LYMPH ödem

ÖSTERREICHISCHE LYMPH-LIGA

02/09, 2. Halbjahr 2009

Das Journal für ÄrztInnen, PatientInnen und TherapeutInnen

03 | VORSTAND UND GENERALVERSAMMLUNG TAGTEN
06 | „FLECKERLTEPPICH“ ÖSTERREICH
08-09 | aus unseren LANDESSTELLEN

www.lymphoedem.at

EDITORIAL

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser!

Es ist einmal Zeit, unseren vielen ehrenamtlichen Mitstreiterinnen und Mitstreitern zu danken, die ihre wertvolle Zeit und Kraft aufwenden, um sich für die Anliegen der LymphödempatientInnen einzusetzen. Das gilt nicht nur unseren Landesstellenleiterinnen und Leitern, sondern ganz besonders auch den Autorinnen und Autoren, die – auch diesmal – so ausgezeichnete Beiträge für uns zusammen gestellt haben.

So können wir diesmal mit stolz auf einen Beitrag von Frau Dr. Strassnitzky verweisen. Sie hat anlässlich der „Lymphologica 2009" ihre Untersuchungsergebnisse präsentiert. Diese Ergebnisse weisen nach, dass Österreichs LymphödempatientInnen ganz davon abhängig sind, zu welchem Bundesland sie gehören, oder auch, welcher Krankenversicherung sie zugehören. Die Autorin nennt diese Zustände „Fleckerlteppich" und ich meine, dass das noch ein schmeichelhafter Ausdruck für diese Ungerechtigkeiten sind.

Dass man sich weder vom Lymphödem noch von der kalten Jahreszeit unterkriegen lassen sollte, dazu fordert uns sehr fundiert unsere Landesstellenleiterin und „Finanzministerin" der LYMPH LIGA, Ingrid Kleindienst-John auf.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Gesundheit und denken Sie daran: wir sind da, wenn Sie Rat und Hilfe brauchen.

Ihr
Dr. Bernhard Trusnovic
Präsident

Liebe Mitglieder und Freunde der ÖLL!

Wenn man mit Freunden und Bekannten spricht, stellt man sehr oft fest, dass sie so gut wie keine Ahnung davon haben, was die Lymphe, was ein Lymphödem ist. Und schon gar nichts wissen sie von den Problemen, denen wir Patienten im Alltag ausgesetzt sind.

Daher ist nicht Jammern die Lösung, sondern Aufklärung. Je mehr Menschen wissen, wie es um LymphödempatientInnen steht, welche medizinischen Hürden und welche bürokratischen Schikanen sie aushalten müssen, um so besser für uns. Je mehr Informierte, desto eher können wir unsere Interessen gegenüber den Gesundheitspolitikern und Krankenkassen durchsetzen.

Daher wendet sich die ÖSTERREICHISCHE LYMPH LIGA immer wieder auch mit aufklärenden Beiträgen an die Öffentlichkeit. Ein wichtiges Medium dafür ist in den vergangenen Jahren neben unserer Zeitung auch das Internet geworden.

Immer mehr Menschen „besuchen" uns auf der Homepage www.lymphoedem.at und stellen uns auch Fragen zum Krankheitsbild oder zur Behandlung. Auch das sind wichtige Aufgaben, die die ÖSTERREICHISCHE LYMPH LIGA im Interesse ihrer Mitglieder leistet.

Beteiligen Sie sich aktiv an den Diskussionen und Gesprächen: schreiben Sie Leserbriefe, E-Mails und sagen Sie uns, wo Sie der Schuh drückt, oder welche Erfahrungen Sie gemacht haben!

Ihr Manfred Schindler,
Beauftragter der ÖLL für Öffentlichkeitsarbeit
manfred@schindler.or.at, lymph.schindler.or.at
Tel. 0699 1 300 61 63

IMPRESSUM:
Medieninhaber:
Österreichische Lymph-Liga
2560 Berndorf, Postfach 41
Tel.: 0 26 72/844 73
Fax: 0 26 72/889 96
www.lymphoedem.at
info@lymphoedem.at
Fotos: Archiv, Mandl Texte, Kleindienst, Seite 5: Tai Chi Zentrum Deutschland, Shaolin Österreich, **Layout:** SD
Konzept & Text:
www.mandltexte.at
Druck: Kärntner Druckerei
9010 Klagenfurt

VORSTAND UND GENERALVERSAMMLUNG TAGTEN

Am 12. September 2009 fanden im Hotel Böck in Brunn/Gebirge eine Vorstandssitzung sowie die 12. Ordentliche Generalversammlung der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH LIGA statt. Neben vielen inhaltlichen Diskussionen stand auch die Neuwahl der Vizepräsidentin auf dem Programm.

Den erfreulichen Stand von 678 Mitgliedern konnte ÖLL Präsident Dr. Bernhard Trusnovic in seinem Bericht vermelden. Trusnovic wies auf die baldige Fertigstellung der Wolfsberger Klinik für Lymphologie hin und auf das Engagement, mit dem sich Prim. Walter Döller und zahlreiche Kärntner ÖLL Funktionäre für diese Einrichtung eingesetzt hatten.

Nach wie vor auf der Problemseite steht die ambulante Behandlung von Lymphödem-PatientInnen. Ungleichheit, Nicht-Anerkennung der KPE (Entstauungstherapie) als therapeutische Methode oder die Ausbildungsstandards für Physiotherapeuten bei Lymphdrainage sind nach wie vor unerfreuliche offene Themen.

Auch personelle Veränderungen brachten Vorstand und Generalversammlung: nachdem die langjährige Vizepräsidentin Dr. Gabriele Menzinger diese Funktion nicht mehr ausüben kann, wurde Dr. Melanie Wohlgenannt, seit Langem auch in der Landesstelle Tirol leitend tätig, zur Vizepräsidentin gewählt.

Der langjährige Schriftführer, Peter Markovc, legte aus gesundheitlichen Gründen seine Funktion zurück. An seine Stelle tritt Romana Obernosterer.

Angesichts allgemein steigender Kosten beschlossen Vorstand und Generalversammlung die Anpassung des Mitgliedsbeitrages: von 20 auf 25 Euro Jahresbeitrag bzw. von 90 auf 110 Euro für Firmen-Mitgliedschaften.

➤ *Neue Vizepräsidentin Dr. Melanie Wohlgenannt mit Präsident Dr. Bernhard Trusnovic und Vizepräsident Prim. Dr. Walter Döller.*

➤ *Vorstand und Generalversammlung tagten in Brunn/Gebirge.*

➤ *Die neue Schriftführerin, Romana Obernosterer, hatte ihren ersten Einsatz.*

JAHRESTAGUNG 2010: Vorbereitungen auf Hochtouren

Samstag, 17. April 2010, findet im Hotel Castellani in Salzburg die Jahrestagung statt. Die Vorbereitungen für Organisation und Inhalte laufen auf Hochtouren.

ÖLL-Sekretariat und Landesstelle Salzburg richten diese Tagung aus, zu der – wie auch in den vergangenen Jahren – erstklassige Referenten erwartet werden. Medizinische, Therapeutische und Pflegerische Fragen rund um die Lymphödemerkrankung werden ebenso beantwortet, wie neue Forschungsergebnisse vorgestellt. Wie etwa zur Reduktionsplastik beim Genitalödem.

Natürlich haben auch politische und gesellschaftliche Themen ihren Platz bei der Jahrestagung. Wie die Umfänge von Kassenleistungen oder die Möglichkeiten der Selbsthilfegruppen. Natürlich ist die Anmeldegebühr für ÖLL Mitglieder stark ermäßigt: sie kostet 45 Euro (Preis für Nichtmitglieder 70 Euro).

Details und Anmeldemöglichkeiten ab Jahresanfang 2010 auf unserer Homepage www.lymphoedem.at bzw. an Tagungsmanagement Mag.Ursula Partsch-Brokke, Postfach 41, A 2560 Berndorf.

AUCH IM Herbst & Winter KÖNNEN WIR UNS GUTES TUN

Das beginnt schon morgens beim Aufstehen: beginnen Sie den Tag mit einem Lächeln, räkeln Sie sich genüsslich, bevor Sie aus dem Bett klettern. Mit ein bis zwei Qi-Gong-Übungen (die kann übrigens jeder machen - Anleitungen finden Sie nebenstehend) werden unsere Körperenergien mobilisiert.

Gönnen Sie sich entsprechend Zeit für ein gesundes Frühstück. Ja, ja - ich weiß: *„morgens hab ich keine Zeit", „Frühstück - was ist das?", „ich bring in der Früh nichts ‚runter"...* trotzdem: das Frühstück ist wohl die wichtigste Mahlzeit des Tages. Warum das so ist? Das hängt mit unserem Körperhaushalt zusammen.

Ich darf das kurz erklären: Beginnen wir den Tag mit dem falschen oder gar keinem Frühstück, so bringen wir unseren Insulinspiegel in Unordnung. Das hängt mit unserer Bauchspeicheldrüse zusammen, die für die Insulinproduktion verantwortlich zeichnet.

Um unseren Körper zu regenerieren und aufzubauen, wird unsere Energie tagsüber verbraucht. In der Nacht verbrauchen wir die Nährstoffe, aber auch ca. 1 Liter Wasser (durch Atmen, Schwitzen und den Gang auf die Toilette).

Der Körper ist also morgens leer und alle unsere etwa 100 Billionen Zellen wachen hungrig auf. Wir benötigen also wieder Wasser, Nährstoffe und Energie - eben alles, was wir in den vergangenen 24 Stunden verbraucht haben.

Ohne Frühstück fällt der Blutzuckerspiegel unter den normalen Wert - Heißhungerattacken sind meist die Folge. Ein gesundes Frühstück versorgt unseren Körper mit allen Vitalnährstoffen die er benötigt, und das vor allem, ohne den Blutzuckerspiegel zu erhöhen.

Jetzt haben wir schon viel für uns getan: mit dem morgendlichen Lächeln, Qi Gong und dem gesunden Frühstück starten wir gut gelaunt und fit in den Tag!

Und wenn uns dann doch einmal die trübe Wetterlage in ein kleines Tief zu reißen versucht, so können wir uns dagegen mit einfachen Dingen wehren: Lesen Sie wieder einmal ein gutes Buch. Hören Sie schöne Musik. Trinken Sie eine Tasse schmackhaften Tees. Lassen Sie sich vom Duft ätherischer Öle verwöhnen. Und machen Sie - auch bei Regen - einen ausgiebigen Spaziergang... Sie werden sehen, das sind die besten Argumente gegen Depressionen!

Geht der Tag schließlich zur Neige, so empfiehlt es sich unbedingt, dass Sie Ihr Lymphödem liebevoll behandeln. Pflegen Sie Ihre Haut ganz besonders gut - wenn draußen nass-kaltes Wetter herrscht, zieht man ja gerne warme Strümpfe und Schuhe an. Und wer hat nicht schon festgestellt, dass man in geheizten Räumen auch mal stark schwitzt!

Eine Waschung mit 3 Tropfen Bergamotte und 2 Tropfen Lavendel auf einen Kaffeelöffel Badesalz geben und in 1 Liter warmes Wasser mischen - erfrischt und duftet.

Nach dem Abtrocknen (sorgfältig darauf achten, dass zwischen Zehen und Fingern die Haut gut trocken getupft wird) cremen Sie die Haut gut ein. Warten Sie aber bitte, bis Creme oder Öl gut in die Haut eingezogen sind.

Und danach: bandagieren. Auch wenn Sie kein Freund von Bandagen sind: glauben Sie mir, es ist für Ihren Arm, für Ihr Bein eine Wohltat! Der Lymphstau wird „im Zaum gehalten" und es ist gar nicht so beschwerlich, mit einer bandagierten Gliedmaße ins Bett zu gehen. Es tut auch Ihrer Attraktivität keinen Abbruch, glauben Sie mir! Der Partner, die Partnerin, der/die Sie wirklich liebt, wird sich daran niemals stoßen! Übrigens: Ihr/e Landesstellenleiterin/-leiter kann Ihnen sicherlich sagen, wo Sie die richtige Selbstbandagierung erlernen und üben können.

Haben Sie gut bandagiert, dann ist jetzt noch eine kleine Abendgymnastik angesagt. Lassen Sie sich dafür von Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten beraten.

Nun - der Tag ist vorüber und wir schlüpfen wieder zurück ins Bett - war doch gleich einmal anders? So können Sie viel mehr Kraft für Ihr Leben tanken, versprochen!

ZWEI EINFACHE QI GONG ÜBUNGEN

➤ *Qi Gong muss nicht immer so extrem sein, ...*

... meist sind es sehr sanfte Bewegungen.

Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen so hin, dass Sie rund um sich auch etwas Platz haben (Sie dürfen natürlich dabei auch sitzen, wenn Sie nicht stehen können).

Die Arme hängen locker an den Seiten herunter, die Hände sind locker und leicht geöffnet. Richten Sie Ihren Blick geradeaus und lächeln Sie in sich hinein - fühlen Sie sich jung und frisch.

Nun heben Sie die Arme gleichzeitig langsam in die Höhe, atmen Sie dabei ein, und während Sie die Arme über dem Kopf zusammenführen, heben Sie die Fersen etwas an. Die Handflächen treffen sich über dem Kopf - legen Sie sie aneinander. Beim Ausatmen senken Sie nun Ihre zusammengefalteten Hände vor dem Körper herab. Auf Höhe der Nase lassen Sie Ihre Hände solange liegen, bis Sie völlig ausgeatmet haben. Danach senken Sie die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie diese Übung etwa 5 Mal.

Die zweite Übung ist auch nicht wirklich schwierig:

Die Arme werden vor dem Körper parallel ausgestreckt, und zwar auf Schulterhöhe. Die Handflächen zeigen dabei nach unten. Danach werden die Arme gestreckt seitlich nach oben geführt und dabei werden die Handflächen nach hinten gedreht. So weit nach oben gehen, wie es möglich ist.

5 x wiederholen.

Mit beiden Qi Gong Übungen aktiviert man den Kreislauf und das Munterwerden ist nicht mehr schwer!

Haben Sie Fragen zu gesunder Lebensweise, dann schreiben Sie mir! ingrid.kleindienst@aon.at oder Ingrid Kleindienst-John, 2630 Buchbach Nr. 22. Ich freue mich auf Ihre Zuschriften.

„FLECKERLTEPPICH ÖSTERREICH“: PATIENTINNEN VON LAND ZU LAND UNTERSCHIEDLICH BEHANDELT

➤ *Frau Dr. Strassnitzky*

Ambulante KPE – Welche Probleme und Schwierigkeiten bestehen? Bericht über den Ist-Zustand in Österreich – in ihrem Impulsreferat zur Podiumsdiskussion (anlässlich des 14. Kongresses der Gesellschaft Deutschsprachiger Lymphologen - Lymphologica 2009, Klagenfurt) hat die Physiotherapeutin und Pädagogin Dr. Alice Maria Strassnitzky von der FH Wien ein erschütterndes Bild der Ungleichbehandlung in Österreich aufgezeigt.

BUNDESLAND	VERTRAGSPHYSIO-THERAPEUTINNEN	CHEFÄRZTL. BEWILLIGUNG AB DER .... BEHANDLUNG
Burgenland	Nein	1.
Kärnten	Nein	7.
Niederösterreich	Nein	1.
Oberösterreich	Ja	7.
Salzburg	Ja	11.
Steiermark	Nein	8./1. bei 50 Min.
Tirol	Ja	1.
Vorarlberg	Ja	1.
Wien	Ja	1.

Tabelle 1

BUNDESLAND	TEILKOSTENRÜCKERSTATTUNG FÜR MANUELLE LYMPHDRAINAGE IN ▯			HAUSBESUCHE IN ▯
	20-30 Min.	40-50 Min.	60 Min.	
Burgenland	10,83	16,21	-	17,80
Kärnten	-	15,80	-	0,52/km
Niederösterreich	-	18,89	-	17,59
Oberösterreich	-	18,29* A/ 17,74* B	-	18,29* A/ 15,06* B 0,44/Km
Salzburg	17,68*	26,52*	-	14,-*
Steiermark	8,06	13,43	-	7,78
Tirol	9,09*	18,18*	18,18*	19,92* >20km/ KMG
Vorarlberg	16,8*	25,2*	32,-*	je 80% vom Tarif
Wien	14,86*	22,28*	29,72*	20,04* (bei 30')

Tabelle 2
*Patientenselbstbehalt von 20% bereits berücksichtigt;
A ... Tarif A wird nur rückvergütet, wenn die/der Physiotherapeutln z.B. mindestens 12 Therapiestunden/Woche bei 44 Leistungswochen anbietet und die Praxis selbst, bestimmten Mindeststandards entspricht. Sonst wird der Tarif B verrechnet ... B

BUNDESLAND	DETAILS IN BEZUG AUF CHEFÄRZTLICH ZU BEWILLIGENDE DIAGNOSEN UND INDIKATIONEN		
	20-30 Min.	40-50 Min.	60 Min.
Burgenland	Nein	Nein	-
Kärnten	-	Ja	-
Niederösterreich	-	Ja	-
Oberösterreich	-	Ja	-
Salzburg	Nein	Nein	-
Steiermark	Nein	Ja	-
Tirol	Nein	Ja	Ja
Vorarlberg	Ja	Ja	Ja
Wien	Nein	Nein	Nein

Tabelle 3

Es wurde die aktuelle Situation in den österreichischen Bundesländern am Beispiel der jeweiligen Gebietskrankenkasse (GKK) als größter Krankenkasse je Bundesland erhoben. Aus Zeitgründen wurde im Impulsreferat nur die extramurale Betreuung der LymphpatientInnen von freiberuflichen PhysiotherapeutInnen (mit und ohne Kassenvertrag) dargestellt.

Hierfür wurden die gültigen Satzungen (amtliche Verlautbarungen) der GKKs in den Bundesländern und Informationen der freiberuflichen VertreterInnen der PhysiotherapeutInnen je Bundesland als Informationsquellen herangezogen. Die Satzungen der kleineren Krankenkassen in den Bundesländern können von diesen Angaben durchaus differieren.

Es zeigt sich, dass es nur in fünf Bundesländern (Oberösterreich, Salzburg, Tirol, Vorarlberg, Wien) VertragsphysiotherapeutInnen gibt, und die zugehörigen PhysiotherapeutInnen direkt mit der jeweiligen GKK verrechnen können. In vier Bundesländern (Burgenland, Kärnten, Niederösterreich, Steiermark) erhalten die PatientInnen, welche ihre Therapie bei freiberuflichen PhysiotherapeutInnen in Anspruch nehmen möchten, nur eine Teilkostenrückerstattung.

Hinzu kommt weiters, dass die GKKs den Zeitpunkt, ab wann eine chefärztliche Bewilligung der Verordnung notwendig wird, sehr unterschiedlich handhaben. Wäre ein Hausbesuch notwendig, muss die Bewilligung hingegen immer mit der ersten Behandlung vorliegen. Siehe dazu nachfolgende Tabelle 1.

Deutliche Unterschiede je Bundesland gibt es sowohl bei den Behandlungszeiten, welche von der jeweiligen GKK zur Rückverrechung anerkannt wurden, als auch bei den Teilkostenrückerstattungsbeträgen selbst:

- Alle GKK´s bewilligen Behandlungszeiten in einem Spektrum von 40 bis 50 Minuten.
- 30-minütige Behandlungen werden in Kärnten, Niederösterreich und Oberösterreich weder bewilligt noch bezahlt, in den anderen sechs Bundesländern hingegen schon.
- 60-minütige Behandlungen werden nur in Tirol, Vorarlberg und Wien von der jeweiligen GKK anerkannt.

Bei der Teilkostenrückerstattung gibt es ebenfalls gravierende Unterschiede: Werden z. B. in der Steiermark nur ▯ 8,06 für 30 Minuten Behandlungszeit bezahlt, so sind es in Salzburg immerhin ▯ 17,68, also mehr als das Doppelte. Zu den Details vgl. Tabelle 2.

Die Tabelle 3 zeigt, wie unterschiedlich detailliert die Auflistungen der zur Bewilligung aufgelisteten Diagnosen und Indikationen gehandhabt werden.

Es sei darauf hingewiesen, dass manche GKK´s in ihren Satzungen bzw. amtlichen Verlautbarungen die Diagnosen und Indikationen, die in der Folge einer Vorlage beim chefärztlichen Dienst bedürfen, schon mit einem hohen Detaillierungsgrad festschreiben, wohingegen andere GKK´s noch (oder vielleicht bewusst) keinerlei Details angeben.

Ein und derselbe Patient mit der jeweils gleichen Diagnose wird unter Umständen in einem Bundesland eine Behandlung bewilligt bekommen und in einem anderen eben nicht. Ähnlich unerfreulich: Von der gleichen GKK werden ähnliche Diagnosen ohne erkennbaren Grund gänzlich unterschiedlich gewürdigt.

Ein Beispiel für beide Fälle: PatientInnen mit einem sekundären Lymphödem, bedingt durch onkologische Operationen und/oder durch notwendige Zusatzbehandlungen, würden in Wien eine Behandlung bewilligt bekommen, wohingegen PatientInnen mit primären Lymphödemen oder anderen sekundären z. B. posttraumatisch oder phlebologisch bedingten Lymphödemen leer ausgingen. Wären diese PatientInnen hingegen z. B. bei der GKK in Kärnten, Niederösterreich, Oberösterreich oder in der Steiermark versichert, hätten sie die Möglichkeit einer bezahlten oder zumindest teilweise rückerstatteten Behandlung.

Ebenso bunt hat sich ja auch in Tab. 2 die Höhe der Teilkostenrückerstattung dargestellt.

Es kann somit festgehalten werden, dass es in Österreich je Bundesland bzw. je Gebietskrankenkasse deutliche Unterschiede auf dem untersuchten Gebiet gibt:

- Erfordernis einer chefärztlichen Bewilligung (zusätzlich zur ärztlichen Verordnung)
- Von der GKK anerkannte Behandlungszeiten
- Höhe der Rückerstattungen für Behandlungskosten
- Zur chefärztlichen Bewilligung zugelassene Diagnosen/Indikationen.

Dort, wo dieser (auf gut österreichisch:) „Fleckerlteppich" dazu führt, dass bei gleichen Diagnosen den PatientInnen unterschiedliche Angebote (oder auch keine) durch die Gebietskrankenkassen gemacht werden, stellt sich ernsthaft die Frage nach der Grundlage für eine solche Ungleichbehandlung.

Die Redaktion dankt Frau Dr. Strassnitzky für die Überlassung und Bearbeitung ihrer Referatsunterlage.

Teures Bandagenmaterial, unterschiedliche Kassenleistungen: harte Bandagen für Lymphödem-PatientInnen.

OFT GESTELLTE FRAGEN

WAS IST KOMPLEXE PHYSIKALISCHE ENTSTAUUNGSTHERAPIE?

Die Therapie der Wahl beim Lymphödem. Die KPE wird gegliedert in eine - meist stationär durchgeführte - Entstauungsphase mit intensiver Behandlung und eine Erhaltungsphase (meist ambulant). Ein Lymphödem ist eine chronische zur Verschlechterung neigende Erkrankung die langfristiger Beobachtung und meist auch Behandlung bedarf.

Sie besteht aus vier Komponenten:

- Manuelle Lymphdrainage
- Kompression:
  Strumpfversorgung und (Eigen-) Bandagierung
- Hautpflege
  (weil`s gut tut und um Hautinfektionen vorzubeugen)
- Bewegung(sübungen)

Die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie wird leider oft von den Krankenkassen nicht bezahlt. Die ÖSTERREICHISCHE LYMPH-LIGA kämpft auch in diesem Punkt um eine allgemeine Anerkennung dieses notwendigen Standards (siehe dazu auch http://lymphoedem.at/krankenkassen).

WOZU BANDAGIEREN?

Das Bandagieren ist nötig um das Ödem nicht nur in Bewegung zu bringen, sondern anhaltenden Erfolg zu erziehen. Bandagiert wird in der Regel durch den/die in Komplexer Physikalischer Entstauungstherapie ausgebildete/n TherapeutIn nach der Manuelle Lymphdrainage Behandlung. Körperlich nicht allzu bewegungseingeschränkte Menschen können tw. lernen sich selbst zu bandagieren. Im Falle eines ausgeprägten Lympödems kann es auch Sinn machen über Nacht zu bandagieren.

Die Landesstellen NÖ und Wien (in Kooperation mit der Fa. Bständig) bieten auch Selbstbandagierungskurse an.

Näheres auf http://www.lymphoedem.at

DATENBANK ausgebaut

in der Datenbank www.med-datenbank.de sind nun auch Therapeuten aus Österreich (und weiteren Ländern) der Dr. Vodder Schule. Die Datenbank wird im Moment weiter überarbeitet.

AUS UNSEREN LANDESSTELLEN

KÄRNTEN

LANDESSTELLE KÄRNTEN PRÄSENTIERT NEUAUFLAGE DER PATIENTINNENBROSCHÜRE

Mit dieser Broschüre liegt die erweiterte Ausgabe des Wegbegleiters zum Thema Lymphödem der ÖLL Landesstelle Kärnten vor. Viel Wissenswertes können PatientInnen oder Angehörige darin finden.

Nützen Sie unsere langjährige Erfahrung mit dem Umgang und mit der Bewältigung des Krankheitsbildes „Lymphödem". Nur mit ausgezeichneter Mitarbeit der/des PatientIn , ist es möglich das Lymphödem in den Griff zu bekommen, denn nur dann ist Ihnen der Erfolg sicher.

Die Patienten werden im Zentrum für Lymphologie ermutigt, sich der Krankheit zu stellen und nach besten Kräften an der Wiederherstellung der Lebensqualität zu arbeiten. Durch meine persönliche Erfahrung weiß ich, dass die Patienten im fürsorglichen Netz der Klinik aufgefangen sind und sich endlich nicht mehr alleine gelassen fühlen.

Mit dem Neubau des Zentrums für Lymphologie ist ein jahrelang gehegter Wunsch aller leidgeprüfter LymphpatientInnen endlich in Erfüllung gegangen. Von Seiten der ÖLL Landesstelle Kärnten wünschen wir allen die sich in die Obsorge der Klinik begeben, Kraft und Energie für den Rehabilitationsaufenthalt, Verbesserung der Lebensqualität und Freude an den Angeboten die die Klinik als Zusatzleistungen anbietet.

Dem Team um Prim. Dr. Walter Döller danken wir für ihren jahrelangen Einsatz zum Wohle der LymphödempatientInnen und wir wünschen Ihnen im neuen Hause alles Gute.

Die Präsentation der Neuauflage der PatientInnenbroschüre fand am 13. November 2009 in Wolfsberg statt.

Mit meinem Leitspruch gemeinsam statt einsam grüße ich Sie
Ihre Sigrid Markovc

ÖLL KÄRNTEN - LEITERIN: Sigrid Markovc,
Hangweg 3, 9062 Moosburg, Tel/Fax:04272-83605
Stellvertretung: Ingrid Zandi
Tel: 0650-5813556, E-Mail: ingridzandi@gmx.at
Sprechstunde: LKH Klagenfurt in den Räumen der Nuklearmedizinischen Abteilung, jeden 1. Dienstag im Monat (außer Juli - August) von 14:00 bis 16:00.

STELLVERTRETERIN
Zandi Ingrid, Tel.Nr: 0650-5813556, oell.kaernten@gmx.at
Sprechstunde: LKH Villach, kleiner Speisesaal, jeden ersten Freitag im Monat (außer Juli August) von 18:00 bis 20:00.

GRUPPE WOLFSBERG
Cornelia Kügele
Sprechstunde: LKH Wolfsberg, im Turnsaal der Lymphologischen Abteilung nach telefonischer Vereinbarung mit Frau Kügele unter Tel: 0650/7823534

NIEDERÖSTERREICH

„Es ist nicht genug zu wissen,
man muss auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen,
man muss es auch tun."

Johann Wolfgang v. Goethe

Ich habe ganz bewusst diesen Spruch von Goethe gewählt. Wir wissen oft sehr viel über unsere chronische Erkrankung und die möglichen Behandlungen. Und wir wollen ja doch sicherlich auch alle eine Verbesserung unseres Zustandes erreichen. Aber.... Wenn da nicht immer dieses „Aber" lauern würde!

Immer wieder höre ich von Fällen, wo die Krankenkasse eine Behandlung nicht genehmigt, ein Rehabilitationsaufenthalt nicht bewilligt wird. Ich höre von Fällen, wo eine Diagnose schon viel früher hätte gestellt werden müssen. Und immer wieder fällt mir dazu dieses Zitat von Goethe ein.

Natürlich: manchesmal ist es sehr mühsam, ja manchesmal scheint es sogar ein unüberwindliches Problem darzustellen, sich mit öffentlichen Stellen auseinanderzusetzen. Aber schließlich wollen WIR doch etwas für UNS erreichen.

Aber ich weiß, auch die Chefärzte der Krankenkassen sehen letztlich ein, dass Behandlungen bei chronischen Erkrankungen nötig sind. Glauben Sie mir, oft ist nur die Art ausschlaggebend, wie ich den maßgeblichen Damen und Herren entgegen trete, ob ich zu meinem Recht komme oder nicht.

(Wir haben es hier ja nicht nur mit einer Institution zu tun, sondern vor allem auch mit Menschen.) Keine Sorge: ich halte kein Plädoyer für die Krankenkassen!

Lassen wir uns also nicht entmutigen, unsere Rechte einzufordern! Und tun wir das mit Freundlichkeit und Bestimmtheit. Dann werden wir sicherlich auch Recht bekommen.

Die andere Seite ist es allerdings, dass wir nicht nur darauf warten sollten, dass wir von außen Hilfe bekommen, sondern auch selbst etwas tun müssen, wenn wir wollen, dass unser Lymphödem nicht ausufert und uns nicht zunehmend mehr und mehr behindert.

Wir lassen uns gerne in die Bequemlichkeit zurückfallen.
Und das ist genau das Falsche!

Ich bin für Sie da:
Montag - Freitag am Handy 0676-6125100
bzw. per E-Mail: ingrid.kleindienst@aon.at

bzw. per Post: Ingrid Kleindienst-John
2630 Buchbach bei Ternitz Nr. 22.

OBERÖSTERREICH

Die Abrechnung der Leistungen mit den Krankenkassen ist für Laien eine recht knifflige Angelegenheit und es ist wichtig, die richtigen Begriffe zu verwenden. Leider habe ich in der letzten Lympliga-Zeitung selbst zur Verwirrung beigetragen und möchte das nun richtig stellen:

Auch wenn „Kur" weniger sperrig klingt – wir Lymphödem-Patienten beantragen (und bekommen hoffentlich auch) einen „Rehabilitationsaufenthalt". Der grundlegende Unterschied: eine Kur dient der Erhaltung der Gesundheit, ein Rehabilitationsaufenthalt hat die Wiederherstellung der Arbeitskraft (z. B. auch nach einer Operation) zum Ziel. Und vor allem: eine Kur kann im Allgemeinen zweimal in fünf Jahren in Anspruch genommen werden, ein Rehabilitationsaufenthalt wird je nach medizinischer Indikation auch öfter gewährt.

Viele PatientInnen überlegen oft lange, ob ein solcher Aufenthalt denn wirklich nötig ist – ja, es ist ein zeitlicher Aufwand, vor allem wenn man beruflich eingespannt ist oder in der Familie unentbehrlich. Aber Sie werden sehen, diese Zeit, die man sich ganz für sich und die eigene Gesundheit hat, die Auszeit und auch der Austausch mit anderen Betroffenen – das alles bringt sehr viel und wirkt vor allem auch im Alltag nach.

Apropos Alltag – ein Hinweis in eigener Sache: da ich berufstätig bin, bin ich untertags schwer zu erreichen. Am einfachsten erreichen Sie mich per E-Mail oder telefonisch am frühen Abend.

E-Mail: heidelinde_hirtenlehner@hotmail.com
Telefon: 0732/30 10 05

STEIERMARK

Die LYMPH LIGA Landesstelle Steiermark ist unter neuer Adresse erreichbar.

LANDESSTELLENLEITER FÜR STEIERMARK:
Dr. Franziska Klemmer
ÖLL- LANDESSTELLE STEIERMARK
8653 Stanz im Mürztal 45
Tel.: +43 3865 8484, Fax.: +43 3865 8484-4
e-mail: ao.klemmer@aon.at (in der Praxis Dr. W. Klemmer)

Dr. Walter Klemmer, Arzt für Allgemeinmedizin
8653 Stanz im Mürztal
Tel.: +43 3865 8484, Fax.: +43 3865 8484-4

Wer mit Frau Dr. Klemmer Kontakt aufnehmen möchte, ist gerne dazu eingeladen.

LANDESSTELLEN WIEN, SALZBURG, TIROL ➤➤

Sie können die Aufklärungsarbeit der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA durch Ihren Beitritt unterstützen.
Mitgliedsbeitrag: * 25 Euro.-/Jahr für Einzelpersonen *100 Euro.-/Jahr für Firmen) Kontonummer 03270 128 600 BLZ 12000
Als Mitglied erhalten Sie die **2x jährlich erscheinende Zeitschrift Lymphödem gratis** zugesandt und auch **verbilligten Eintritt** zu unseren Tagungen und Veranstaltungen. Vor allem aber unterstützen Sie unsere Arbeit. Wir freuen uns besonders über MitarbeiterInnen in allen Bundesländern.
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: Österreichische LYMPH-LIGA, Tel: +43 2672 84473, Fax: +43 1 2672 889 96, Postfach 41, A-2560 Berndorf

MITGLIEDSCHAFT bei der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH LIGA beantragen!

Name | Geb. Datum (TT/MM/JJJJ) | E-Mail

Straße | Ort/PLZ | Telefon

Ich möchte Mitglied der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA werden: ☐ ordentliches Mitglied 25 Euro/Jahr ☐ Firmenmitgliedschaft zu 110 Euro/Jahr

Ich bin ☐ Patient ☐ PhysiotherapeutIn ☐ BandagistIn ☐ Arzt/Ärztin ☐ MasseurIn ☐ InteressentIn.

Ich möchte aktiv an der ÖLL mitarbeiten ☐ Ja ☐ Nein

Ort, Datum | Unterschrift

TIROL

ÖLL - LANDESSTELLE TIROL

LANDESSTELLENLEITER
DR. GEORG KETTENHUBER
Arzt für Allgemeinmedizin
Brixnerstrasse 3
6020 Innsbruck
Tel./Fax.: +43 512 581038
Mobil.:+43 699 11717323
Email: georgkettenhuber@hotmail.com
Ordination nach Vereinbarung

LANDESSTELLENLEITERIN
DR. MELANIE WOHLGENANNT MPH
Ärztin f. Allgemeinmedizin
Brixnerstrasse 3
6020 Innsbruck
Tel./Fax.: +43 512 581038
Mobil: +43 664 3845136
Email: melanie.wohlgenannt@tirol.gv.at
Ordination nach Vereinbarung

SPRECHSTUNDEN UND TREFFEN
bei Bedarf und nach Voranmeldung jeden ersten Montag in den Räumlichkeiten des Dachverbandes der Tiroler Selbsthilfegruppen.

SALZBURG

Treffen Sie sich mit Gleichgesinnten und tauschen Sie sich aus – es wird Ihnen gut tun.

Gruppentreffen im Diakonie-Zentrum Salzburg, Termine auf Anfrage bei Landesstellenleiterin Daniela Ziegler, Tel, 0662/43 89 34 oder 0699/156 120 20.

WIEN

Monatliche **JOUR FIXE** im Café Raimund, 1010 Wien, Museumstraße 6 jeden 2. Mittwoch des Monats ab 17 Uhr

Landesstellenleiter: Manfred Schindler
Tel.: 0699 1 300 61 63
oder: manfred@schindler.or.at

BURGENLAND

Wer mit Landesstellen-Leiterin Edeltraut Koppy Kontakt aufnehmen möchte, ist gerne dazu eingeladen:

Telefon 0664/5103453
E-Mail ekoppy@gmx.at

Lymphsets

Vorteile die sich spürbar rechnen!

Lymphset 1 - Bein • REF: 24623
(Pos.-Nr.: 40031013)

Stück	Inhalt	Größe
2	Rosidal K	8 cm x 5 m
2	Rosidal K	10 cm x 5 m
3	Rosidal K	12 cm x 5 m
20	Mollelast	4 cm x 4 m
1	tg Schlauchverband	Gr. 7
2	Elastra Ideal	20 cm x 5 m
10	Cellona Synthetikwatte	10 cm x 3 m
1	Komprex Binde	10 cm x 1 m x 1 cm

Lymphset 2 - Ergänzungsset Bein XL • REF: 24624
Zusätzlich zum Lymphset 1 für Übergrößen
(Pos.-Nr.: 40031014)

Stück	Inhalt	Größe
2	Rosidal K	10 cm x 5 m
20	Mollelast	4 cm x 4 m
1	tg Schlauchverband	Gr. 7
1	tg Schlauchverband	Gr. 9
2	Elastra Ideal	20 cm x 5 m
10	Cellona Synthetikwatte	10 cm x 3 m

Lymphset 3 - Arm • REF: 24625
(Pos.-Nr.: 40031012)

Stück	Inhalt	Größe
1	Rosidal K	6 cm x 5 m
2	Rosidal K	8 cm x 5 m
1	Rosidal K	10 cm x 5 m
20	Mollelast	4 cm x 4 m
1	tg Schlauchverband	Gr. 5
10	Cellona Synthetikwatte	10 cm x 3 m
1	Komprex Binde	10 cm x 1 m x 1 cm

Ab sofort im Kranken-kassentarif und daher verordenbar*

Erhältlich nach Verordnung durch den Arzt bei Ihrem Bandagisten.
*nach chefärztlicher Bewilligung

www.lohmann-rauscher.at

Lohmann & Rauscher GmbH
Postfach 222
A-1141 Wien
Telefon: +43 1 576 70-0
Telefax: +43 1 577 17 99
E-Mail: info@at.lrmed.com
www.lohmann-rauscher.at

40 JAHRE!

ZU GAST AN DER QUELLE DES WOHLBEFINDENS

Wir sind spezialisiert auf die stationäre Behandlung von Lymphödemen nach Brustkrebs- und Unterleibskrebsoperationen oder von Ödemen anderer Genese. Zur Behandlung der Lymphödemerkrankten haben wir Verträge über den Hauptverband der Sozialversicherungsträger mit folgenden Kassen:

- Wiener Gebietskrankenkasse
- NÖ Gebietskrankenkasse
- Burgenl. Gebietskrankenkasse
- Oberösterr. Gebietskrankenkasse
- Vorarlberger Gebietskrankenkasse
- Tiroler Gebietskrankenkasse
- Betriebskrankenkasse Semperit
- Betriebskrankenkasse Mondi Business Paper
- Betriebskrankenkasse Donawitz
- Betriebskrankenkasse Kindberg
- Betriebskrankenkasse Kapfenberg
- Versicherungsanstalt f. Eisenbahnen und Bergbau
- Versicherungsanstalt öffentl. Bediensteter BVA
- Sozialversicherungsanstalt d. gew. Wirtschaft österreichweit
- Pensionsversicherungsanstalt österreichweit
- Kranken- und Unfallfürsorge der Tiroler Gemeindebeamten, Landeslehrer, Landesangestellten

Die Vertragsleistungen sind:

- Unterbringung im EZ
- Vollverpflegung, wenn notwendig Diät
- manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder mindestens eine Stunde und wenn erforderlich zweimal täglich
- Bandagierung und Bandagenmaterial
- Teilnahme am täglichen Gymnastikprogramm
- ärztliche Eingangs- und Enduntersuchung
- Kompressionsstrumpf nach Bewilligung
- Vorträge und Schulungen
- psychologische Einzel- und Gruppengespräche

Wittlinger Therapiezentrum unter der ärztlichen Leitung von Dr. Angela Shetty-Lee, Fachärztin für Dermatologie und Ärztin für Allgemeinmedizin

Bitte informieren Sie sich über die Aufnahmemodalitäten bei Frau Rosi Unterreiner
Telefon 05374-5245-548
oder schriftlich: Wittlinger Therapiezentrum,
Alleestraße 30, A-6344 Walchsee,
E-Mail: **office@wittlinger-therapiezentrum.com**
Internet: www.wittlinger-therapiezentrum.com

Dr. VODDER SCHULE ®
THERAPIE AUSBILDUNG

WITTLINGER
THERAPIE ZENTRUM