

LYMPH

öd¹em



02/10, 2. Halbjahr 2010

Das Journal für ÄrztInnen,
PatientInnen und TherapeutInnen

03 | THERAPEUTEN „AUSGEHUNGERT“

05 | UNTERWEGS ZU „HALTBAREN“ VORSÄTZEN

08-10 | aus unseren LANDESSTELLEN

EDITORIAL



Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser!

Immer wieder stehen Mitglieder unserer ÖSTERREICHISCHEN LYMPH LIGA fassungslos bis ohnmächtig vor der Tatsache, dass sie für ganz selbstverständliche Versorgungsleistungen zusätzlich bezahlen sollen. Dies, obwohl die Mehrzahl der Österreicherinnen und Österreicher, und natürlich auch unserer Mitglieder, lange Jahre oder Jahrzehnte Sozialversicherungs- und Pensionsbeiträge einzahlt.

Es ist also für unsere Organisation wichtig, immer wieder den Finger auf diese Wunden zu legen und öffentlich nachzufragen, wie es denn mit der Grundversorgung im Medizinischen und mit der Gleichbehandlung von Bundesland zu Bundesland aussieht. Es ist eine Aufgabe, die noch viel Kraft erfordert. Wünschen wir uns und Ihnen allen diese Kraft im Neuen Jahr!

Ihr
Dr. Bernhard Trusnovic
Präsident



Liebe Mitglieder und Freunde der ÖLL!

Zweimal jährlich erscheint unsere Zeitung „Lymphödem“ mit interessanten Hinweisen, Tipps und Berichten aus den Landesgruppen.

Manchesmal ist es jedoch notwendig und sinnvoll, auch zwischen diesen Erscheinungszeiten wichtige Informationen, interessante Beiträge zu lesen, zu hören oder auszutauschen. Dafür eignet sich das Internet ganz ausgezeichnet. Daher meine Einladung: sollte Ihnen das Christkind vielleicht einen Laptop oder einen PC gebracht haben, schauen Sie auf www.lymphoedem.at, Sie werden dort immer wieder Neues und Interessantes finden!

Ihr Manfred Schindler,
Beauftragter der ÖLL für Öffentlichkeitsarbeit
manfred@schindlers.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: Kleindienst, Privat,
ÖLL Landesstellen
Layout: SD
Konzept & Text:
www.mandltexte.at
Druck: digitaldruck.at,
Ared Straße 7,
2544 Leobersdorf

*Allen Mitgliedern,
Freundinnen und Freunden,
und besonders allen ehrenamtlichen
Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
wünscht die
Österreichische Lymph-Liga
ein gutes erfolgreiches und
vor allem gesundes Neues Jahr.*



Beispiele aus dem Gesundheits(un)wesen

KRANKENKASSA HUNGERT PHYSIOTHERAPEUTEN AUS

Ein Nebenschauplatz der Zwei-Klassen-Medizin: Wer in Niederösterreich eine Behandlung bei einem niedergelassenen Physiotherapeuten benötigt, muss das Honorar aus eigener Tasche vorschießen. Etwa 600 Euro kostet eine Therapieserie bei Bandscheibenvorfall, Beckenbodenschwäche oder nach einem Bänderriss. „Wer dieses Geld nicht zur Verfügung hat, wird unsere Dienste nicht in Anspruch nehmen können. „Eine klare Ungleichbehandlung“, teilt Gabriele Ernst, Berufsgruppensprecherin der freiberuflichen, niederösterreichischen Physiotherapeuten, dem NÖ Wirtschaftspresdienst mit.

Den Grund für dieses Ärgernis ortet die Therapeutin im vertragslosen Zustand ihrer Berufsgruppe mit der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse. Was in Wien und fünf anderen Bundesländern gelebte Praxis ist, sei in Niederösterreich nicht einmal Thema. „Unsere Wiener Kollegen haben seit Anfang des Jahres sogar noch bessere Verträge mit der Wiener Gebietskrankenkasse als vorher. Damit können sie eine einheitliche therapeutische Behandlung der Bürger flächendeckend garantieren, ohne dass Bevölkerungsgruppen mit weniger Einkommen benachteiligt würden“, erklärt Ernst.

Die Krankenkasse in Niederösterreich hingegen berufe sich seit Jahren darauf, dass die physiotherapeutischen Dienste von Hilfswerk, Volkshilfe und Caritas ausreichend und flächendeckend angeboten würden. Aber: „Die Wartezeit auf eine professionelle Behandlung durch eine dort angestellte Kollegin beträgt bis zu acht Wochen. Da ist vieles schon zu spät oder schwer, wieder in Ordnung zu bringen“, klagt die engagierte Frau, die in Langenzersdorf im Bezirk Korneuburg eine selbständige Praxis führt.

Etwa 450 Physiotherapeuten bieten in Niederösterreich ihre Dienste, zumeist in eigener Praxis, an. Die Patienten kommen mit den unterschiedlichsten medizinischen Problemstellungen zur Therapie. Wer eine ärztliche Verordnung bringt, muss die Behandlung vorausbezahlen und bekommt am Ende einen Teil von der Krankenkassa rückerstattet. „Das ist oft nicht einmal die Hälfte unseres Honorars“, betont Ernst, „über die Höhe der Rückerstattung redet man mit uns gar nicht.“ Andere Berufsgruppen, wie etwa die Logopäden, hätten Verträge. Diese sichern einerseits die berufliche Existenz der Sprachtherapeuten und garantieren andererseits den niederschweligen Zugang für alle Menschen.



► Die Behandlung von Lymphödemen ist oft sehr aufwändig – die PatientInnen verlangen Gleichbehandlung durch die Krankenkassen.

medi



mediven sensoo Für wohltuende Wirksamkeit

Die besonders weiche Flachstrickqualität bei leichten Ödemen bis Stadium I.



STRUMPF-GESCHICHTEN - auf vielfachen Wunsch in ungekürzter Fassung!

Wie schwierig und ungerecht mit dem Wunsch umgegangen wird, auch als Lymphpatientin gut gekleidet zu sein. Am eigenen Leib nachgespürt von ÖLL-Oberösterreich-Sprecherin Heidelinde Hirtenlehner.

Für „Neulinge“ ist das ganze Thema ohnehin erst einmal sehr kompliziert – die Zeit als ich überzeugt war, dass ich sowas nie, nie, niemals tragen würde, sind noch nicht allzu lange her. Aber der Erfolg überzeugt dann doch. Und im Laufe der Zeit, vieler Beratungsgespräche und einiger Rückschläge weiß man dann als „gelernter“ Patient, wie man sich mit absoluter Sicherheit das kleine „Zecherl“ gnadenlos einschnürt – und wie man das vermeidet; welches Strumpfmateriale man am besten verträgt und ob man einen kurzen Handschuh braucht oder vielleicht nur einen Armstrumpf.

Im Idealfall hat man dann auch eine Bandagistin oder einen Bandagisten, der ganz in der Nähe ist, nie den Job wechselt und die geheimsten Sonderwünsche notiert hat – im Idealfall, wie gesagt...

Im wahren Leben ist es öfter einmal jemand neuer, die routiniertesten Bandagisten sind natürlich dort, wo viele Lymphödem-Patienten vermessen werden, nachdem sie ihre drei Wochen Reha absolviert haben. Aber wer möchte schon für eine Frage oder eine Reklamation ein paar Hundert Kilometer weit fahren? Tippfehler können passieren, vielleicht vergisst man als Patient auch einmal zu erwähnen, was bei der letzten Strumpfversorgung nicht so günstig war.

Von einigen Patienten habe ich schon gehört: „Naja, die Strümpfe passen nicht so gut – aber ich trag sie eigentlich daheim sowieso nicht.“ Gerade nach drei Wochen Rehab finde ich das sehr schade, denn da hat man meistens doch einen sehr guten Status erreicht und ohne Kompression geht das schnell wieder verloren. Das verursacht unter dem Strich doppelte Kosten für das Gesundheitssy-

stem: die hohen Kosten für den Strumpf, der letztlich nicht getragen wird, und Rehab-Kosten, die nach einer kürzeren Zeit wieder anfallen. Von den körperlichen Beschwerden, die für die Patientin/ den Patienten damit verbunden sind ganz zu schweigen.

Damit die Versorgung also richtig gut passt und auch zuverlässig getragen wird, sollte man sich auch als Patient Gedanken machen, welche Bedürfnisse man hat und das vielleicht in einer Checklist festhalten, mit der man dann auch die Strumpfbestellung beim Anmessen noch einmal abgleichen kann: sei es, dass ein bestimmter Haftrand verträglicher ist, als ein anderer, dass ein Material die Kniekehlen weniger in Mitleidenschaft zieht als ein anderes.....

So können Reklamationen verhindert werden, was Zeit, Nerven und Geld spart und es kann ein höherer Tragekomfort erreicht werden – damit Sie Ihre Versorgung wirklich verlässlich tragen und sich so manche Komplikation ersparen.

Und noch ein PS an alle Strumpfersteller und sonstigen Innovativen in der Textilbranche: man hört immer wieder von neuen Materialien, von Schwimmanzügen, mit denen neue Weltrekorde möglich sind, von neuen Fasern in der Industrie – ich bin sicher nicht die einzige, die bei solchen Nachrichten auch ein paar Wünsche an ihre Kompressionsstrümpfe hätte – in Bezug auf Tragekomfort, Aussehen und auch Preis.

Sehr viele Frauen sind von einem Lymphödem betroffen, viele Bein-LÖ-Patientinnen würden gerne auch schöne Röcke oder Kleider tragen, wenn die Optik auch mit Bestrumpfung noch stimmt. Viele würden vielleicht überhaupt erst anfangen, doch Kompressionsstrümpfe zu tragen. Und so manche/r würde sich vielleicht auch auf eigene Rechnung noch eine Zweit- oder Drittversorgung zulegen, wenn der Preis leistbarer wäre.

VENOSAN® KOMPRESSIONSSTRÜMPFE



VENOSAN® 7000



THE VITALITY OF THE SEA

- **Mit SeaCell® active** – der Wellnessfaser
- **Antibakteriell und fungizid** – dank Silber
- **Dauerhaft und hohe Stiffness** – mit kurzem Zug



AT ☎ : 0800 293 680
medico.sg@salzmann-group.ch

Salzmann
MEDICO

VENOSAN® is a registered trademark of SALZMANN AG, St.Gallen, Switzerland.

DAMIT DIE GUTEN VORSÄTZE AUCH EIN JAHR LANG HALTEN

Der Start ins neue Jahr ist immer mit guten Vorsätzen gepflastert. Was nimmt man sich da nicht alles vor: weniger zu rauchen, mehr zu sparen, beim Essen mehr acht zu geben, auf die Gesundheit besser zu schauen. Aber wir vergessen dabei immer darauf, dass es für das Durchhalten dieser Vorsätze meist nicht lange reicht. Nach einem Monat ist der gute Ansatz verloren gegangen, man steckt wieder im alten Trott drinnen.

Wie kann ich mir dabei helfen, meinem Vorsatz „ich will mehr für meine Gesundheit tun“ auch treu zu bleiben? Ein schwieriges Unterfangen, ich weiß! Aber versuchen wir einmal, mit kleinen Schritten zu gehen. Wenn wir uns ein Ziel auswählen, das weit entfernt ist, werden wir es wohl nur sehr schwer erreichen können. Also kleine Stufen.

Wenn ich mir vornehme, für die Gesundheit täglich einen Apfel zu essen, wird das kein wirkliches Problem für mich darstellen. Also beginne ich, meine Gesundheit mit einem Apfel täglich zu unterstützen. Mache ich ein kleines Ritual daraus, so wird das bald zu einer lieben Gewohnheit. Die erste Stufe ist erklommen.

Eigentlich könnte ich aber für meine Gesundheit noch mehr tun, das Apfelessen ist ja sehr leicht gelungen. Nun nehme ich mir den nächsten Schritt vor: ich mache einmal in der Woche einen ausgiebigen Spaziergang. Einmal in der Woche ist ja nicht wirklich viel, denke ich mir. Hab ich – aus welchem Grund auch immer – einmal keine Zeit für diesen Spaziergang, so wird er mir direkt fehlen. Also werde ich mich bemühen, diesen Spaziergang wirklich regelmäßig zu machen. Die nächste Stufe ist erreicht.

Als Lymphpatient/in sollte ich genau genommen täglich auch ein wenig Gymnastik machen. Da wird es schon schwieriger – der „innere Schweinehund“, ja, ja! Wenn ich allerdings bereits morgens im Bett nach dem Aufwachen die erste Gymnastikübung mache (z.B. ganz einfaches Radfahren oder vielleicht – wenn das nicht möglich ist – gezielte Dehnungsübungen), habe ich wieder eine Stufe überwunden. Wenn ich nämlich diese leichte Gymnastikübung morgens bereits absolviert habe, stehe ich viel lieber auf, bin wacher und besser gelaunt, weil mein Körperkreislauf in Schwung gekommen ist.

Und abends schenke ich mir noch zwei Rituale: einmal die ausgiebige Hautpflege meines geschädigten Beins oder Armes (ein Rezept dafür finden Sie im Anhang): mein Körper freut sich über die Aufmerksamkeit, die ich ihm schenke. Und meine Haut freut sich über die sanften Streichungen, die sie bekommt, zusammen mit den Nährstoffen meines Öls.

Und das zweite Abendritual ist das Bandagieren meines Beins, meines Arms. Das Geschenk erhalte ich postwendend am nächsten Morgen, wenn ich meine Kompressionsstrümpfe überziehe: das Bein, der Arm schauen gleich viel schlanker und besser aus! Dafür darf ich mir wieder eine Stufe auf meine Fahnen schreiben.

Wenn ich also in kleinen Stufen meinen guten Vorsatz zu verwirklichen suche, so wird es mir gelingen. Möchte ich alles auf einmal und übertreibe dabei womöglich noch, so wird nichts d'raus werden.

Also gehen Sie es einfach langsam, aber stetig an, dann werden auch Ihre guten Vorsätze für das neue Jahr gar nicht schwer durchzuführen sein. Probieren Sie es aus!

In diesem Sinne darf ich Ihnen für das Jahr 2011 Gesundheit und Wohlergehen wünschen!

Ihre
Ingrid Kleindienst-John
(wenn Sie mich zu diesem Thema kontaktieren möchten, finden Sie meine Daten auf der Landesstellen-Seite).

Und hier noch die versprochene Rezeptur für Ihr Winter-Pflegeöl:

50 ml Mandelöl süß oder Traubenkernöl (hautpflegend)
5 Tropfen Grapefruit (entstauend, erfrischend)
2 Tropfen Zypresse (entstauend)
1 Tropfen Lavendel (hautberuhigend)
1 Tropfen Cistrose (heilend, beruhigend auch bei Juckreiz)

Bitte nur qualitativ hochwertige Öle verwenden!

Sollten Sie andere Pflegevorschläge wollen, wenden Sie sich gerne an mich.



► Düfte und Öle sollen nur in höchster Qualität verwendet werden.



„ALTES JAHR“ – bitte begleichen!

Einige unserer Mitglieder haben leider der Bitte nach Bezahlung des Mitgliedsbeitrags für 2010 noch nicht entsprochen.

Ich darf Sie daher in meiner Eigenschaft als Kassierin der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA höflich ersuchen – wenn Sie Ihren Beitrag heuer noch nicht geleistet haben – diesen mit dem beiliegenden Erlagschein einzubezahlen. Der Mitgliedsbeitrag beträgt €25,-.

Sollten Sie Ihren Beitrag bereits überwiesen haben, so möchte ich mich im Namen der ÖLL herzlichst dafür bedanken. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie schon überwiesen haben oder nicht: bitte kontaktieren Sie mich (ingrid.kleindienst@aon.at), ich gebe Ihnen gerne entsprechend Auskunft!

Der Mitgliedsbeitrag für 2011 beträgt wieder €25,- und die entsprechende Bitte um Bezahlung wird im Frühjahr an Sie ergehen.

Ihre Ingrid Kleindienst-John
Kassierin

OFT GEFRAGTE 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>).

REICHT ALS BEHANDLUNG NICHT DIE MANUELLE LYMPHDRAINAGE?

nein, weil die Manuelle Lymphdrainage allein angewandt, die Flüssigkeit im Ödem zwar in Bewegung bringt, ein anhaltender Erfolg durch das "zurückrinnen" - u.a. wegen der Schwerkraft - jedoch unterbleibt

WOZU BANDAGIEREN

Das Bandagieren ist nötig um das Ödem nicht nur in Bewegung zu bringen, sondern anhaltenden Erfolg zu erzielen. 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.



➤ *Aufwändig, aber höchst wichtig:
Fachgemäßes Bandagieren.*

Im Falle eines ausgeprägten Lymphödems 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>

FRAGEN AUCH IM INTERNET

Ausführlichere Antworten auf diese und andere Fragen erhalten sie auf der Webseite der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA bzw im Forum, welches die ÖLL gemeinsam mit dem Europäischen Lymphnetzwerk eingerichtet hat und betreibt. Dort können Sie auch selbst alle Fragen die Sie beschäftigen stellen.

Im Normalfall werden Fragen binnen weniger Stunden durch die mitlesenden ÄrztInnen und andere Fachleute beantwortet. Sie müssen sich nicht mit ihrem realen Namen anmelden, sondern können mit einem Pseudonym fragen.

Manfred Schindler

AUS UNSEREN PRESSEAUSSENDUNGEN:

LYMPH-LIGA FORDERT GLEICHBEHANDLUNG BEI HEILMITTELN UND THERAPIEANGEBOTEN

Die ÖSTERREICHISCHE LYMPH-LIGA, Interessenvertretung der rund 130.000 in Österreich an Lymphödemen Leidenden, verlangt von der Bundesregierung und den österreichischen Sozialversicherungen die Gleichbehandlung der österreichischen PatientInnen bei den Leistungen sowie ein verbessertes Therapieangebot.

Die Vereinigung, die PatientInnen, ÄrztInnen und TherapeutInnen österreichweit vertritt, erneuerte ihre Forderung nach qualitativer und materieller Gleichbehandlung in allen Bundesländern und allen Krankenkassen.

„Derzeit bekommen PatientInnen in einem Bundesland Therapieleistungen oder Heilbehelfe zuerkannt, die im Nachbarbundesland nicht gewährt werden“, erklärt Prim. Dr. Walter Döller, Vizepräsident der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA. Dies, obwohl der Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger schon einschlägige Empfehlungen für Heilbehelfe herausgegeben hat.

Einige Krankenkassen übernehmen – sichtlich als Reaktion auf wirtschaftliche Krisenzeiten – keine Rehabilitationsaufenthalte für LymphödempatientInnen. Kritisiert wird von der ÖSTERREICHISCHEN

LYMPH-LIGA auch die Tendenz mancher Gesundheitsinstanzen, das Lymphödem nicht mehr als „Krankheit“ sondern als „Gebrechen“ zu definieren. Ein schmerzhafter Unterschied für die PatientInnen, denn damit fallen zahlreiche sonst zugestandene Leistungen weg.

Die LYMPH-LIGA will neben der Durchsetzung der Patienteninteressen auch den Wissens- und Bewusstseinsstand in Sachen Lymphödem heben. In vielen Fällen werden PatientInnen, die an dem Lymphödem leiden, nicht treffsicher diagnostiziert und daher auch nicht richtig behandelt. „Obwohl es so viele Betroffene in Österreich gibt, ist der Wissensstand erschreckend gering“, betont LYMPH-LIGA-Präsident Dr. Bernhard Trusnovic.

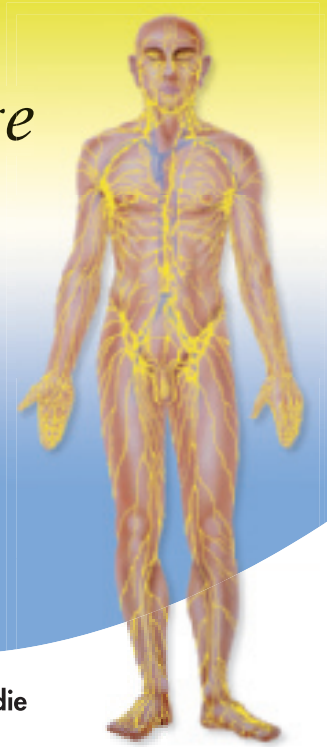
Die ÖSTERREICHISCHE LYMPH-LIGA lädt PatientInnen, ÄrztInnen und TherapeutInnen ein, auf der Homepage www.lymphoedem.at eigene Erfahrungen mitzuteilen. Ebenso werden Ärzte und Therapeuten, die sich speziell mit der Thematik Lymphödem beschäftigt haben, ersucht, sich auf der Homepage einzutragen – eine umfassende Datenbank ist im Aufbau.



Parallele Unterstützung zur Lymphdrainage

LYMPHDIARAL®- Drainagesalbe

- ➡ fördert den Lymphabfluss
- ➡ reduziert die Schwellungen
- ➡ wirkt antientzündlich



Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen lesen Sie die Gebrauchsinformation und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Zweigniederlassung Österreich · Fischhof 3 · A-1010 Wien · Tel. 01/533 16 88 · Fax: 01/533 56 08 · info@pascoe.at · www.pascoe.at



Weil ich die Wahre habe.

LYMPHDIARAL® Drainagesalbe
Homöopathische Arzneispezialität

Zusammensetzung: 10 g enthalten: Conium D2 0.4 g, Calendula ± 0.2 g, Hydrargyrum bijodatum (Mercurius bijodatus) D5 0.01 g, Stibium sulfuratum nigrum D2 0.01 g. Sonstige Bestandteile: Gereinigtes Wasser, emulgierender Cetylstearylalkohol (Typ A), Ethanol 86% (G/G), Oleyloleat, Sorbitol, Lactose-Monohydrat. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab: Zur lokalen Anwendung bei Schwellungen und Entzündungen der Lymphknoten und bei Störungen des Lymphabflusses. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen einen der Wirkstoffe, sonstigen Bestandteile oder gegen Korbblütler. In Schwangerschaft und Stillzeit nicht anwenden (fehlende Daten) sowie bei Kindern unter 1 Jahr (fehlende Erfahrung). Nebenwirkungen: Sehr selten juckende Hautausschläge (Klingen nach Absetzen ab). Speichelluss (Hydrargyrum bijodatum) und örtlich begrenzte Hautreizungen (Cetylstearylalkohol) möglich. Wechselwirkungen mit anderen Mitteln und Gewöhnungseffekte: Keine bekannt. Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung: Wenn die Beschwerden trotz Behandlung länger als 7 Tage anhalten oder bei schwerem Krankheitsgefühl, ist ärztliche Beratung dringend erforderlich. Zu Behandlungsbeginn vorübergehende Erstverschlimmerung möglich. Zulassungsinhaber: PASCOE pharmazeutische Präparate GmbH, D-35394 Giessen. Abgabe: rezeptfrei/apotheekenpflichtig. Stand: Januar 2010

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 100 Euro/Jahr

Ich bin Patient PhysiotherapeutIn BandagistIn Arzt/Ärztin MasseurIn InteressentIn.

Ich möchte aktiv an der ÖLL mitarbeiten Ja Nein

Ort, Datum

Unterschrift

AUS UNSEREN LANDESSTELLEN

KÄRNTEN



DIE ANGEBOTE DER LYMPH-LIGA KÄRNTEN

Wir sind für sie jederzeit erreichbar, unter der Telefonnummer 04272/83605, bzw. unter der E-Mail-Adresse oell.kaernten@gmx.at.

Im Klinikum Klagenfurt:

Sprechstunde jeden 4. Donnerstag im Monat im Büro der Selbsthilfe Kärnten im 1. Stock in der Zeit von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr.

Im Zentrum für Lymphologie am LKW Wolfsberg: Erfahrungsaustausch einmal im Monat von 17.30 bis 18.30 Uhr. Beachten Sie jedoch den Tag am entsprechenden Aushang.

Für weitere Informationen und Auskünfte stehen zur Verfügung: Ingrid Zandi Tel 0660/56 34 737 | Cornelia Kügele am Zentrum für Lymphologie (Turnsaal) 0650/78 235 34 | Mag. Ingeborg Fritzer 0664/20 22 213

NEUE KRAFT FÜR KÄRNTEN

Mag. Ingeborg Fritzer wird in der ÖLL Kärnten mitarbeiten – warum, erklärt sie hier, verbunden mit einer persönlichen Vorstellung.

Ich wurde in Lind/Drau (Kärnten) geboren und habe nach Volksschule, Gymnasium, und HBLA im Jahr 1983 an der Hochschule „Welthandel“ Handelswissenschaften mit spezieller Ausbildung im Tourismus abgeschlossen. Zwischendurch habe ich Sprachkurse in England und Frankreich absolviert und später die Lehrlingsausbilderprüfung, sowie die Konzessionsprüfung für Tourismus gemacht.

Nachdem ich während des Studiums bereits am WIFI Wien (Erwachsenenbildung in Buchhaltung, Kostenrechnung, EDV, Marketing, Erstellung von Lehrbüchern, diverse Prüfungskommissionen, Lehrbuchgestaltung über EDV) gearbeitet habe, wechselte ich in den Tourismus nach Kärnten. Mehr als 13 Jahre habe ich ein Hotel geleitet, danach für mehrere Jahre einen Golfplatz. Zu den ehrenamtlichen Aufgaben in meinem Leben zählen Positionen wie: Präsidentin der Pro Golf Hotels Austria, Stellvertretende Tourismusobfrau von Bad Kleinkirchheim.

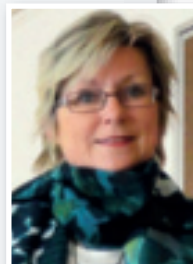
Neun Jahre lang habe ich das Kärntner Golfmasters und das internationale Sporthilfeturnier organisiert, ebenso war ich mitverantwortlich bei verschiedenen Großveranstaltungen im Tourismusort Bad Kleinkirchheim. Ich habe zwei erwachsene Kinder und bin geschieden.

Zur LYMPH-LIGA bin ich gestoßen, weil ich im Jänner 2008, nach einer jahrelangen sehr großen Enttäuschung, völlig ausgebrannt, akut und plötzlich an Brustkrebs erkrankt bin. Nach der raschen Operation, sechs Chemo-Therapien, 33 Bestrahlungen bin ich heute wieder gesund. Die Chemo habe ich sehr gut vertragen, nur habe ich nicht auf andere gehört und weitergearbeitet. Damit war ich nach der sechsten Chemo so schwach, dass ich über eine Wendeltreppe gestürzt bin und mir am rechten Arm eine offene Fraktur zugezogen habe (Elle und Speichenköpfchen).

Damit ging die Odyssee los, warum? Auf der einen Seite verhindert die Chemo die Zellbildung und auf der anderen Seite hätte ich sie für die Knochen gebraucht, damit diese wieder zusammenwachsen. Daher habe ich heute noch immer eine Platte im rechten Arm, solange bis alles verheilt ist. Nur irgendwann während dieser Zeit hat man mir an der linken operierten Hand (keine Lymphe mehr vorhanden) eine Nadel gesetzt und dies dürfte der Auslöser zu meinem Lymphstau am linken Arm gewesen sein. Im Dezember 2009 war dies so schlimm,

dass ich beinahe keine Luft mehr bekommen habe. Dr. Unterrieder legte mir die Schiene zu Primarius Dr. Döller. Nachdem es sich um einen akuten Fall gehandelt hat, bekam ich auch gleich im April einen Termin in der Lymphklinik Wolfsberg. Während dieser vier Wochen in der Klinik habe ich sehr viele Menschen kennengelernt, 70 Prozent davon sind Krebspatienten und jeder nimmt sein Schicksal anders an.

Nach dem, was ich in den letzten drei Jahren alles erlebt und mitgemacht habe, ist es mir ein persönliches Bedürfnis, anderen in dieser Situation eine Unterstützung zu geben und einfach mit dem eigenen Wissen zu dieser Krankheit oder ganz einfach mit positiven Gedanken zu helfen, wenn es jemand möchte. Vor allem war ich von Sigrid Markovc als Person und von ihrem Projekt so begeistert, dass ich mich noch während der Reha dazu entschlossen habe, in meiner freien Zeit unserer Landessprecherin in Kärnten zu helfen und sie zu unterstützen, wo immer sie mich braucht, und ich freue mich auf diese neue Herausforderung.



Kontakt zu mir: Mag. Ingeborg Fritzer, Reggerweg 8, 9546 Radenthein, Tel. 0664/20 22 213, Inge.fritzer@a1.net

Neue ÖLL-Kärnten-Mitarbeiterin: Mag. Ingeborg Fritzer.

JAHRESBERICHT DER LANDESSTELLE KÄRNTEN

Für die Landesstelle Kärnten war das abgelaufene Jahr 2010 wohl das schwerste Jahr seit meinem Beginn im Jahre 1991. Nicht nur, dass mir mein Mann verstorben ist, hatte meine Mitarbeiterin Ingrid Zandi einen schweren Unfall, der sie in die Invaliditätspension zwang.

Bei meinem Aufenthalt in der Lymphklinik kam der rettende Engel, Ingeborg Fritzer. Danke für Deine wertvolle Arbeit, zum Wohle aller Lymphpatienten.

Dass wir bei Gesundheitsveranstaltungen präsent sind, braucht nicht extra erwähnt zu werden. In meiner 15jährigen Geschichte in der ÖLL Kärnten gäbe es vieles, das man ansprechen könnte. Ich möchte mich aber hier hauptsächlich auf die Kooperation mit Friaul, Julisch Venetien beschränken.

Denn ich glaube, dass die Lymphologie in einem vereinten Europa für die Lymphpatienten ohne Barrieren und Grenzen zur Verfügung stehen muss.

Bei meiner Vorstellung in Udine kam die Broschüre in italienisch ganz groß raus, und ich konnte sie unter 50 Patienten zur Verteilung bringen, sowie 3000 Stück als Gratisstarthilfe überreichen. Die Broschüre war schon vor einigen Jahren höchst erfolgreich und ist also nun auch im benachbarten Ausland angetreten. Die Auflage in deutscher Sprache beträgt 10.000 Stück, in italienischer Sprache 3.000 Stück und die Auflage in englischer Sprache ist in Arbeit.

Ein ganz wichtiger Pfeiler in der Landesstelle Kärnten ist wohl unser Sozialprojekt „Gemeinsam statt einsam“, das uns immer wieder die finanzielle Basis bietet, unsere Projekte auch erfolgreich durchsetzen zu können.

In diesem Jahr widmen wir den Erlös des Sozialprojektes der teilweisen Finanzierung der Behandlungskosten im LKH Wolfsberg von Abdourahmane Diallo. Dem 23-jährigen Mann aus Guinea wäre zu



Hause das Bein amputiert worden. Primarius Dr. Döller meint, dass dies nicht notwendig ist, und so wird der junge Afrikaner zur Zeit in Wolfsberg behandelt.

Es ist mir ein besonderes Anliegen, mich bei der Singgemeinschaft Ponfeld unter der Leitung von Karl Hlawacek ganz herzlich für die großzügige Spende zu bedanken. Ihr habt ein Herz für Lymphpatienten gezeigt. Unsere liebe Romana Obernosterer singt ja selbst in diesem tollen Chor, den ich natürlich auch erleben durfte. Romana hat nach dem Tod meines Mannes spontan im Vorstand die Schriftführerin übernommen.

Einen Dank an alle meine tollen MitarbeiterInnen für Eure wertvolle Arbeit. Ohne Euch wäre das alles für mich nicht mehr zu bewältigen. Lassen Sie mich bitte diese engagierten MitarbeiterInnen vor den Vorhang holen. Ihnen sei von ganzem Herzen „Danke“ gesagt. Dies sind: Ingrid Zandi, Gabriele Markovc, Romana Obernosterer, Cornelia Kügele und Mag. Ingeborg Fritzer.

Wenn Sie Fragen haben, nehmen sie mit uns Kontakt auf – ich grüße Sie ganz herzlich mit meinem Leitspruch »Gemeinsam statt einsam«

Sigrid Markovc und ihr Team

LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE DER ÖLL!

Ich möchte mich für die große Anteilnahme am schweren Verlust unseres Gatten und Vaters, Ing. Peter Markovc, bei Ihnen allen von ganzem Herzen bedanken. Mein Mann, gab mir immer wieder die Kraft und die Stärke, nie aufzugeben.

Im Jahr 2000 ging er in Pension, lebte dann neben seinen Aquarien für die Idee der LYMPH-LIGA und der neuen Behandlungseinrichtung in Wolfsberg.

Leider hat er das Gebäude der Lymphklinik in Natura nicht mehr erleben dürfen, aber das 480-Liter-Aquarium wird an ihn erinnern, das ich in seinem Sinne bei meinem Aufenthalt in der Klinik im April,



mit Hilfe der Firma Zoo Geiger, fertig stellen konnte. Ein Teil seiner selbst gezüchteten Fische, fand in diesem Becken eine neue Heimat.

Die Patienten nahmen den dafür angedachten Platz, mit Begeisterung sofort an und es wurde auch gleich der Name »Dorfplatz Nr. 1« gefunden.

Am Abend gibt es rege Diskussionsrunden, aber auch der Spaß kommt nie zu kurz. Da auch immer wieder Kinder in der Klinik Aufnahme finden, ist diese Wohlfühloase für die Kinder, sowie für uns, zu einem Ausgleich und einem Ruhepol nach einem anstrengenden Tag geworden.

Für uns LymphpatientInnen ist der Wunsch nach einer rundum kompetenten Behandlung für unser Problem mit dem Lymphödem wahr geworden. Das Haus strahlt Freundlichkeit und Geborgenheit aus. Jedes Zimmer ist mit Balkon als Einzelzimmer und natürlich behindertengerecht ausgestattet. Mein Rat: Probieren sie es einfach einmal aus.

Auf diesem Wege möchte ich mich bei allen Verantwortlichen, allen voran Primar Dr. Walter Döller und seinem Team für sein Durchhaltvermögen mit dem Spruch von Hermann Gmeiner herzlich Danke sagen:

„Grosse Dinge passieren, wenn einer etwas mehr tut als er soll!“

Ich wünsche Ihnen allen eine schöne Zeit und viel Erfolg in der Klinik und verabschiede mich mit meinem Leitspruch »Gemeinsam statt einsam«

Ihre Siegrid Markovc und Ihr Team der LYMPH-LIGA Kärnten.

P.S. Nützen sie bitte unsere Angebote bei Ihrem nächsten Aufenthalt – Wir freuen uns auf Sie.

▲ LYMPH-LIGA Kärnten hilft:
Abdourahmane Diallo,
Patient aus Guinea.



OBERÖSTERREICH

Die Landesvorsitzende Oberösterreichs, Heidelinde Hirtenlehner, steht mit Rat und Hilfe zur Verfügung:

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

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.



BURGENLAND

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

Telefon 0664/51 03 453
E-Mail ekoppy@gmx.at

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





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



LANDESSTELLENLEITERIN
 DR. MELANIE WOHLGENANNT MPH
Ärztin f. Allgemeinmedizin
 Brixnerstrasse 3
 6020 Innsbruck
 Tel./Fax.: +43 512 581038
 Mobil: +43 664 3845136
 Email: melanie.wohlgenannt@a1.net

SPRECHSTUNDEN UND TREFFEN

Anfragen per E-Mail und Telefon, Beratung per Telefon, E-Mail und persönlich nach telefonischer Vereinbarung unter den angegebenen Telefonnummern.

KÄMPFEN UM THERAPIE

Wir kämpfen in Einzelfällen dafür, dass PatientInnen die notwendige Physikalische Therapie erhalten, ebenso wie die richtigen Kompressionsstrümpfe. Im zweiten Anlauf, wenn der verschreibende Arzt und/oder wir lymphologisch geschulte Ärzte noch ein, zwei Schreiben mitsenden, erhält der Patient die notwendigen Kompressionsstrümpfe.

Die Last der Administration bleibt unentgeltlich bei dem verschreibenden Arzt hängen, das ist etwas unzufriedenstellend und erzeugt Unmut.



STEIERMARK

Die LYMPH-LIGA Landesstelle Steiermark ist unter neuer Adresse erreichbar:

DR. FRANZISKA KLEMMER
 ÖLL- LANDESSTELLE STEIERMARK
 8653 Stanz im Mürztal 45
 Tel.: +43 3865 8484 oder

Fax.: +43 3865 8484-4
 lymph.stanz@gmx.at

DR. WALTER KLEMMER, Arzt für Allgemeinmedizin
 8653 Stanz im Mürztal
 Tel.: +43 3865 8484
 Fax.: +43 3865 8484-4

Einladung zum Gruppentreffen in Graz
 Hier haben sie die Möglichkeit zu einem Austausch mit Gleichgesinnten!

Treffpunkt: Freitag, 13. Mai 2011, um 14 Uhr
 Leechgasse 30 Sozial- und Begegnungszentrum 8010 /GRAZ
 Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmittel:
 Straßenbahnlinie 1, Haltestelle Lenaugasse

Buslinie 39, über Jakominipl. Haltest. Uni- Mensa
 Linie 41, Ri. LKH, Haltest. Uni- Mensa
 Linie 63, über Hauptbahnhof, Haltest. Uni- Mensa

Bitte um Rückruf unter der Tel: 0316/681325 oder 0664/2800574 oder an meine E-Mailadresse oder hinterlassen Sie mir bitte eine Nachricht auf Band / 03865/8636.

Die Rückmeldungen und die rege Anteilnahme an unseren Gruppentreffen in der Obersteiermark und in Graz zeigen, wie sehr der Erfahrungsaustausch mit Fachkräften, aber auch Betroffenen stärkt und positiv wirkt. Das Netzwerk der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA, Landesgruppe Steiermark, wirkt – nehmen auch Sie daran teil!

Ich wünsche ALLEN starke Wurzeln ,
 die uns tragen, die uns verankern ,
 sodass die Stürme des Lebens uns nicht so viel anhaben können.

Ich freue mich auf ein reges Zusammentreffen auch im Jahre 2011 -

Ihre Dr. Franziska Klemmer
 ÖLL-LIGA Steiermark



NIEDERÖSTERREICH

Ich bin für Sie da!

Ich bin für Sie erreichbar:
 Telefonisch unter 0676/61 25 100
 (bitte zwischen 9.00 und 18.00 Uhr),

per Fax unter 02630-39325 oder
 per E-Mail: ingrid.kleindienst@aon.at,

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

More Colors

Mehr Farbe in der
Narben- und Ödemversorgung

More Compliance



Juzo® Expert / Expert Strong

 **Juzo®**

www.juzo.com

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

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:

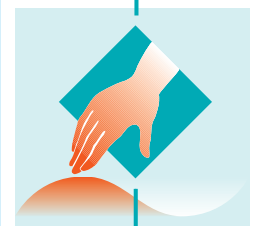
- Unterbringung im EZ
- Vollverpflegung, wenn notwendig Diät
- manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder mindestens eine Stunde und wenn erforderlich zweimal täglich
- Bandagierung und Bandagenmaterial
- Teilnahme am täglichen Gymnastikprogramm
- ärztliche Eingangs- und Enduntersuchung
- Kompressionsstrumpf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