilitation?

Die primäre Krebsbehandlung umfasst häufig mehrere Behandlungsschritte wie z.B. Operationen, Strahlentherapien und Chemotherapien. Die Onkologische Rehabilitation kommt für Patienten in Frage, die ihre primäre Krebsbehandlung abgeschlossen haben und deren physischer und psychischer Gesundheitszustand weiter verbessert werden soll. In erster Linie sind das Patienten mit einem kolorektalen Karzinom, Mammakarzinom, gynäkologischen Tumor, Hoden Tumor oder Lymphom und Lungenkarzinom. Die Rehabilitation eignet sich aber auch für den Zustand nach einer Stammzelltherapie.

Komplexes Rehabilitationsprogramm

Am Beginn steht eine umfassende rehabilitationsmedizinische Aufnahmeuntersuchung, nach der das individuelle Therapieprogramm festgelegt wird. Die einzelnen Therapien fokussieren auf die Bereiche Organische Defekte, Psychische Komponente und Bewegungstherapie.

Viele Tumorpatienten leiden an körperlicher Schwäche, Müdigkeit und Muskelabbau. Die Heilgymnastik und Medizinische Trainingstherapie mit Ausdauer- und Krafttraining hat nicht nur einen positiven Effekt auf die Muskulatur, sondern auch auf die Psyche.

Schließlich ist auch die psychologische Komponente eine sehr wichtige. Dabei geht es darum, den Patienten wieder in sein Leben zurück zu führen. Tumorerkrankungen stellen eine vitale Lebensbedrohung für die Betroffenen dar und führen häufig zu Angststörungen und Depression. Im Rahmen der psychologischen Betreuung sollen hier Methoden zur Bewältigung der inneren Stabilität vermittelt werden.

Wichtig für den Erfolg der onkologischen Rehabilitation ist auch die Interdisziplinarität des Teams, das von onkologisch versierten Fachärzten unterschiedlicher Fachrichtungen, Psychologen, Therapeuten, Diätologen, Ergotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Pflegemitarbeitern getragen wird.



Onkologische Rehabilitation:

Neue Kraft für Körper, Geist und Seele

Während in anderen europäischen Staaten der onkologischen Rehabilitation bereits jener Stellenwert zukommt, den sie verdient, wird diese wichtige Form der medizinischen und psychologischen Nachbetreuung für KrebspatientInnen in Österreich noch kaum angeboten.

In Österreich wird bei rund 36.000 Menschen jährlich eine Krebserkrankung neu diagnostiziert, wobei ca. 7.000 bis 8.000 dieser PatientInnen – laut Expertenschätzungen – nach Abschluss ihrer onkologischen Therapie von einer speziellen Weiter- bzw. Nachbehandlung profitieren würden.

Klassische Voraussetzungen für eine stationäre Rehabilitation, möchte man meinen. Allerdings: Einrichtungen, die sich in Österreich auf ein gezieltes Reha-Angebot für TumorpatientInnen spezialisiert haben, gibt es derzeit nur ganz wenige.

Überholte Meinung: KrebspatientInnen brauchen keine Rehabilitation

Lange Zeit herrschte die Auffassung, dass KrebspatientInnen aufgrund ihrer schlechten Prognose keine Reha benötigen würden. Dazu Univ.-Prof. Dr. Christoph Zielinski, Vorstand der Universitätsklinik

für Innere Medizin 1 am Wiener AKH und einer der renommiertesten Onkologen des Landes: „Durch die – sich rasant entwickelnden – Möglichkeiten der modernen Medizin gibt es heute immer mehr KrebspatientInnen, die von ihrer Erkrankung geheilt werden können, sowie auch immer mehr PatientInnen, die über viele Jahre mit ihrer Krankheit unter entsprechender Therapie ein weitgehend normales Leben führen!“

Für beide Patientengruppen wäre – so Zielinski – eine entsprechende onkologische Rehabilitation hilfreich, um die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität so weit wie möglich zu verbessern.

Wobei KrebspatientInnen – auch hier sind sich die ExpertInnen einig – ganz spezielle Rehabilitationsbedürfnisse aufweisen, die gezielt bedient werden müssen. Dementsprechend sind onkologische PatientInnen in allgemeinen Rehabilitationseinrichtungen nicht optimal aufgehoben.

Heute weiß man: Onkologische PatientInnen haben spezielle Reha-Bedürfnisse!

KrebspatientInnen leiden vor allem unter zwei Problemkreisen, bei denen eine wirksame onkologische Rehabilitation ansetzen

muss: Zum einen liegen körperliche Beeinträchtigungen vor, die teilweise Symptome der Erkrankung sein können, vielfach aber auch durch die Therapie (Operation, strahlentherapeutische Behandlung, Chemotherapie) verursacht werden: vom Erschöpfungssyndrom über Bewegungseinschränkungen und Muskelschwäche bis hin zu Lymphödemen oder Ernährungsstörungen – um nur einige Beispiele zu nennen...

Zum anderen haben KrebspatientInnen oft mit schweren psychologischen Belastungen zu kämpfen – auch diese sind entweder auf die Krankheit selbst oder aber auf Nebenwirkungen der Therapie zurückzuführen.

Dementsprechend liegt ein Schwerpunkt der onkologischen Rehabilitation auf Maßnahmen der physikalischen Medizin und Physiotherapie; ein zweiter Schwerpunkt betrifft die individuelle psychonkologische Betreuung; ergänzt und abgerundet wird das ideale Reha-Programm für KrebspatientInnen durch spezifische Beratungsangebote z.B. zu Ernährungsfragen oder zur Raucherentwöhnung.

Ein wichtiges Instrument in der onkologischen Reha ist zudem die sinnvolle Ergänzung schulmedizinischer Therapien durch komplementärmedizinische Behandlungen. Eine ganzheitliche medizinische Betreuung also, die – wie Patientenbefragungen immer wieder zeigen – von einem großen Teil der Erkrankten ausdrücklich gewünscht wird. ➔

„Die Rehabilitation – also ‚Wiederherstellung‘ – bei oder nach einer Krebsbehandlung nimmt in Österreich – im Vergleich zu den meisten europäischen Ländern – noch einen sehr untergeordneten Stellenwert ein. Es gibt nur wenige Einrichtungen, die sich auf die onkologische Rehabilitation fokussiert haben.

Es muss daher unser Ziel sein, dass es auch in Österreich spezialisierte Zentren für onkologische Rehabilitation gibt und dass die dort durchgeführten Leistungen auch von den Sozialversicherungen anerkannt und vergütet werden.“



Univ.-Prof. Dr. Christoph Zielinski

Vorstand der Univ.-Klinik für Innere Medizin 1 und Leiter der Klinischen Abteilung für Onkologie am AKH, Wien

Nur drei onkologische Reha-Einrichtungen in Österreich

In Deutschland gab es bereits im Jahr 2008 mehr als 200 spezialisierte Kliniken für onkologische Rehabilitation, wobei mehr als 70% der dort betreuten KrebspatientInnen angaben, dass ihr Gesundheitszustand durch die Reha verbessert werden konnte. Demgegenüber beläuft sich in Österreich die magere Zahl an onkologischen Reha-Zentren zurzeit leider auf nur drei solche Einrichtungen.

So innovativ diese wenigen Pioniere die ersten Schritte getan haben, um der onkologischen Rehabilitation in Österreich den Weg zu weisen, so wichtig wäre es

nun, dass weitere Reha-Zentren ihrem Beispiel folgen. „Unser Ziel muss es sein, dass es auch in Österreich – ähnlich wie in Deutschland – spezialisierte Zentren für onkologische Rehabilitation gibt, wobei es selbstverständlich sein sollte, dass die Kosten für dort von den PatientInnen in Anspruch genommene Leistungen von den Sozialversicherungen übernommen werden“, betont Prof. Zielinski.

Bleibt nur zu hoffen, dass auch bei den Verantwortlichen in Österreich bald ein Umdenken stattfindet und diesen mehr als berechtigten Forderungen des – weit über die österreichischen Grenzen hinaus bekannten – Krebsexperten Folge geleistet wird...

Lebensqualität für die besten Jahre – Bausparen hilft

Immer mehr Menschen können ihr Leben im Alter aufgrund moderner Medizin und höherem Wohlstand in vollen Zügen genießen. Die eigene Wohnsituation sollte jedoch rechtzeitig überprüft werden, um „Stolperfallen“ zu verhindern und bauliche Adaptierungsarbeiten vorzunehmen. Manchmal genügen schon kleine Veränderungen, um nicht nur die Sicherheit, sondern auch die Lebensqualität wesentlich zu steigern. Im Zuge dieser Arbeiten sollte auch auf „Barrierefreiheit“ in Haus oder Wohnung geachtet werden, diese Maßnahmen lassen sich mit überschaubarem finanziellem Aufwand durchführen. Das erspart weitere Adaptierungen und damit Zusatzkosten, wenn man gebrechlicher wird.

Pflegemaßnahmen sicher finanzieren

Für die Finanzierung seniorengerechter Adaptionen ist ein Raiffeisen Bausparvertrag nach wie vor die beste Möglichkeit. Aber auch notwendige Pflegemaßnahmen – wie zum Beispiel die Tagesbetreuung oder Hauskrankenpflege – können mit einem Bauspardarlehen finanziert werden.

Egal, ob es um das eigene Wohlbefinden oder um die Pflege der Angehörigen geht: Mit dem zinsgünstigen Bauspardarlehen können Sie sich und Ihrer Familie den Lebensalltag erleichtern. Fragen Sie Ihren

Berater in der Raiffeisenbank, er informiert Sie gerne über alle Möglichkeiten der Finanzierung durch Raiffeisen Wohn Bausparen.

Von der Heimhilfe bis zum Kuraufenthalt

Sie können sämtliche Ausgaben finanzieren, die nicht von öffentlichen Einrichtungen getragen werden:

- Behindertengerechter Aus- oder Umbau (wie z.B. Badezimmer oder Küche)
- Therapien und Kuraufenthalte
- Ausgaben für Heimhilfen oder Pflegepersonal zu Hause
- Medizinisch erforderliche Eingriffe
- Ausgaben für Pflegeeinrichtungen bzw. Heime
- Verdienstentgang naher Angehöriger, wenn diese die Pflege übernehmen
- Behindertengerechter Umbau eines Kraftfahrzeuges

Nähere Infos in Ihrer Raiffeisenbank oder unter www.bausparen.at

Die Mitarbeiter in den Raiffeisenbankstellen informieren Sie gerne über alle Spar- und Finanzierungsmöglichkeiten. Der Weg in die nächste Raiffeisenbank lohnt sich in jedem Fall.



**Raiffeisen
Wohn
Bausparen**

Reha-Tipps

„Der Sonnberghof“

in Bad Sauerbrunn, Burgenland

Mit dem „Sonnberghof“ in Bad Sauerbrunn wurde vor kurzem ein Gesundheitszentrum geschaffen, das sich schwerpunktmäßig mit der onkologischen Rehabilitation in all ihren Aspekten aus ganzheitlicher Sicht beschäftigt. Im Rahmen dieses – vom bekannten Gesundheitsanbieter VAMED entwickelten – Vorzeigeprojektes wird man in Kooperation mit den Kliniken für Onkologie und Physikalische Medizin der Medizinischen Universität Wien die gesammelten Erfahrungen und Ergebnisse auch wissenschaftlich aufarbeiten. „Wir wollen damit die Basis schaffen, um in Zukunft möglichst allen PatientInnen mit Tumorerkrankungen eine Rehabilitation zu ermöglichen!“ (Univ.-Prof Dr. Christoph Zielinski)



Informationen zum „Sonnberghof“

☎ +43 (0)2625 300-8504

@ office@dersonnberghof.at

🌐 www.dersonnberghof.at

„Humanomed Zentrum“

in Althofen, Kärnten

In diesem Zentrum der Humanomed-Gruppe wird seit kurzem auch onkologische Rehabilitation angeboten. Wobei das Humanomed-Zentrum in Althofen – als erste und bisher einzige Rehabilitationseinrichtung für KrebspatientInnen – über einen Direktverrechnungsvertrag mit der PVA (Pensionsversicherungsanstalt) verfügt. Ein interdisziplinäres Team von Fachleuten betreut hier umfassend – medizinisch, psychologisch und bewegungstherapeutisch – vorwiegend PatientInnen mit Darmkrebs, Brustkrebs, gynäkologischen Tumoren, Hodentumor, Lymphom und Lungenerkrankungen.



Informationen zum „Zentrum Althofen“

☎ +43 (0)4262 20 71-0

@ rehabzentrum@humanomed-zentrum.at

🌐 www.humanomed.at

„Therapiezentrum Rosalienhof“

in Bad Tatzmannsdorf, Burgenland

Rehabilitation bei bzw. nach bösartigen Tumoren bietet auch das Therapiezentrum Rosalienhof der BVA (Versicherungsanstalt der öffentlich Bediensteten) in Bad Tatzmannsdorf.



Informationen zum „Therapiezentrum Rosalienhof“

☎ +43 (0)3353 83 87

@ tz.rosalienhof@bva.at



Jedes Jahr wird laut Statistik Austria bei rund 36.000 Österreichern eine Krebserkrankung festgestellt. Aufgrund der Vorsorge und dank des Fortschritts bei Diagnose und Therapie steigen die Heilungs- und Überlebenschancen. Schätzungen von Fachleuten zufolge benötigen jährlich rund 7.000 bis 8.000 Betroffene eine spezielle Nachbetreuung. Psychoonkologische Behandlungsmethoden und komplementärmedizinische Zusatzbehandlungen – also interdisziplinäre Ansätze – gewinnen dabei zunehmend an Bedeutung.

Onkologische Rehabilitation:

Zurück zu sich selbst

Neben der operativen, radiotherapeutischen und medikamentösen Behandlung, die in den onkologischen Zentren und bei Ärzten in Österreich gut organisiert und durchgeführt wird, ergibt sich zunehmend der Bedarf einer onkologischen Rehabilitation nach einer überstandenen Krebserkrankung. Die medizinische Rehabilitation dient der Behandlung von Gesundheits- und Funktionsstörungen, wie beispielsweise Bewegungseinschränkungen, Taubheitsgefühl in den Fingern oder Gelenksversteifungen, als Folge der Chemo- oder Strahlentherapie. Ziel ist es, die Gesundheit, Aktivität und berufliche Leistungsfähigkeit von Betroffenen wieder herzustellen. Mit gezielten Therapiemaßnahmen soll die Lebensqualität verbessert und gleichzeitig der Leidensdruck von den Patienten genommen werden. Betroffenen soll Lebensfreude vermittelt und optimale Möglichkeiten der Wiedereingliederung ins Leben eröffnet werden. Die positive Wirkung wird von mehreren Studien bestätigt. Diese zeigen einen deutlichen Rückgang von Beschwerden nach einer durchge-

föhrten Rehabilitation. Die Lebensqualität verbessert sich insgesamt, besonders im psychosozialen Bereich. Bei den meisten Studien ist dieser Effekt auch nach drei bis zwölf Monaten noch nachweisbar.

Der Sonnberghof – Ort der Rehabilitation

Der Sonnberghof in Bad Sauerbrunn ist ein onkologisches Rehabilitationszentrum, in dem verstärkt auf die Psyche der Patienten eingegangen wird. Ein hochkarätiges Team von Ärzten, Psychotherapeuten, Psychoonkologen, Physiotherapeuten und Diätologen unterstützt die Patienten. Das onkologische Rehabilitationszentrum bietet diesen ein großes und umfassendes medizinisches sowie psychotherapeutisches Behandlungsangebot. Es reicht von physikalischer Medizin über psychoedukative Elemente wie spezielle Vorträge zum Umgang mit Angst oder chronischen Schmerzen bis hin zur psychosozialen Beratung und Behandlung. Um das Therapieangebot laufend auf dem neuesten Stand der Wissenschaft zu

halten, ist der Sonnberghof mehrere Kooperationen eingegangen. Zum einen mit der Medical University of Vienna International, zum anderen mit der Österreichischen Krebshilfe. Für Patienten, die ihre volle Mobilität noch nicht wiedererlangt haben, bietet der Sonnberghof in Kooperation mit dem Burgenländischen Hilfswerk spezielle Pflegeleistungen an.

Positive Atmosphäre

Um Patienten dabei zu helfen, ihre Ruhe, Kraft und Lebensfreude wieder zu finden, ist die architektonische Gestaltung des Hauses auf die Bedürfnisse der Patienten ausgerichtet. Schon ein kurzer Streifzug durch das Haus ist ein Erlebnis für die Sinne. Vor allem Seh- und Tastsinn sind infolge der Chemotherapie oft stark eingeschränkt. Ein Rundgang durch die allgemeinen Teile des Sonnberghofs bietet jede Menge Anregungen, um diese Sinne wieder zu trainieren. Eigene Installationen dafür wurden gezielt in den Gängen und in speziellen Themenräumen platziert und inszeniert. In Zusammenarbeit mit einer Spezialistin wurde dafür ein eigenes innenarchitektonisches Einrichtungskonzept für den Sonnberghof entwickelt und umgesetzt. Auch das Restaurant ist auf die speziellen Bedürfnisse und Vorgaben von Patienten nach einer Krebstherapie ausgerichtet. Alle Einrichtungen sind behindertengerecht und barrierefrei zugänglich.

Ein Haus der VAMED Gruppe

Der „Sonnberghof“ wird von der VAMED geführt. Im Jahr 1982 gegründet, hat sich die VAMED zum international führenden Gesamtanbieter für Krankenhäuser und andere Einrichtungen im Gesundheitswesen entwickelt. Die VAMED deckt mit ihrem Angebot sämtliche Gesundheitsbereiche von Prävention über die Akutversorgung und Pflege bis zur Nachsorge und Rehabilitation ab. Mit dem „Sonnberghof“ in Bad Sauerbrunn hat die VAMED ein innovatives Vorzeigeprojekt für Österreich in der Krebsrehabilitation geschaffen.

Onkologische Rehabilitation:
Physikalisch-
medizinische
Maßnahmen im
Mittelpunkt

Ein Beitrag von Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna



Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna, MBA
 Univ.-Klinik für Physikalische Medizin
 und Rehabilitation
 Medizinische Universität Wien
richard.crevenna@meduniwien.ac.at

Eine onkologische Erkrankung betrifft sämtliche Aspekte des Lebens. KrebspatientInnen werden zusätzlich durch Symptome beeinträchtigt, die nicht durch die eigentliche Krebserkrankung verursacht werden. Häufig werden die Beschwerden durch Begleiterkrankungen oder durch die lebensnotwendigen onkologische Therapien wie Operation, Chemo- und/oder Strahlentherapie (mit)bedingt.

Rehabilitative Maßnahmen sind auf die Bedürfnisse der PatientInnen abzustimmen, individuell zu planen und zu verordnen. Eine nachhaltige Erhöhung der Selbständigkeit und die Unabhängigkeit von fremder Hilfe stehen dabei im Vordergrund. Diese Faktoren können zu einer wesentlichen Verbesserung der Lebensqualität führen.

Gerade Maßnahmen aus der Physikalischen Medizin können – eingebettet in ein interdisziplinäres und multiprofessionelles Konzept – im Rahmen onkologischer Rehabilitation wirksam eingesetzt werden. Sie können beispielsweise Funktionseinschränkungen, Schmerzsyndrome, Angst aber auch An- und Verspannungen lindern. Darüber hinaus kann damit möglichen Begleiterscheinungen wie der Inkontinenz, Traurigkeit, Teilnahmslosigkeit, Lebensqualitätseinbußen oder einer zunehmenden Abhängigkeit von Anderen entgegengewirkt werden.

Eine wesentliche Rolle in der onkologischen Rehabilitation spielt das Erschöpfungssyndrom. Neben zahlreichen weiteren Faktoren findet hier vor allem ein Abbau der körperlichen Leistungsfähigkeit (Dekonditionierung) mit einer Verschlechterung der motorischen Grundeigenschaften wie Ausdauer und

Kraft statt. Daraus ergeben sich für PatientInnen deutliche Einschränkungen in den Aktivitäten des täglichen Lebens. Der Dekonditionierung kann durch den Einsatz der so genannten medizinischen Trainingstherapie (Ausdauer- und Krafttraining) erfolgreich entgegengewirkt werden. Hier steht eine klare Dosis-Wirkungs-Beziehung im Vordergrund. Das heißt, dass das Training individuell der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit von PatientInnen angepasst werden muss.

Beinahe jede(r) ist trainierbar

Der Facharzt erstellt zu diesem Zweck ein individuelles „Trainingsrezept“, nach dessen Vorgaben ein aktives oder passives Ausdauer- und Krafttraining durchgeführt wird. Unter Fachanleitung ausgeführtes aktives Ausdauertraining kann – unter Berücksichtigung möglicher Gegenanzeigen – zu einer Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Lebensqualität, zu einer Verminderung von Tagesmüdigkeit und Verbesserung des Nachtschlafes, sowie zu einer Verbesserung der Stimmungslage und einer Stärkung des Selbstwertgefühls führen. Bei PatientInnen mit Knochenmetastasen kann mithilfe des Trainings sogar eine Steigerung der Leistungsfähigkeit bis

150 Prozent erreicht werden. Auch PatientInnen unter modernen onkologischen Therapien oder mit schwerer Blasenschwäche können hier eine Steigerung der Leistungsfähigkeit erreichen. Die Ergebnisse mehrerer Studien weisen außerdem darauf hin, dass eine individuell dosierte, gezielte körperliche Aktivität (wie z.B. flottes Gehen) nicht nur vorbeugend wirkt, sondern auch die Überlebenszeit (Survival) bei bestimmten Tumorerkrankungen – insbesondere auch bei Darmkrebs – verlängern kann.

Das aktive und gezielte Krafttraining mit Hanteln oder Kraftmaschinen ist für KrebspatientInnen (bei Beachtung von Gegenanzeigen) eine geeignete Maßnahme zur Verbesserung der Kraft. Das Training sollte in jedem Fall individuell „rezeptiert“, fachärztlich überwacht und ganzjährig durchgeführt werden.

Für PatientInnen, die aus medizinischen Gründen nicht aktiv trainieren dürfen oder können, stellt passives Training mittels Anwendung der neuromuskulären Elektrostimulation (NMES, Schwellstrom) eine gute Alternative dar. Dadurch können vor allem PatientInnen mit Skelett- und/oder Hirnmetastasen länger unabhängig von fremder Hilfe (z.B. Selbständigkeit beim Gang auf die Toilette oder Verlassen der eigenen Wohnung) leben. Die NMES kommt vor allem zum Muskelaufbau zum Einsatz. Wird die Therapie gut angenommen, kann sie – bei Anfallsfreiheit und individueller Verordnung – auch sicher durchgeführt werden. Beinahe jede(r) ist trainierbar – auf das „wie“ kommt es an!

Hand in Hand – aber mit wem?

Ein Beitrag von Helga Thurnher

Trotz aller medizinischer Fortschritte ist die Diagnose Krebs noch immer mit den Worten Tod und Angst verbunden. Ich selbst habe Wochen gebraucht, um die Tragweite der Diagnose und der Erkrankung zu begreifen, sie zu akzeptieren und mit ihr umgehen zu lernen.

Als ich anfangs hörte, dass es sehr schlecht um meinen Mann steht und er sofort operiert werden muß, dachte ich nur an den besten Operateur, das beste Spital und dass mein Mann wohl neue Hausschuhe brauchen würde. Es sind vielleicht Banalitäten, aber sie helfen den Schock zu verarbeiten, da sich ja ab diesem Moment das Leben, der Alltag völlig verändert. Der Patient kommt ab nun sozusagen in die „Behandlungs-Maschinerie“ – und wo bleibt der Angehörige?

Zuerst stundenlanges Warten – wie wird die Operation ausgehen – kann ich mit jemandem in der Zwischenzeit telefo-

nieren oder ruft mich vielleicht der Arzt, die Schwester gerade dann an – wer kann mich verstehen, die Ängste begreifen – kann man Freunde damit belästigen? Fragen über Fragen tun sich auf.

Als Angehöriger versucht man dann häufig noch „hinter dem Rücken des Patienten“ etwas mehr zu erfahren, um besser helfen zu können. Man will einfach in das Geschehen eingreifen. Auch möchte man in Gesprächen mit den Ärzten die GANZE Wahrheit erfahren. Aber im Grunde genommen will man nur eines hören: dass es Hoffnung auf Gesundung gibt!

Die richtigen Partner finden

So schwierig es im täglichen Leben schon ist, den richtigen Partner für den gemeinsamen Weg zu finden, so schwierig ist es erst recht in außergewöhnlichen Situationen, den richtigen Menschen –

den Arzt – zu finden, der einen begleitet: Hand in Hand und mit Vertrauen. Doch WIE finde ich diesen? Habe ich auch die Kraft und den Mut, den „Partner“, den Arzt, zu wechseln? Sehr wichtig ist ja, dass die „Chemie“ stimmt, denn zusätzlicher Stress ist der Therapie und Genesung nicht förderlich.

Als Angehöriger braucht man einen Gesprächspartner, um über Gefühle, Ängste und die einen überfordernde, neue Situation zu sprechen. Aber auch, um sich Kraft zu holen für einen langen und schwierigen Weg, vielleicht sogar für einen „letzten“.

Aus meiner Erfahrung wollen vor allem Angehörige mit „Gleichgesinnten“ sprechen, denn es kann der beste Arzt oder die beste Schwester die Situation nicht nachempfinden, wenn man sie nicht selbst erlebt hat.

So sehe ich die **Selbsthilfe Darmkrebs** – besonders für Angehörige – als wichtigen Partner, vielleicht sogar als Entlastung für Ärzte und Schwestern. Sie bietet nicht nur die Möglichkeit eines „Hand-in-Hand-Gehens“ mit Patienten und Angehörigen, sondern ist auch ein „Bindeglied“ zwischen den Ärzten, der Pharmaindustrie, der Politik, den Medien und vielen mehr.

Blutprobe entlarvt den Darmkrebs

Darmkrebs ist tückisch. Er wird meist viel zu spät entdeckt, da die Betroffenen häufig über Jahre hinweg symptomfrei sind. Dabei ist die Krankheit bei einer frühen Diagnose sehr gut heilbar. Neben der Darmspiegelung steht jetzt auch in Österreich ein neuer Bluttest zur Darmkrebsfrüherkennung zur Verfügung. Der Septin9-Test ist eine einfache und unkomplizierte Möglichkeit, mit der Früherkennung zu beginnen.

Die richtige Früherkennungsmethode finden

Die Darmspiegelung ist am zuverlässigsten. Während der Untersuchung können Krebsvorstufen entfernt werden, noch bevor sie bösartig werden. Die nächste Spiegelung wird normalerweise erst wieder in zehn Jahren nötig. Weit verbreitet sind auch Tests, die verborgenes Blut im Stuhl auffinden sollen. Sie benötigen weniger Aufwand in der Vorbereitung, sind dafür aber ungenauer: Nicht jeder Tumor blutet! Außerdem werden die Stuhltests zuhause von jedem selbst durchgeführt und viele haben Vorbehalte, die eigenen Ausscheidungen zu untersuchen.

So funktioniert der Bluttest

Von einem Arzt wird zunächst eine Blutprobe abgenommen und an ein spezielles Diagnostik-Labor geschickt. Dort können Spezialisten herausfinden, ob in dieser Blutprobe verändertes genetisches Material (DNA) vorkommt. Denn Darmtumore geben schon im frühen Stadium solches Material in die Blutbahn ab. Bereits wenige Tage nach der Blutabnahme kann das Ergebnis in der Arztpraxis besprochen werden. Bei einem positiven Test ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass Darmkrebs vorliegt. Zur Abklärung sollte eine Darmspiegelung durchgeführt werden. Ist das Resultat negativ, wird empfohlen, den Test nach ein bis zwei Jahren zu wiederholen.

i **IMCL - Institut für Med. Chem.**
Labordiagnostik GmbH (Synlab Services)
 Dr. Renée Tauffer
 ☎ +43 (0)1 545 31 82
 📠 +43 (0)1 545 31 82-201
 🌐 www.imcl.at
 🌐 www.septin9.de

Onko- oder Tumor-Board

Teamwork bringt die beste Therapie

Ein Beitrag von Prim. Dr. Peter Peloschek



Prim. Dr. Peter Peloschek
 Facharzt für Radiologie
 Landeskrankenhaus Thermenregion Baden-Mödling
 Tel.: +43 (0)2252 205-0
peter.peloschek@baden.lknoe.at
www.baden.lknoe.at

Im Landeskrankenhaus Thermenregion Baden-Mödling hat man das Prinzip der Onko-Boards standortübergreifend eingeführt. Hier wird das Wissen der verschiedensten medizinischen Fachdisziplinen gebündelt – zum Wohl der Tumorpatienten in der Region.



v.l.n.r.: OA Dr. Bettina Soucek-Hadwiger, OA Dr. Martin Vorauer, OA Dr. Harald Trapl, OA Dr. Hermann Fellner, OA Dr. Robert Buketits, Prim. Dr. Peter Peloschek, Prim. Univ. Doz. Dr. Johann Pidlich, Ass. Dr. Martina Riedl, OA Dr. Irene Hauser, Ass. Dr. Mariam Vedadinejad, Prim. Priv. Doz. DDR. Hermann Brustmann, OA Dr. Richard Tichatschek, Ass. Dr. Thomas Zelenkovic, Dr. Herwig Kropfmüller

Die Onkologie ist jene Wissenschaft, die sich mit den bösartigen Tumoren beschäftigt.

In einem sog. Onko-Board – auch Tumor-Board genannt – diskutieren die Ärzte aller in Betracht kommenden Disziplinen auf der Basis ihres Fachwissens, das sie einbringen. Konkret sind dies: Internisten, Chirurgen, Gynäkologen, Urologen, Radiologen, Strahlentherapeuten und Pathologen.

Diskussion im Onko-Board

Die besprochenen Fälle werden vom Radiologen anhand der individuellen CT- oder MR-Bilder vorgestellt. In der Folge erläutert der behandelnde Facharzt dem versammelten Gremium den bisherigen Krankheitsverlauf und die Vorgeschichte. Der Pathologe präsentiert seine Befunde. Danach besprechen der behandelnde Arzt, der Vertreter des zuständigen chirurgischen Fachs, der Radiotherapeut sowie der Onkologe – ein speziell auf dem Gebiet der Tumortherapie ausgebildeter

Internist – das weitere therapeutische Vorgehen. Der Leiter des Boards fasst Befunde und Ergebnis in einem Bericht zusammen. Dieser Bericht/Beschluss des Onko-Boards wird in einem speziellen Berichtblatt der Krankengeschichte angeschlossen und ist somit ein Papier, in dem das – gemeinsam von allen übergreifenden Fächern beschlossene – Vorgehen dokumentiert wurde. Damit ist der Bericht auch dem Patienten, der natürlich Einsicht nehmen darf und soll, im Rahmen seiner Patientenakte zugänglich.

Vorteile für die PatientInnen

Durch die Einzelfallbesprechung im Onko-Board wird für jeden Patienten eine optimierte, speziell auf ihn maßgeschneiderte Behandlung nach den letzten Erkenntnissen der medizinischen Wissenschaft ermöglicht.

Der Nutzen besteht darin, dass jeder beteiligte Facharzt den letztgültigen Stand des Wissens anhand des medizinischen Fortschritts auf seinem Spezialgebiet ein-

bringt, womit auch Neuigkeiten in das Therapieschema einfließen, die nicht allen medizinischen Experten ab dem Moment der Verfügbarkeit bekannt sind.

Standortübergreifende Onko-Boards

Abhängig vom Stadium und von der Art der Erkrankung werden diese therapeutischen Methoden – in unterschiedlicher Reihenfolge und Kombination – zur Anwendung gebracht:

- Operative Behandlung
- Radiologisch interventionelle Verfahren
- Bestrahlung
- Chemotherapie

Die Attraktivität der technischen Möglichkeit standortübergreifender Telekonferenzen besteht darin, dass alle Spezialisten des Landeskrankenhaus ihre Patienten in das Board einbringen können bzw. ihr Wissen auch für den anderen Standort zur Verfügung stellen können.

Seit 2007 wurden in unserem Spital mehr als 1.500 Krankengeschichten besprochen und die Patienten einer entsprechend koordinierten Spezialbehandlung zugeführt.

Erst vor kurzem wurden die Durchführungskriterien ISO-qualitätszertifiziert.

Die für den Patienten zeitaufwendige einzelne Befassung der verschiedenen Fachdisziplinen entfällt somit. Dadurch gelingt eine Optimierung der organisatorischen und therapeutischen Abläufe sowie eine bessere Versorgung der Patienten.

Darmgesundheit leicht gemacht!

Mast Group



Gutartige Wucherungen der Darmschleimhaut – auch Polypen genannt – kommen im Darm relativ häufig vor. Bleiben diese längere Zeit unentdeckt, so kann daraus Darmkrebs entstehen.

Auch wenn noch keine Beschwerden vorliegen, so können diese Vorstufen nun anhand von kleinsten Blutungen nachgewiesen werden, die mit einem äußerst empfindlichen Verfahren aufzuspüren sind:

Der **OC Darmsensor** ist ein **neu** erhältlicher und sehr empfindlicher **Labortest**, der bereits auf geringste Blutabsonderungen reagiert. Gleichzeitig erhält der behandelnde Arzt Auskunft über das Ausmaß der nachgewiesenen Blutung.

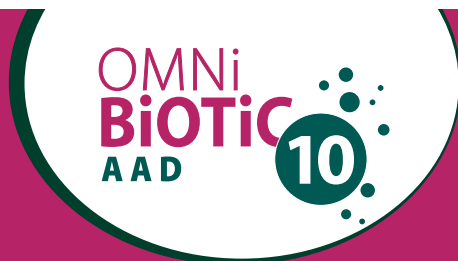
Die Wirksamkeit von OC Sensor ist wissenschaftlich nachgewiesen – daher wird

der OC Darmsensor von der Europäischen Kommission zur Darmkrebsvorsorge ausdrücklich empfohlen. Im Vergleich zu bisherigen oxidativen Verfahren ist der OC Sensor wesentlich genauer. Dies wurde nun durch eine flächendeckende Langzeitstudie eindeutig belegt!

**Denken Sie daran:
Darmkrebs ist vermeidbar!**

Gehen Sie rechtzeitig und vor allem regelmäßig zur Vorsorge – Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!

Informationen und einen Gratis-Test erhalten Sie beim nächsten Patiententreffen der „Selbsthilfe Darmkrebs“!



www.allergosan.at

Omni-Biotic® 10AAD Hemmt das Wachstum schädigender Keime im Darm.

10 hochaktive Bakterienstämme bekämpfen schädliche Keime und regenerieren Ihre Darmflora.

Probiotika höchster Qualität.



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.



Info-Service zu juristischen Fragen:

Neues zum Thema Pflegegeld

Ein Beitrag von Dr. Verena Köhler-Vaugoin



Dr. Verena Köhler-Vaugoin

Seit 1987 am Arbeits- und Sozialgericht Wien als Richterin tätig

Themen: Pflegegeld; Invaliditäts-, Witwen- und sonstige Pensionen

Frau Dr. Köhler-Vaugoin steht gerne für Anfragen zur Verfügung! Fragen, aber auch Themenvorschläge zu juristischen Problematiken, über die Sie gerne mehr erfahren würden, richten Sie bitte an **Helga Thurnher**, Selbsthilfe Darmkrebs.

Möchten Sie also einen Pflegegeldantrag stellen, dann lassen Sie sich bitte keine Zeit damit! Jeder Monat zählt – denn es erfolgt letztlich eine Nachzahlung ab dem Stichtag!

Übrigens: Pflegegeld wird 12 Mal ausbezahlt, im Gegensatz zur Pension, die 14 Mal jährlich überwiesen wird. Wobei die Auszahlung des Pflegegeldes (nach dem Bundespflegegeldgesetz) gemeinsam mit Ihrer Pension auf Ihr Pensionskonto erfolgt.

Es gibt aber auch in den Bundesländern Landespflegegeldgesetze, nach denen auch Nicht-Pensionisten Pflegegeld beziehen können – etwa: Notstandshilfebezieher, berufstätige Personen (z.B. arbeitende Rollstuhlfahrer), Hausfrauen. Die Antragstellung muss in diesen Fällen in Wien bei der MA 40 erfolgen, in den Bundesländern bei den zuständigen Bezirkshauptmannschaften und Gemeinden.

Mehr über das Pflegegeld erfahren Sie in der nächsten Ausgabe von **Forum Darmkrebs**...

Ab sofort wird Dr. Verena Köhler-Vaugoin – erfahrene Richterin am Arbeits- und Sozialgericht in Wien – juristische Themenstellungen erläutern, die mit einer Darmkrebserkrankung einhergehen können. Diesmal: die Expertin zu den Neuerungen auf dem Sektor des Pflegegeldes...

Krankheiten begleiten unser Leben – und es gibt wohl kaum einen unter uns, der nicht mehrmals jährlich einen Arzt aufsuchen müsste...

Maßgebend für die in unserem Land relativ gute medizinische Versorgung ist das Allgemeine Sozialversicherungsgesetz (ASVG) – mit seinen zahlreichen Ergänzungen und Änderungen das meistnovellierte Gesetz Österreichs. Auch das Bundespflegegeldgesetz, das seit 1993 gilt, wurde bereits mehrfach novelliert. Allgemein bekannt ist der Zweck des Pflegegeldes: Pflegebedingte Mehraufwendungen sollen damit pauschaliert abgegolten werden, um pflegebedürftigen Personen soweit wie möglich die notwendige Betreuung und Hilfe zu sichern. Damit soll die Möglichkeit geschaffen werden, ein selbstbestimmtes, bedürfnisorientiertes Leben zu führen.

Die letzte, mit 1. Jänner 2011 in Kraft getretene Novelle stammt vom Oktober 2010. Bestehende Pflegegeldbescheide – also die Einstufungen in die Stufen 1 bis 7 und die damit verbundenen Zahlungen – bleiben aufrecht. Neue Anträge unterliegen jedoch – insbesondere hinsichtlich der Stufen 1 und 2 – einem erschwerten Zugang.

Sie werden sich nun sicherlich fragen, wie die einzelnen Stunden für Betreuung und Hilfe berechnet werden...

Ja – auch dafür gibt es strenge Berechnungsvorschriften! Sehr gerne werde ich in meinem nächsten Beitrag im Detail darauf eingehen (z.B. werden fürs Putzen immer nur 10 Stunden angesetzt – egal, ob man in einer Ein-Zimmer-Wohnung oder in einem großen Haus lebt)! Bei manchen Personen erfolgt aber die Einstufung des Pflegegeldes aufgrund der Diagnose. So haben z.B. Rollstuhlfahrer Anspruch auf Stufe 3, ebenso hochgradig sehbehinderte Personen. Blinde haben Anspruch auf Stufe 4, Taubblinde auf Stufe 5. Bei Mastdarmlähmung ist die Pflegegeldstufe 4 vorgesehen.

Die Antragstellung erfolgt am besten bei Ihrer Pensionsversicherungsanstalt unter Angabe Ihrer Versicherungsnummer. Durch die Antragstellung wird ein Stichtag ausgelöst: Das ist der Monatserste, der auf die Antragstellung folgt (Beispiel: Einbringung des Antrags am 25. Februar 2011 → Stichtag wäre dann der 1. März 2011). Wenn eine Leistung zusteht, so gebührt sie ab dem Stichtag, auch wenn das Verfahren (Untersuchungen, Befragungen) naturgemäß etwas länger dauert.

Gegenüberstellung anhand der neuen Gesetzeslage:

Stufe 1	alt: 50 Stunden	neu: 60 Stunden
Stufe 2	alt: 75 Stunden	neu: 85 Stunden
Stufe 3		120 Stunden
Stufe 4		160 Stunden
Stufe 5		180 Stunden + außergewöhnlicher Pflegebedarf
Stufe 6		180 Stunden + unkoordinierbare Betreuung
Stufe 7		180 Stunden ohne zielgerichtete Bewegungen (gelähmt)

Das Pflegegeld gebührt also jenen Beziehern von Pensionen, die **pflegebedingte Mehraufwendungen** haben, die 60 Stunden im monatlichen Durchschnitt übersteigen. Dies gilt auch für Pensionsbezieher, die z.B. eine befristete Invaliditätspension beziehen (aber nur für die Dauer dieser Leistung!).

Die Höhe des Pflegegeldes steigt mit der Höhe der Pflegestufe:

Stufe 1	€	154,20
Stufe 2	€	284,30
Stufe 3	€	442,90
Stufe 4	€	664,30
Stufe 5	€	902,30
Stufe 6	€	1.242,00
Stufe 7	€	1.655,80

Erholung im „Sonnerbergghof“

Eine Darmkrebs-Patientin im Interview mit **Forum Darmkrebs**...

Forum Darmkrebs: *Frau D. Sie waren zu den Weihnachtsfeiertagen im „Sonnerbergghof“ in Bad Sauerbrunn – wie kamen Sie auf die Idee, dort Urlaub zu machen? Der „Sonnerbergghof“ ist ja eigentlich eine Einrichtung für onkologische Rehabilitation...*

D: Als Mitglied der „Selbsthilfe Darmkrebs“ und selbst Betroffene lese ich regelmäßig das Magazin **Forum Darmkrebs**. Darin fand ich einen Artikel über den „Sonnerbergghof“ mit einem günstigen Angebot für ein paar Tage Schnuppern & Ausspannen. Nach einem Gespräch mit Helga Thurnher, die den „Sonnerbergghof“

persönlich kennt, habe ich sofort gebucht und dann die Weihnachtsfeiertage bis ins Neue Jahr hinein im schönen Burgenland verbracht. Es war ein toller Aufenthalt, den ich sehr genossen habe!

Forum Darmkrebs: *Bitte, würden Sie uns darüber ein bisschen mehr erzählen?*

D: Ja, gerne! Gleich zu Beginn hatte ich eine kurärztliche Untersuchung. Im Rahmen der ärztlich empfohlenen Anwendungen konnte ich mich dann so richtig verwöhnen lassen. Die Zimmer sind komfortabel, behindertengerecht ausgestattet und äußerst gepflegt, alle Therapieräume leicht erreichbar. Die Badelandschaft lädt nicht nur dazu ein, gesunde Bewegung zu machen, sondern auch, die Seele baumeln zu lassen. Haus-eigene Bademäntel und Badetücher inklusive Tasche werden den Gästen kostenlos zur Verfügung gestellt. Und nicht zuletzt: Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt – alle meine diesbezüglichen Wünsche – auch spezielle Diäterfordernisse – wurden optimal erfüllt. Wichtig zu erwähnen wäre auch noch, dass das Personal sich ganz besonders freundlich und zukommend um die Gäste bemüht. Ich hab' mich rundum perfekt betreut gefühlt.

Forum Darmkrebs: *Gab es aus Ihrer Sicht auch Kritikpunkte?*



D: Nichts, was mich persönlich betroffen hätte. Allerdings erlebte ich am Tag der Heimreise, einem Sonntag, etwas Unangenehmes für eine andere Besucherin des Hauses: Ihr wurde plötzlich sehr schlecht – aber leider war am Wochenende kein Arzt im Haus anwesend. Dies betrachte ich schon als ein Problem, das man rasch lösen sollte! Denn immerhin handelt es sich – wie Sie ja eingangs erwähnten – um eine Rehabilitationseinrichtung für KrebspatientInnen, für die es rund um die Uhr ärztliche Versorgung vor Ort geben sollte!

Forum Darmkrebs: *Können Sie – anhand Ihrer Erfahrungen – den „Sonnerbergghof“ anderen PatientInnen empfehlen?*

D: Ja, auf jeden Fall! Ich hab mich dort sehr wohlgefühlt und ich würde jederzeit wieder hinfahren.

Forum Darmkrebs: *Vielen Dank, liebe Frau D., für dieses Gespräch!*

Der DARM - ein Multifunktionsorgan

Ein Beitrag von Dr.med. Anita Schreiberhuber

Dass der Darm für die Aufspaltung von Nahrungsbestandteilen sowie die Ausscheidung von unverdaulichen Nahrungsresten zuständig ist, wissen die meisten Menschen. Wussten Sie aber auch, dass der Darm über ein eigenes Nervensystem (das sogenannte „enterale“ Nervensystem) verfügt, das größte Abwehrsystem im Körper darstellt und über seine mit zahlreichen Bakterien besiedelte Schleimhaut eine Barrierefunktion für potenzielle Krankheitserreger ausübt?

Das darmeigene Nervensystem besteht aus 200 - 600 Millionen Nervenzellen und wird autonom innerviert, d.h. ohne unser bewusstes Zutun werden die Verdauung und die damit verbundenen Vorgänge (wie die Freisetzung von Verdauungsenzymen und Botenstoffen) in die Wege geleitet. Ein Beispiel für eine Störung dieser Vorgänge ist das Reizdarmsyndrom, welches durch Verdauungsstörungen in Form von Verstopfung/Durchfall, Blähungen etc. charakterisiert ist.

Im Darm befindet sich die größte Ansammlung an lymphatischem Gewebe, dessen Hauptfunktion in der Abwehr von Krankheitserregern und der Initiierung von Immunantworten als Verteidigungsmechanismen des Körpers liegt. Störungen der Immunfunktion können zu den vielfältigsten Krankheitsbildern, darunter Allergien, aber auch chronisch entzündlichen Darm-erkrankungen (Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn), führen. Auch Tumorerkrankungen gehen mit einem geschwächten Immunsystem einher.

Die Darmschleimhaut weist die Größe eines Tennisplatzes (400m²) auf und ist mit zirka 10¹⁴ Millionen Bakterien besiedelt. Ihre wesentliche Aufgabe besteht darin zu unterscheiden, was vom Körper aufgenommen bzw. ferngehalten werden soll: Die in der Schleimhaut vorkommenden Immunzellen sind für das Erkennen und die Bekämpfung von „Eindringlingen“ zuständig. Die aus bisher 500 - 1.000 identifizierten verschiedenen Bakterien bestehende Darmflora ist also einerseits für den Abbau von Nahrungs-

bestandteilen zuständig, andererseits nimmt sie eine zentrale Rolle im Immunsystem ein.

Was sind Probiotika?

Probiotika stellen Mikroorganismen dar, die sich positiv auf die Darmflora auswirken, wenn sie in ausreichend hoher Menge und längerfristig dem Körper zugeführt werden. Einer der am besten untersuchten probiotischen Keime ist der *Lactobacillus casei*

Shirota (in der Fachsprache: LcS), der sich im seit 75 Jahren produzierten probiotischem Getränk „YAKULT“ befindet. Die Tatsache, dass die Durchführung von kontrollierten klinischen Studien zur Wirkung von Probiotika ständig anwächst, spricht dafür, dass die medizinische Bedeutung dieser Keime zunimmt. In mehreren Untersuchungen konnte bereits nachgewiesen werden, dass sich die regelmäßige Zufuhr von probiotischen Getränken positiv auf die Verdauung (Beeinflussung von Verstopfung und Durchfall), aber auch auf das Immunsystem im Sinne der Stärkung der Abwehrfunktionen auswirkt.



Qigong: Alles fließt

Ein Beitrag von Ing. Claudia Schraml

In unserer hektischen Zeit suchen immer mehr Menschen innere Harmonie und Ruhe – und nicht zuletzt sich selbst. Dabei bedient man sich zunehmend auch fernöstlicher Methoden. Qigong – eine meditative Bewegungsform – aktiviert die Lebensenergie.



Die Wurzeln von Qigong liegen in China. Seit mehreren tausend Jahren wird es zur Erhaltung der Gesundheit und zur Selbstheilung praktiziert. ‚Qi‘ lässt sich mit Atem, Energie und Lebensenergie übersetzen. ‚Gong‘ bedeutet Pflege, Übung und Arbeit. Qigong folgt dem ganzheitlichen Ansatz der chinesischen Philosophie mit ihrem dualistischen Weltbild, das mit dem Modell von Yin und Yang beschrieben wird. Jedes Lebewesen, jeder Mensch ist darin eingebunden.

Die sog. Meridiane werden Yin- und Yang-spezifischen Funktionskreisen zugeordnet, die die körpereigene Energie weiterleiten. Neben den Meridianen gibt es Energiezentren, die die Energie speichern. Ein wichtiges Hauptzentrum liegt im Bauchraum – auch ‚Dan Tian‘ genannt, wo jede Übung ihren Ausgangspunkt und auch ihren Endpunkt findet. Durch Qigong lernt man, diese Mitte wahrzunehmen. Die Lebensenergie soll aktiviert werden.

Alles fließt. „Qigong-Übungen regulieren über den Meridianfluss den körpereigenen Energiehaushalt und das eigene psychisch-emotionale Befinden. So können sie zu einer Entwicklung und Bewusstwerdung in einem weiten persönlichen Rahmen führen“, so Claudia Schraml, Präsidentin der Österreichischen Qigong-Gesellschaft.

Täglich üben

Einsteigern rät Qigong-Expertin Schraml, unbedingt einen Kurs zu machen – dies jedoch nicht, ohne vorher das Ausbil-

dungsinstitut und die Länge der Ausbildung des Qigong-Lehrers zu hinterfragen. Die Österreichische Gesellschaft für Qigong bietet eine Liste von ausgebildeten Qigong-Lehrern an, auf deren Qualität man sich verlassen kann.

Um dem Ziel des Fließens der Lebensenergie näher zu kommen, gilt: Je öfter man übt, desto besser! Regelmäßiges, tägliches Üben hält Schraml daher für einen großen Vorteil. Eine Altersbeschränkung

oder bestimmte körperliche Voraussetzungen für Qigong gibt es nicht – auch Kinder können bereits Qigong-Übungen machen.

Qigong und Medizin

Qigong ist eng verknüpft mit den Prinzipien der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), die – anders als die westliche Schulmedizin – nach den Ursachen und nicht nach den Symptomen einer Krankheit sucht.

Vielleicht wird gerade deshalb Qigong immer öfter ergänzend bei Krankheiten, wie z.B. Asthma bronchiale, Depressionen, Kopfschmerzen oder Multipler Sklerose etc. sehr erfolgreich eingesetzt – nicht als Heilmittel, sondern zur Aktivierung der Selbstheilungsprozesse.

Seit 2003 wird beispielsweise im Wiener Wilhelminenspital eine onkologische Gruppe mit Qigong begleitet. Die Übungen helfen sehr vielfältig und auch sehr unterschiedlich – je nach Stadium der Erkrankung. Zum Beispiel können Nebenwirkungen von Chemotherapien besser verkraftet werden.



Nähere Informationen:

Ing. Claudia Schraml
Präsidentin der Österr. Gesellschaft für Qigong, Klosterneuburg
☎ Tel. 0699/18 3030 81
✉ qigonggesellschaft@gmx.at
🌐 www.qigonggesellschaft.at

Buch-Tipps

Friedrich Anton Weiser

Tupfer, Doktoren & Prozesse „Medizinskandale“ – und was dahintersteckt

Der Chirurg Dr. Friedrich Anton Weiser versucht in diesem Buch Antworten auf die Frage zu geben, wie Behandlungsfehler überhaupt entstehen. Alle beschriebenen Fälle sind mit einem Kommentar des Wiener Patientenanwaltes Dr. Konrad Brustbauer sowie der Wiener Rechtsanwältin Dr. Maria-Luise Plank versehen, der die Auswirkungen auf die Patienten in den Mittelpunkt stellt.

Erschienen: März 2011
ISBN-13: 978-3-902552-98-3
Preis: 19,90 EUR, 138 Seiten



Dr. Julia Umek

Was sagt mir meine Kindheit?

Unsere Kindheit hat Spuren hinterlassen, auf denen wir gehen können, aber nicht gehen müssen. Wie kann man diese Spuren nützen, um zu einem guten, zu einem glücklichen Leben zu kommen? Dieses Buch schafft Möglichkeiten, die eigene Vergangenheit zu erforschen. Wer sich selbst versteht, kann alte, aus der Kindheit stammende Verhaltensmuster loslassen und Wege suchen, das Leben selbstbestimmt zu gestalten.



Erschienen: März 2011
ISBN-13: 978-3-7088-0477-4
Preis: 19,95 EUR, 176 Seiten



**Raiffeisen
Wohn
Bausparen**

Das kann nur unser Zuhause.

Wenn's um Bausparfinanzierung

geht, ist nur eine Bank meine Bank.

Die eigenen vier Wände sind der Ort, wo man genau so sein kann, wie man eigentlich sein will. Damit Sie Ihre Freiräume genießen können, bietet die Bausparfinanzierung eine Menge Vorteile, wie die kostenlose Zinssatzobergrenze, günstige monatliche Rückzahlungen und natürlich attraktive Zinsen. Mehr Infos in Ihrer Raiffeisenbank oder unter www.bausparen.at