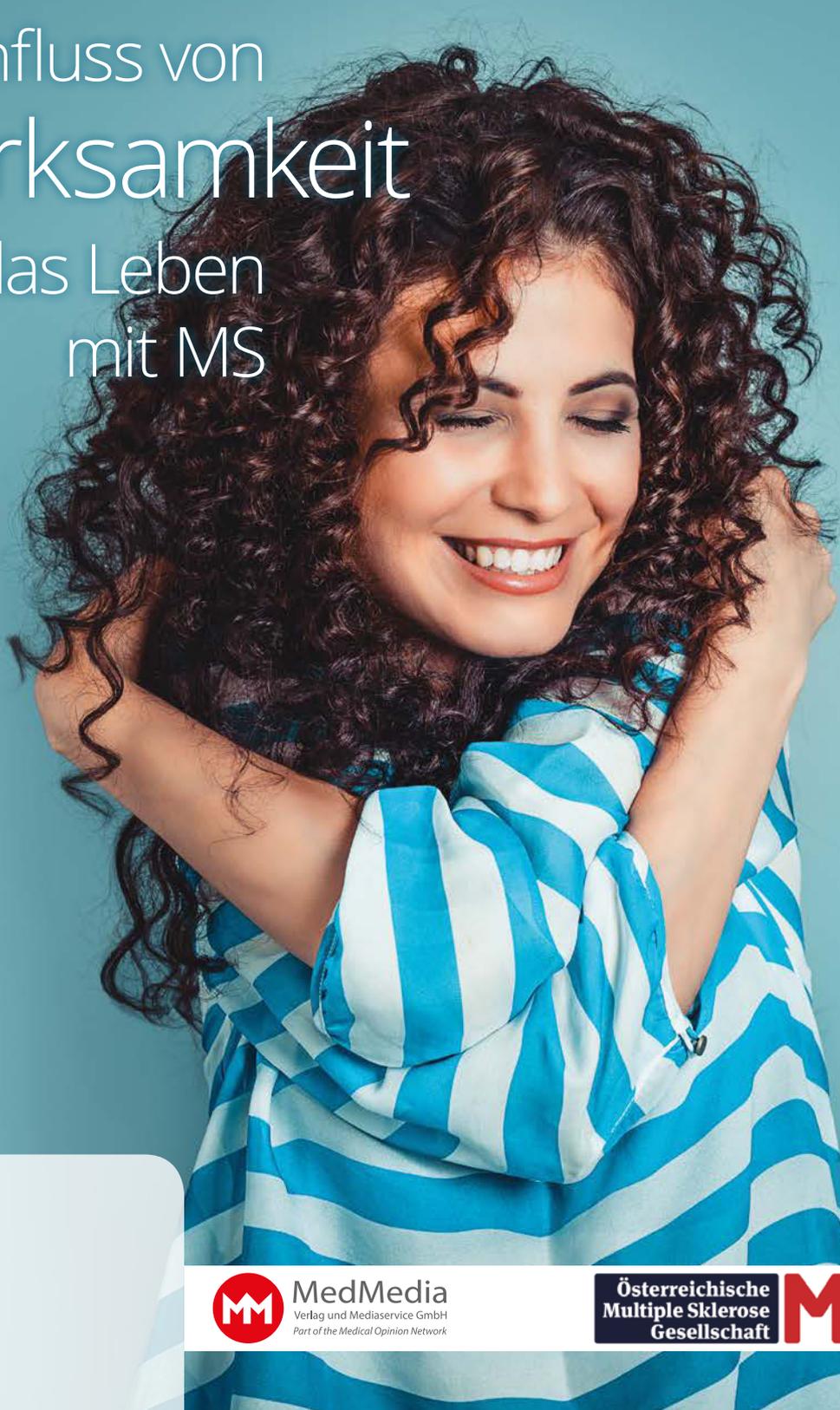


neuehorizonte

Journal der Österreichischen MS-Gesellschaft

Ausgabe 2/2019 • Nr. 189
54. Jahrgang • 2,50 Euro

Der Einfluss von Selbstwirksamkeit auf das Leben mit MS



P.b.b. GZ 02Z033132M, MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien



MedMedia
Verlag und Mediaservice GmbH
Part of the Medical Opinion Network

**Österreichische
Multiple Sklerose
Gesellschaft**



OÖ. MS-GESPRÄCHE

Informations- und Kommunikationsveranstaltung
für Betroffene und Angehörige

„Kinästhetik für MS Betroffene
und pflegende Angehörige“

Mi., 3. Juli 2019 um 18:00 Uhr
Salzkammergut-Klinikum Vöcklabruck,
Festsaal

„Kranheitsbewältigung und
Umgang mit Schmerzen“

Do., 26. Sept. 2019 um 18:00 Uhr
KH Freistadt,
Vortragssaal EG

„MS-Medikamente und
neue Therapien 2019“

Sa., 19. Okt. 2019 um 14:00 Uhr
Gasthaus Zöchling,
Steyr-Münichholz

„MS und Depression“
„Cannabis, Botox und Vitamin D“

Fr., 25. Okt. 2019 um 18:00 Uhr
KH der Barmherzigen Schwestern Ried,
Seminarraum 1 und 2

www.msges-ooe.at

editorial

05 Vorwort

medizin

06 „My invisible MS“ – ein Appell für Offenheit

08 Der Einfluss von Selbstwirksamkeit mit MS

wissenswertes

12 Ernährungsempfehlungen bei MS

soziales

14 „Smart Home“ in der Rehabilitation

16 Hallo, mein Name ist Amelie!

19 Die zentrale Anlaufstelle für Kunden und Besucher

20 Das Sozialministeriumservice tritt beruflicher und gesellschaftlicher Ausgrenzung entgegen

21 Behindertenpass – Parkausweis

23 Unterstützungen für MS-Betroffene am Arbeitsplatz

bundesländer

25 oberösterreich Sport und Multiple Sklerose

26 steiermark MS-Landesgesellschaft Steiermark beim grenzüberschreitenden „Luiiii“-Treffen in Slowenien

26 tirol Monatstreffen des MS-Clubs Rotes Kreuz Schwaz

adressen

27 MS-Clubs und -Selbsthilfegruppen

31 MS-Landesgesellschaften

30 Impressum



Seite 08 – Einfluss von Selbstwirksamkeit



Seite 12 – Ernährungsempfehlungen bei MS

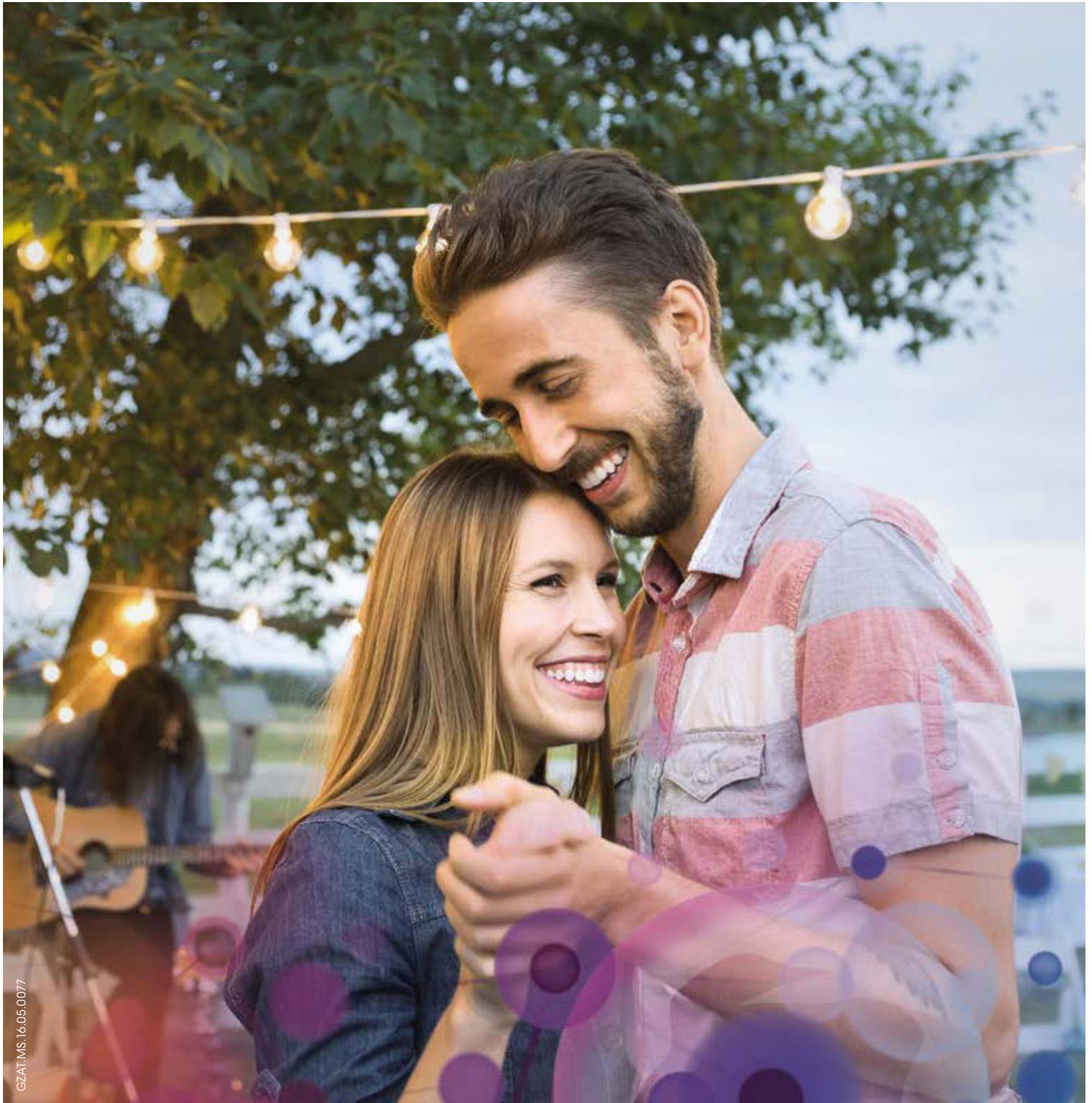


Seite 14 – „Smart Home“

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 27. Augst 2019.



GZAT/MS_16.05.0077

FREIHEIT GEWINNEN FÜR DIE WICHTIGEN
MOMENTE IM LEBEN.

Wir forschen an innovativen Therapien bei MS.



Marlene Schmid

Liebe Leserin, lieber Leser!

Am Vorabend des Welt-MS-Tages hat der ORF im Hauptabendprogramm den berührenden Film „Balanceakt“ ausgestrahlt. Damit ist die Multiple Sklerose mit all ihren sichtbaren und unsichtbaren Symptomen auch einem größeren Teil der Öffentlichkeit ein Begriff geworden. Dem unsichtbaren Teil widmet sich auch ein Artikel von Dr. Ehling in der aktuellen Ausgabe.

Fazit: Reden hilft! Außerdem erzählt eine junge Betroffene ihre ganz persönliche Geschichte über ihre Krankheit und wie sie gelernt hat, dennoch jeden Tag dankbar zu sein.

Trotz zunehmender Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse von MS-Betroffenen bleiben aber noch ein paar Baustellen. Denn: Ähnlich wie die Architektin Marie im Film kämpfen auch andere MS-Betroffene mit mangelndem Verständnis am Arbeitsplatz. Die Hälfte aller Erkrankten fällt irgendwann aus dem Arbeitsprozess heraus. Damit sich das verbessert, gibt es diverse Unterstützungen, unter anderem vom Sozialministeriumsservice. Manuela Lanzinger gibt einen Überblick. Schauen Sie sich das an!

Apropos Verbesserungen: Studien haben gezeigt, dass sich eine hohe Selbstwirksamkeit positiv auf die Lebensqualität auswirkt. Unter Selbstwirksamkeit versteht man die Überzeugung oder die Zuversicht eines Menschen, bestimmte Situationen erfolgreich zu meistern und seine Ziele erreichen zu können. Wir alle sollten also daran arbeiten, unsere Selbstwirksamkeit hochzuhalten oder hochzuschrauben. Wie man sie misst, muss aber zum Teil noch genauer definiert werden. Die Universitätsklinik für Neurologie an der Medizinischen Universität Innsbruck arbeitet daran und sucht noch MS-Betroffene, die sich daran beteiligen möchten. Dr. Barbara Seebacher berichtet darüber.

Ich wünsche Ihnen eine interessante und inspirierende Lektüre!

Ihre

Marlene Schmid

Multiple Sklerose Gesellschaft Tirol

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

„My invisible MS“ – ein Appell

Viele Beschwerden einer Multiplen Sklerose sind unsichtbar. Wenngleich diese Symptome den Alltag Dies führt häufig dazu, dass sich Menschen mit MS nicht verstanden fühlen. Diesem wichtigen Thema

Welche Beschwerden sind „invisible“?

Tatsächlich sind *die meisten Beschwerden* einer MS unsichtbar. Fatigue, Gefühlsstörungen und Schmerzen, Sehbeeinträchtigungen, Einschränkungen der Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit, aber auch Blasen- und Mastdarmfunktionsstörungen gehören zu den häufigsten MS-Symptomen überhaupt, werden aber von außen kaum wahrgenommen. Trotzdem existieren diese Beschwerden und sind nur allzu real für diejenige und denjenigen, die/der sie erlebt! Die Tatsache, dass viele der unsichtbaren Beschwerden wenig greifbar sind und es dafür zumeist keinen einfachen diagnostischen Test (wie etwa eine Blutabnahme) gibt, kann sogar bei Menschen mit MS selbst zu Unsicherheiten hinsichtlich der tatsächlichen Existenz dieser Beschwerden führen.

Was ist Fatigue?

Fatigue ist eines der häufigsten unsichtbaren Phänomene der MS. Man versteht darunter eine vorzeitige körperliche, aber auch geistige Ermüdbarkeit, die in der Regel im Tagesverlauf und bei höheren Temperaturen zunimmt. Die Wissenschaft geht davon aus, dass Fatigue bei MS durch eine Aktivierung von mehr und größeren Hirnarealen entsteht, als dies bei Gesunden für die gleiche Tätigkeit notwendig ist. Diese „Überaktivierung“ führt zu einer vorzeitigen Ermüdbarkeit. Eine weitere Ursache für Fatigue könnte auch in einer

verringerten Kommunikation von neuronalen Netzwerken im Gehirn liegen.

Notwendig ist immer das Erkennen und Behandeln von anderen Ursachen, die eine rasche Ermüdung begünstigen, wie etwa Schilddrüsenunterfunktionen oder Blutarmut. Auch Schlafstörungen haben einen negativen Einfluss auf Fatigue. Das Ausmaß der Fatiguebeschwerden kann durch geeignete Fragebögen erfasst werden.

Nachdem nur die wenigsten Menschen ohne MS Gedanken lesen können, ist es notwendig, diejenigen Menschen, die Ihnen wichtig sind, über Ihre Beschwerden gut zu informieren. Nur so kann ein besseres Verständnis und Miteinander entstehen. Viele Menschen ohne MS können mit Begriffen wie „Fatigue“ nur wenig anfangen. Denken Sie an die Zeit vor Ihrer Diagnosestellung zurück: Wussten Sie, was „Fatigue“ bedeutet? Versuchen Sie selbst eine Beschreibung zu finden, wie Sie persönlich Fatigue empfinden (etwa „Jetlag, Kater und Grippe in einem, nur zehnmals schlimmer“). Verwenden Sie für Ihre Angehörigen einfache Erklärungen: „Mein Hirn braucht für die gleiche Arbeit mehr Energie als deines, darum ermüdet es schneller“, ist oft leichter zu verstehen als: „Ich habe heute wieder Fatigue.“

Was hilft?

Menschen mit Fatigue bewegen sich oft sehr wenig, weil sie körperlich rasch erschöpfen. Dies führt dazu, dass sie sich immer weniger körperlich bewegen, ihre

für Offenheit

eines Menschen mit MS entscheidend beeinflussen, werden sie vom Umfeld oft nicht wahrgenommen. widmet sich der heurige Welt-MS-Tag am 30. Mai, der unter dem Motto „My invisible MS“ steht.

Leistungsfähigkeit sukzessive abnimmt und die Fatigue sich über die Zeit hinweg verschlechtert. *Sie können diesem Teufelskreis entgegenwirken!* Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass ein regelmäßiges Ausdauertraining über einen längeren Zeitraum, z. B. 3-mal wöchentlich eine halbe Stunde anstrengendes Ergometertraining oder Nordic Walking, zu einer deutlichen Verringerung der Fatiguebeschwerden führt. Oft wird es notwendig sein, mit zeitlich kürzeren Ausdauereinheiten zu beginnen; wenn diese jedoch wöchentlich nur um eine Minute ausgedehnt werden, trainieren Sie in einem Jahr bereits eine Stunde länger! Erschöpfung nach einem Ausdauertraining hat übrigens nichts mit Fatigue zu tun. Im Gegenteil, es ist eine normale Reaktion Ihres Körpers und Ausdruck dafür, dass Sie das Training engagiert absolviert haben. Die Erfolge eines regelmäßigen Ausdauertrainings werden Sie sehr rasch verspüren: weniger Fatigue und mehr Freude am Leben!

Neben der körperlichen Bewegung ist es auch hilfreich, Ihren individuellen Tagesablauf nach „Energiefressern“ zu sortieren: Anstrengende Tätigkeiten, die sich nicht vermeiden lassen, sollten bereits am Beginn des Tages

erledigt werden. Auch regelmäßige kurze Pausen helfen, die Fatiguebeschwerden gut in den Griff zu bekommen. In Einzelfällen kann auch eine medikamentöse Therapie helfen. Essenziell ist, dass auch Ihr Umfeld über diese Punkte Bescheid weiß. Nur so wird es möglich sein, dass Sie die genannten Strategien gut in Ihrem Alltag umsetzen können und auch aktiv Unterstützung erhalten.

Offene und ehrliche Kommunikation ist gefragt

Menschen mit MS neigen dazu, Beschwerden zu bagatellisieren oder zu verstecken. Die Gründe dafür sind vielfältiger Natur und reichen von Scham bis Angst. Andererseits wünschen sich Menschen mit MS, dass den „unsichtbaren“ Beschwerden mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird. Nur offene und ehrliche Kommunikation kann dieses Dilemma lösen. Sie haben sich die Beschwerden ja nicht ausgesucht! *Reden über unsichtbare Beschwerden hilft: Ihnen und Ihrem Umfeld!* ■

*Dr. Rainer Ehling, Neurologe am
REHA Zentrum Münster und Vorstandsmitglied
der Österreichischen MS-Gesellschaft*

Aufruf der MUW Innsbruck und des REHA Zentrums Münster zu einer Fragebogen-Studie für MS-Betroffene

Der Einfluss von Selbstwirksamkeit auf das Leben mit MS

Wer von uns hat noch nicht erlebt, dass ihre oder seine psychische Verfassung auch ihre oder seine körperliche Leistungsfähigkeit und Motivation zur Bewegung beeinflusst, in positiver wie auch in negativer Hinsicht. Wir wissen seit langem, dass unterschiedliche psychische Faktoren dazu beitragen, ob und in welchem Ausmaß wir uns wohl oder unwohl fühlen, fähig oder unfähig, selbstsicher oder selbstunsicher. Einer dieser Faktoren ist die sogenannte Selbstwirksamkeit.

Selbstwirksamkeit vs. Selbstwertgefühl vs. Kontrollüberzeugung

Gegründet auf Albert Banduras Sozialkognitiver Lerntheorie wurde die Selbstwirksamkeit als eine entscheidende Komponente des Selbstmanagements und der gesunden psychosozialen Funktion des Menschen erkannt. Bandura definierte die Selbstwirksamkeit als die

Überzeugung bzw. Zuversicht eines Menschen hinsichtlich seiner Fähigkeit, bestimmte Situationen erfolgreich zu meistern und seine Ziele zu erreichen. Das bedeutet, dass die Selbstwirksamkeit primär die *individuelle Wahrnehmung* der Fähigkeit betrifft, nicht so sehr die tatsächlich vorhandene körperliche Leistungsfähigkeit. Dabei sind psychosoziale Funktionen durch eine gegenseitige Interaktion von persönlichen Faktoren, dem Verhalten und der Umwelt bestimmt. Die Selbstwirksamkeit sollte dabei vom Selbstwertgefühl oder der Kontrollüberzeugung unterschieden werden. Die Selbstwirksamkeit ist eine Einschätzung der eigenen Fähigkeiten, das Selbstwertgefühl ist die Einschätzung der persönlichen Wertigkeit, während die Kontrollüberzeugung die Überzeugung eines Individuums ist, Ereignisse und deren Ergebnisse kontrollieren zu können.

Eine bessere Selbstwirksamkeit bei MS-Betroffenen trägt dazu bei, dass sie mehr für sich selbst tun, gesünder leben und damit in einer besseren körperlichen und psychischen Verfassung sind.



Selbstwirksamkeit bei MS-Betroffenen

Studien haben gezeigt, dass eine geringe Selbstwirksamkeit bei MS-Betroffenen mit einer schlechteren Lebensqualität verknüpft ist und einer stärkeren Fatigue und Depression. Außerdem wurde ein Zusammenhang zwischen der Selbstwirksamkeit und der subjektiv wahrgenommenen geistigen Beeinträchtigung festgestellt. Ein geringes Ausmaß an Selbstwirksamkeit wurde in Beobachtungsstudien in Verbindung mit weniger körperlicher Aktivität und geringerer gesundheitsbezogener Lebensqualität gesehen. Umgekehrt wurde nachgewiesen, dass eine hohe Selbstwirksamkeit bei MS-Betroffenen ein gesundheitsförderndes Verhalten fördert ebenso wie ein größeres Ausmaß an körperlicher Aktivität. Das bedeutet, dass eine bessere Selbstwirksamkeit bei MS-Betroffenen dazu beiträgt, dass sie mehr für sich selbst tun, gesünder leben und damit

in einer besseren körperlichen und psychischen Verfassung sind. Studienergebnisse zeigen außerdem, dass die Fähigkeit, Probleme effektiv zu lösen, oder ein höheres Maß an Selbstwirksamkeit bei MS-Betroffenen dazu beiträgt, die MS-Erkrankung „akzeptieren“ und gut mit ihr leben zu können, sogar wenn Einschränkungen vorhanden sind. ForscherInnen stellten fest, dass der Grad der Selbstwirksamkeit bei MS-Betroffenen mitentscheidend dafür ist, wie gut oder schlecht der Gesundheitsstatus nach einem Reha-Aufenthalt ist und sogar wie gut jemand auf eine Steroidbehandlung (Kortison) im Schub anspricht.

Neue Fragebogen-Studie zur Validierung einer Selbstwirksamkeitsskala

Für die klinische Arbeit und künftige Studien erscheint es daher sinnvoll, geeignete Selbstwirksamkeits- ►

skalen einzusetzen, um die Selbstwirksamkeit bei MS-Betroffenen überhaupt messen zu können. Es wäre wichtig, mittels gezielter Maßnahmen die Selbstwirksamkeit bei denjenigen zu verbessern, wo sie gering ist. Im deutschen Sprachraum gibt es allgemeine Selbstwirksamkeitsskalen wie die General Self-Efficacy Scale. Auch wenn diese und ähnliche Skalen in Deutsch vorliegen, ist eine krankheitsspezifische Skala für MS-Betroffene auf deren erlebte Probleme im täglichen Leben zugeschnitten und damit aussagekräftiger.

Daher hat es sich die Arbeitsgruppe für MS und Neuroimmunologie an der Universitätsklinik für Neurologie Innsbruck, Medizinische Universität Innsbruck, in Zusammenarbeit mit dem REHA Zentrum Münster in Tirol zur Aufgabe gesetzt, eine exzellente englischsprachige Skala zur Messung der Selbstwirksamkeit bei MS zu übersetzen und zu validieren (das bedeutet, auf ihre Gültigkeit und Zuverlässigkeit zu überprüfen). Aufgrund der ausgezeichneten Eigenschaften der Unidimensional Self-Efficacy Scale for MS (Young und Kolleginnen und Kollegen, 2012) im Vergleich zu den anderen MS-spezifischen Selbst-

wirksamkeitsskalen wurde diese Skala ins Deutsche übersetzt und soll nun validiert werden. Daher suchen wir MS-Betroffene, die an dieser Fragebogen-Studie* mitwirken möchten. ■



*Dr. Barbara Seebacher, MSc
Physiotherapeutin,
Universitätsklinik für Neurologie,
Medizinische Universität Innsbruck*



Bitte wenden Sie sich an:

Dr. Barbara Seebacher
barbara.seebacher@i-med.ac.at oder
Tel.: 0512/504-82499 bzw. 0664/352 67 56

Literatur bei der Verfasserin

**Diese Studie wurde von der Österreichischen MS Forschungsgesellschaft gefördert.*

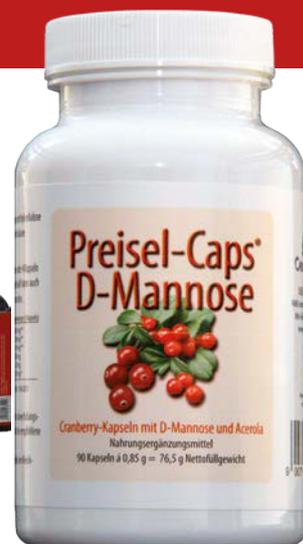
Entgeltliche Einschaltung

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



Regelmäßiges Training zahlt sich aus

Viele MS-Betroffene haben das Gefühl, das alltägliche Aktivitäten beschwerlicher werden und sie schneller ermüden – sowohl körperlich als auch geistig. „Früher hat man deswegen von körperlicher Betätigung abgeraten. Doch heute wissen wir, dass gezieltes Training zu positiven Effekten führt“, so der Neurologe Dr. Herbert Kollross-Reisenbauer. Die beste Kombination ist seiner Meinung nach eine intensive stationäre Rehabilitation mit einem multidisziplinären Team und anschließend ein strukturiertes Training unter professioneller Anleitung, z. B. eines Physiotherapeuten. „Zuerst sollte in einer Reha-Klinik ein strukturiertes Training erlernt und anschließend ambulant unter Betreuung weitergeführt werden. Dieses Trainingsprogramm wird dann regelmäßig individuell adaptiert. Wichtig ist, dass die Betroffenen

auch selbst regelmäßig trainieren – egal ob Nordic Walking, Laufen oder Schwimmen oder der Ergometer zuhause. Es soll den Betroffenen Spaß machen, damit das Training dauerhaft durchgeführt wird“, so der Experte.

Alltag kann besser bewältigt werden

Kollross-Reisenbauer betont, dass regelmäßiges Training viele positive Auswirkungen erzielen könne: „Die Betroffenen können den Alltag besser bewältigen, die Fatigue wird verringert und auch die Entzündungen, die im Zuge der Erkrankung auftreten, werden reduziert. Zudem führt die Stärkung der Muskelkraft zu einer Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts, das senkt die Sturzgefahr.“

Auch wenn MS nicht heilbar sei, könne sie heute gut behandelt werden, so Kollross-Reisenbauer: „Die sehr guten medikamentösen Möglichkeiten, die uns heute zur Therapie der MS zur Verfügung stehen, haben die Anzahl der Patienten mit körperlichen Behinderungen deutlich geringer werden lassen. Zudem sind die Betroffenen dank der sehr guten Medikamente viel besser in der Lage zu trainieren. Und eine gute medikamentöse Therapie kombiniert mit einem individuellen Training führt zu deutlich weniger Behinderungen.“

„Mit guter medikamentöser Einstellung und einem individuellen Trainingsprogramm können die negativen Folgen der Erkrankung, wie z. B. Behinderungen, hintangestellt werden.“



Dr. Herbert Kollross-Reisenbauer,
Neurologe, Neunkirchen

ATNEUR/0619/0046

**STARK
MIT MS**



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

Ernährungsempfehlungen bei MS

Beinahe täglich werden wir heutzutage mit neuen Ernährungstrends konfrontiert. Vegane Ernährung? Intervallfasten? Paleo? Lacto-Pesco-vegetabile Kost? Biologische Lebensmittel? Trennkost? Clean Eating? Glutenfrei? Nahrungsergänzungsmittel? Low Carb?

Auch schon mal davon gehört? Sich in dieser Galaxie aus Ernährungsmythen zurechtzufinden stellt für die meisten von uns eine große Herausforderung dar. Jedoch haben wir ganz vergessen, darauf zu achten, welche Lebensmittel unser Körper wirklich braucht. Die folgenden Tipps zum Thema gesunde Ernährung bei Multipler Sklerose sollen Ihnen dabei helfen, wissenschaftlich fundierte Ernährungsempfehlungen praxisorientiert in Ihren täglichen Alltag zu integrieren.

Trinken Sie sich fit!

Je nach körperlicher Aktivität benötigt unser Körper mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Diese Menge darf und soll individuell angepasst werden. Löschen Sie Ihren Durst vor allem mit energiefreier Flüssigkeit wie Wasser, Mineralwasser und ungesüßtem Tee. Für Geschmack ohne Zucker probieren Sie Aromen wie Zitrone, Ingwer, Minze, Melisse oder Ähnlichem.

Bunt und wirkungsvoll!

Um die eigenen Schutzsysteme des Körpers zu stärken, muss er ausreichend mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen versorgt werden. Dies gelingt durch eine tägliche Zufuhr an Obst und Gemüse. Genießen Sie jeden Tag 3 Hände voll Gemüse sowie 2 Hände voll Obst. Je bunter, desto besser!

Kohlenhydrate – Freund oder Feind?

Nicht nur die Auswahl, auch die Dosis macht das Gift. Genießen Sie zu jeder Mahlzeit eine faustgroße Portion Kohlenhydrate, wie zum Beispiel Getreideprodukte, Brot, Reis, Nudeln oder Kartoffeln. Greifen Sie täglich

zu Vollkornprodukten, um den Bedarf an Ballaststoffen zu decken. Diese halten nicht nur länger satt, sondern haben auch positive Effekte auf die Verdauung, den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel.

Eiweiß – die Bauarbeiter des Körpers

Um den Körper optimal mit Eiweiß zu versorgen, ist er auf eine Kombination von pflanzlichem und tierischem Eiweiß angewiesen. Auf dem täglichen Speiseplan stehen dürfen Lebensmittel wie Milch- und Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreideprodukte. Ergänzen Sie dazu abwechselnd je ca. 2-mal pro Woche Fisch, Fleisch oder magere Wurstwaren sowie Eier.

Warum spielen Fette bei MS eine besondere Rolle?

Fettsäuren sind die Bausteine unserer Nahrungsfette. Aufgrund ihrer unterschiedlichen Strukturen haben sie verschiedene Wirkungen auf unseren Körper. Die Eigenschaften der Omega-3-Fettsäuren spielen bei MS eine wesentliche Rolle. Denn folgende Fettsäuren zeigen sowohl eine entzündungshemmende als auch durchblutungsfördernde Wirkung: Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) sowie die Alpha-Linolensäure (ALA). Nicht zu verwechseln mit den Omega-6-Fettsäuren (z. B. Arachidonsäure), welche entzündungsfördernde Eigenschaften aufweisen. Was bedeutet dies in der Praxis? Integrieren Sie Omega-3-Fettsäuren-reiche Lebensmittel in Ihren Speiseplan:

- täglich 2 Esslöffel hochwertige kaltgepresste Pflanzenöle (ideal Walnuss, Leinsamen und Raps)
- täglich 1 Handvoll Nüsse (ideal Walnuss)
- ca. 2-mal pro Woche fettreiche Fische (ideal Makrele, Hering, Lachs, Thunfisch und Forelle) ■

Autorinnen: Lisa Gründhammer, BBS, und Florina Prosch, BSc (REHA Zentrum Münster, Tirol)

Das folgende Rezept soll Sie zum gesunden Kochen und Genießen inspirieren, es stammt aus der Feder unserer Diätologinnen und Diätologen und Köchinnen und Köche im REHA Zentrum Münster.



Wildkräuterpesto

(für 1 Glas)

Zutaten:

- 1 Handvoll junge Löwenzahnblätter
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll frische Kräuter (*Petersilie, Schnittlauch, Basilikum etc.*)
- 3 EL essbare Blüten (z. B. *getrocknete Königskerze, Lavendel, Blütenmischungen*)
- 2 EL Walnüsse
- 8 EL kaltgepresstes Walnussöl/Leinöl
- 100 g Fetakäse
- 1 TL Kräutersalz

Löwenzahnblätter, Rucola und Kräuter waschen, gut abtropfen lassen. Mit Blüten, Öl, Fetakäse, Walnüssen und Kräutersalz in eine Küchenmaschine geben und fein mixen. Auf einer Scheibe Vollkornbrot anrichten (optional mit Topfen bestreichen) und mit Rohkost servieren.

Entgeltliche Einschaltung



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

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.



Selbstständigkeit, ein Grundbedürfnis des Menschen

„Smart Home“ in der Rehabilitation



Foto: WH Kubik, Austria

Smart Home-Technologie in der Küche: Höhenverstellbare Arbeitsflächen sowie Rezeptanzeige und Hilfestellung durch eine App am Tablet.

Durch neurologische Erkrankungen, wie MS, aber auch durch das Alter nimmt die Selbstständigkeit oft ab. Die Folge ist, dass man die persönlichen Bedürfnisse an den gebotenen Möglichkeiten ausrichtet – und sich damit einschränkt. Beispiele:

- Erschwertes Gehen: Man bleibt zu Hause, verarmt an sozialen Kontakten, beschäftigt sich weniger mit seiner Umwelt.
- Eingeschränktes Sehen: Man liest kein Buch, keine Zeitschrift oder Zeitung mehr, beschäftigt sich weniger mit Themen, die einem wichtig waren.
- Schmerzen, Schwierigkeiten beim Hantieren: Man interessiert sich weniger für seinen Haushalt, kocht nicht mehr, räumt nicht auf, achtet nicht mehr auf Äußerlichkeiten.

Zudem fordern Gesundheitsbelange (wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Schmerzen, Wunden) Kontrol-

len und Hilfe von Fachdiensten, die nicht immer vor Ort sind.

- Blutdruck: Schlecht eingestellt, führt er zu Schwindel, Kollaps, Herzinfarkt und Schlaganfall.
- Zucker: Ernährung und Medikamente beeinflussen ihn. Schlecht eingestellt, kommt es zu erhöhter Infektanfälligkeit, Sehstörungen, Gefühlsstörungen, schlecht heilenden Wunden und vielem mehr.
- Herzschlag: Ein belastetes Herz wird nicht immer erkannt, bei Vorerkrankungen ist es oft besonders wichtig, dieses zu kontrollieren und ausreichend zu therapieren.
- Wunden: Rechtzeitiges Erkennen ist wichtig, um schwerwiegendere Schäden zu verhindern. Immobilität ist eine häufige Ursache für Wundliegen (Decubitus) und Stürzen.

In all den genannten Bereichen kann man mit moderner Technik zuverlässige Hilfen anbieten, die einem ständig zur Verfügung stehen und insbesondere keine ständig anwesenden Personen benötigen. Manches wird erst durch diese Technik, die wir „Smart Home“ nennen, ermöglicht (beispielsweise das Aufrechterhalten von Kontakten zur Familie mittels Telekommunikation, welche über die Telefonie hinausgeht). In der Rehabilitation von neurologischen PatientInnen, zum Beispiel mit Multipler Sklerose, haben wir all diese Themen ständig im Auge. Durch Therapiemaßnahmen und Hilfsmittel war es uns bisher bereits möglich, einen Großteil an Behinderungen auszugleichen. Mit Smart Home, wie es nicht nur Betroffenen, sondern auch Gesunden zugänglich ist, kann man das Maß an Selbstständigkeit und Selbstbestimmung noch deutlich erhöhen.

In Bad Radkersburg erhalten PatientInnen in der Rehabilitation die Möglichkeit, sich testen zu lassen, ob sie einen Bedarf an Smart-Home-Technik haben, bzw. ob sie davon profitieren würden. Die Testung erfolgt hierzu standardisiert, in der Reha Radkersburg mit COPM (Canadian Occupational Performance Measure). Man kann damit die individuelle Selbstständigkeit, bzw. deren Einschränkung feststellen und gezielt Maßnahmen zur Verbesserung derselben anbieten. Die reha-therapeutischen Möglichkeiten werden wie bisher angeboten. Durch die zusätzlichen Möglichkeiten der Smart-Home-Technologie ist man in der Lage, das Spektrum der Selbstständigkeitsverbesserung deutlich zu erweitern und den PatientInnen bessere Perspektiven für ihre Zukunft zu geben. ■

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



Um nicht nur in Bad Radkersburg diese Therapieerweiterung anzubieten, veranstaltet die Reha Radkersburg im Herbst 2019 ein Symposium zu diesem Thema. Hierzu sind auch Betroffene, wie MS-PatientInnen, herzlich eingeladen.

Der Publikumstag des Symposiums findet am 20. 10. 2019 im Zehnerhaus Bad Radkersburg statt.

**Näheres finden Sie unter:
www.radkersburgerhof.at**

Entgeltliche Einschaltung



Reha Radkersburg

Rehabilitationszentrum für Neurologie,
Orthopädie und Kinderrehabilitation



Radkersburger Hof

zertifiziert nach
ISO 9001:2015 und EN 15224:2017

Reha Radkersburg
Radkersburger Hof
+43 (0) 3476 / 3860
info@radkersburgerhof.at
www.radkersburgerhof.at

Stützen. Fördern. Selbstständigkeit.

Unser Leben besteht aus Ritualen. Rituale sind vertraute, wiederholte Handlungen. Besonders im Umgang mit MS verbessert das Üben von Ritualen die Alltagsfähigkeiten.

In der Rehabilitation versuchen wir über die Bedürfnisse der einzelnen Patientinnen und Patienten individuelle Handlungsziele zu definieren.

Die täglichen, altbekannten Abläufe werden im aktuellen Kontext neu interpretiert und optimiert. Die Ritualisierung der Handlungen führt zu einer effizienten Rehabilitation und zu langfristigen Erfolgen.



Prim. Dr. Wolfgang Kubik
Ärztlicher Leiter

Hallo, mein Name ist Amelie!

Ich liebe es kreativ zu sein, bin passionierte Make-up-Artistin, gehe sehr gerne spazieren lässt meine Blase aus. Ich habe MS, und mir hat wirklich keiner gesagt, wie viele kleine

Nach der Diagnose, die ich 2015 bekommen habe, habe ich geglaubt, jetzt wär's aus. JETZT. GENAU JETZT ist mein Leben komplett vorbei. Alles dahin. Ich werde mit wehenden Fahnen (natürlich im Rollstuhl sitzend) untergehen. Auch in den Augen meiner Ärztin konnte ich genau diesen Gedankengang erkennen. Die Dame hat mich angesehen, wie ich kleine Kätzchen ansehe, die noch nicht richtig gehen können. Mit Mitleid. Danach habe ich viel geweint: Warum ich?! – Als würde ich ernsthaft eine tadelnde Antwort vom lieben Gott bekommen: „Du hast mit 14 heimlich geraucht, und das ist jetzt deine Strafe, junges Fräulein!“

Die Arztbesuche danach fielen auch alle recht schwierig für mich, meine Familie und besonders mein Gemüt aus. Es war immer das Gleiche: bemitleidende Blicke, kleine Aufmunterungsversuche, wieder Mitleid ... Dabei braucht man (zumindest war das bei mir so) nach so einer Diagnose so etwas wie einen Anhaltspunkt. Eine Richtung, in die man geleitet wird. Eine Stelle, an die man sich wenden kann. Jemanden mit derselben Diagnose, der einen versteht. Wie oft bin ich nachts ewig wachgelegen und habe „Dr. Google“ gefragt, was nun aus mir wird. Die Antwort war: ein einsamer, armer, mit Kortison voll-

gepumpter Krüppel. Das ist mit 22 Jahren nicht gerade das, was man hören will, also folgte eine (und da bin ich mir hundertprozentig sicher) selbst herbeigeführte mittelschwere Depression. Ich habe mich wochenlang selbst bemitleidet. Ich war der ärmste Mensch auf diesem Planeten und nicht einmal die Kinder in Afrika, die an Hungersnot sterben müssen, hatten so ein furchtbares Schicksal wie ich.

Mein Vater, der selbst an Leukämie erkrankt ist und dessen Lebenserwartung das Jahr 2008 nicht überschreiten sollte (wir haben 2019 und er ist stabil), hatte dann aber endgültig genug von meinem Selbstmitleid und hat mir ins Gewissen geredet. Wobei der Grundgedanke von seiner Rede wohl der war, dass ich mich endlich zusammenreißen sollte und das Beste aus meinem Schicksal machen müsste. Gesagt, getan: Depressionsmedikation und Einschlafhilfen abgesetzt und versucht, mein Leben neu zu ordnen. An dieser Stelle muss ich sagen, dass es in meinem Leben keine Graustufen gibt: Ich kann nur Schwarz-Weiß – was natürlich nicht für jeden funktioniert. Also habe ich als Erstes versucht, mich selbst wieder zu finden. Kennt ihr das? Man schaut in den Spiegel und erkennt sich selbst nicht mehr? Genau so habe ich mich gefühlt.

und während meiner Spaziergänge, wenn der Wind kühl ist, Alltagsschwierigkeiten diese Diagnose mit sich bringen kann.

Also, was macht man, um das Beste aus seinem Schicksal zu machen? Ich für meinen Teil wollte Spezialist für meine Krankheit werden. Davor wollte ich mich nicht wirklich mit meiner Diagnose auseinandersetzen – jetzt aber wollte ich alles darüber wissen. Ich wollte Symptome deuten können. Meinen Körper besser kennenlernen und seine Signale an mich einschätzen können. Eine Freundin von mir, die selbst an einer Borderline-Erkrankung leidet, hat einmal gesagt: „Deine Krankheit darfst du nicht als Feind sehen, du musst sie umarmen wie eine Freundin.“ Hab' ich dann auch versucht, endete in einem meiner schlimmsten Schübe.

Beim zweiten Anlauf meiner Ich-versuche-mich-und-meine-Krankheit-mehr-zu-lieben-Phase hat es dann aber besser geklappt. Warum, fragt ihr euch? Weil ich das gemacht habe, von dem ich geglaubt habe, dass es mir guttut. Es gab keinen Platz mehr für Einmischungen in mein Leben. Es gab keinen Platz mehr für Beeinflussung. Ich habe zwar Ratschläge angenommen und sie mir in Ruhe angehört, aber ich war nicht mehr in Eile. Ich wusste, meine Krankheit würde bei mir bleiben und mir nicht davonlaufen, also warum sollte ich mich stressen? Also habe ich in mich hineingehorcht, ich habe mir und vor al-

lem meinem Körper Zeit gegeben. Zeit, sich an die Umstellung, die in mir vorging, zu gewöhnen. Ich habe versucht, mich nicht unter Druck zu setzen, und habe eingesehen, dass es gute und eben nicht so gute Tage gibt. Ich habe akzeptiert, dass zwar alles machbar ist, aber eben anders als vor meiner Diagnose, und je mehr ich mir, meinem Körper und meiner Krankheit Zeit gab und mich nicht mehr unter Druck setzte, desto mehr wurden wir drei dann zu – na ja – Freunden.

Aber ich will hier nicht nur die schönen Dinge aufzählen, nein, es gab Zeiten, die sehr hart für mich waren. Ein großes Thema in meiner bisher kurzen Zeit als MS-Patientin war der Job. Ich hatte einen gut bezahlten Finanzbuchhalter-Job in einer Steuerberatungskanzlei. Einen, von dem ich geglaubt hatte, dass er genau das war, was ich bis zu meiner Pension machen wollte. Meine Arbeitskolleginnen waren immer sehr nett, mein Chef auch, bis ich dann die Diagnose bekam und mir unterstellt wurde, dass ich lüge. Mir wurde von meinem ach so tollen Vorgesetzten erklärt – und ich zitiere es gern wortwörtlich –: „Ein junger Mensch wird nicht so krank! Das haben Sie sich ausgedacht.“ ▶

Spoiler-Alarm: HAB' ICH NICHT! Also wurde das Dienstverhältnis nach „tollen“ und ausgedehnten Besuchen bei der Arbeiterkammer und einer angedrohten Klage Gott sei Dank einvernehmlich gelöst, und ich stand da, krank und ohne Arbeit. Nach diesem Erlebnis habe ich mich nie wieder wirklich gefangen. Ich hatte etliche Bewerbungsgespräche und weil ich mittlerweile meine Diagnose akzeptiert hatte, habe ich diese auch immer im Vorfeld bekannt gegeben. Wieder Spoiler-Alarm: SEHR OFT EIN GROSSER FEHLER, der übrigens noch von einem Schweigen seitens der Arbeitgeber begleitet wurde. Ich habe immer wieder Jobs bekommen, aber war nie wirklich glücklich und habe sehr oft einen Schub über mich ergehen lassen müssen. Irgendwann, als ich kurz vor einem Burn-out stand, habe ich mich aber dazu entschieden, auch in meinem Jobleben Glück finden zu wollen. Ich habe versucht loszulassen, von all dem Druck, den ich mir selbst gemacht hatte. Ich wollte nur noch eines im Leben: glücklich sein. Und als ich dann nur mehr mein Glück fokussiert hatte, ist es dann endlich zu mir gekommen. Ich arbeite jetzt in einem kreativen Bereich, der mich glücklich macht. Meine ehemaligen Arbeitskolleginnen von der Steuerberatungskanzlei habe ich übrigens vor kurzem in einem Restaurant, in dem ich mit meinem Partner und meiner Schwester war, wieder getroffen. Sie sehen immer noch gleich aus und haben andauernd zu mir über gestarrt und die Köpfe zusammengesteckt. Ich selbst habe sie keines Blickes gewürdigt. Nicht aus Hass, nein, ich kenne jetzt einfach meinen

Wert besser und will mich nicht mehr mit negativer Energie umgeben. Als ich dann, Hand in Hand mit meinem Freund, das Restaurant verlassen habe, habe ich ihnen noch mal kurz zugezwinkert, ihr könnt euch vorstellen, wie blöd die aus der Wäsche geschaut haben (hey, ich bin keine Heilige!).

Mittlerweile habe ich meine Ernährung umgestellt und lebe jetzt als Vegetarierin (für mich war das sehr hilfreich – was natürlich von jedem selbst entschieden werden muss). Ich habe angefangen, Sport zu treiben, und glaubt mir, vor der Diagnose war ich der reinste Sportmuffel. Ich habe mich endlich wieder einer anderen Person anvertraut und versucht mich zu öffnen und habe jetzt einen wunderbaren Lebenspartner gefunden. Ich habe einen Job, der mich glücklich macht (nicht immer, wir leben nicht im Märchenland, aber im Großen und Ganzen). Ich bin von zu Hause ausgezogen und stehe jetzt auf eigenen Beinen (aber natürlich fahre ich mindestens einmal in der Woche zu meiner Familie, weil ich sie so lieb hab').

Ich versuche, jeden Tag dankbar zu sein und diesen Tag bewusst und voller Achtsamkeit zu leben – und ja, manchmal, wenn ich spazieren gehe und mich eine frische Brise umweht, lässt meine Blase aus. ■

*Erfahrungsbericht einer jungen MS-Patientin,
Name geändert*



Foto: Sozialministeriumservice

Mehr als 7.000 Kundinnen und Kunden wurden vergangenes Jahr vom engagierten Team des offenen Kundenempfangs betreut.

Die zentrale Anlaufstelle für KundInnen und BesucherInnen

Der offene Kundenempfang ist die zentrale Anlaufstelle in der Landesstelle Tirol. Man findet dort freundliche Unterstützung. Einladend ist der modernisierte farbenfrohe Empfangsbereich mit Lounge.

Mit dem Lift hinauf in den zweiten Stock – schon ist man bei den engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des offenen Kundenempfanges. „Sie sind das Tor zur Landesstelle, aber auch eine gute Visitenkarte des Hauses“, erklärt Abteilungsleiter Willi Fink.

Hilfe in allen Belangen: Als erste Anlaufstelle für Kunden des Sozialministeriumservice hat der offene Kundenempfang das Ziel, Schwellenängste abzubauen und administrative Hemmnisse auf einem möglichst niedrigen Niveau zu halten. Zu den Hauptaufgaben des OKE gehören Ausgabe und Hilfe beim Ausfüllen von Antragsformularen, Ausgabe von Broschüren und Infoblättern, die Übernahme von Anträgen und Unterlagen, Kurzinformationen und Auskünfte über die Tätigkeit der Landesstelle Tirol, Beratungen und Weiterleitung an die zuständigen Referenten und qualifizierte Weitervermittlung an

andere Stellen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des offenen Kundenempfanges pflegen intensive Kontakte mit den externen Partnern der jeweiligen Region (andere Behörden, Behindertenorganisationen, Selbsthilfegruppen ect.) und haben so ein profundes Wissen über die vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Behinderungen.

Vergangenes Jahr wurden mehr als 7.000 Kundinnen und Kunden persönlich beraten und betreut und dazu zigtausend telefonische Anfragen beantwortet.

Die Anfragen betrafen vor allem den Behindertenpass, den beliebten Parkausweis und Gratisvignette, Lohnsteuerermäßigungen, Kfz-Steuerbefreiungen, pflegende Angehörige und die 24-Stunden-Betreuung. Aber auch Unterstützungsmöglichkeiten allgemeiner Art und Auskünfte zum Feststellungsverfahren waren sehr gefragt. ■

Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderung

Das Sozialministeriumservice tritt beruflicher und gesellschaftlicher Ausgrenzung entgegen

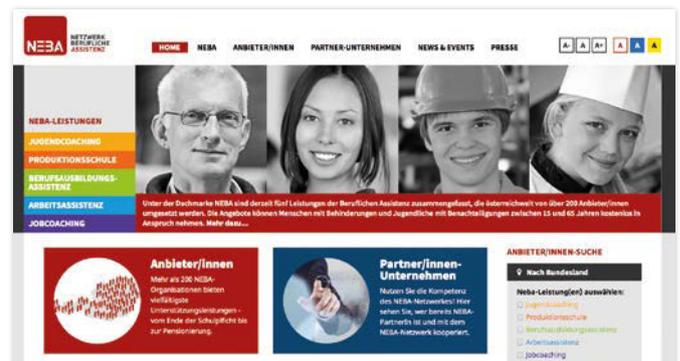
Unser Auftrag und Selbstverständnis ist es, uns für gesellschaftliche und berufliche Chancengleichheit und Teilhabe einzusetzen und unsere Angebote darauf auszurichten.

In Tirol leben mehr als 8.000 Frauen und Männer im erwerbsfähigen Alter, die aus unterschiedlichsten Gründen zum Personenkreis begünstigt behinderter Menschen zählen. 61,4 % davon sind erwerbstätig. Die deutlich niedrigere Beschäftigungsquote im Vergleich zu Menschen ohne Behinderung zeigt auf, dass gezielte Angebote zur beruflichen Inklusion weiterhin dringend erforderlich sind.

Dies gilt insbesondere auch für MS-erkrankte Personen. Bei den rund 12.500 Betroffenen österreichweit ist markant, dass das Auftreten der Erkrankung überwiegend in die frühe und mittlere Zeit des Erwerbslebens, zwischen 20–40 Jahren, fällt. Der Berufseinstieg und die beruflichen Verläufe erhalten dadurch eine besondere Bedeutung.

Die Unterstützungsmöglichkeit des Sozialministeriumservice ist breit gefächert: Maßgeblich umfasst dies die Feststellung der Zugehörigkeit zum Personenkreis begünstigt behinderter Menschen, die Unterstützung bei der Ausbildungs- und Arbeitsplatzerlangung und Arbeitsplatzsicherung sowie individuelle Förderungen an Betroffene und Unternehmen.

Unser Hauptinstrument ist das Netzwerk der beruflichen Assistenz – www.neba.at, zu dem das Jugendcoaching, die Produktionsschulen, die Arbeitsassistenten und das Jobcoaching gehört. Zielsetzung von NEBA ist, bereits berufsvorbereitend, beim Berufseinstieg und während des gesamten Ausbildungs- und Berufslebens bei erkrankungs- und behinderungsbedingten beruflichen Problemen Information, Beratung und möglichst passgenaue Lösungen zu



finden. Die Unternehmen sind dabei gleichermaßen Adressat, geht es doch auch darum, durch Information und Beratung aufzuzeigen, dass entsprechendes Wissen und organisatorische Adaptierungen viele Beschäftigungsverhältnisse langfristig ermöglichen. Auf der Hand liegt aber auch, dass die berufliche und die gesellschaftliche Inklusion zusammengehören. Unsere Unterstützungsmaßnahmen umfassen die Ausstellung von Behindertenpässen, die Mobilitätsförderung durch Parkausweise sowie die finanzielle Unterstützung für pflegende Angehörige und Personen mit Bedarf an einer 24-Stunden-Betreuung.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen zu den Leistungen des Sozialministeriumservice. Unsere MitarbeiterInnen und NEBA-PartnerInnen minimieren berufliche und gesellschaftliche Ausgrenzung, fördern Inklusion und beraten Sie kompetent und hilfsbereit. ■

Autorin: Mag.^a Angelika
Alp-Hoskowitz



Foto: Die Fotografen
Charly Lair

Behindertenpass neu im Scheckkartenformat

Der Behindertenpass ist ein Lichtbildausweis, der bei Anträgen, die nach dem 1. September 2016 im Sozialministeriumservice einlangen, im Scheckkartenformat ausgestellt wird. Er dient als Nachweis der Behinderung und bringt viele Vorteile.

In Tirol werden jährlich über 8.000 Verfahren bearbeitet. Den Behindertenpass bekommen Personen mit einer Behinderung von mindestens 50 % (Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt in Österreich).

Informationen auf der Scheckkarte: Die Vorderseite der Scheckkarte enthält u.a. die persönlichen Daten des Inhabers bzw. der Inhaberin, das Datum der Ausstellung sowie den Grad der Behinderung. Der ebenfalls auf der Vorderseite angebrachte QR-Code ermöglicht Menschen mit Behinderung, auf der Website des Sozialministeriumservice nähere Informationen zum Behindertenpass und den einzelnen Zusatzeintragungen abzurufen.

Auf der Rückseite der Scheckkarte werden vorliegende Zusatzeintragungen größtenteils in Form von Piktogrammen vorgenommen.

Den Antrag auf Ausstellung erhält man direkt beim Sozialministeriumservice, oder er kann von der Website (www.sozialministeriumservice.at) heruntergeladen werden. Beizulegen ist ein farbige EU-Pass-

Der Behindertenpass dient als Nachweis der Behinderung.



bild, aktuelle medizinische Befunde und Meldezettel. Der Antrag und die Ausstellung des Behindertenpasses sind kostenlos.

Unbefristet ausgestellte Behindertenpässe, die der bisherigen Rechtslage entsprechen, bleiben weiterhin gültig. Ein Umtausch findet nicht statt.

Behindertenpassinhaberinnen und -inhaber mit der Zusatzeintragung „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel wegen dauerhafter Mobilitätseinschränkung aufgrund einer Behinderung“ können vom Sozialministeriumservice eine Gratis-Autobahnvignette erhalten und einen Parkausweis gemäß § 29b der Straßenverkehrsordnung beantragen. ■

Parkausweise bringen Mobilität für Menschen mit Behinderung

Wegen der Parkplatzsituation zählt der Parkausweis zu den meistbegehrten Dokumenten.

Seit 2014 werden Ausweise gemäß § 29b Straßenverkehrsordnung (StVO), kurz Parkausweise, vom Sozialministeriumservice gebührenfrei ausgestellt. Es können Behindertenpässe, Zusatzeintragungen und Parkausweise zentriert beim Sozialministeriumservice beantragt werden. Es ist auch nur noch eine ärztliche Begutachtung notwendig.

Voraussetzung für die Ausstellung des Parkausweises: Besitz eines Behindertenpasses mit der Zusatzeintragung „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel wegen dauerhafter Mobilitätseinschränkung aufgrund einer Behinderung“. Wenn Sie keinen Behindertenpass mit dieser Zusatzeintragung haben, müssen Sie diesen vor der An- ►

tragstellung auf einen Parkausweis bei Ihrer Landesstelle beantragen.

Der Antrag ist von der behinderten Person zu stellen. Folgende Dokumente und Unterlagen sind dazu notwendig: Antragsformular „Parkausweis“ und ein Lichtbild 3,5×4,5cm. Der Parkausweis wird gebührenfrei ausgestellt und per Post zugesandt.

Parkausweise, die von einer Bezirksverwaltungsbehörde bzw. einem Magistrat ausgestellt wurden, bleiben weiterhin gültig. Wenn sie aber vor dem 1. Januar 2001 ausgestellt wurden, haben sie mit Ablauf des 31. Dezember 2015 ihre Gültigkeit verloren und müssen beim Sozialministeriumservice neu beantragt werden.

Die Landesstelle Tirol des Sozialministeriumservice hat im vergangenen Jahr zirka 1.700 Parkaus-



Muster-Parkausweis nach § 29b StVO

weise ausgestellt und ist gesetzlich nur für die Prüfung der Voraussetzungen, die Durchführung eines medizinischen Verfahrens und folglich für die Ausstellung ermächtigt. Allfällige Missbräuche können von der Landesstelle Tirol nicht verfolgt werden. Derartige Vorkommnisse sind bei der Polizei oder an die mobilen Überwachungsorgane zu melden bzw. zur Anzeige zu bringen. ■

Entgeltliche Einschaltung



**Elektro-Rollstuhl FreedomChair: Faltpbar 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**

Unterstützungen für MS-Betroffene am Arbeitsplatz

Ein längerer Krankenstand oder Beeinträchtigungen wie Erschöpfung bewirken Ängste, keine Arbeit zu bekommen oder den Arbeitsplatz zu verlieren. In dieser Situation gibt es Beratung und Unterstützung bei verschiedenen Stellen.

Netzwerk Berufliche Assistenz (NEBA)

NEBA soll mit seiner Unterstützung den Prozess der Integration in ein reguläres Arbeitsverhältnis absichern. Unter dem NEBA-Dach werden zahlreiche Unterstützungsleistungen gebündelt, die Menschen mit Behinderung oder chronischen Krankheiten kostenlos in Anspruch nehmen können. Dazu gehören das Jugendcoaching, die Produktionsschule, die Berufsausbildungsassistenz, die Arbeitsassistenz und das Jobcoaching. Siehe: www.neba.at

fit2work

fit2work bietet kostenlose Beratung, wenn aufgrund von gesundheitlichen Problemen Ihr Arbeitsplatz gefährdet ist oder Sie Schwierigkeiten haben, eine Arbeit zu finden. Siehe: www.fit2work.at

Wiedereingliederungsteilzeit

Bei einem Krankenstand über sechs Wochen gibt es für Arbeitnehmer die Möglichkeit, die Arbeitszeit zwischen 25 und 50 % zu reduzieren. **Vertragsbedienstete** des Bundes, der Länder und Gemeinden können dies ebenfalls tun, sofern in ihren Dienstverträgen solche Regelungen vorgesehen sind.

Während der Wiedereingliederungsteilzeit erhalten Sie ein geringeres Entgelt von Ihrem Arbeitgeber. Sie haben aber Anspruch auf ein Wiedereingliederungsgeld aus Mitteln der Krankenversicherung. Sie können die Wiedereingliederungsteilzeit für die Dauer von ein bis sechs Monaten vereinbaren. Eine einmalige Verlängerung der Wiedereingliederungsteilzeit von ein bis drei Monaten ist möglich.

Wichtige Voraussetzungen dafür sind:

- dass Sie bereits drei Monate im Betrieb beschäftigt waren
- die Zustimmung Ihres Arbeitgebers zur Wiedereingliederungsteilzeit in Form einer Vereinbarung
- eine Beratung über die Gestaltung der Wiedereingliederungsteilzeit durch den Betriebsarzt oder fit2work
- die Bewilligung des Wiedereingliederungsgeldes durch die Krankenversicherung
- eine Bestätigung über Ihre Arbeitsfähigkeit

Informieren Sie sich vor der Wiedereingliederungsvereinbarung beim Betriebsrat, bei der Behindertenvertrauensperson, beim Österreichischen Gewerkschaftsbund oder bei der Arbeiterkammer.

Mobilitätsförderungen

Wenn Sie einen Feststellungsbescheid haben, dass sie zu den begünstigt behinderten Personen gehören, können Sie Förderungen für Ihre Mobilität beantragen.

Das Sozialministeriumservice gewährt folgende Förderungen für die Kosten zur Erreichung des Arbeitsplatzes oder zur Ausübung einer Beschäftigung:

- Orientierungs- und Mobilitätstraining
- Anschaffung eines Assistenzhundes
- jährlicher Mobilitätzuschuss bei Benutzung des eigenen Kraftfahrzeugs
- Zuschuss zur Erlangung des Führerscheins
- Zuschuss zum Erwerb eines Kraftfahrzeugs ▶



Der Weg durch den Behördenschwung zum Erhalt der Förderungen ist oft schwierig und zeitaufwändig. Die MS-Landesgesellschaften stehen allen MS-Betroffenen für Information und Beratung zur Verfügung:

**Adressen siehe Seite 27 oder
www.oemsg.at/landesgesellschaften
MS-Telefon: 0800/31 13 40**

Im Rahmen der sozialen Maßnahmen zur Rehabilitation erhalten Sie von der Pensionsversicherungsanstalt:

- Darlehen zur behindertengerechten Adaptierung der Wohnung
- Darlehen zum Ankauf oder zur Adaptierung eines Kraftfahrzeugs
- Kosten für Perfektionsfahrstunden mit einem neu adaptierten Kraftfahrzeug
- Kosten für Fahrten vom Wohnort zum Arbeitsplatz und retour, wenn die Benützung öffentlicher Verkehrsmittel unzumutbar ist

Persönliche Assistenz am Arbeitsplatz

Berufstätige Personen ab Pflegestufe 3, die eine persönliche Unterstützung am Arbeitsplatz benötigen, können eine persönliche Assistenz beantragen.

Leistungen:

- Begleitung auf dem Weg zwischen Wohnung und Arbeitsstelle oder Ausbildungsort
- Begleitung bei dienstlichen Verpflichtungen außerhalb des Arbeitsplatzes
- manuelle Unterstützungstätigkeiten bei der Dienstverrichtung oder während der Ausbildungszeit
- Assistenz bei der Körperpflege während der Dienst- oder Ausbildungszeit

- sonstige behinderungsbedingt erforderliche Assistenzleistungen – zum Beispiel Hilfe beim Mittagessen, Hilfe beim Ein- und Aussteigen, An- und Ausziehen der Jacke

Die persönliche Assistenz wird über die regionale Assistenz-Serviceestelle vermittelt.

Mehr dazu erfahren Sie auf der Website des Dachverbandes für berufliche Integration www.dabei-austria.at oder Tel.: 0650/207 01 11.

Förderungen für Unternehmer mit Behinderung

Bei der Gründung einer selbstständigen Erwerbstätigkeit können Menschen mit einem Grad der Behinderung von 50 % Zuschüsse gewährt werden. Voraussetzung dafür ist die Verbesserung Ihrer wirtschaftlichen Lage und die Sicherstellung Ihres Lebensunterhaltes. Sie müssen den Antrag vor Realisierung des Vorhabens stellen.

In der Gründungsphase eines Unternehmens werden maximal 50 % der getätigten Ausgaben gefördert.

Eine weitere Förderung können Sie beantragen, wenn Sie mit einem behinderungsbedingtem Mehraufwand konfrontiert sind. Dieser muss eine maßgebliche Belastung für die unternehmerische Tätigkeit darstellen.

Diese monatliche Förderung entspricht der Höhe der Ausgleichstaxe: 262 Euro für das Jahr 2019. Die Förderung muss alle sechs Monate neu beantragt werden.

Für Kleinunternehmer können Schulungskosten bis zu 50 % ersetzt werden. Diese Weiterbildung muss aber zur Absicherung Ihrer selbstständigen Erwerbstätigkeit notwendig sein. ■

Autorin: Manuela Lanzinger



MS-Gespräch in Linz anlässlich des Welt-MS-Tages 2019:

OA Dr. Michael Guger, Leitender Oberarzt, Vorsitzender des Ärztebeirates der MS Gesellschaft OÖ

Birgit Rieger, Mitglied in der MS Gesellschaft OÖ und Sportbegeisterte

Dr. Christoph Etlstorfer, Rollstuhlsportler, Trainer und ehemaliger Spitzensportler

MS-Gespräch in Linz anlässlich des Welt-MS-Tages 2019

Sport und Multiple Sklerose – 70 Gäste bei Informationsveranstaltung zum Welt-MS-Tag

Der Neurologe OA Dr. Michael Guger sowie Rollstuhlsportler und Trainer Dr. Christoph Etlstorfer sind sich sicher: „Sport bei Multipler Sklerose macht nicht nur fit, sondern auch die Gedanken frei. Und Sport wirkt sich, richtig und regelmäßig eingesetzt, sehr positiv auf den Krankheitsverlauf und den Alltag aus.“

Das Thema Sport stand am Mittwoch, dem 29. Mai, anlässlich des Welt-MS-Tages im Mittelpunkt einer Fachveranstaltung im Kepler Universitätsklinikum, Med Campus III, in Linz. Der Veranstalter, die MS Gesellschaft Oberösterreich, mit Präsidenten Prim. Priv.-Doz. Dr. Tim J. von Oertzen und Kuratoriumsvorsitzender Klubobfrau Mag. Helena Kirchmayr, durfte knapp 70 MS-Betroffene, Angehörige und Interessierte begrüßen.

„In Oberösterreich sind rund 2.300 Menschen an Multipler Sklerose erkrankt. Als MS Gesellschaft OÖ bieten wir Betroffenen und ihren Angehörigen Unterstützung und sind Ansprechpartner bei sozialen und rechtlichen Fragen in allen Lebensphasen“, so von Oertzen und Kirchmayr.

Im Sport ist bei MS besonders regelmäßiges Training wichtig, um die Bewegungsfähigkeit und Muskulatur zu erhalten. Dazu zählen Fitnesscenter genauso wie Sport im Freien, Bogenschießen, Qigong, Yoga und vieles mehr, frei nach dem Motto: „Alles, was Spaß macht, darf ausgeübt werden.“ Die ärztliche und

physiotherapeutische Beratung und Abklärung sind zu empfehlen.

„Sport und Bewegung wirken sich positiv auf den Krankheitsverlauf von Multipler Sklerose aus – und das in jedem Stadium der Erkrankung: Das Immunsystem wird dadurch gestärkt, Symptome wie Fatigue oder Ataxie werden reduziert und psychische Beschwerden gemildert. Weiters führt körperliche Betätigung auch zur Milderung von vegetativen Störungen und zu einer Verbesserung der Muskelkraft, Ausdauer und der Mobilität“, ist sich Guger sicher.

Etlstorfer baut besonders auf die positiven psychischen Effekte, die aus der Isolation herausführen, und zeigt auf, wie viele Möglichkeiten es für Sportarten im Rollstuhl gibt. Besonders betont er die positiven Effekte für die Fitness im Alltag. Spezialisierte Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen bieten entsprechende Trainingseinrichtungen an.

Tage zuvor, am 21. Mai 2019, hatte die MS Gesellschaft OÖ unter der Schirmherrschaft von Landeshauptmann-Stellvertreterin und Gesundheitsreferentin Mag.^a Christine Haberlander zur Pressekonferenz in den Presseclub Linz eingeladen. ■

Rückfragen an:

Dr. Frank Witte, Tel.: 0664/383 98 81

MS Gesellschaft Oberösterreich:

Tel.: 0680/205 77 48, www.msges-ooe.at



Die TeilnehmerInnen des 2. bilateralen „Luiii“-Netzwerktreffens

MS-Landesgesellschaft Steiermark beim grenzüberschreitenden „Luiii“-Treffen in Slowenien

Seit 2018 sind wir mit der Multiple Sklerose Landesgesellschaft Steiermark im EU-Projekt „Luiii“ vernetzt. In dieser grenzüberschreitenden Initiative von slowenischen und österreichischen Partnern im Bezirk Voitsberg und Slowenien geht es darum, dass alle NGO und spezifischen Dach- und Landesverbände an einem Tisch diskutieren und für alle Menschen mit Behinderung in der Region Lösungen erarbeiten. So stehen wir als MS-Landesgesellschaft Steiermark regelmäßig im Bezirk für die mobile Beratung oder nach einem vereinbarten Termin im Haus des Lebens in Voitsberg vor Ort zur Verfügung.

Das Projekt soll in einer weiteren Zielsetzung in jedem Bezirk in der Steiermark ausgerollt werden, um

für jeden in der Region, der Hilfe und Unterstützung im Bereich Soziales und Gesundheit sucht, ein gemeinsames professionelles Netzwerk anzubieten.

Am 13. Februar 2019 wurden wir nach Slowenien zum 2. bilateralen Netzwerktreffen der Sozial- und Gesundheitseinrichtungen nach Murska Sobota eingeladen, zu einer Besichtigungstour der dortigen Einrichtungen für Menschen mit Behinderung. Zum Abschluss gab es ein Gruppenfoto zur Erinnerung.

PS: Wir suchen ein neues Mitglied für die Web- und Soziale-Medien-Betreuung auf ehrenamtlicher Basis, das bereit ist unsere Multiple Sklerose Landesgesellschaft Steiermark durch persönliche Zeitspende (Zeitspende) zu unterstützen. ■

Monatstreffen des MS-Clubs Rotes Kreuz Schwaz

Eines der ersten Treffen des MS-Club des Roten Kreuzes Schwaz nach der Winterpause im heurigen Jahr fand im Gasthaus „Schloss Mitterhart“ in Schwaz statt. Nach einem herrlichen Mittagessen wurde bei Kaffee und Kuchen angeregt geplaudert und musiziert.

Neben der ganzjährigen, individuellen Unterstützung trifft sich unsere Gruppe einmal im Monat gemeinsam mit Angehörigen und Betreuern zu einem Nachmittagsausflug für ein gemütliches Beisammensein mit Gleichgesinnten. Bei diesen Treffen findet nicht nur ein Erfahrungsaustausch statt, auch der gemeinsame Spaß kommt nie zu kurz.



Gemütliches Beisammensein und Erfahrungsaustausch im Gasthaus „Schloss Mitterhart“

Ansprechpartnerin in allen Belangen ist unsere geschätzte Obfrau Gabriele Dierl. ■

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 Girlinger
4134 Putzleinsdorf Nr. 19
Tel.: 07286/71 39
E-Mail: hildegard.girlinger@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

STEIERMARKE**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!

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. Gestaltung: MEDahead GmbH. 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 Medien-gesetz 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

Landesklinikum 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