

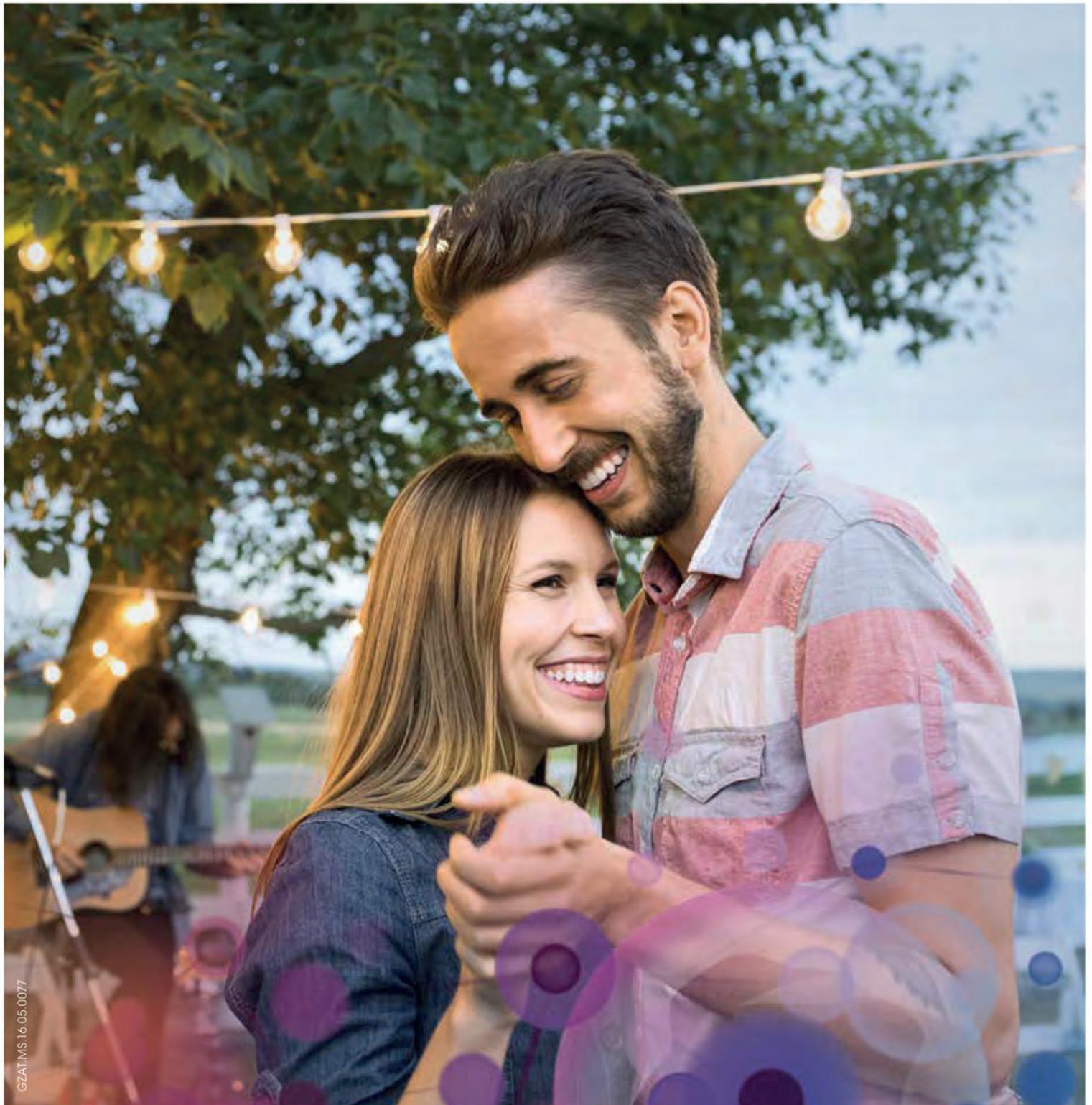
neuehorizonte

Journal der Österreichischen MS-Gesellschaft

Ausgabe 3/2019 • Nr. 190
54. Jahrgang • 2,50 Euro

Innsbrucker Forschungsprojekt
zu Neuromyelitis-
optica-Spektrum-
Erkrankungen
(NMOSD)





GZAT/MS:16.05.0077

FREIHEIT GEWINNEN FÜR DIE WICHTIGEN
MOMENTE IM LEBEN.

Wir forschen an innovativen Therapien bei MS.



Seite 08 – Einfluss von Selbstwirksamkeit



Seite 9 – Ernährungsempfehlung

© pixelaway | © Olena Mykhaylova – stock.adobe.com

editorial

05 Vorwort

medizin

06 Innsbrucker Forschungsprojekt zu NMOSD

08 Anwendungsbeschränkung bei MS-Arzneimittel GILENYA®

soziales

10 Smart Home – smartes Licht

12 Aus dem Tagebuch

14 Die 24-Stunden-Pflege der Zukunft

bundesländer

16 Ausflug nach Mörbisch

wissenswertes

18 Das war der Welt-MS-Tag 2019

adressen

19 MS-Clubs und -Selbsthilfegruppen

23 MS-Landesgesellschaften

22 Impressum

ÖMSG-Dachverband



Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft

Währinger Gürtel 18–20 ■ Postfach 19 ■ 1097 Wien

Telefon: 0800 311 340 ■ E-Mail: office@oemsg.at

Besuchen Sie unsere Website: www.oemsg.at

Die Anschrift der Redaktion von „neue **horizonte**“ lautet:

MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien

Tel.: 01/407 31 11-20, E-Mail: f.maierhofer@medmedia.at

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 11. November 2019.



Liebe Leserin, lieber Leser,

wie geht es Ihnen? Was ist in Ihrem Leben gut? Ist auch etwas supergut? Oder haben Sie schon länger nicht darüber nachgedacht? Die meisten von uns haben vermutlich mehr Gutes und Supergutes in Ihrem Leben, als sie denken. Lassen Sie sich mit dem Gedicht von Uwe Geiger auf die Sprünge helfen! Hier mein Lieblingssatz daraus: Gut ist ein Lächeln im Gesicht – supergut, wenn man lachen kann. Mehr gute und supergute Dinge finden Sie im ganzen Gedicht!

Um einen jungen MS-Betroffenen geht es im Bericht von Monika. Als Mutter eines Jugendlichen mit MS stellt sie fest, dass alle Kinder irgendwann flügge werden – MS hin oder her. Eltern müssen das oft erst mühsam akzeptieren. Monika hat nun wieder gelernt, mehr auf sich selbst zu achten. Wie sie das geschafft hat, können Sie in dieser Ausgabe nachlesen.

Außerdem haben wir noch zwei medizinische Themen für Sie. Eines handelt von einem neuen Forschungsprojekt, das die Österreichische Multiple Sklerose Forschungsgesellschaft unterstützt. Es geht dabei um die Neuromyelitis-optika-Spektrum-Erkrankung (NMOSD) und ihre Unterscheidung zu MS. Zu guter Letzt müssen wir noch eine Information der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) an Sie weitergeben. Sie warnt in einem Update davor, das Medikament GILENYA® (Fingolimod) bei schwangeren Frauen oder Frauen, die schwanger werden könnten, anzuwenden. Im Artikel dazu erklären wir Ihnen warum.

Eine abwechslungsreiche Lektüre wünscht Ihnen Ihre
Marlene Schmid, Multiple Sklerose Gesellschaft Tirol

Entgeltliche Einschaltung

Wellspect®
A REAL DIFFERENCE

VON ANFANG AN



Der neue, verbesserte LoFric Sense

Mit allen Eigenschaften, die weltweit von den LoFric® Sense™ Anwenderinnen geschätzt werden. Jetzt in neuem Design.

Selbstkatheterisierung für Frauen.
Einfach für Anfänger. Optimal für den Langzeitgebrauch.

LoFric® Sense™

wellspect.at
in f t g+ y

WELLSPECT verzichtet nicht auf Markenrecht, indem es die Symbole * oder ™ nicht verwendet.

73266-AT-2019_09-23 © 2018 WELLSPECT. All rights reserved.

„MS: Mein Projekt“ – Unterstützung für MS-Patienten in Österreich

Rund um den diesjährigen Welt-MS-Tag sollte besonders das Bewusstsein für die nichtsichtbaren MS-Symptome geschärft und Unterstützung ange-regt werden. Viele Ideen für Projekte, die Betroffe-nen helfen, scheitern an der Finanzierung. Roche Austria wollte dies mit der Initiative „MS: Mein Pro-jekt“ ändern. Siebzehn Projektideen, die das Leben von Patienten mit Multipler Sklerose erleichtern, wur-den von Patientenorganisationen aus fünf Bundes-ländern eingereicht. Mithilfe zahlreicher Shares in den sozialen Medien wurden die drei Siegerprojekte ermittelt und mit insgesamt 18.000 Euro von Roche bei der Umsetzung unterstützt.

Insgesamt 4.598-mal wurden die teilnehmenden MS-Projekte über LinkedIn und Facebook im Kampag-nenzeitraum geteilt. MS-Patientenorganisationen, Ver-eine und Selbsthilfegruppen konnten ihre Projektideen einreichen und damit für eine finanzielle Unterstüt-zung nominieren. Alle Initiativen, die MS-Betroffenen zugutekommen, indem sie ihnen das Leben erleichtern, konnten nominiert werden. Im Rahmen der Voting-phase konnten die Initiativen in Social-Media-Kanälen geteilt werden. Die drei Projekte, die am häufigsten ge-teilt wurden, unterstützte Roche Austria je nach Rei-hung mit 3.000,-, 5.000,- und 10.000,- Euro.

Die meisten Shares und somit die finanzielle Unter-stützung haben das Radevent „MS Cycling Tirol“

Entgeltliche Einschaltung



der MS Gesellschaft Tirol sowie die „**App für pfle-gende Angehörige**“ der ÖMSG gemeinnützige Pri-vatstiftung. Den ursprünglichen 3. Platz belegte die MS Gesellschaft Tirol. Da diese ihr Projekt derzeit lei-der nicht umsetzen können, wurde der 4. Platz nach-nominiert. Das Projekt „**Young MS**“ aus Wien darf sich nun über 3.000 Euro freuen. „Wir als Roche Austria sind stolz darauf, Projekte, die MS-Betroffe-nen das Leben erleichtern, unterstützen zu dürfen. Die zahlreichen eingereichten Initiativen zeigen die tolle Arbeit der Patientenorganisationen in Öster-reich. Wir freuen uns über die zahlreichen Shares der erfolgreichen Initiativen und gratulieren den Votings-iegern ganz herzlich“, so Dr. Bärbel Klepp, External & Legal Affairs Director.

Die drei Gewinner und eine Übersicht aller Projekte finden Sie unter: <https://meinprojekt.stark-mit-ms.at/einreichungen>. ■

STARK MIT MS

Weitere Infos zum Thema Reha und Multiple Sklerose finden Sie auf www.stark-mit-ms.at

Unterstützt von der Österreichischen Multiple Sklerose Forschungsgesellschaft

Innsbrucker Forschungsprojekt zu Neuromyelitis-optica-Spektrum-Erkrankungen (NMOSD)

Die Neuromyelitis-optica-Spektrum-Erkrankungen (NMOSD) sind seltene, entzündlich-entmarkende Erkrankungen des zentralen Nervensystems, von der weltweit 1–4 pro 100.000 Menschen betroffen sind. Die wichtigsten Symptome sind eine Sehnerventzündung und eine ausge dehnte Entzündung des Rückenmarks.

Abgrenzung zu MS: Die NMOSD galten früher als klinische Varianten der häufiger auftretenden Multiplen Sklerose (MS). Die beiden Erkrankungen verlaufen allerdings komplett unterschiedlich und müssen auch unterschiedlich behandelt werden.

Im Gegensatz zur MS finden sich bei NMOSD spezifische Antikörper gegen körpereigene Bestandteile des zentralen Nervensystems. Die Entdeckung von Antikörpern, die gegen den wichtigsten Wasserkanal des Gehirns, nämlich Aquaporin-4 (AQP4), gerichtet sind, ermöglicht nun eine klare Abgrenzung gegenüber der MS. Dies ist entscheidend für die frühzeitige Diagnose und somit für die richtige Therapie und Prognose. AQP4-Antikörper spielen eine wichtige Rolle bei der Krankheitsentstehung und können bei ca. 80 % aller NMOSD-PatientInnen im Blut nachgewiesen werden. Die Hälfte der PatientInnen ohne AQP4-Antikörper haben Antikörper gegen das Myelin-Oligodendrozyten-Glykoprotein (MOG), welche ein ähnliches Krankheitsbild, die sogenannte MOG-Antikörpererkrankung, verursachen.

Schübe können bei NMOSD im Vergleich zur MS relativ rasch zu einer schweren Behinderung führen. Daher gilt es diese möglichst früh und effektiv zu verhindern.

Bei der Therapie ist zwischen der akuten Behandlung des Krankheitsschubes und der vorbeugenden Behandlung möglicher Schübe zu unterscheiden. Ähnlich wie bei der MS werden Schübe bei der NMOSD mit hochdosierten Steroid-Pulstherapien (Kortison) behandelt. Wenn diese Behandlung nicht zu einer deutlichen Symptomverbesserung führt, empfiehlt sich ein Plasmaaustausch, um Antikörper zu entfernen. Spätestens nach dem zweiten klinischen Schub oder bereits beim Nachweis einer ausgedehnten Rückenmarksentzündung sowie von AQP4-Antikörpern sollte eine medikamentöse Behandlung erwogen werden. Allerdings gibt es derzeit noch keine speziell für die NMOSD zugelassenen Medikamente, wobei sich dies in der nächsten Zeit ändern wird. Wichtig zu wissen ist, dass manche MS-Basistherapien bei der NMOSD keine überzeugende Wirksamkeit zeigen oder sogar zu Ver-

schlechterungen führen können. Bewährt hat sich hingegen die Therapie mit immunsuppressiven (das Immunsystem unterdrückenden) Medikamenten, welche zur jeweiligen Person passend ausgewählt werden.

Die Entwicklung neuer Therapien ist ein wichtiges Anliegen, um NMOSD-Betroffene ein Leben ohne Beeinträchtigung oder Behinderung zu ermöglichen. In diesem Zusammenhang sind neben den genannten Antikörpern bestimmte Immunzellen des Körpers ein wichtiger Angriffspunkt. Dazu gehören sogenannte AQP4- und MOG-spezifische T-Zellen, die ebenso an der Krankheitsentstehung beteiligt sind. Im Gegensatz zur MS sind die auslösenden Immunmechanismen bekannt, nämlich Autoimmunantworten gegen den AQP4-Wasserkanal und MOG, und basierend auf diesem Wissen werden neuere Therapieansätze bereits erforscht.

Im Rahmen eines Forschungsprojektes des Forschungslabors der Universitätsklinik für Neurologie in Innsbruck, welches von der Österreichischen Multiplen Sklerose Forschungsgesellschaft gefördert wurde, beschäftigen wir uns mit der Charakterisierung der T-Zell-Antwort bei NMOSD. Die Ergebnisse dieses Forschungsprojektes deuten darauf hin, dass bestimmte AQP4- und MOG-Strukturen die Hauptziele der jeweiligen Autoimmunantwort von Menschen mit

NMOSD sind. Die identifizierten Zielstrukturen könnten ähnlich wie bei allergischen Erkrankungen zukünftig als Grundlage für neue Therapien zur Erzeugung von Immuntoleranz dienen.

Abschließend möchten wir uns für die Unterstützung durch die Österreichische Multiple Sklerose Forschungsgesellschaft bedanken, welche die Durchführung dieser Studie ermöglichte. ■

*Univ.-Prof. Mag. Dr. Markus Reindl
Leiter des Forschungslabors der Universitätsklinik für
Neurologie, Medizinische Universität Innsbruck*

*Mag. Livia Hofer, PhD
Leiter des Forschungslabors der Universitätsklinik für
Neurologie, Medizinische Universität Innsbruck*

Anwendungsbeschränkung bei MS-Arzneimittel GILENYA®

Sehr geehrte EMSP-Mitglieder,

als Multiplikator der Nachrichten der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) möchten wir Sie auf das folgende Update aufmerksam machen:

Die EMA hat empfohlen, dass das Multiple-Sklerose-Medikament GILENYA® (Fingolimod) nicht bei schwangeren und bei Frauen angewendet werden darf, die Kinder haben können und keine wirksame Verhütungsmethode anwenden. Wenn eine Frau während der Anwendung von GILENYA® schwanger wird, muss das Arzneimittel abgesetzt und die Schwangerschaft engmaschig überwacht werden. Dies liegt daran, dass der Wirkstoff in GILENYA® (Fingolimod) das ungeborene Kind schädigen und Geburtsfehler verursachen kann.

Um dieses Risiko zu minimieren, müssen Frauen, die Kinder bekommen können, vor Beginn der Behandlung mit GILENYA® einen Schwangerschaftstest durchführen lassen, um sicherzustellen, dass sie nicht schwanger sind. Sie müssen während der Behandlung und zwei Monate nach Absetzen des Arzneimittels eine wirksame Verhütungsmethode anwenden.

Diese Empfehlungen folgen einer Überprüfung, die durch Berichte ausgelöst wurde, wonach das Risiko von Geburtsfehlern bei Säuglingen, die während der Schwangerschaft GILENYA® ausgesetzt waren, doppelt so hoch ist, wie das in der Allgemeinbevölkerung beobachtete Risiko von 2–3 %. Die am häufigsten

berichteten Geburtsfehler bei Säuglingen, die GILENYA® ausgesetzt waren, betrafen Herz, Nieren, Knochen und Muskeln.

Ärzte, Patienten und Pflegepersonen erhalten aktualisierte Schulungsunterlagen mit Informationen über dieses Risiko und welche Maßnahmen und Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden müssen, um die sichere Anwendung von GILENYA® zu gewährleisten.

Weitere Informationen, einschließlich spezifischer Informationen für Patienten und medizinisches Fachpersonal, finden Sie unter dem Link:

<https://www.ema.europa.eu/en/news/updated-restrictions-gilenya-multiple-sclerosis-medicine-not-be-used-pregnancy>

Weitere Informationen zum europäischen Arzneimittelregulierungssystem finden Sie unter dem Link:

<https://www.ema.europa.eu/en/about-us/how-we-work/european-medicines-regulatory-network>

(Broschüre in allen Sprachen erhältlich) ■

Mate Tagaj

Manager für den Public-Relations- und Kommunikationsbereich der EMSP

Bezugsquellennachweis

Ab jetzt koche ich! Das Lehrbuch für Erstkocher,
2. Auflage 2019, Bernd Maierhofer, Martin Schiller
ISBN: 978-3200063914

bestellbar in jeder Buchhandlung



AVOCADOSALAT

Über dieses Rezept

Avocados sind wertvolle Lieferanten für hochwertige pflanzliche Fette und geben diesem Salat einen Hauch von Exotik. Avocadofleisch wird an der Luft schnell braun, daher immer mit Zitronensaft beträufeln.

Zubereitung

Avocado der Länge nach halbieren und dann gegengleich verdrehen, um die Hälften vom Kern zu lösen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, in Würfel schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Stangensellerie in Scheiben, Chicorée in Streifen, Äpfel in Würfel schneiden und einen Teil der Walnüsse hacken und den Rest zum Garnieren verwenden. Das Gemüse und das Obst ebenfalls mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Marinade Joghurt mit Sauerrahm glatrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Kräuternessig, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch abschmecken.

Marinade über den Salat geben und mit Walnüssen garnieren.



Zutaten:

1 kleine Avocado (150 g)
60 g Stangensellerie
30 g Chicorée
60 g Apfel
30 g Walnüsse
Saft einer Zitrone zum Beträufeln

Für die Marinade:

2 EL Joghurt
2 EL Sauerrahm
¼ TL Salz
1 Prise Pfeffer weiß
¼ TL Zucker
1 EL Kräuternessig
1 TL Kerbel frisch gehackt
1 EL Petersilie frisch gehackt
1 EL Schnittlauch

Entgeltliche Einschaltung

Neu: Preisel-Caps D-Mannose

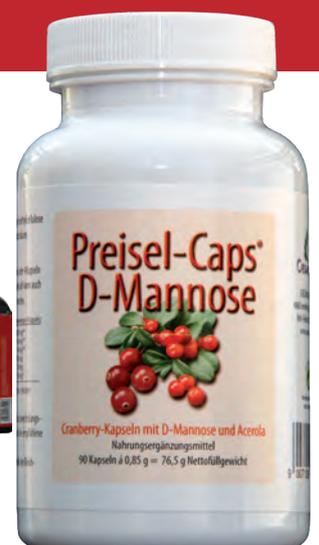
Verstärkter Schutz gegen Blasenentzündung

Das bewährte Preiselbeer-/Cranberry-Sortiment der Caesaro Med wurde durch ein innovatives Produkt mit dem Aktivstoff D-Mannose erweitert.

Das Zusammenwirken zweier Aktivstoffe kann sowohl im Akutfall, das heißt beim Spüren erster Alarmsignale von Vorteil sein, als auch in Fällen, wo der Cranberry-Extrakt allein keine ausreichende Schutzwirkung in der langfristigen Anwendung erreichte.



Anforderung von ausführlichen Informationen, persönliche Beratung und Zusendung von Gratis-Kostproben bei Caesaro Med GmbH, Tel.: 0732/677 164, info@caesaro-med.at, www.caesaro-med.at





Smart Home – smartes Licht!

Wie Beleuchtung den Wohnbereich zum „Smart Home“ macht

Smart Home zeigt mit intelligenten Lösungen, wie einem das Leben erleichtert werden kann.



Foto: WHKubik, Bad Radkersburg, Austria

Insbesondere krankheitsbedingte Einschränkungen, aber auch das normale Altern bedürfen einer speziellen Anpassung unserer Umgebung, um Unfälle zu vermeiden und die Selbständigkeit aufrechtzuerhalten. Hierbei ist es für die betroffenen Personen wichtig, den Zugang zur Assistenztechnik des Smart Homes möglichst einfach zu gestalten. Die Betroffenen werden bereits in die Planung miteinbezogen. Damit schafft man eine bestmögliche Anpassung des Smart Homes an seinen Nutzer und erhöht die Akzeptanz dieser modernen Technik.

Ein Beispiel ist die Beleuchtung im Smart Home:

Richtige Beleuchtung berücksichtigt folgende Faktoren:

- Die **Lichtbedürfnisse** sind mit zunehmendem Alter und bei eingeschränkter Sehleistung erhöht. Die Lichttransmission nimmt im Laufe des Lebens ab. So benötigt eine über 80-jährige Person die doppelte Lichtintensität bzw. hat einen um 100 % höheren Lichtbedarf, um gleich gut zu sehen, wie ein 25-jähriger Mensch. Zudem ändert sich auch das Wellenspektrum, in dem gut gesehen wird, vom kurzwelligen (blauen) Licht hin zum langwelligen (gelb-roten) Licht.
- Die **visuelle Lichtwirkung** für eine belastungsfreie Aufnahme von Umgebungsinformationen ändert sich. Bei richtiger Einstellung kann man das Sturzrisiko vermindern, und die Umgebung wirkt vertrauter.
- Die **emotionale Lichtwirkung** ist stark von der Lichtstärke und Lichtfarbe abhängig. Dies spielt nicht nur bei eingeschränkter Mobilität und unzureichend natürlichem Licht eine Rolle. Stimulation durch emotional günstiges Licht kann auch die geistige Aufmerksamkeit verbessern.
- Die **biologische Lichtwirkung**: Unsere innere Uhr erwartet wechselnde Lichtverhältnisse für einen anregen-



den, wachen Tag mit körperlicher Aktivität und eine bewegungsarme Nacht mit gesundem Schlaf. Durch die Lichtsteuerung im Smart Home kann man darauf günstig Einfluss nehmen.

Großer Bedarf an angepasster Beleuchtung

In Feldstudien der letzten Jahre wurde festgestellt, dass kaum ein Haushalt ausreichende Lichtverhältnisse für sehingeschränkte, ältere oder mobilitätseingeschränkte Personen aufweist. Die Beleuchtung ist oft viel zu schwach, mit weniger als 300 Lux. Das reicht für ein belastungsarmes Sehen nicht aus.

Mit Smart Home zeigt man auf, dass es heute technisch möglich ist, eine energiesparende und situativ angepasste Beleuchtung zu erzeugen, welche die Lebensqualität von seh- und mobilitätseingeschränkten Menschen deutlich verbessern kann. ■

*Autor: Prim. Dr. Wolfgang Kubik, Ärztlicher Leiter
Reha Radkersburg, Radkersburger Hof*

Die Reha Radkersburg veranstaltet im Herbst 2019 ein Symposium im Zehnerhaus Bad Radkersburg, das genau dieses Thema zum Ziel hat: Selbständigkeit in Therapie und Alltag – unterstützt durch smarte Technik.

Von 18. bis 20. Oktober laden wir Interessierte, Betroffene, Angehörige und Therapeuten zu dieser Veranstaltung sehr herzlich ein! Eintritt frei!

Alle Details dazu finden Sie auf www.radkersburgerhof.at



Symposium Smart Home in Therapie und Alltag

18.-20. Oktober 2019

im Congresszentrum
ZEHNERHAUS
Bad Radkersburg

FACHTAGE

FREITAG, 18. OKTOBER 2019
SAMSTAG, 19. OKTOBER 2019

PUBLIKUMSTAG

SONNTAG, 20. OKTOBER 2019

9.00–15.00 Uhr, Eintritt frei!

- Ausstellung, Vorträge und Erfahrungsaustausch zur Förderung der Selbständigkeit im Alltag
- Smart Home – Welche Technik kann ich zuhause einsetzen?
- Förderungen – Wo bekomme ich finanzielle Unterstützung?
- Rufhilfe, Dusche, Küche – Welche Produkte erleichtern mein Leben?

AUSSTELLUNG & RAHMENPROGRAMM

Samstag & Sonntag



Stützen.
Fördern.
Selbstständigkeit.

Die Reha Radkersburg, Radkersburger Hof
lädt Sie herzlich zur Veranstaltung ein!
03476/3860-7023
smarhome@radkersburgerhof.at
smarhome.radkersburgerhof.at



Entgeltliche Einschaltung

Aus dem Tagebuch

MS aus Sicht einer pflegenden

„Es ist schwer für mich, zu akzeptieren, dass mein Jüngster auch flügge wird – trotz Hand

Ich bin Monika, mit meinem Mann Christian habe ich 3 Kinder im Alter von 17, 19 und 21 Jahren.

Nach einem anstrengenden Nachtdienst – ich bin in der Altenpflege tätig, gönne ich mir eine Tasse Kaffee und eine Genusszigarette. Das Telefon läutet. Die Schulleiterin von Dennis ist am Apparat und erklärt mir, dass mein Jüngster – Dennis – in der Ambulanz sei und abzuholen wäre. Während der Fahrt frage ich mich, was mein „kleiner Bruchpilot“ dieses Mal wieder fabriziert hat.

Die Ärztin erklärt mir, dass Dennis Sensibilitätsstörungen an seinen Füßen hat und deshalb mit Kortison behandelt wird. Nach der Infusion verfrachte ich meinen „Kleinen“ ins Auto, die Heimfahrt verläuft ungewohnt still. Soll ich ihn fragen, was er zu essen haben will? Nein, oder? Na ja, fragen kann ich ihn ja, Antwort bekomme ich sowieso keine, zu Hause angekommen, verbarrikadiert er sich gleich in seinem Zimmer.

Ein Besuch kündigt sich an und entpuppt sich als Schulfreundin meines Sohnes. Das Mädchen ist ja sowas von skurril! Viel zu stark und übertrieben geschminkt – und die Klamotten! So dürfte meine Tochter nicht vor die Tür gehen.

Ich bin sprachlos. Dennis scheint sie zu gefallen. Jetzt sind die zwei schon seit einer Stunde im Zimmer. In mir brodeln es vor Neugier und Ungewissheit, scheinheilig gehe ich meiner Hausarbeit nach. Die wird ja hoffentlich bald nach Hause gehen, ich will ja mit Dennis auch noch einige Fragen durchgehen. Was soll ich sagen, sie blieb bis zum Abend. Okay, morgen ist ja auch noch ein Tag!

Ein neuer Tag beginnt, die Sorgen sind nicht über Nacht verschwunden. Dennis muss wieder in die Klinik zur Kortisontherapie, die zweite von dreien. Hoffentlich wird es besser, drei Jahre hat sich die MS nicht gemeldet. Warum gerade jetzt, so kurz vor der Matura? Eigentlich sollte ich mich sputen, mein Dienst beginnt. Gedanken kreisen in meinem Kopf herum, Frau Müller in der Nachbarschaft sitzt seit fast 5 Jahren im Rollstuhl und benötigt viel Pflege. Diese Gedanken machen mir Angst. Meine Kollegin muss für mich eine Stunde länger bleiben, früher schaffe ich es nicht zur Arbeit. So langsam macht sich Hektik in mir breit. Jetzt nur nicht die Nerven verlieren. Was habe ich falsch gemacht? Warum ausgerechnet mein Kleiner! Hätte ich besser aufpassen müssen?

Angehörigen

licap – aber das Leben ist Veränderung.“

Genervt und überreizt trete ich meine Arbeit an. Es ist so unruhig auf der Station. Überall liegen Informationsbroschüren über Multiple Sklerose, und die Leute haben sich so viel zu erzählen. Meine Kollegen und ich haben richtig Mühe, unsere Patienten in ihre Betten zu bringen. Ach Gott, jetzt fällt es mir wieder ein: Es gab ja heute den Vortrag über MS.

Die Kortisontherapie ist beendet, und die Neurologin verschreibt eine Basistherapie. Die MS-Nurse stellt sich heute vor und erklärt uns die Handhabung. Ich möchte mir auch zeigen lassen, wie alles funktioniert. Ich bin ja schließlich in der Pflege tätig, ich kenne mich aus. Mein Sohn will mich nicht dabeihaben! Ich fühle mich verraten und ausgeschlossen. Okay, er wird mich sicher bei der ersten Injektion um Hilfe bitten, er hat ja eine Spritzenphobie. Was soll ich sagen, mir fehlen die Worte: Ausgerechnet mein Alptraum von zukünftiger Schwiegertochter funkt mir dazwischen. Sie ist Diabetikerin und die Handhabung mit dem Pen ist für sie Alltag. Sie hilft meinem Dennis, und ich steh' schon wieder im Abseits. Ich bin frustriert. Ich muss etwas tun! Neben meinem Dienst und der Hausarbeit versuche ich, den Berg an Infobroschüren, Büchern

und Ratgebern zu lesen. Aber bei Dennis stoße ich auf taube Ohren. Ich kann es nicht verstehen. Immer mehr verschließt er sich, und was noch schlimmer ist, diese Emmely ist überall. Durch meine Frustration trinke ich zu viel Kaffee und die Genusszigarette mutiert zur Kettenzigarette. Christian flüchtet durch mein Verhalten immer öfter in die Werkstatt. Ich fühle mich von meiner Familie verraten.

Dienstbeginn mit Neuzugang. Ich kann es nicht glauben, ausgerechnet Frau Müller! Ihre Art und ihr Humor fesseln mich sofort. Auch versteht sie meine Ängste, und das tut unheimlich gut! Kaum zu glauben, dass ich in der Arbeit eine Freundin und Ansprechperson gefunden habe. Sie hat mir auch gesagt, dass sie mich noch länger als Betreuerin haben möchte und ich mehr auf mich achten muss.

Diesen Rat beherzige ich jetzt, denn nur so kann ich auch besser für meine Lieben da sein. ■

*Erfahrungsbericht einer pflegenden
Angehörigen, Name geändert*

Förderpolitik

Die 24-Stunden-Pflege der Zukunft muss für alle leistbar werden

Endlich kommen die politischen Diskussionen rund um das Pflegesystem der Zukunft in Gang. Denn zurzeit wird die 24-Stunden-Pflege immer noch als Privatangelegenheit angesehen. Dabei ist sie das Pflegemodell der Zukunft. Derzeit wird der Großteil der Kosten auf die Pflegebedürftigen und ihre Angehörige abgewälzt. Eine Erhöhung der Förderung der 24-Stunden-Pflege von derzeit 550 Euro auf 1.000 Euro ist daher dringend notwendig, um den Kollaps des Pflegesystems zu vermeiden.

„Die 24-Stunden-Pflege darf im Vergleich zum Pflegeheim nicht schlechter gestellt werden. Denn viele Menschen wollen zu Hause in der gewohnten Umgebung alt werden. Wenn man sich die Alterspyramide ansieht, werden in Zukunft mehr Senioren gepflegt werden müssen. Ohne 24-Stunden-Pflege ist das dann nicht mehr finanzierbar, denn so viele Menschen werden nicht in Pflegeheimen versorgt werden können“, so Christian Wegscheider, Geschäftsführer von Help-24 GmbH.

Mit der Abschaffung des Pflegeregresses Anfang letzten Jahres hat der Ansturm auf Österreichs Pflegeheime begonnen. Allein in Wien stieg die Zahl der Neuanträge im ersten Halbjahr 2018 im Vergleich zum Vorjahr um 34 %. Die Betreuungsplätze in den Seniorenheimen sind jedoch nicht nur kostspielig, sondern auch limitiert. Einzige sichtbare Lösung ist die 24-Stunden-Pflege zu Hause.

Mehr Gerechtigkeit im Fördersystem

Doch wie ist diese finanzierbar? Viele Menschen können sich die 24-Stunden-Pflege einfach nicht leisten. Mit der Förderung von 550 Euro pro Monat sind die

Kosten einer Pflege daheim bei weitem nicht gedeckt. Anders als im Pflegeheim müssen dafür sämtliche Ersparnisse aufgebraucht werden. Oder Angehörige müssen für den Rest der Pflege aufkommen. Das ist eine enorme finanzielle Belastung, die privat abgedeckt werden muss. Der Beitrag der öffentlichen Hand ist hier im Vergleich zu Pflegeheimen recht bescheiden, wenn man sich auch die Gesamtzahlen der Förderungen ansieht: Derzeit wird die 24-Stunden-Pflege in Österreich von nur 5 % der zu pflegenden Menschen in Anspruch genommen. Im Vergleich dazu sind in Österreich rund 16 % im Pflegeheim. Der Rest wird von den Angehörigen gepflegt oder von mobilen Diensten betreut. Stellen wir auch die Staatsausgaben in der Pflege gegenüber, so förderte der Staat im Jahr 2017 die 24-Stunden-Pflege mit 159 Mio. Euro. Für Sachleistungen wie Pflegeheime und mobile Pflege flossen hingegen 1,94 Mrd. Euro. Das ist ein klares Ungleichgewicht zu Ungunsten der 24-Stunden-Pflege.

Die 24-Stunden-Pflege ist immer noch schlechter gestellt als Pflegeheime

„Um den Pflegekollaps zu vermeiden, müssen finanzielle Erleichterungen geschaffen werden, damit mehr

i

Help-24 GmbH ist ein österreichisches Unternehmen mit österreichischer Unternehmensführung, das seit 2012 mehr als 300 Pflegebedürftige betreut und seinen Firmensitz in Wien hat. Rund 120 Pflegerinnen und Pfleger sind im Dauereinsatz für Menschen, die zu Hause Betreuung benötigen. Für Help-24 steht der Mensch und sein Wohlbefinden an oberster Stelle. Das gilt sowohl für den Patienten als auch für das Pflegepersonal. Freude am Leben, lautet das Prinzip!

Menschen zu Hause gepflegt werden können. Faktum ist, dass die 24-Stunden-Pflege derzeit schlech-

ter gestellt ist, obwohl sie eigentlich die Lösung der Zukunft ist. Daher fordern wir für unsere Kunden den ‚Pflege-1.000er‘. Der Staat muss in die 24-Stunden-Pflege investieren und nicht nur in Pflegeheime. Wir müssen Angehörige unterstützen und ihnen nicht das Geld aus der Nase ziehen. In Summe wird es die günstigere und menschenwürdigere Lösung sein. Daher appelliere ich an die Regierung: Bitte berücksichtigen Sie das in Ihren Entscheidungen. Danke!“, so Christian Wegscheider abschließend. ■

Entgeltliche Einschaltung



**Elektro-Rollstuhl FreedomChair: Faltbar und leicht
In nur 1 Sekunde fahrbereit, ab 22 kg Eigengewicht**



Gerne kommen wir, Help-24 mit dem FreedomChair zu Treffen der Regionalclubs und Selbsthilfegruppen. Selbst Probefahren und testen!

**Terminvereinbarung unter 01 270 61 08
oder www.help-24.at**

MS-Gesellschaft Oberösterreich – erneut ins „Land der Sonne“

Das Ausflugsziel des MS-Regionalclubs Kirchdorf aus Oberösterreich war wiederum die Seebühne Mörbisch. Am Programm stand „Das Land des Lächelns“.

Am Donnerstag, dem 8. August 2019, führte die Anreise bei gutem Wetter nach Podersdorf im Burgenland. Die Unterkunft bezog man im Hotelbetrieb „HERLINDE“ und den Tagesausklang genoss man in gemütlicher Runde im Gastgarten einer Buschenschank.

Am nächsten Tag wurde eine Schifffahrt in den Nationalpark unternommen, bei dem wir sehr viel Wissenswertes über den See und die Tierwelt erfuhren. Zum Mittagessen kehrte man beim Strandbad in einen Gastgarten ein, dann ging es zurück in die Un-

terkunft, um noch etwas Kraft für den Abend zu tanken. Für 20 Uhr stand ja noch auf der Seebühne Mörbisch „Das Land des Lächelns“ am Programm. Diese Aufführung war der Höhepunkt des erlebnisreichen Tages, wofür auch die erst nachmittägliche Bettruhe gerne in Kauf genommen wurde.

So wurde das Samstagsfrühstück etwas später eingenommen, und die Heimreise führte über St. Florian, wo der Ausflug im schattigen Gastgarten des Hotels „Zum Goldenen Löwen“ einen gelungenen Ausklang fand. ■



**Unterhaltsam und lehrreich:
Schifffahrt in den Nationalpark**



**Ausflughöhepunkt:
eine Inszenierung der Operette
„Das Land des Lächelns“
der Seefestspiele Mörbisch**

Gut und supergut

Gedicht von
Uwe Geiger
(Amsel-Gruppe)

Gut ist, wenn man jemand kennt –
supergut, wenn er dich auch kennt.

Gut ist, wenn man ihn versteht –
supergut, wenn man auch verstanden wird.

Gut ist, wenn man jemand verzeiht –
supergut, wenn man nie etwas verzeihen muss.

Gut ist, wenn man über nichts nachdenken muss –
supergut, wenn man es aber kann.

Gut ist, wenn man jemand sieht –
supergut, wenn man gesehen wird.

Gut ist ein Lächeln im Gesicht –
supergut, wenn man lachen kann.

Gut ist das Lachen –
supergut, wenn man es im Herzen kann.

Gut ist ein Glaube –
supergut, wenn er bestimmende Kraft ist.

Gut ist ein Erfolg –
supergut, wenn man immer an ihn glaubt.

Gut ist die Liebe –
supergut, wenn man lieben kann.

Gut ist die Hoffnung –
supergut, wenn man nie an ihr zweifelt.

Entgeltliche Einschaltung



FÜR EINEN ERFOLGREICHEN START IN DIE THERAPIE: DAS MS NURSE SERVICE PATIENTENBEGLEITPROGRAMM

Jede Therapie ist mit vielen Fragen verbunden.
Das **MS Nurse Service Patientenbegleitprogramm**
bietet Ihnen eine längerfristige Unterstützung zu
Ihrer Therapie an:

- Persönliche und kompetente telefonische Betreuung durch Ihren festen Ansprechpartner
- Individuelle Unterstützung, abgestimmt auf Ihre aktuelle Situation und Ihre Bedürfnisse
- Informationen und Hilfestellung zur Anwendung Ihrer MS-Therapie
- Allgemeine Fragen zur MS
- Servicematerialien
- Auf Wunsch Besuch zur Einweisung ein- bis zweimal bei Ihnen zu Hause

Fragen Sie Ihren Neurologen nach dem MS Nurse Service, er hilft Ihnen gerne weiter.

Unser kompetentes Team steht Ihnen bei Fragen, Unsicherheiten, Ängsten oder Problemen mit Rat und Tat zu Seite:

 **00800 101 141 42**

Kostenfrei | Mo–Fr von 8.00–18.00 Uhr

E-Mail: MS.NURSESERVICE@ashfieldhealthcare.com

Das war der Welt-MS-Tag 2019

Der diesjährige Welt-MS-Tag am 29. Mai stand unter dem Motto „My invisible MS“ und warb für ein Bewusstsein für die unsichtbaren Symptome und den nach außen nicht sichtbaren Einfluss von MS auf die Lebensqualität Betroffener.



MS-Clubs und -Selbsthilfegruppen

WIEN



MS-Zentrum für Beratung und Psychotherapie

Hernalser Hauptstraße 15–17,
1170 Wien

MS-Selbsthilfegruppe Kunterbunt

jeden 2. Mittwoch im Monat
MS-Zentrum für Beratung
und Psychotherapie
Hernalser Hauptstraße 15–17,
1170 Wien

MS-Selbsthilfegruppe MegaStark

jeden 3. Dienstag im Monat
MS-Zentrum für Beratung
und Psychotherapie
Hernalser Hauptstraße 15–17,
1170 Wien

MS-Club

Nachbarschaftszentrum 7
des Wiener Hilfswerkes
Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

NIEDERÖSTERREICH



MS-Club Baden

Gerlinde Pichler
Mühlgasse 74/III/2,
2500 Baden
Tel.: 0677/612 685 22
E-Mail: altesmauserl@gmail.com

Verein eMSig

Hannelore Bauer
Jetztelsdorf 59,
2053 Jetztelsdorf
Tel.: 0680/202 35 03
E-Mail: verein.emsig@gmx.at

MS-Selbsthilfegruppe Hollabrunn

Leopoldine Trost
Oberstinkenbrunn 12,
2023 Nappersdorf
Tel. und Fax: 02953/24 72
bzw. 0676/389 35 86
E-Mail: koksi56@hotmail.com

MS-Selbsthilfegruppe Mistelbach

Josef Exiller
Unterort 31, 2130 Eibesthal
Tel.: 02572/360 42
bzw. 0664/73 28 50 12
E-Mail: fanny56@gmx.at
www.ms-mistelbach.at.tf

MS-Selbsthilfegruppe Mostviertel

Petra Bonhag
Hochstraße 16, 4400 Steyr
Tel.: 0664/786 68 78
E-Mail: petrabonhag@yahoo.at

MS-Selbsthilfegruppe Wienerwald West

Franz Josef Bernhart
Hauptstraße 64B, 3040 Neulengbach
Tel.: 02772/515 17
bzw. 0664/506 14 02
E-Mail: f.j.bernhart@aon.at

MS-Club Ottenschlag

Sabina Köck
Merkengerst 10, 3631 Ottenschlag
Tel.: 02872/75 15
E-Mail: sabina.koeck@gmx.at

MS-Club St. Pölten und Umgebung

Ilse Fleissner-Feichter
Propst-Führer-Straße 31/7/62,
3108 St. Pölten
Tel.: 02742/36 00 63

MS-Selbsthilfegruppe Waidhofen/Thaya

Hubert Grün
Karl-Illner-Straße 22,
3830 Waidhofen/Thaya
Tel.: 0664/474 22 48
Gabriele Macho
Groß-Höbarten 14/2,
3961 Waldenstein
Tel.: 02855/423 bzw. 0664/449 34 87
E-Mail: gabriele.macho@gmx.at

MS-Club Zwettl-Gmünd

Waltraud Haider
3932 Kirchberg am Walde 127
Tel.: 02854/444 bzw. 0664/73 41 18 40
E-Mail: waltraud_haider@yahoo.de

MS-Selbsthilfegruppe NÖ Süd

Susanne Kühbauer
Cignaroligasse 11,
2700 Wiener Neustadt
Tel.: 0699/11 82 36 14
E-Mail: susanne.kuehbauer@gmx.at
Margarete Link
Schönblickstraße 24,
2630 Ternitz
Tel.: 02630/348 24
bzw. 0699/11 10 91 56
E-Mail: link.g@gmx.at
bzw. link_max@aon.at

BURGENLAND



MS-Selbsthilfegruppe Eisenstadt

Wilhelm Klinger
Pergensee 1/5, 7062 Trausdorf
Tel.: 0664/782 11 94
E-Mail: klinger@aon.at
Treffen jeden 2. Mi im Monat
ab 18:00 Uhr
Pizzeria Cucina nostra
Haydngasse 38, 7000 Eisenstadt

**MS-Selbsthilfegruppe
Neusiedl am See**

Jutta Madle
Friedrichstraße 34/2/4,
2410 Hainburg a. d. Donau
Tel.: 0664/316 63 41
E-Mail: jutta.madle@gmx.at
Treffen jeden 1. Mi im Monat
ab 18:00 Uhr
Gasthof Schnepfenhof
Bundesstraße 1, 7093 Jois

**MS-Selbsthilfegruppe
Südburgenland/Oberwart**

Margarete Zapfel
Herrschaftsweg 13/2/1,
7512 Kohfidisch
Tel.: 0664/911 65 15
E-Mail: mzapfel61@gmail.com
Treffen jeden letzten Fr. im Monat
ab 15:00 Uhr
Café-Espresso STOP:SHOP
Steinamangerer Straße 177,
7400 Oberwart

OBERÖSTERREICH



**MS-Selbsthilfegruppe Linz
und Umgebung**

Ferdinand Keindl
Blumenweg 1, 4481 Asten
Tel.: 0699/10 12 43 36
E-Mail: keindl1@utanet.at

**MS-Selbsthilfegruppe Oberes
Mühlviertel (Rohrbach)**

Hildegard Grlinger
4134 Putzleinsdorf Nr. 19
Tel.: 07286/71 39
E-Mail: hildegard.grlinger@aon.at

**MS-Selbsthilfegruppe
Wels und Umgebung**

Hannelore Ecker
Am Bachgrund 8, 4611 Buchkirchen
Tel.: 07242/285 71
Kontakt per Post

**MS-Selbsthilfegruppe
Kirchdorf/ Michldorf**

Peter Grammer
Hauptstraße 12/1/1, 7522 Strem
Tel.: 0664/573 54 89
E-Mail: grammer.peter@aon.at

**MS-Selbsthilfegruppe
Eferding/Grieskirchen**

Raimund Lindinger
Kirschengasse 2, 4072 Alkoven
Tel.: 0664/73 60 05 26
E-Mail: raisa.lind@aon.at

**MS-Selbsthilfegruppe
Unteres Mühlviertel/Perg**

Ulrike Hinterdorfer
Loa 17, 4343 Mitterkirchen
Tel.: 0676/790 55 37
E-Mail: ullihinterdorfer@gmail.com

MS-Selbsthilfegruppe Innviertel

Gerhard Schickbauer
Frahm 3, 5273 Rossbach
Tel.: 07755/200 76
E-Mail: gerhard.schickbauer@aon.at

**MS-Selbsthilfegruppe
Vöcklabruck**

Petra Forstner
Imling 9, 4902 Wolfsegg
Tel.: 0660/135 19 50
E-Mail: msclubvoecklabruck@gmx.at

MS-Selbsthilfegruppe Steyr

Christoph Kreuzer
Mayrgutstraße 17, 4451 Garsten
Tel.: 07252/463 11
bzw. 0680/204 09 958
E-Mail: chrikreu@gmx.at

**MS-Selbsthilfegruppe
Salzkammergut (Ischl, Ebensee)**

Annemarie Fössleitner
Wolfsgangerstraße 8,
5350 Strobl
Tel.: 06137/68 75
Kontakt per Post

**MS-Selbsthilfegruppe
Ried-Schärding**

Christa Wallerstorfer
Kemating 4,
4923 Lohnsburg
Tel.: 0664/222 99 24
Cäcilia Strobl
Tel.: 0664/475 93 05
E-Mail: ms-club-ried@gmx.at
www.ms-club-ried.com

**MS-Selbsthilfegruppe
Freistadt**

Anna Edlbauer
Schöneben 22, 4252 Liebenau
Tel.: 0680/401 28 65
E-Mail: a.edlbauer@gmx.at

**MS-Selbsthilfegruppe
Salzkammergut Nord**

Helga Hobl
Bernaschekstraße 20,
4663 Laakirchen
Tel.: 0699/81 99 59 13
E-Mail: h.hobl@gmx.at

**MS-Selbsthilfegruppe
Jung- und Neuerkrankte**

Denise Redza
Volkssiedlung 1a,
4840 Vöcklabruck
Tel.: 0676/356 45 98
E-Mail: denise.redza@gmail.com

SALZBURG



**MS-Jugend
und junge Erwachsene**

Astrid Reiser
Tel.: 0664/434 05 10
E-Mail: ms-jugend.conny@gmx.at
Gruppentreffen jeden 2. Montag
um 19:00 Uhr in ungeraden
Monaten
Parkhotel Brunauer/La Lontra
Elisabethstraße 45 a,
5020 Salzburg

MS-Selbsthilfegruppe Salzburg

Anna Penatzer
 Tel.: 0664/342 91 40
 E-Mail: annapenatzer@gmail.com
 Kontakt: Matthias Leitner
 Tel.: 0664/641 94 19
 Gruppentreffen jeden 3. Montag
 im Monat um 19:00 Uhr
 Laschenskyhof
 Josef-Haunthaler-Straße 2,
 5071 Wals/Viehausen

MS-Selbsthilfegruppe Oberndorf

Hildegard Christian
 Tel.: 06223/29 44
 bzw. 0664/454 41 51
 E-Mail: hildegard.christian@ymail.com
 Elfi Wimmer
 Tel.: 0664/130 09 70
 E-Mail: elfi.wimmer@gmx.at
 Gruppentreffen jeden 1. Samstag
 im Monat von 9:00 bis 11:00 Uhr
 Jänner, Juli, August kein Treffen
 Gasthof Bauernbräu
 Salzburger Straße 119,
 5110 Oberndorf

MS-Selbsthilfegruppe Hof

Michaela Geiregger
 Tel.: 0664/457 03 42
 E-Mail: michaela.geiregger@gmail.com
 Gruppentreffen jeden 1. Montag
 im Monat um 19:00 Uhr
 Seniorenwohnheim St. Sebastian
 Brunnfeldstraße 1,
 5322 Hof

MS-Selbsthilfegruppe Pongau

Michaela Schlager
 Tel.: 0676/457 87 77
 E-Mail: m.schlager@salzburger.hilfswerk.at
 Gruppentreffen: jeden 2. Donnerstag
 im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr
 Hilfswerk St. Johann
 Hauptstraße 67,
 5600 St. Johann im Pongau

TIROL**Mein Stammtisch Landeck**

Judith Juen
 Tel.: 0664/437 24 28
 E-Mail: ms.meinstammtisch@gmail.com
 Gruppentreffen: jeden 2. Freitag im
 Monat um 19:30 Uhr
 LEX&MEX
 Mühlkanal 1, 6500 Landeck

MS-Selbsthilfegruppe Kufstein

Plank Lotte
 Feldgasse 25, 6330 Kufstein
 Tel.: 05372/639 22

MS-Selbsthilfegruppe Kitzbühel

Karin Kollmaier
 Drahtzug 11
 6391 Fieberbrunn
 Tel.: 0676/771 35 58
 E-Mail: carin1962@gmx.at
 Gruppentreffen jeden 3. Mittwoch
 im Monat ab 14:00 Uhr
 Café des Altersheimes Kitzbühel

MS-Selbsthilfegruppe Osttirol

Peter Mair
 Nussdorf 101, 9990 Nussdorf-Debant
 Tel.: 0664/266 79 74
 E-Mail: pete.mair@aon.at

Young MS aktiv

Claudia Struggl und Helmut Brunnen
 Sterzinger Weg 1, 9900 Lienz
 Tel.: 0676/913 66 89

MS-Club Rotes Kreuz Schwaz

Gabriele Dierl
 Münchnerstraße 25, 6130 Schwaz
 Tel.: 05242/625 98
 bzw. 0676/847 14 41 91
 E-Mail: info@roteskreuz-schwaz.at

MS-Youngsters Tirol

Natascha Mark
 Tel.: 0699/10 11 43 92
 E-Mail: natascha.m@cni.at

MS-Selbsthilfegruppe Innsbruck Stadt/Land

Annelies Lagger
 Schubertstraße 16/1/3,
 6020 Innsbruck
 Tel.: 0512/56 59 21
 bzw. 0664/436 80 68
 E-Mail: a.lagger@gmx.at

MS Club Reutte

Christine Fiegenschuh
 Schollenweg 3, 6600 Höfen
 Tel.: 05672/675 12
 bzw. 0664/567 11 97
 E-Mail: fam.fiegenschuh@hotmail.com

MS-Selbsthilfe Zillertal**MS-Treff aktiv**

Erika Taibon
 Gärtnerweg 8, 6263 Fügen
 Tel.: 0664/73 99 11 33
 E-Mail: taibon@aon.at

Stammtisch MS-Gruppe

Elvira Ladner
 Tel.: 05442/204 22

MS-Selbsthilfegruppe**Oberes Gericht**

Lebenshilfe Café Allegra
 Kabisreithweg 6, 6522 Prutz
 Ansprechperson: Marika Kathrein
 Tel.: 0650/924 09 59
 E-Mail: marika@rodel.at
 Gruppentreffen
 jeden 1. Dienstag im Monat
 14:00 bis 17:00 Uhr

VORARLBERG**MS-Selbsthilfegruppe****Rheintal**

Helga Riedmann
 Lerchenfeldstraße 8a,
 6890 Lustenau
 Tel.: 05577/855 14
 bzw. 0680/533 67 58
 E-Mail: helga.riedmann@gmx.at

KÄRNTEN



MS-Stammtisch Oberkärnten

Gernot Morgenfurt
Techendorf 34,
9762 Weißensee
Tel.: 0699/12 25 83 00
E-Mail: info@gernot-morgenfurt.at
www.gernot-morgenfurt.at

MS-Club Kärnten

Dr. Wolf Dieter Vogelleitner
Karlweg 11,
9020 Klagenfurt
Tel.: 0463/38 11 64
E-Mail: wolf.vogelleitner@chello.at

MS-Selbsthilfegruppe Spittal a. d. Drau

Günter Lampert
Fliederweg 135,
9710 Feistritz a. d. Drau
Tel.: 0650/902 79 64
E-Mail: guenter.lampert@tele2.at

Selbsthilfegruppe MS-Betroffene St. Veit a. d. Glan

Martina Pretis
Tannenweg 1/1,
9300 St. Veit a. d. Glan
Tel.: 0664/204 69 72

MS-Selbsthilfegruppe Völkermarkt

Valentin Wutte
Wildenstein 80, 9132 Gallizien
Tel.: 0664/407 13 00
E-Mail: valentin.wutte@hotmail.com

Selbsthilfegruppe MS-Betroffene und Angehörige Klagenfurt

Dachverband Selbsthilfe Kärnten
Tel.: 0463/50 48 71
Fax: 0463/50 48 71-24
E-Mail: office@selbsthilfe-kaernten.at
www.selbsthilfe-kaernten.at

STEIERMARK



MS-Selbsthilfegruppe Bruck/Mürzzuschlag

Gernot Loidl
Erzherzog-Johann-Gasse 1,
8600 Bruck an der Mur
Tel.: 0664/168 60 70
E-Mail: office@ms-selbsthilfe.at
www.ms-selbsthilfe.at

MS-Club Graz und Umgebung

Karl Reinisch
Bodenfeldgasse 5, 8020 Graz,
Tel.: 0664/138 95 83
E-Mail: reinisch.ke@chello.at

MS-Club Steiermark

Anni Reiterer
Mantrach 24, 8452 Großklein
Tel.: 0664/941 40 00

M.S. Klub Leoben

Alfred Wabnegger
Badgasse 10, 8700 Leoben
Tel.: 0676/842 82 41 00
E-Mail: elfriede.hechenbichler@gmail.com

Selbsthilfegruppe der MS-Kranken im Oberen Murtal

Franz Miedl
Hintereg 51, 8832 Oberwölz
Tel.: 0680/111 84 35
E-Mail: anni.hansmann@aon.at
www.ms-shg-oberesmurtal.at

MS-Selbsthilfegruppe Ennstal-Ausseerland-Pongau

Susanne Wölger-Olivier
Hall 6, 8911 Admont
Tel.: 0680/206 96 80
E-Mail: s.woelger@gmx.at

MS-Selbsthilfegruppe Südoststeiermark

Ing. Johannes Grünwald
Altenmarkt 96, 8280 Feldbach
Tel.: 0664/854 50 25
E-Mail: suedoststeiermark@ms-selbsthilfe.at

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!

i Sollte Ihnen auffallen, dass sich Daten bei den SHG geändert haben, ersuchen wir höflich um Meldung im Sekretariat der ÖMSG unter Andrea Dürmoser, Tel.: **01/404 00-31230** oder per E-Mail: **office@oemsg.at**, damit wir immer auf dem aktuellsten Stand sein können. Danke für Ihre Mithilfe!

Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: Österreichische MS-Gesellschaft. Für den Inhalt verantwortlich: Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft, 1097 Wien, Postfach 19, Tel.: +43 664/368 60 01. Druck: Donau Forum Druck GmbH, Wien. Redaktion: Peter Lex. Lektorat: www.onlinelektorat.at. Verlag: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien, Tel.: +43 1/407 31 11, Fax: +43 1/407 31 14, E-Mail: office@medmedia.at, Website: www.medmedia.at. Projektleitung, Produktion, Kundenbetreuung: Friederike Maierhofer, Tel.: +43 1/407 31 11-20. Die gesetzliche Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz finden Sie unter www.medmedia.at/home/impressum. Die Zeitschrift „neue horizonte“ erscheint viermal jährlich und dient der Information von Multiple-Sklerose-Betroffenen in ganz Österreich. Einzelpreis: 2,50 Euro. Über zugesandte Manuskripte freut sich die Redaktion, sie behält sich aber vor, diese zu redigieren oder abzulehnen. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht unbedingt der Auffassung der Redaktion entsprechen.

Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird auf geschlechtsspezifische Bezeichnungen verzichtet.

MS-Landesgesellschaften



MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT WIEN

Hernalser Hauptstraße 15–17, 1170 Wien
 Tel.: 01/409 26 69, Fax: 01/409 26 69-20
 E-Mail: office@msges.at, www.msges.at
 Öffnungszeiten Beratungszentrum: Mo, Di, Do 9:00–14:00 Uhr, Mi 9:00–16:00 Uhr, Fr 9:00–12:00 Uhr



LANDESGESELLSCHAFT NIEDERÖSTERREICH

Landeskrankenhaus St. Pölten, Neurologische Abteilung / 5. OG
 Dunant-Platz 1, 3100 St. Pölten
 Tel.: 02742/90 04-13085, Fax: 02742/90 04-15619
 E-Mail: renate.kuran@stpoelten.lknoe.at, <http://www.ms-gesellschaft.at>
 Information: Dienstag 8:45–11:30 Uhr und Freitag 8:45–13:30 Uhr



LANDESGESELLSCHAFT BURGENLAND

Sulzriegel 52, 7431 Bad Tatzmannsdorf
 Tel.: 0664/122 62 36, E-Mail: msges.bgld@gmx.at
www.msges-bgld.at



LANDESGESELLSCHAFT OBERÖSTERREICH

Wagner-Jauregg-Krankenhaus, Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz
 Mo–Do 9:00–14:00 Uhr, Tel.: 0680/205 77 48, Tel.: 05 05 5462-32110
 E-Mail: msgesellschaft.NMC@kepleruniklinikum.at, www.msges-ooe.at



LANDESGESELLSCHAFT SALZBURG

A. ö. Tauernklinikum, Standort Zell am See, Abteilung für Neurologie
 Paracelsusstraße 8, 5700 Zell am See
 Tel.: 06542/777-0, E-Mail: msg-salzburg@gmx.at
 Patientenbeirat: Astrid Reiser



LANDESGESELLSCHAFT TIROL

Universitätsklinik für Neurologie
 Anichstraße 35, 6020 Innsbruck
 E-Mail: office@msgt.at, www.msgt.at
 Patientenbeirat: Marlene Schmid, Malser Straße 19/52/B, 6500 Landeck, Tel.: 0664/514 61 70



LANDESGESELLSCHAFT KÄRNTEN

Landeskrankenhaus Klagenfurt
 Sankt-Veiter-Straße 47, 9010 Klagenfurt
 Tel.: 0463/538-2770, E-Mail: joerg.weber@kabeg.at



LANDESGESELLSCHAFT STEIERMARK

Augasse 132, 8051 Graz
 Gernot Loidl
 Tel.: 0664/168 60 70
 E-Mail: office@msges-stmk.at, www.msges-stmk.at

AKTIV MIT MS

Ihr persönliches
Betreuungsnetzwerk

- Injektionsschulung
- Telefonische Unterstützung
- Therapieunterstützende Informationen
- Aktiv mit MS-App
- www.aktiv-mit-ms.at
- Alexa-Skill



Haben Sie Fragen?
Das Aktiv mit MS Serviceteam ist gern für Sie da.

Aktiv mit MS
jetzt auch für Sprachassistenten



"Alexa, starte Aktiv MS."

 0800 201 905 (gebührenfrei)

 www.aktiv-mit-ms.at

teva

TEVA ratiopharm, Arzneimittel Vertriebs-GmbH,
Donau-City-Straße 11, Ares Tower, Top 13, 1220 Wien

 **aktiv mit ms**
patientenservice