

LYMPH



01/06

Das Journal für ÄrztInnen,
PatientInnen und TherapeutInnen

ödem

- 03 | KASSEN BRINGEN UNTERSCHIEDLICHE LEISTUNGEN
- 04 | LYMPHÖDEM: auch eine Behinderung / SELBSTBANDAGIEREN
- 05 | HOPPLA – Bewegung tut gut!
- 06 | NO SPORTS? – Ganz im Gegenteil! / ÄTHERISCHE ÖLE
- ab 08 | LANDESSTELLEN / TERMINE & KONTAKTE

EDITORIAL



Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser!

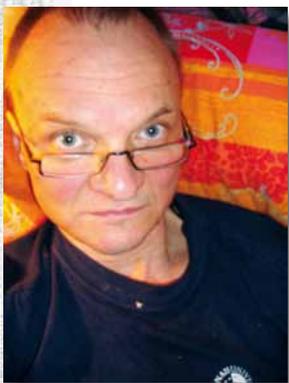
Zahlreiche Reaktionen hat die Umfrage der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH LIGA ausgelöst, die wir in der vergangenen Ausgabe veröffentlicht haben. Die Frage, warum eine Krankenkasse dieses, eine andere jenes bezahlt, beschäftigt natürlich die Menschen, speziell unsere Mitglieder.

Tatsache ist, dass die hohe Antwortenquote ein gutes Zeichen dafür ist, dass wir als LYMPH LIGA mit unseren Anliegen ernst genommen werden. Das kann aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass noch eine Reihe von Anliegen offen sind. So wollen wir mit der Frau Gesundheitsministerin eine baldige Aussprache führen, wo wir ihr klar machen möchten, dass die Unmengen an Verbandstoffen, Kompressionsstrümpfen, Reha-Leistungen nicht länderabhängig sein dürfen, dass wir uns hier bald auch Klärung erwarten.

Ich möchte Sie, liebe Mitglieder, auch dazu ermutigen, in Ihrem Umfeld auf die Probleme der Lymphödem-PatientInnen hinzuweisen. Wo es die Gelegenheit gibt, fragen Sie Ihre Landespolitiker, Ihren Abgeordneten, ob sie über das Thema ausreichend Bescheid wissen und – wenn nein: wir schicken gerne jedem das gewünschte Informationsmaterial zu. Denn das Wachrütteln und Ermutigen ist eine der wichtigsten Aufgaben unseres Vereins.

Mit freundlichen Grüßen
Prim. Dr. Walter Döllner, Präsident der ÖLL

PS.: Wir freuen uns nicht nur über Ihre E-Mails, sondern auch über Leserbriefe und Anrufe – sagen Sie uns Ihre Meinung oder Probleme!



Liebe Mitglieder!

Eine knapp über zwanzig Jahre alte Frau aus Wien schreibt mir ziemlich verzweifelt: Obwohl seit dem 14. Lebensjahr schwer gehandicapt durch ein primäres Lymphödem und bisher zu 50 Prozent als behindert anerkannt, hat man sie plötzlich auf 20 Prozent reduziert.

Wir haben nun alle möglichen Tipps und Ratschläge gegeben und auch einige Hebel in Bewegung gesetzt, um die Misere zu beenden (*Artikel: „Lymphödem: auch eine Behinderung“; Seite 4*). Es zeigt bei aller Schmerzlichkeit des Problems, wie wichtig es ist, sich in Vereinigungen wie der ÖLL zusammen zu finden und solidarisch zu wirken. Kommen Sie zu uns, treten Sie der ÖLL bei, helfen Sie in der immer größer werdenden Gemeinschaft mit, es lohnt sich.

Waren wir schon im Internet Pioniere im deutschsprachigen Raum, so war die Idee eines Diskussionsforums auf unserer Internetseite eine ziemliche Pioniertat der ÖLL. Zwischenzeitlich hat das Europäische Lymphnetzwerk (ELN) das Forum übernommen. Das Lymphnetzwerk hat nun alle renommierten Gesellschaften im deutschsprachigen Raum eingeladen das Forum als Europäisches Lymphforum gemeinsam zu betreiben. Wir unterstützen selbstverständlich diese Idee der sinnvollen Bündelung der Kräfte. Das Forum ist nun auch über www.lymphoedem.at bzw. direkt über <http://lymphforum.lymphoedem.at> erreichbar. Für österreichspezifische Fragen – z.B. Erfahrungen mit Ihrer Krankenkasse – ist weiterhin auf www.lymphoedem.at Platz.

Ihr
Manfred Schindler
manfred@schindler.or.at

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
Layout: SD
Druck: Kärntner Druckerei
9010 Klagenfurt

Lymph-Liga veröffentlichte Umfrage

KASSEN BRINGEN UNTERSCHIEDLICHE LEISTUNGEN

Nun gehen wir zur Gesundheitsministerin

Unterschiedlichste Leistungen – bei Rehabilitationsaufenthalt, Verbandsmaterial, Therapien – geben Österreichs Krankenkassen jenen Versicherten, die an einem Lymphödem erkrankt sind. Das ergab eine Umfrage unter allen Österreichischen Krankenkassen, die die Interessensvereinigung Österreichische Lymphliga unter allen Österreichischen Krankenkassen durchgeführt hat.

„Die PatientInnen müssen oft ein Leben lang teure Kompressions-Maßstrümpfe und aufwändige Bandagen tragen, und ebenso aufwändige Behandlungen über sich ergehen lassen“, erklärt Primarius Dr. Walter Döllner, Präsident der ÖSTERREICHISCHEN LYMPHLIGA in aller Kürze die komplexe Erkrankung. Diese ist nicht nur ein medizinisches, sondern in hohem Ausmaß auch ein psychosoziales Problem für PatientInnen und Angehörige.

Dass bei der Therapie den Sozialversicherungsträgern eine wichtige ökonomische Funktion zukommt, zeigt sich immer wieder bei Klagen von PatientInnen bei der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH LIGA, die verschiedene Leistungen bei ihrer Krankenkasse einreichen, deren Bezahlung jedoch nicht immer bewilligt bekommen.

Rehabilitationsaufenthalte sind meist öfter – manchmal mehrmals jährlich – notwendig. Auch regelmäßige ambulante Behandlungen (Komplexe Physikalische Entstauungstherapie, bestimmte krankengymnastische Übungen und Hautpflege) sind oft lebenslang regelmäßig und in ausreichendem Ausmaß nötig.

Kompressionsstrümpfe nach Maß (die mind. 1/2 jährlich erneuert und zum Wechseln doppelt angefertigt werden müssen) kosten mehrere hundert Euro.

Lymph Liga Präsident Döllner: „Was die Krankenkassen bezahlen ist für PatientInnen nicht leicht zu durchschauen. Manche Leistungen sind nur schwer durchzusetzen, und sie variieren stark je nach Bundesland und Krankenkasse.“

Der Vorstand der Lymph Liga hat sich schon vor längerem bei Gesundheitsministerin Maria Rauch-Kallat zu einem Informationsgespräch angemeldet. „Wir hoffen, dass dieses Gespräch nun auch in Kürze stattfindet. Dabei wollen wir der Frau Ministerin zeigen, wie unterschiedlich die Hilfestellung der einzelnen Krankenkassen ist und dass es keine Frage der Geografie sein sollte, ob man Heilbehelfe bezahlt bekommt oder selber zahlen muss“, heißt es dazu bei der Lymph Liga.

Erfreulich ist, dass die meisten Krankenkassen ihre Leistungen mittels Fragebogen dokumentierten: 25 Fragebogen wurden ausgeschickt, 18 Stellungnahmen kamen zurück.

► **ERGEBNISSE:** Erfreulich ist auch, dass das Bewusstsein über die Notwendigkeit einer umfassenden medizinischen Versorgung für LymphödempatientInnen offenbar vorhanden ist. Auch dass die stationäre Versorgung in darauf spezialisierten Einrichtungen erfolgen sollte, ist offenbar akzeptiert.

Bemängelt wird von der Lymph Liga unter anderem, dass die stationäre Rehabilitation in manchen Länderkassen in nicht dafür spezialisierten Einrichtungen oder zeitlich eingeschränkt (z.B. nur zwei mal in fünf Jahren) bewilligt wird.

Manche Kassen gewähren die Behandlung nur nach Krebsoperationen, und verweigern damit die Anerkennung des primären Lymphödems.

Bei der ambulanten Rehabilitation wird die manuelle Lymphdrainage und nicht Komplexe Physikalische Entstauungstherapie bewilligt. Ebenso sind oft die Behandlungen mit z.B. maximal zehn Einheiten befristet oder das Behandlungsausmaß ist zu gering – z.B. 45 Minuten für zwei betroffene Beine. Ambulante Behandlungen (Manuelle Lymphdrainagen + Kompressionstherapie + Bewegungstherapie + Hautpflege) sind unbedingt lebenslang regelmäßig und in ausreichendem Ausmaß nötig.

Kompressionsbandagierungen werden derzeit ambulant für Therapeuten überhaupt nicht bezahlt; viele Patienten kommen mit einer guten ambulanten Therapie aus und brauchen nicht unbedingt eine stationäre Behandlung, daher ist die Bezahlung ambulanter Behandlung zumindest ebenso wichtig wie bei stationären Aufenthalten.

Bei der Versorgung mit Kompressionsteilen (Strümpfe, Strumpfhosen) wird oft nur die einfache Versorgung mit Kompressionsbehelfen (Waschen erfordert Wechseln und damit Doppelversorgung) zugestanden, mehrfach nur ein mal pro Jahr eine neue Kompressionsversorgung (diese ist aber nach spätestens 6 Monaten ausgeleiert).

Andere notwendige Hilfsmittel wie Anziehhilfen, Bandagierungsmaterial (Watte, Schaumstoff) werden kaum übernommen.

► **ZUKUNFT:** Die ÖSTERREICHISCHE LYMPH LIGA strebt Mindeststandards für die Versorgung von Lymphpatienten an. „Die Versicherten sollen in ganz Österreich gut behandelt und versorgt werden!“ erklärt Präsident Prim. Döllner das Ziel. Und er ruft auch Betroffene auf, von ihren praktischen Erfahrungen mit den Sozialversicherungen und Krankenkassen zu berichten. „Wir werden uns bemühen, Anregungen umzusetzen oder auch Ungerechtigkeiten in der Versorgungslage aufzuzeigen und abzustellen.“

Eine Ergebnistabelle zur Leistungsuntersuchung ist auf der Homepage der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH LIGA: www.lymphoedem.at zu finden.



Eine Riesensmenge Bandagen sind nötig, um den Monatsbedarf bei Lymphödemern zu decken.

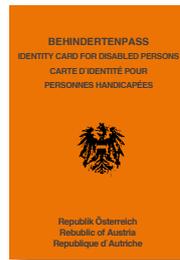
LYMPHÖDEM: auch eine BEHINDERUNG

Für viele LymphödempatientInnen stellt ihre Erkrankung – oft in Kombination mit einem Ursprungsleiden wie z.B. einer Krebserkrankung – eine erhebliche Behinderung dar. Die Anerkennung als behinderte Person nach dem Bundesbehindertengesetz kann eine gewisse – finanzielle – Erleichterung darstellen.

Leider ist das Lymphödem an sich nicht in den Richtlinien als eigenständige Position enthalten. Die Einstufung hängt also davon ab, wie sehr die Mobilität – z.B. Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel – eingeschränkt ist, und wird im Einzelfall durch einen Sachverständigen beurteilt. Wir sind in Verhandlungen mit dem BM für Soziales um eine Anerkennung des Lymphödems als eigenständige Position unabhängig von zusätzlichen oder Ursprungskrankheiten zu erreichen.

WAS BRINGT DIE ANERKENNUNG ALS BEHINDERTE PERSON

- z.B. Anerkennung als begünstigter Behinderter mit erhöhtem Kündigungsschutz
- Absetzbarkeit von Ausgaben in Zusammenhang mit der Behinderung
- erhöhte Familienbeihilfe und längere Bezugsdauer
- Halbpfeilstickets bei den ÖBB („Vorteilscard Special“)
- Ermäßigungen in Schwimmbädern, kommunalen Einrichtungen, Kultureinrichtungen....



ANTRAGSTELLUNG

beim zuständigen Bundessozialamt
Auch die ÖSTERREICHISCHE LYMPH-LIGA ist sehr an Ihren Erfahrungen interessiert und wir sind gerne bereit uns auch in Ihrem Fall einzusetzen. Wenden Sie sich an Ihre/n LandesstellenleiterIn oder an unser Sekretariat.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Behindertepass (ab einer Behinderung von 50%). Antragstellung beim zuständigen Bundessozialamt. Nähere Infos und Formulare auf <http://www.help.gv.at>

BROSCHÜRE

Überblick für Leben mit Behinderung des Bundesministeriums für Soziales:

zu bestellen beim BMSG | Bundesministerium für soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz

Stubenring 1, 1010 Wien

Tel: 0800 / 20 20 74

E-Mail: broschuerenservice@bmsg.gv.at

BERATUNG, HILFE

- ÖSTERREICHISCHE LYMPH LIGA
- Kammern für Arbeiter und Angestellte: <http://www.arbeiterkammer.at/>

SICH SELBST BANDAGIEREN?



Bereits zum zweiten Mal hat Ende Mai dieses Jahres ein Selbstbandagierungskurs im **bständig competence center** Ranftlgasse 9, 1170 Wien stattgefunden.

Dieser Kurs geht auf eine häufig geäußerte Anregung vieler PatientInnen zurück. Schließlich ist die Eigenbandagierung:

- ein wichtiger Teil der komplexen physikalischen Entstauungstherapie und
- wird von den Krankenkassen oft nicht bezahlt bzw. fällt unter den Tisch, weil die vorhandene Zeit für die manuelle Lymphdrainage gerade (nicht) ausreicht.

Manche PatientInnen erlernen die Eigenbandagierung im Zuge eines stationären Aufenthaltes in einer lymphologischen

Klinik. Aber selbst dann stellen sich alleine auf sich gestellt in der Praxis dann immer wieder Fragen.

Wir sind daher der Fa.Bständig – besonders Fr. Mag. Bständig und Fr. Lobner-Skopek sehr dankbar dafür, dass sie diese Kurse mit uns angeboten haben.

GRUNDREGELN

- Bandage darf nie Schmerzen verursachen (man hält aber mehr Druck aus, als man am Anfang denkt)

Druck muss distal (weiter weg vom Herzen) größer sein als am oberen Ende der Extremitäten (das Ödem soll ja hinauf gedrückt werden) und der Druck muss gleichmäßig verlaufen.



HOPPLA – BEWEGUNG TUT GUT!

Von der Bekehrung eines Sportsmuffels

Zwei Wochen lang täglich Wassergymnastik – gleich in der Früh um 7.00 h. Klingt nach viel Überwindung und *Aus-dem-warmen-Bett-ins-kühle-Wasser-müssen?* Ja, war aber so schön, dass ich kurze Zeit später (nach einer langen Partynacht!) mit Begeisterung noch vor dem Frühstück in einen Hotelpool abgetaucht bin, um dieses Gefühl wieder zu genießen!

Die tägliche Wassergymnastik war mir im KLINIKUM FREISING zur Entstauung meiner Beine verordnet worden, zusammen mit Nordic Walking, gezielter Gymnastik mit bandagierten Beinen, Einheiten auf dem Crosstrainer oder Ergometer – so viel Sport wie in diesen 14 Tagen habe ich noch nie auf einmal gemacht!

Schon als Kind war mir jede Ausrede beim Schulturnen recht und diese Einstellung hat sich nie wirklich geändert. Bis zur ersten ernsthaften, stationären Behandlung meines Lymphödems. Der Dank waren Beine, die das erste Mal seit Jahren schlank waren und ein Wohlbefinden, das ich schon lange nicht mehr gekannt hatte.

Seit dieser Entstauung sind jetzt eineinhalb Jahre vergangen, ich habe das Ergebnis gehalten und gelernt, dass ich vor allem mit Sport viel beitragen kann. Leider kann man im Alltag

meist nicht ganz einfach in der Früh auf einen Sprung in den Pool hüpfen und sich nach einem anstrengenden Arbeitstag nochmal aufraffen und aktiv werden, kostet oft einige Überwindung, es zahlt sich aber wirklich aus!

Probieren Sie's selbst!
H. Hirtenlehner/31.5.2006



»DO IT YOURSELF« LEICHTER GEMACHT!

- Das Selbstbandagieren sieht – wie alles was neu zu erlernen ist – am Anfang schwieriger aus, als es dann in der Praxis ist. Es fehlt am Anfang die dritte Hand. Aber mit etwas Routine werden die Verbände immer wirkungsvoller und auch die dafür benötigte Zeit hält sich mit Erfahrung in Grenzen.
- Am besten ist die Eigenbandagierung im Rahmen eines stationären Aufenthaltes in einer Lymphklinik zu erlernen. Oder eben in einem von der Fa. Bständig in Kooperation mit der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA angebotenen Selbstbandagierungskurs.

MATERIAL

z.B. Lohmann&Rauscher (Lymphsets für Arm und Bein) oder JOBST LymphCARE

In diesen Sets ist alles drinnen was der/die LymphödempatientIn braucht und außerdem muß gegenüber der Einzelverordnung nur ein Selbstbehalt bezahlt werden

AUFBAU DER KOMPRESSIONSBANDAGE

- Grundlage bildet ein Baumwollschlauchverband (nach Hautpflege)
- Polsterung mit Wattebinden und/oder Schaumstoff (auch zum gleichmäßigen verteilen des Druckes)
- Kompression mittels textilelastischen Kurzzugbinden (eventuell gegen das Verrutschen absichern mit Langzugbinde)



NO SPORTS? Keineswegs!

Lymphödem und Sport schließen sich in den seltensten Fällen aus! Was eigentlich eine Binsenweisheit ist, ist unter unseren Mitgliedern und unter den PatientInnen generell noch viel zu wenig bekannt.

Und nicht nur Entstauungsgymnastik ist mit Sport gemeint: eine Vielzahl von Sportarten, ob Radfahren, Schwimmen, Wandern oder Nordic Walking sind ausgezeichnete Möglichkeiten.

„Ich mache mit Sport die besten Erfahrungen“, sagt zum Beispiel Edeltraut Kopyy von der Landesstelle der ÖLL Burgenland. Sie macht derzeit die Lehrwartausbildung. „Der Arzt sagt: die beste Lymphdrainage ist der Sport!“ Daher betreibt Kopyy Nordic Walking und Kraft- und Ausdauertraining. – und fühlt sich sichtlich wohl damit.

„Die Wichtigkeit der Bewegung beziehungsweise vernünftigen Ausdauersports ist in der Onkologie ein wichtiger Bestandteil“, ist auch ÖLL-Präsident Prim. Dr. Walter Döller überzeugt. „Sie wird sogar als Krebsprophylaxe empfohlen. Auch wir sollten die Bewegung bei der Behandlung des Lymphödems noch stärker in den Vordergrund stellen“, sagt der Experte.

WIR FRAGTEN DIE MITGLIEDER

Wir wollten wissen, wie Lymphödem-PatientInnen zum Thema Sport stehen. Eine Telefonumfrage unter Mitgliedern der Österreichischen Lymph Liga ergab interessante Ergebnisse.

Immerhin halten **75 Prozent** der Befragten Sport für gut und betreiben ihn auch, gleichzeitig lehnen sie Extremsport ab. 80 Prozent betreiben selbst aktiv sportliche Bewegung: Gehen und Nordic Walking stehen mit **75 Prozent** an der Spitze der Beliebtheit, es folgen Schwimmen, Fitness und Gymnastik, Rad- und Skifahren.

Die Hürden beim Sporttreiben: rund 25 Prozent der Befragten gaben u.a. die Scheu an, sich am Strand oder im Bad beim Schwimmen zu zeigen. Ähnlich groß ist die Angst, sich im Winter durch das Strümpftragen zu erkälten – wegen des Hitzegefühls und des Schwitzens. Manche haben auch Beklemmungsgefühl oder sie werden von dem Bandagenwechsel am Duschen gehindert.

Positiv beim Sporttreiben: rund 30 Prozent fühlen sich leichter, wohler, insgesamt positiv, weitere 30 Prozent fühlten „keine Auswirkungen“.

Rund **60 Prozent** der Befragten bekamen **Ermunterung** zum Sport durch den Arzt, **40 Prozent** erhielten keine Ermunterung durch die Mediziner.



ÄTHERISCHE ÖLE – auch für Lymphpatienten

Der Frühling ist endlich da, der Sommer kommt in wenigen Tagen – und mit ihm wieder „unsere“ üblichen Probleme: es wird warm und das Lymphödem wird „lästig“.

Immer wieder das selbe Problem: Der betroffene Arm, das betroffene Bein schwillt in der Wärme noch mehr an, die Haut spannt und man hat das Gefühl, sie könnte aufplatzen. Nun: sicherlich die erste Hilfe ist, sich im Schatten, im Kühlen aufzuhalten. Aber oft lässt sich das nicht immer machen. Also, was dann?

Ich habe in den letzten Jahren folgendes Rezept für mich gefunden, das aber nur anwendbar ist, wenn das Hautbild in Ordnung ist – und bitte wirklich nur dann!

In etwa einem Viertelliter destilliertem Wasser verschüttele ich **10 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl** und fülle das duftende Wasser in eine Sprühflasche. Mit dieser Mischung einmal ganz kurz das Bein, den Arm besprühen, wenn's wieder mal extrem heiß ist – Kühlung ist vorprogrammiert. (Das funktioniert übrigens, wenn man vorsichtig sprüht, auch über den Kompressionsstrumpf.)

Warum kühlt Pfefferminze? Das ätherische Öl der Pfefferminze enthält Inhaltsstoffe, die eine gefäßverengende und damit kühlende Wirkung auf den Körper haben. Pfefferminzöl wirkt außerdem auch noch entzündungshemmend und schmerzlindernd.



Kräuter als Basis für hochwertige Aromaöle.

Als Warnhinweis: Epileptiker und Asthmatiker, aber auch Menschen mit extrem hohem Blutdruck sollten Pfefferminzöl – auch in schwacher Dosierung – bitte unbedingt vermeiden.

Und noch eine Bitte: geben Sie – auch wenn es Ihnen noch so verlockend erscheinen mag – **Pfefferminzöl NIEMALS ins Badewasser**. Der Effekt könnte ein Kreislaufkollaps sein.

Und denken Sie bitte daran: gerade in der Sommerzeit ist es wichtig, auf besondere Hygiene zu achten. Ein **aufgekratzter Mückenstich** kann eine **fatale Wirkung auf das Lymphödem** haben. Auch hier kann man vorbeugen: eine Schutzlotion rechtzeitig aufgetragen, hat schon so manche Gelse verschreckt.

Ist es dennoch passiert und man hat einen Stich abbekommen, so hilft ein Tropfen ätherisches Lavendelöl pur auf die Stelle aufgetragen. Das desinfiziert, lindert den Juckreiz sofort und beugt einer Entzündung vor.

Verwenden Sie bitte nur **hochwertige ätherische Öle**. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Produkte empfehlenswert sind, so kontaktieren Sie mich bitte per E-Mail: ingrid.kleindienst@aon.at, oder telefonisch unter 02236 - 89 32 36.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer!
Ingrid Kleindienst, Vorsitzende Landesgruppe NÖ

„DURCHAUS NOCH AUFLÄRUNGSBEDARF“

ÖLL-Präsident Prim. Dr. Walter Döllner: „Schaut man sich die Ergebnisse an, so besteht durchaus noch Aufklärungsbedarf. Immerhin widmen sich nur 60 Prozent der Ärzte dem Thema Sport, und 25 Prozent der Befragten machen keinerlei Bewegung.“ Immerhin hat sich der Anteil aber in den vergangenen Jahren aber sicher verbessert, meint Döllner aufgrund seiner reichen persönlichen Erfahrung.



Also: kein Grund zum Rasten – hinaus an die frische Luft und bewegen, bewegen, bewegen!



Bewegung mit den Beinen ist immer eine feine Therapie.

Man muss es ja nicht gleich so toll treiben.

Kompressionsversorgung für Ödeme

- Produktion von Kompressionsbandagen nach Maß
- Zusammenarbeit mit allen namhaften Herstellern im Bereich der Flachstrickversorgung
- Selbstbandagierungskurse für Patienten
- Individuelle und umfassende Beratung
- Verrechnung mit allen Krankenkassen

Anita
UniqueBodyWear
- since 1886 -



Bitte um telefonische Terminvereinbarung mit unseren Bandagisten unter Telefon **01/485 57 18-310** oder per Email **kompression@bstaendig.at**

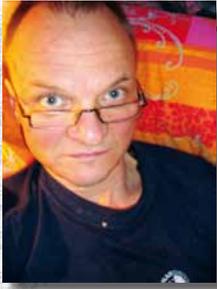
Unseren **kostenlosen Infofolder „Therapie mit Druck“** können Sie unter obenstehender Telefonnummer und Emailadresse anfordern.

Bustier

- seidenweich, akklimatisierend, stabilisierend
- angenehmes Material schont die gereizte Haut
- ohne Nähte verarbeitet
- besonders breite und gepolsterte Träger erleichtern den Lymphabfluss
- natürliche Seide und atmungsaktive Mikrofaser

bständig competence center
Kompressionsversorgung / 3.OG
Ranftlgasse 9, 1170 Wien
www.bstaendig.at

 **bständig**



WIEN

Aufgrund meiner schweren und langanhaltenden Erkrankung ist die Landesstelle Wien seit einiger Zeit nur in eingeschränktem Maße aktiv.

Die monatlichen **JOUR FIXE** Termine im Café Raimund - jeden 2. Mittwoch im Monat ab 17h; ausgen. Sommermonate - finden seit einiger Zeit dank der Bereitschaft des Ehepaares Herzog wieder statt. Wer mit mir persönlich Kontakt aufnehmen will möge dies entweder beim **JOUR FIXE** kundtun, oder mich direkt unter manfred@schindler.or.at oder 0699 / 1 300 61 63 kontaktieren.

Durch die Kooperation mit der **Fa. Bständig** ist es gelungen regelmäßige Veranstaltungen zum Lymphödem im **BSTÄNDIG COMPETENCE CENTER** zu organisieren:

- zwei mal fand bereits ein Selbstbandagierungskurs statt (siehe Bericht in diesem Heft)
- im Februar gab es eine Veranstaltung zum Thema „Kompressionsversorgung, Brustprothetik, BH- und Bademodenkollektionsausstellung“
- am **Dienstag, 24. Oktober 2006 14–17h:** findet „*Therapie mit Druck; Ödeme und der passende Kompressionsstrumpf*“ statt.

siehe: <http://www.lymphoedem.at/veranstaltungen>

Ich möchte bei dieser Gelegenheit **Fr. Mag. Bständig** für die Unterstützung und **Fr. Skopek** für Ihr großes Engagement und ihren Ideenreichtum danken.



KÄRNTEN

LEITERIN: Sigrid Markovc, Hangweg 3, 9062 Moosburg, Tel./Fax: 04272-83605

STELLVERT.: Ingrid Zandi, Tel: 0650/5813556
E-Mail ingridzandi@gmx.at

Seit ca. 12 Jahren besteht die Landesstelle Kärnten. Unsere vielschichtige Erfahrung geben wir gerne an alle Interessierten weiter. Wir informieren Patienten über Behandlungsmöglichkeiten, Änderungen der Gesetzeslage z.B. für Behinderte, Förderungen, Zuschüsse etc. Wir haben fixe Veranstaltungen wie Sommerfest und Adventfeier. Vorträge und Informationsabende werden nach Bedarf oder nach Verfügbarkeit von Vortragenden gehalten.

RAT UND HILFE FINDEN SIE:

Bei der **ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA**, Landesstelle Kärnten, Ansprechpartnerin Frau Sigrid Markovc: Hangweg 3, 9062 Moosburg, Tel./Fax: 04272/83605

WIR TREFFEN UNS

Für Vereinsmitglieder und solche, die es werden wollen, veranstaltet die Landesstelle Kärnten jeden **1. Donnerstag im Monat, ab 17 Uhr im Gemeinschaftsraum der Kirche Don Bosco, Bischof-Dr.-Köstner-Platz 1 (Nähe Interspar, Rosentaler Straße), in Klagenfurt einen Vereinsabend.**

UNSER SERVICE

KLAGENFURT: Jeden ersten Dienstag im Monat, 14-16 Uhr, LKH Klagenfurt, Nuklearmedizin, Sigrid Markovc
Tel./Fax: 04272/83605

WOLFSBERG: Jeden ersten Freitag im Monat, 19.00 Uhr Café Eberhard nahe LKH Wolfsberg, Cornelia Kügele

VILLACH: Jeden ersten Freitag im Monat, 18.00 Uhr, LKH Villach (Im kleinen Speisesaal) Ingrid Zandi, Tel: 0650-5813556, E-Mail: ingridzandi@gmx.at

Auch das gemütliche Beisammensein kommt bei uns nicht zu kurz, wir laden Sie herzlichst zu unseren Festveranstaltungen ein:

SOMMERFEST: erster Donnerstag im Juli

ADVENTFEIER: zweiter Donnerstag im Dezember

Diese Veranstaltungen finden immer in den Räumen der Pfarre Don Bosco, Bischof-Dr.-Köstner-Platz 1, in 9020 Klagenfurt statt.

INFORMATIVE BROSCHÜRE



Die Landesstelle Kärnten der **ÖSTERREICHISCHEN LYMPH LIGA** hat eine überaus informative Broschüre herausgebracht, die gegen Portoersatz an alle Mitglieder auf Bestellung (Sigrid Markovc, Hangweg 3, 9062 Moosburg, Tel./Fax: 04272/83605) abgegeben wird.

Erstellt hat die Broschüre die Landesstellenleiterin **SIGRID MARKOVCG** gemeinsam mit ihrem Mann. Die Broschüre erklärt ausführlich und verständlich die Krankheit, beschreibt Therapiemethoden, Verhaltensregeln und Entstauungsgymnastik und geht auch ausführlich auf Hautpflege und Kompressionsversorgung ein.

BURGENLAND

Landesstellen-Leiterin Edeltraut Kopyy will in der nächsten Zeit vor allem in Kooperation mit der Burgenländischen Gebietskrankenkasse die Informationstätigkeit verstärken.

Wer mit Frau Kopyy Kontakt aufnehmen möchte, ist gerne dazu eingeladen:
Telefon 0650/652 01 72.





TIROL



Sehr geehrte Damen und Herren!
Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Aus beruflichen Gründen war mir heuer bisher eine kontinuierliche Betreuung der Gruppentreffen an jedem ersten Dienstag im Monat ab 17:00 nicht möglich. Da die meisten unserer Mitglieder noch berufstätig sind, haben wir uns entschlossen die Gruppentreffen an jedem ersten Dienstag im Monat auf 19:00 zu verlegen.

Der Ort für die Treffen, der Gruppenraum 1 in den Räumen des Dachverbandes der Tiroler Selbsthilfegruppen am Innrain 43 in 6020 Innsbruck, bleibt gleich.



Als weiterer Ansprechpartner steht uns in Zukunft Herr **DR. GEORG KETTENHUBER**, Arzt für Allgemeinmedizin und Lymphologe, hauptberuflich im Wittlinger Therapiezentrum und der Dr. Vodderschule tätig zur Verfügung.

Herr Dr. Kettenhuber wird sich ab sofort mit mir die Betreuung der Gruppentreffen teilen. Herr Dr. Kettenhuber ist unter folgender Telefonnummer, Email und Postadresse zu erreichen:

DR. GEORG KETTENHUBER (Wittlinger Therapiezentrum),
A - 6344 Walchsee , Tel.: +43 5374 5245 DW 548 oder 231
Email: g.kettenhuber@wittlinger-therapiezentrum.com

Selbstverständlich stehe ich weiterhin als Ansprechpartnerin unter den bereits bekannten Telefonnummern und meiner Email Adresse zur Verfügung.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, alle unsere Mitglieder zu mehr Eigeninitiative und aktiver Mitarbeit in der Landesstelle Tirol der ÖSTERREICHISCHEN LYMPHLIGA aufzufordern.

Herr Dr. Georg Kettenhuber und ich sind gerne für die Angelegenheiten von Lymph/Ödempatienten aktiv. Wir haben auch bewiesen, dass wir uns für benachteiligte Gruppen einsetzen.

Es bleibt jedoch die Tatsache, dass Selbsthilfegruppen sich vordringlich selbst organisieren sollten. Die Leitung einer Selbsthilfegruppe sollte durch Betroffene erfolgen, Experten im Hintergrund agieren und den Gruppen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Mit herzlichen Grüßen
Dr. Melanie Wohlgenannt MPH für die Landesstelle Tirol

NIEDERÖSTERREICH



Dieser kleine Rückblick über unsere Arbeit im vergangenen halben Jahr soll auch ein Dankeschön an meine Mithelferinnen und Mithelfer sein:

Der erste Selbstbandagierungskurs am 2. Februar 2006 in Baden, in den Räumen der NÖGKK, fand unter hilfreicher Mitwirkung der Fa. Bständig, Baden, statt.

An dieser Stelle geht mein Dank auch an **Frau Elisabeth Fink** von der NÖGKK, die mir bei dieser und noch weiteren geplanten Aktionen wertvolle Unterstützung gewährt.

Am 3. und 4. März 2006 fanden im Stift Melk die **Frauengesundheitstage der NÖGKK** statt. Die Niederösterreichische Landesstelle der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA war mit einem Stand vertreten und ich hatte im Rahmen der Veranstaltung die Möglichkeit, einen Vortrag über das Lymphödem und unsere Vereinigung zu halten.

Unterstützt wurde ich dabei von **Petra Wölflinger-Schrammel** (Dipl. Physiotherapeutin). Auch am Stand wurden wir von einer großen Anzahl Patientinnen und auch Therapeutinnen und Masseurinnen besucht.

Der 25. März 2006 stand ganz im Zeichen der Frauengesundheit in den Räumen der NÖGKK in Mödling. Auch hier war die ÖSTERREICHISCHE LYMPH-LIGA stark vertreten: wir durften einen Workshop „Entstauungsgymnastik“ abhalten.

Während einer vergnügten Stunde brachten **Sabina Altmann-Kainz** (Dipl. Physiotherapeutin) und ich schließlich insgesamt 18 Damen einfache Übungen für zu Hause bei. Und wir konnten das Interesse für eine Nordic Walking Runde von Lymph-Patientinnen in Mödling erwecken.

Informationen über Kurse und Aktivitäten erhalten Sie unter meiner Telefonnummer 02236 / 89 32 36 bzw. unter: ingridkleindienst@aon.at.

Für **Herbst 2006** sind weitere **Selbstbandagierungskurse und Einführungsworkshops** zur Entstauungsgymnastik geplant. Nähere Details dazu gibt es ab Anfang September.



Frauengesundheitstage in Melk und Mödling wurden von der NÖ ÖLL mitgestaltet.

Aus unseren LANDESSTELLEN



OBERÖSTERREICH

EIN SCHÖNER URLAUB MIT „GUMMISTRÜMPFEN“ – gibt's das?

Langsam beginnt die Urlaubssaison und ich habe mir mein Urlaubsvergnügen dieses Jahr schon im Mai gegönnt. Mit etwas Bauchweh wie er werden würde, der erste Urlaub seit ich

aufgehört habe, mein Lymphödem zu ignorieren. Zwangsläufig anders als sonst, denn sportliche Aktivitäten kamen in meinem Urlaub sonst nur sehr am Rande vor. Das war hauptsächlich **Schwimmen** – *sehr gut für Lymphödempatienten* – verbunden mit **langen Sonnenbädern** – *sehr schlecht für Lymphödempatienten*. Und das ganze mit möglichst viel Sonne und Hitze – undenkbar mit dicken Kompressionsstrümpfen.

Also stand das Wort „Lymphödem“ bereits bei der Auswahl des Urlaubszieles und des Hotels im Hintergrund: **Madeira** ist nicht zu heiß und im Hotel gab's neben einem Fitnessclub auch noch die Möglichkeit, Lymphdrainagen zu bekommen. Wassergymnastik und Yoga machten bald so viel Spass, dass ich immer wieder hinging, die Haut durfte aufatmen, wenn ich ohne Strümpfe im Schatten einer Palme die Beine hochlegte und der größte Sieg war eine Wanderung im wunderschönen, eukalyptusduftenden Lorbeerwald: die Strümpfe

waren in der luftigen Höhe von 900 m über dem Meeresspiegel kein Problem und leisteten gute Dienste beim Wandern und Entstauen der Beine!

Es war ein wunderschöner, erholsamer Urlaub, ich bin nicht nur ausgeruht und „ausgelüftet“, sondern auch fitter als vorher und hoffe sehr, dass ich mir jetzt auch im Berufsalltag wieder mehr Zeit für Bewegung reservieren kann! Und ich freu mich noch viel mehr auf den nächsten Urlaub – trotz „Gummistrümpfen“!

Voller Elan nach dem Urlaub würde ich nun gerne in der **Landesgruppe Oberösterreich** „etwas auf die Beine stellen“ und mit einem **Stammtisch** beginnen. Bitte um Rückmeldungen, wer Interesse hätte, vorerst in Linz, zum Plaudern und Erfahrungen austauschen zu kommen. Außerdem würde ich mich sehr über MitstreiterInnen freuen, die bei der Organisation von Vortragsabenden, Nordic Walking Runden oder allem, was sonst noch interessant sein könnte behilflich sind!

KONTAKT: Heidelinde Hirtenlehner, Telefon: 0732 30 10 05
email: heidelinde_hirtenlehner@hotmail.com

mediven® balance



- **sicher**
- **individuell**
- **wirksam**
- **anschmiegsam**
- **hilfreich**



ich fühl mich besser.

*sanftig
anschmiegsam*

mediven® balance – Die Antwort auf Ihre Wünsche

So stark wie nötig und so weich wie möglich. Gerade Menschen, die zum ersten Mal einen Armstrumpf tragen, wünschen sich anschmiegsames Material, das gute Kompression und angenehmen Tragekomfort vereint. Der neue mediven® balance schafft diesen Spagat sogar mit optischer Eleganz.

Seine sanfte Oberfläche ist bequem überzustreifen, umschmeichelt die Haut und lässt sie atmen. Zart schimmernd wirken die Farben Sand, Caramel und Schwarz edel und dezent.

TERMINE & KONTAKT

GENERALVERSAMMLUNG

Im Rahmen des **Lymphologiekongresses** in Wien wird die **ÖSTERREICHISCHE LYMPH LIGA** am

Samstag,
30. September 2006 um 13 Uhr

ihre **Generalversammlung** durchführen. Wir ersuchen unsere Mitglieder schon jetzt um Terminvormerkung – detaillierte Einladungen folgen noch.

Der 4. gemeinsame Lymphologiekongress findet von

29. September bis 1. Oktober 2006 im Austria Center Wien in Zusammenarbeit mit der **ÖSTERREICHISCHEN LYMPH LIGA** statt. Interessenten der ÖLL wenden sich an unser Sekretariat und erhalten dann detaillierte Informationen.

KÄRNTEN

WIR TREFFEN UNS

jeden 1. Donnerstag im Monat, ab 17 Uhr im Gemeinschaftsraum der Kirche Don Bosco, Bischof-Dr.-Köstner-Platz 1 (Nähe Interspar Rosentaler Straße), in Klagenfurt zu einem Vereinsabend.

UNSER SERVICE

KLAGENFURT: Jeden ersten Dienstag im Monat, 14–16 Uhr, LKH Klagenfurt, Nuklearmedizin, Sigrid Markovc
Tel./Fax: 04272/83605

WIEN

am Dienstag, 24. Oktober 2006 14–17h:

findet „Therapie mit Druck; Ödeme und der passende Kompressionsstrumpf“ statt.

siehe: <http://www.lymphoedem.at/veranstaltungen>

WOLFSBERG: Jeden ersten Freitag im Monat, 19.00 Uhr Cafe Eberhard nahe LKH Wolfsberg, Cornelia Kügele

VILLACH: Jeden ersten Freitag im Monat, 18.00 Uhr, LKH Villach (Im kleinen Speisesaal) Ingrid Zandi, Tel: 0650-5813556, E-Mail: ingridzandi@gmx.at

SOMMERFEST: 1. Do. im Juli
ADVENTFEIER: 2. Do. im Dezember
Räumen der Pfarre Don Bosco, Bischof-Dr.-Köstner-Platz 1, in 9020 Klagenfurt statt.

ÖSTERREICHISCHE LYMPH-LIGA: Österreichische Lymph-Liga, A-2560 Berndorf, Postfach 41, Tel.: 0 26 72/844 73, Fax: 0 26 72/889 96, www.lymphoedem.at, info@lymphoedem.at, Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat (außer Juli/August) von 17–19 Uhr im Café Raimund, Museumstraße 6, 1010 Wien

LANDESSTELLE KÄRNTEN: Hangweg 3, A-9062 Moosburg, Tel./Fax: 0 42 72/836 05 (Fr. Markovec), Treffen: Jour fixe – jeden 1. Donnerstag im Monat

LANDESSTELLE OBERÖSTERREICH: im Aufbau

LANDESSTELLE NIEDERÖSTERREICH: Ingrid Kleindienst, Tel./Fax: 0 22 36/89 32 36, ingrid.kleindienst@aon.at

LANDESSTELLE BURGENLAND: Edeltraut Kopyy, Tel.: 0 65 0/652 01 72, edeltraut.kopyy@aon.at

LANDESSTELLE WIEN: Manfred Schindler, Tel.: 0 69 9/13 00 61 63, manfred@schindler.or.at

LANDESSTELLE TIROL: Dr. Melanie Wohlgenannt, Frau Hittstraße 12, A-6020 Innsbruck, Tel.: 0 51 2/507 35 91, 0 51 2/27 53 49, melanie.wohlgenannt@uibk.ac.at

LANDESSTELLE VORARLBERG: Marianne Zein, Raiffeisenstraße 2, A-6850 Dornbirn, Tel.: 0 55 72/288 55, Treffen: jeden 1. Dienstag im Monat um 19:30, Club Antenne, Mossmahdstraße 4, Dornbirn

LANDESSTELLE SALZBURG: Daniela Ziegler, Dr.-Gmelin-Straße 34, A-5020 Salzburg, Tel.: 0 69 9/15 61 20 20, Fax: 0 66 2/43 41 55, ziegler.p@aon.at

LANDESSTELLE STEIERMARK: Erna Pein, St. Veit 29/5, A-8423 St. Veit am Vogau, Tel.: 0 66 4/413 15 69

Sie können die Aufklärungsarbeit der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA durch Ihren Beitritt unterstützen.

Mitgliedsbeitrag: € 20 Euro./Jahr für Einzelpersonen € 90 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 20 Euro/Jahr Firmenmitgliedschaft zu 90 Euro/Jahr

Ich bin Patient PhysiotherapeutIn BandagistIn Arzt/Ärztin MasseurIn InteressentIn.

Ich möchte aktiv an der ÖLL mitarbeiten Ja Nein

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

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
- Oberöstr. 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

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

Bitte informieren Sie sich über die Aufnahme-modalitäten 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



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

Dr. VODDER SCHULE



T H E R A P I E
A U S B I L D U N G

WITTLINGER



T H E R A P I E
Z E N T R U M