

neue horizonte

Journal der Österreichischen MS-Gesellschaft

Ausgabe 4/2021 • Nr. 199
56. Jahrgang • 2,50 Euro



Virtuelle Kommunikation mit „echter Teilhabe“



FREIHEIT GEWINNEN FÜR DIE WICHTIGEN
MOMENTE IM LEBEN.

Wir forschen an innovativen Therapien bei MS.



editorial

- 04** Vorwort/Impressum

wissenswertes

- 06** „Interaction beyond borders“

medizin

- 08** Multiple Sklerose, Corona und die Impfung –
aktuelle Empfehlungen

soziales

- 12** Therapietreue im Alltag
14 Gut durch den Winter kommen – trotz aller
Corona-Einschränkungen

- 16** Unterstützung in finanziellen Notlagen
19 Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose Österreich
20 Versorgungsstruktur für Menschen mit
chronischen Erkrankungen
21 Physiotherapie auf Kassenkosten für
ÖGK-Versicherte

bundesländer

- 22** Strategien, die aus der Isolation führen

adressen

- 22** ÖMSG-Dachverband
23 MS-Landesgesellschaften

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





© Johannes Zimmer

Karin Krainz

„An den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser.“

(Charlie Chaplin)

Das Jahr 2021 hat uns in vielerlei Hinsicht gefordert. Die Hoffnung nach einem schnellen Ende der Pandemie, nach einer Rückkehr in das bis dahin gewohnte Leben, hat sich nicht erfüllt. Ganz im Gegenteil – wir sind mittendrin in einem Prozess der umfassenden Veränderung. Es gibt kaum einen Lebensbereich, der jetzt noch so ist wie vor 20 Monaten. Immer wieder werden wir an Punkte gebracht, die es erfordern, unsere Haltung, unsere Werte und unsere Normen, die uns bisher durchs Leben getragen haben, kritisch zu überprüfen. Um dann vielleicht Entscheidungen zu treffen, die wir so noch nie getroffen haben und für die es kaum Erfahrungswerte gibt.

Was uns bei diesem Prozess hilft, ist der Kontakt zu Menschen, die uns vertraut sind, die wir lieben. Es hilft uns, wenn wir achtsam und aufmerksam durch die Natur gehen. Es hilft uns, wenn wir uns ausreichend Zeit nehmen, um schwierige Entscheidungen zu treffen. Es hilft uns, wenn wir uns auf seriöse Quellen verlassen können, die uns die nötigen Informationen für die Entscheidungsfindung zur Verfügung stellen.

Eine dieser Quellen für Informationen rund um MS heißt *neue horizonte*. Erfahren Sie den neuesten Stand zum Thema „MS und Impfungen“, lesen Sie Tipps, die Ihnen den Alltag mit Ihrer medikamentösen Therapie erleichtern, und informieren Sie sich über Möglichkeiten, wie sich das Leben auch finanziell leichter gestalten lässt. All das und vieles mehr finden Sie auf den kommenden Seiten. ■

Das Team der ÖMSG und ich wünschen Ihnen schöne Feiertage sowie viel Kraft, Ausdauer und vor allem viel Freude im kommenden Jahr!

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische MS-Gesellschaft. Für den Inhalt verantwortlich: Österreichische Multiple-Sklerose-Gesellschaft, 1097 Wien, Postfach 19, Tel.: 0664 368 60 01, Frau Mag. Kerstin Huber-Eibl • Gestaltung: Harald Wittmann-Duniecki. Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau. Lektorat: www.onlinelektorat.at • Sprachdienstleistungen. Verlag: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien, Tel.: 01 407 31 11, Fax: 01 407 31 14, E-Mail: office@medmedia.at, Website: www.medmedia.at. Projektleitung, Produktion, Kundenbetreuung: Friederike Maierhofer, Tel.: 01 407 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 bei Bedarf auf geschlechtsspezifische Bezeichnungen verzichtet.



Ich habe Multiple Sklerose! Aber welche?

Eine schubförmige MS kann im Laufe der Jahre in eine sekundär progrediente MS übergehen und eine Anpassung der Behandlung erfordern. Daher ist es wichtig, mit Ihrem Arzt/Ärztin alle bzw. neu auftretende Symptome zu besprechen.

multiple
sklerose **patient
partner**

Patient.Partner hat zum Ziel, produktunabhängig, umfassend und nachhaltig zu beraten und mit passenden Aktivitäten positiv zu stärken. Dabei steht die Lebensqualität chronisch erkrankter Menschen im Vordergrund, die wir mit unserem Info-Programm unterstützen: **kostenfrei auf www.novartis.at/patienten downloaden oder via Mail bestellen.**



Digitales Wohnzimmer für Patientinnen/Patienten mit MS

Neugierig? Dann klicken sie sich rein in die Welt der MS auf www.msundich.at. Am besten direkt mit dem QR-Code: **Einfach QR-Code mit Ihrem Mobiltelefon scannen** und schon eröffnet sich Ihnen die ganze Themenwelt zum Leben mit MS.



Infoline 0800/203909

Unter dieser **kostenfreien** Nummer sind wir für sozialrechtliche und psychologische Anliegen mit kompetenter Beratung telefonisch für Sie da: Mo-Do: 9.00-16.00 Uhr und Fr. 9.00-13.00 Uhr. Außerhalb dieser Zeiten können Sie sich gerne per Mail an patient.partner@novartis.com an uns wenden.

Estraad – „interaction beyond borders“

Estraad ist eine virtuelle Plattform, die einfach anzuwenden ist und allen Teilnehmern durch unterschiedliche Kommunikationsformen echte Teilhabe ermöglicht. Ob beruflich oder privat – man kann sich mit größeren oder kleineren Gruppen treffen, diskutieren oder gemeinsam an Projekten arbeiten.

Während der letzten zwei Jahre gewannen innovative digitale Lösungen und speziell virtuelle Realität zunehmend sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld an Bedeutung. Das ist ein Trend, der wohl auch in den nächsten Jahren anhalten wird. Sei es für Berufliches wie Projektarbeit und Workshops oder für private Gelegenheiten wie beispielsweise für einen virtuellen Stammtisch – es gibt viele Anlässe, bei denen ein gemeinsamer virtueller Raum Zusammenarbeit und Austausch weit besser ermöglicht als eine klassische Videokonferenz.

Darüber hinaus wurden bislang größere physische Veranstaltungen wie Konferenzen, Events oder Seminare häufig nur als Video denjenigen zur Verfügung gestellt, die physisch nicht teilnehmen konnten. Dadurch wurden diese Personen reine Zuschauer ohne Möglichkeiten zur echten Teilhabe. Die neuen Technologien können dies ändern und eine wertvolle Alternative oder Ergänzung zu den physischen Varianten darstellen und somit speziell für Menschen mit Einschränkungen eine Bereicherung sein. Jedoch sind viele Lösungen häufig noch nicht barrierefrei und

speziell für Personen mit kognitiven und motorischen Einschränkungen, mit reduzierter Sehstärke oder Gleichgewichtsproblemen oft nicht nutzbar. Deshalb versuchen wir bei Estraad, eine möglichst barrierefreie und niederschwellige Lösung zu schaffen, die dennoch Zugang zu denselben innovativen Technologien und zu deren Möglichkeiten schafft.

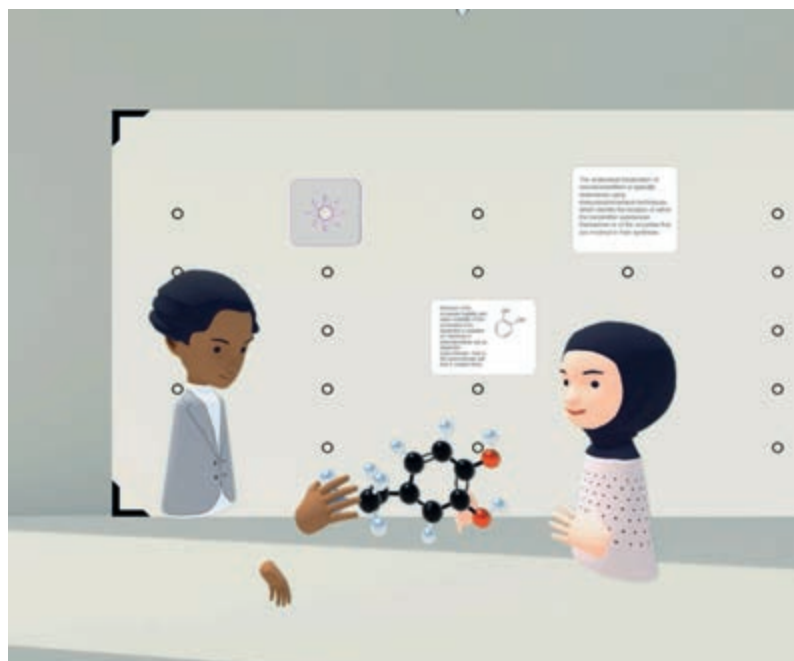
Die Plattform Estraad läuft im Webbrowser und kann sowohl auf dem Computer, auf dem Tablet oder auf dem Mobiltelefon als auch auf VR-Brillen geöffnet werden. In den dreidimensionalen virtuellen Räumen von Estraad wird jeder Nutzer durch einen individuellen Avatar repräsentiert und kann sich hiermit frei durch die Räume bewegen und sich mit anderen Personen als Avatar unterhalten. Hierbei verhält es sich genau wie im realen Raum: Je näher man zum Gegenüber steht, desto besser hört man einander – auch Gespräche in großen Gruppen sind somit möglich und leicht zu organisieren. Auch Elemente wie Bilder, Videos oder 3D-Modelle kann man als Avatar anfassen, bewegen und verändern. Die unterschiedlichen Kommunikationsformen wie Sprache, Schrift, Bewegung

und die zusätzliche Verwendung von Bildern, Videos oder Webcam geben jedem die Möglichkeit, sich auf individuelle Art einzubringen. Gerade für Workshops oder Lehrveranstaltungen ist die gemeinsame Arbeit mit Objekten ideal – wie in der **Abbildung** illustriert.

Der Anspruch an Inklusivität und Barrierefreiheit bedeutet, speziell im digitalen Bereich, eine ständige Überarbeitung, Anpassung und Erweiterung. Dies verlangt ein kontinuierliches Testen der Entwicklungen. Aus diesem Grund wandten wir uns an die MS-Gesellschaft Wien. Um unsere Lösung weiter zu

verbessern und relevant und nutzerfreundlich für Menschen mit den unterschiedlichsten Einschränkungen und Bedürfnissen zu gestalten, suchen wir Testpersonen für unsere Plattform. Es werden weder Vorkenntnisse noch spezielles technisches Wissen benötigt, die Tests können zeitlich flexibel und von überall auf der Welt durchgeführt werden. Jegliche Rückmeldung, Ideen und Fragen sind wertvoll – wir freuen uns darauf, von Ihnen zu lernen!

Bei Interesse, Fragen oder Anregungen kontaktieren Sie uns gerne unter: **contact@estraad.no**



Beispiel Lehrveranstaltung: Avatare arbeiten mit dem Stäbchenmodell einer Molekülstruktur.

Hintergrund von Estraad:

Zunächst ins Leben gerufen, um den kulturellen Sektor in Norwegen im ersten Lockdown 2020 zu unterstützen, wurde Estraad als Gemeinschaftsprojekt zwischen dem Kulturhaus Sentralen, der IT-Firma Garnes Data und der philanthropischen Stiftung Sparebankstiftelsen weiterentwickelt. Die Plattform wird heute von unterschiedlichen Organisationen im öffentlichen und privaten Bereich für Lehrveranstaltungen und Kulturprojekte für alle Altersgruppen, Projektarbeit und Workshops sowie für Konferenzen genutzt.

www.estraad.com

Multiple Sklerose, Corona und die Impfung

Aktuelle Empfehlungen für Menschen mit Multipler Sklerose

Die Präsidentin der Multiple-Sklerose-Gesellschaft Wien, Univ.-Prof. Dr. Barbara Kornek, informiert über die COVID-19-Impfung bei Menschen mit Multipler Sklerose, deren Sicherheit und Wirksamkeit, die Anwendung der Impfung in Schwangerschaft und Stillzeit sowie die sogenannte Booster-Impfung.

von Univ.-Prof. Dr. Barbara Kornek

Die vierte Welle der COVID-19-Pandemie hat die höchsten Zahlen an Neuinfektionen pro Tag seit Beginn der Pandemie hervorgebracht. Für viele geschah dies unerwartet, für manche auch vorhersehbar. Wie uns die Impfquoten zeigen, ist für den Großteil der Menschen klar, dass die Impfung der wirksamste und auch der sicherste Weg ist, aus der Pandemie herauszukommen. Dennoch gibt es viele Menschen, die – aus verschiedensten Gründen – Angst oder zumindest Bedenken haben, sich impfen zu lassen.

Multiple Sklerose und die COVID-19-Infektion: **UPDATE**

Zuletzt wurden immer größere Untersuchungen von Menschen mit Multipler Sklerose (MS), die an COVID-19 erkrankt sind, veröffentlicht. Diese bestätigen zum Großteil jene Erkenntnisse, die schon im ersten Jahr der Pandemie angenommen worden waren.

Es gibt mehrere Risikofaktoren für einen schweren COVID-19-Verlauf, davon sind viele von Multipler Sklerose unabhängig, manche für Multiple Sklerose spezifisch. Zu den Multiple-Sklerose-unabhängigen Risikofaktoren zählen ein höheres Alter sowie eine Vielzahl von Begleiterkrankungen wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zuckerkrankheit, Übergewicht u. a.

Menschen mit Multipler Sklerose können zusätzlich ein höheres Risiko haben, wenn eine Beeinträchtigung ihrer Mobilität vorliegt, aber auch, wenn sie unter einer Behandlung mit einem Anti-CD20-Antikörper stehen. Dazu gehören zunächst Ocrelizumab und Rituximab.

Zum erst kürzlich zugelassenen Wirkstoff Ofatumumab liegen bislang nur wenige Daten vor.

Dies bedeutet nicht, dass alle Menschen unter einer dieser Therapien schwer erkranken, wenn sie sich mit dem Corona-Virus infizieren, sondern dass etwas mehr Menschen unter einer dieser Therapien einen schweren Verlauf erleiden als unter anderen Multiple-Sklerose-Therapien. Dennoch empfehlen wir im Allgemeinen nicht, diese Medikamente abzusetzen, da die Vorbeugung von Schüben und Multiple-Sklerose-bedingter Verschlechterung weiterhin höchste Priorität hat.

Höheres Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf bei Menschen mit Multipler Sklerose

- Menschen mit MS, die älter als 60 Jahre sind
- Menschen mit progredienter MS
- Männer mit MS
- Menschen mit einem höheren Behinderungsgrad
- Menschen mit MS, die zusätzlich zuckerkrank sind, Übergewicht haben oder an einer Erkrankung von Herz oder Lunge leiden
- Menschen mit MS unter Anti-CD20-Therapie(siehe Text)

Die Impfung gegen COVID-19

Es gilt weiterhin, dass alle in der Europäischen Union zugelassenen Impfstoffe bei Menschen mit Multipler Sklerose angewendet werden dürfen: sowohl die mRNA-Impfstoffe (von BioNtech/Pfizer und Moderna) als auch die Vektorimpfstoffe (von AstraZeneca und Janssen). Aufgrund der geringeren Wirksamkeit der einmaligen Impfung mit dem Impfstoff von Janssen

wird in Österreich eine zweite Impfung, vorzugsweise mit einem mRNA-Impfstoff, ab 28 Tagen nach der Erstimpfung („off-label“) empfohlen.

Im Hinblick auf die Corona-Impfung von Menschen mit Multipler Sklerose wissen wir heute deutlich mehr als vor einem halben Jahr, da sich mittlerweile zahlreiche Menschen mit Multipler Sklerose bereits impfen ließen und viele Daten über die Sicherheit und die Wirksamkeit der zugelassenen Corona-Impfstoffe bei Multipler Sklerose vorliegen.

Sicherheit der COVID-19-Impfung bei Menschen mit Multipler Sklerose

Alle vorliegenden Untersuchungen zeigen, dass die zugelassenen Impfstoffe bei Menschen mit Multipler Sklerose keine anderen oder schwereren Impfreaktionen hervorrufen als bei Personen ohne Multipler Sklerose. Dies bedeutet, dass die üblichen Impfreaktionen wie Fieber, Schmerzen an der Einstichstelle, Kopfschmerzen oder Müdigkeit auch bei Menschen mit Multipler Sklerose auftreten können, in der Regel mild bis mäßig sind und nach einigen Tagen vorbeigehen. Zwar können Multiple-Sklerose-Symptome durch Fieber vorübergehend zunehmen, doch bislang kam es nicht zu vermehrten Schüben in einem zeitlichen Zusammenhang mit der Impfung. Bei keinem der bislang zugelassenen COVID-19-Impfstoffe handelt es sich um einen Lebendimpfstoff. Somit können alle zugelassenen Impfstoffe bei Menschen mit Multipler Sklerose angewendet werden.

Wirksamkeit der COVID-19-Impfung bei Menschen mit Multipler Sklerose

Manche Medikamente, die bei Multipler Sklerose verwendet werden, können die Wirksamkeit der Impfung herabsetzen. Dazu gehören die Anti-CD20-Therapien (Rituximab, Ocrelizumab, Ofatumumab) und die S1P-Rezeptor-Modulatoren (Fingolimod, Siponimod, Ozanimod, Ponesimod).

Ein Antikörpertest kann daher unter diesen Therapien eine fehlende oder nur geringe Antikörperantwort zei-

gen. Antikörper sind aber nur ein Teil der Impfantwort, und derzeit können wir anhand des Antikörperspiegels im Blut nicht genau vorhersagen, wie gut der Schutz vor einer COVID-19-Infektion oder einem schweren Verlauf ist. Auch T-Zellen werden durch die Impfung aktiviert und können zum Impfschutz beitragen. Die T-Zell-Antwort wird bei Antikörpertests nicht erfasst und ist im Hinblick auf den Schutz vor einer (schweren) Infektion noch nicht ausreichend untersucht.

Daher gelten weiterhin folgende Empfehlungen: Die dritte Impfung („Auffrischungs“- bzw. Booster-Impfung)

Die Wirksamkeit der COVID-19-Impfung lässt nach einigen Monaten nach. Auch wenn durch die Impfung schwere Verläufe weiterhin größtenteils verhindert werden können, sehen wir, dass sich auch vollständig Geimpfte mit dem Corona-Virus anstecken und dieses

- Menschen mit MS sollen sich gegen COVID-19 impfen lassen, unabhängig von Alter, Behinderung, Begleiterkrankung und Therapie.
- Diese Empfehlung beinhaltet auch Menschen mit MS, bei denen aufgrund der Medikamente die Impfung unter Umständen weniger wirksam ist, sowie junge Multiple-Sklerose-Betroffene ab 12 Jahren.
- Verwandte und Betreuungspersonal von Menschen mit MS sollen sich impfen lassen. Dies dient dem eigenen Schutz und dem ihrer von MS betroffenen Angehörigen.
- Das Absetzen einer Therapie, um den Impfschutz zu verbessern, ist nicht empfohlen.
- Lässt die MS-Aktivität es zu, kann erwogen werden, den Therapiestart zu verschieben oder die Therapieintervalle zu verändern, um eine gute Impfantwort zu erhalten. Diese Strategie ist immer eine Einzelfallentscheidung und muss mit dem behandelnden Arzt bzw. der Ärztin sorgfältig abgewogen werden!
- Personen, bei denen die Impfung weniger wirksam ist, sollen die Vorsichtsmaßnahmen wie das Tragen von FFP2-Masken und das Einhalten der Abstandsregeln besonders beachten.

dadurch an andere Menschen weitergeben können. Gleichzeitig zeigen Daten aus Israel, Schweden und Großbritannien, dass durch die dritte Impfung solche Impfdurchbrüche deutlich reduziert werden können. Für die dritte Impfung werden die mRNA-Impfstoffe von Pfizer/BioNtech bzw. von Moderna verwendet.

In Österreich kann laut den Empfehlungen des Nationalen Impfgremiums bei Menschen ab 18 Jahren die dritte Impfung ab vier Monaten („Off-label“-Anwendung) und soll ab sechs Monaten nach der zweiten Impfung durchgeführt werden.

Die dritte Impfung ist daher auch bei Menschen mit Multipler Sklerose notwendig und empfohlen. Bei fehlendem Impfansprechen, wie es unter Anti-CD20-Therapien vorkommen kann, kann eine vierte Impfung („off-label“) erwogen werden. Diese besonderen Situationen müssen im Einzelfall besprochen werden.

Grippeimpfung

Die Impfung gegen die saisonale Grippe („Influenza“) ist bei Menschen mit Multipler Sklerose ebenso emp-

fohlen. Es muss kein bestimmter Abstand zur COVID-19-Impfung eingehalten werden.

Schwangerschaft und Stillzeit

Eine COVID-19-Infektion in der Schwangerschaft kann zu schweren Verläufen führen, es besteht auch ein erhöhtes Risiko für eine Frühgeburt. Alle bisherigen Daten weisen auf kein erhöhtes Risiko der Impfung im zweiten und dritten Drittel der Schwangerschaft hin, auch wenn die Anwendung „off-label“ erfolgt. Daher haben viele Fachgesellschaften mittlerweile die COVID-19-Impfung mit einem mRNA-Impfstoff, bevorzugt mit jenem von BioNtech/Pfizer, bei Schwangeren und in der Stillzeit empfohlen. ■

Quellen [Auszug]:

- sozialministerium.at; Covid-19-Impfungen: Anwendungsempfehlungen des Nationalen Impfgremiums, Version 6.1, Stand: 22. 11. 2021
- msif.org; MS, the coronavirus and vaccines-updated global advice, Stand: 19. 11. 2021
- Barda N, Dagan N, Cohen C et al., Effectiveness of a third dose of the BNT162b2 Covid-19 vaccine for preventing severe outcomes in Israel: an observational study. 2021 Oct 29; S0140-6736(21)02249-2. DOI: 10.1016/S0140-6736(21)02249-2. Online ahead of print.
- Sormani MP, De Rossi N, Schiavetti I et al., Disease-modifying therapies and Coronavirus Disease 2019 in multiple sclerosis. Ann Neurol 2021 Apr; 89(4):780-789. DOI: 10.1002/ana.26028. Epub 2021 Feb 9; PMID: 33480077



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 9.00–17.00 Uhr

E-Mail: MS.NURSESERVICE@ashfieldhealthcare.com

Mit Fatigue umgehen

Die Cleo-App unterstützt dich im Umgang mit Fatigue, neue Übungen und zahlreiche Informationen rund um dieses Thema erwarten dich.

Fatigue ist eines der häufigsten Symptome der Multiplen Sklerose, das sich vor allem durch Antriebs- und Energiemangel sowie dauerhafte Müdigkeit bemerkbar macht. Plötzlich werden die einfachsten Dinge des Alltags, sei es Kochen oder Einkaufen gehen, zu einer Herausforderung.

MS-Themen – einfach erklärt

Für Außenstehende ist es äußerst schwer zu verstehen, was MS-Betroffene durchmachen. **Nutze unsere neuen Erklärvideos zu relevanten Themen rund um die Multiple Sklerose, um Familie und Freunden diese zu erklären.**

Bist du erschöpft, obwohl du gut geschlafen hast? Fehlt dir manchmal der Antrieb oder die Kraft, morgens aufzustehen? Erfahre in der App einige Tipps, die dir im Alltag helfen könnten!

Man kann lernen, mit Fatigue umzugehen. Wir haben für dich ein Programm entwickelt, dass dich dabei unterstützen kann.



Cleo bietet eine neue Serie von verschiedenen Übungen an, die der Müdigkeit gewidmet sind und dir helfen können, die ersten Anzeichen von Müdigkeit früher zu erkennen, damit du sie optimaler beobachten kannst. Verbessere dein Wohlbefinden mit den verschiedenen Techniken aus den neuen Übungen in der Cleo-App.

Fatigue, Müdigkeit und/oder Energielosigkeit können mit Multipler Sklerose zusammenhängen. Sprich mit deinem medizinischen Team darüber!

Hol dir gleich die Cleo-App!



Die App, die dir hilft, deinen Alltag mit MS zu meistern.



www.cleo-app.at

Kostenloser Download



Therapietreue im Alltag



Sie haben schon wieder Ihr Medikament vergessen? In diesem Beitrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Therapietreue langfristig steigern können.

von Dr. Christine Gradl, Präsidentin MS-Gesellschaft Niederösterreich

© Unsplash

Juliette Gréco, eine französische Sängerin und Schauspielerin, sagte einmal: „**Treue macht nur am Anfang Spaß.**“ Viele Menschen mit chronischen Erkrankungen wie der Multiplen Sklerose können davon ein Lied singen. Kurz nach Diagnosestellung ist die Motivation, verordnete Medikamente regelmäßig einzunehmen, noch hoch. Doch Monate oder Jahre später schaut die Welt oft anders aus. Die Krankheit ist bestenfalls seit langer Zeit stabil, die Erinnerung an den letzten Schub schon verblasst. Die Spritzen kann man nicht mehr sehen, die Tabletten hängen einem schon beim Hals heraus. Und diese doofe Erkrankung, die man schon so lange wie einen – mal weniger, mal mehr – schweren Rucksack mit sich herumträgt, möchte man einfach einmal vergessen. Auch der Alltag neben Job, sich türmender Schmutzwäsche und schreiendem Kleinkind macht das Denken an die Therapie schwer.

Kurzum: Absichtlich oder unabsichtlich wird auf die regelmäßige Therapiegabe vergessen. Was tun, um die Motivation hochzuhalten?

Tipps zur Steigerung der Therapietreue

Hier ein paar Tipps, um die Therapietreue (Adhärenz) auch über lange Zeit hochzuhalten:

Wissen ist Macht

Natürlich informiert sich jeder Patient über seine Erkrankung, und natürlich ist jedem eigentlich klar, dass Medikamente nur dann helfen können, wenn man sie nimmt. Manchmal ist es aber gut, sich selbst daran zu erinnern, denn der Mensch kann erstaunlich gut unangenehme Dinge vergessen und verdrängen. Gerade keine Lust mehr auf Medikamente – weil eigentlich geht's mir ja eh gut? Lesen Sie nochmals über die

Krankheit MS und ihren Verlauf nach (zum Beispiel in der MS-Bibliothek unter <https://ogy.de/ms-bibliothek>).

Lesen Sie Erfahrungsberichte von Patienten, deren MS eventuell schon weiter fortgeschritten ist. Nehmen Sie Ihre letzten MRT-Bilder zur Hand und betrachten Sie Ihre Flecken. Wissen, was man nicht will, ist oft eine sehr gute Motivation, etwas zu tun.

Auf Alltagstauglichkeit achten

Bei der Entscheidung für oder gegen eine bestimmte Therapieform sollte neben den medizinischen Gründen auch die Alltagstauglichkeit im eigenen Leben eine entscheidende Rolle spielen. Sie sind beruflich oder privat ein Weltenbummler und haben schon Gratisflugmeilen ohne Ende gesammelt? Eventuell ist dann eine Spritzen Therapie für Sie nicht die ideale Lösung. Sie haben einen schwer planbaren Dienstplan und können vier bis sechswöchige Infusionen fast unmöglich in Ihre Arbeitsplanung einbauen? Es gibt fast immer Alternativen. Bedenken Sie schon vor Therapiebeginn etwaige Probleme im Alltag und besprechen Sie diese mit Ihrem Arzt. Für fast jede Lebenssituation und -lage lässt sich eine gute Therapiemöglichkeit finden.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier

Zähneputzen ist eine Routine, die man schon als kleines Kind lernt und daher nicht vergisst. Machen Sie Ihre Therapie zur Routine. Legen Sie zum Beispiel die Tabletten neben die Zahnbürste im Badezimmer, oder spritzen Sie die Injektion immer am Abend vor den 20-Uhr-Nachrichten. Je mehr etwas zur Routine wird, umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit, darauf zu vergessen – auch wenn der Tag die Hölle war oder man nach einem Mädelsabend ein oder zwei Gläschen Prosecco zu viel erwischt hat.

Das Notwendige mit dem Schönen verbinden

Keiner nimmt gerne Medikamente ein oder gibt sich selbst Injektionen, auch wenn man über die Sinnhaftigkeit Bescheid weiß. Verbinden Sie doch das Notwendige

mit etwas Schönerem! Ein Stückchen Schokolade zu jeder Tablette oder eine weitere Folge der Lieblingsserie auf Netflix nach der wöchentlichen Injektion. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt! Vielleicht schaffen Sie es sogar, die Medikamentengabe so mit etwas Schönerem zu assoziieren, dass man sich fast darauf freut.

Erinnerungshilfen

Probieren Sie unterschiedliche Erinnerungshilfen aus: Medikamente an Orten platziert, wo man sie nicht übersehen kann, Post-it am Kühlschrank, Wecker oder App am Handy, Notiz im Terminplaner. Alles ist erlaubt, solange es funktioniert! Auch wenn man dafür die täglichen MS-Tabletten in dieselbe Schachtel wie die Tages-Kontaktlinsen packt!

Reden ist Gold

Manchmal bekommt man das Gefühl, als sei man der einzige Mensch auf der Welt, der gesundheitliche Probleme hat und regelmäßig Medikamente nehmen muss. Suchen Sie Kontakt mit anderen MS-Erkrankten, tauschen Sie sich über Therapien aus, holen Sie sich Alltagstipps und Erfahrungswerte anderer. Manchmal kann es Balsam für die Seele sein, mit jemandem, der dieselben Probleme hat wie man selbst, darüber zu sprechen. Kaum jemand versteht einen MS-Patienten besser als ein anderer MS-Patient.

Kontrolle ist gut

Jeder kennt das Phänomen, dass man sich besonders gründlich die Zähne putzt, wenn der nächste Zahnarzttermin naht. Oft hilft auch eine Kontrolle bei Ihrem betreuenden MS-Spezialisten, die Motivation zur Therapie hochzuhalten.

Und wenn's mit der verordneten Therapie wegen Nebenwirkungen oder Spritzenüberdrüssigkeit gar nicht mehr geht: Reden Sie offen mit Ihrem betreuenden Arzt darüber. Fast immer lässt sich eine Alternative finden. ■

Gut durch den Winter trotz aller Corona-

Mit dem Händewaschen haben die meisten von uns noch die wenigsten Probleme. Maske tragen, Abstand halten, Lockdown: Corona hat unser Sozialverhalten seit dem Jahr 2020 einschneidend geprägt. Verschärfend kommen im Winter noch lange Nächte und wenig Tageslicht dazu. Aber ist wirklich alles schlecht, was jetzt anders läuft? Mitnichten!

Viele von uns leben ein zu schnelles Leben. Sie nehmen sich weniger wahr, hetzen von Termin zu Termin, alles nach der Uhr getaktet. Essen und Schlafen sind nur noch Nebensächlichkeiten, die dem vorgegebenen Alltag im Wege stehen. Die Gesundheit leidet. Wir wissen heute noch nicht genau, warum die MS besonders häufig in Ländern vorkommt, die diesen „westlichen“ Lebensstil pflegen. Ist es das Fast Food? Ist es der verminderte Schlaf? Ist es das fehlende Hören auf die innere Uhr? Ist es die fehlende Eigenwahrnehmung?

Zurzeit werden uns Corona-Regeln aufgezwungen, die in genau diesen Bereichen unseres Lebens eine Entschleunigung bewirken. Die langen Nächte des Winters verstärken dies noch. Wir können, wenn wir wollen, die Nacht wieder zum Schlafen verwenden. Das klingt für manche von uns wie „vergeudete Zeit“. Doch der Schlaf ist eine sinnvolle Tätigkeit des Menschen. Wir regenerieren in dieser Zeit. Unser Gehirn benötigt den Schlaf. Wenn wir zu wenig schlafen, wird unser Hirn gereizt, und es zeigt eine Form der Entzündung, die wir „Neuroinflammation“ nennen.

Sie führt zu einem Zustand, der die immunologischen Fähigkeiten des menschlichen Organismus einschränkt. Wir werden leichter krank, und die Krankheiten verlaufen schwerer. Die Schwelle für die Schmerzwahrnehmung sinkt ab, gleichzeitig wird die Konzentrations- und Merkfähigkeit geringer, und depressive Gedanken können sich in uns ausbreiten. Wir sollten mehr auf unser Gehirn hören als auf die Konsumwerbung, die unsere Nacht zum Tag machen will. Wir brauchen den Schlaf! Er stärkt unser Immunsystem und unser Wohlbefinden.

Wir können den Winter in der Corona-Zeit auch noch zu einem weiteren Vorteil für unser Gehirn nutzen: Kreativität. Sie entsteht in den Zeiten, in denen wir nicht ständig von Terminen erdrückt werden. Dazu bringt man sein Gehirn in einen Zustand, der es zulässt, sich mit der Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft „ohne Zwang“ zu beschäftigen. Die moderne Gesellschaft lässt dies kaum zu, sie will ständig etwas von uns. Wir haben jedoch einen natürlichen Schalter, der uns dies ermöglicht. Wir können ohne Schlaf träumen. Dazu benötigt man jedoch eine entsprechende

Winter kommen – Einschränkungen

Umgebung. Zu Urzeiten war dies das Lagerfeuer, an dem man sich Geschichten aus der Vergangenheit und Träume von der Zukunft erzählt hat. Dieses Denken und Träumen entschleunigt uns. Kamingespräche machen Ähnliches mit uns. Aber selbst ohne Lagerfeuer oder Kamin geht das. Vergessen Sie dazu das immer verfügbare Licht der künstlichen Beleuchtung, die jeden Winkel unseres Lebens zum Tag machen kann. Dazu benötigen wir nur ein Licht, das uns zeigt, dass Zeit fließt. Zünden Sie dazu ein Teelicht an, oder blicken Sie durch Ihr Fenster in den Sternenhimmel. Beides lässt Sie träumen.

Etwas mehr Gesundheit kostet nicht viel. Das, was wir dabei entbehren, ist oft nebensächlich und nicht wichtig. Wir bekommen dafür einen Reichtum, der unser Leben wertvoller macht, als jeder technische Kram unserer modernen Welt. ■

Ich wünsche Ihnen eine gesunde und besinnliche Winterzeit.

Prim. Dr. Wolfgang Kubik

Ärztlicher Leiter Reha Radkersburg, Klinik-Maria-Theresia

Anzeige



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

Unterstützung in finanziellen Notlagen

Menschen mit MS können sich in finanziellen Notlagen an verschiedene Hilfsfonds wenden. Für eine Unterstützung muss ein offizieller Antrag beim in Frage kommenden Hilfsfonds gestellt werden, der nach einer individuellen Prüfung entschieden wird. Neben den Unterstützungsfonds öffentlicher Stellen gibt es für Menschen mit MS den Hilfsfonds der Österreichischen MS-Gesellschaft.

Die Hilfeleistungen sind in der Regel zweckgebundene, einmalige finanzielle Aushilfen, auf die kein Rechtsanspruch besteht. Darüber hinaus müssen folgende Grundvoraussetzungen erfüllt sein:

- österreichische Staatsbürgerschaft oder rechtmäßiger Aufenthalt in Österreich
- Vorliegen einer Notlage, die aufgrund von persönlichen, familiären oder wirtschaftlichen Verhältnissen oder wegen eines außergewöhnlichen Ereignisses eingetreten ist
- Die Notlage kann trotz des Einsatzes der eigenen Kräfte und Mittel nicht allein bewältigt werden.

Hilfe in besonderen Lebenslagen

Diese einmalige Hilfe aus dem Bereich der „Bedarfsorientierten Mindestsicherung“ kommt vor allem für Personen mit einem sogenannten Mindesteinkommen in Frage. Als Notlagen werden hier insbesondere Mietrückstände, Energiekosten und Kosten zur Wohnraumbeschaffung (Umzug) und Erhaltung (Reparaturen von Gerätschaften) angegeben. Wenden Sie sich für einen Antrag „Hilfe in



besonderen Lebenslagen“ bitte an das für Ihren Wohnsitz zuständige Sozialamt (MA 40).

Unterstützungsfonds der Pensionsversicherungen

Für Pensionisten und Versicherte gibt es bei den Pensionsversicherungsanstalten einen Unterstützungsfonds, den Sie bei unverschuldeten Notlagen (z. B. Behinderung) und unvorhersehbaren Ereignissen (z. B. Begräbniskosten) beanspruchen können. Hier können Sie auch um Unterstützung für barrierefreie Umbauten ansuchen. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer zuständigen Pensionsversicherungsanstalt.

Unterstützungsfonds der Krankenversicherungen

Bei außerordentlich hohen Ausgaben im Zusammenhang mit einer Erkrankung können Sie sich an den Hilfsfonds der Krankenversicherungen wenden. Hier sind insbesondere hohe Kosten in Bezug auf die Krankenbehandlung (Behandlungskosten, Hilfsmittel etc.) einreichbar. Der Antrag ist bei Ihrem zuständigen Sozialversicherungsträger zu stellen.

Unterstützungsfonds des Sozialministeriumservices

Beim Unterstützungsfonds für Menschen mit Behinderung können Personen mit behinderungsbedingten Ausgaben einen Antrag auf Unterstützung bei der jeweiligen Landesstelle des Sozialministeriumservices stellen. Damit sind z. B. außergewöhnliche finanzielle Belastungen durch barrierefreie Umbauten (Treppenhilfen, Badezimmerumbauten etc.), aber auch andere soziale Notlagen gemeint, die mit einer Behinderung im Zusammenhang stehen.

Hilfsfonds der Österreichischen MS-Gesellschaft

Neben den Unterstützungsfonds öffentlicher Stellen gibt es für Menschen mit MS den Hilfsfonds der Öster-

reichischen MS-Gesellschaft. Durch einen Spendentopf von „Licht ins Dunkel“ kann hier subsidiär – also nach Abklärung der Ansprüche bei öffentlichen Stellen – bei Notlagen um einmalige finanzielle Individualhilfe angesucht werden. Ausgenommen sind MS-Betroffene in Wien, denn diese können sich an die Wiener MS-Gesellschaft wenden, die einen eigenen Hilfsfonds verwaltet.

Beispiele für Situationen, in denen Unterstützung gewährt werden kann:

- Miete
- Energiekosten
- Umbauarbeiten jeglicher Art (subsidiär)
- Anschaffungen rund um die MS
- familiäre Unterstützung (Kinder: Kleidung, Schulausflug etc.)

Antrag

Richten Sie ein schriftliches Ansuchen in Briefform oder per E-Mail an office@oemsg.at mit der Schilderung Ihres Anliegens. Sie erhalten ein Formular, das Sie ausfüllen müssen. Wir benötigen Angaben zur Diagnose, zu Miete, Strom etc., aber auch einen Einkommensnachweis.

Nach genauer Prüfung der Situation informieren wir Sie darüber, ob Sie durch den Hilfsfonds eine Unterstützung erhalten können. Jede antragstellende Person kann höchstens einmal jährlich gefördert werden. Die Gewährung einer Unterstützung ist zudem betragsbegrenzt. ■

Kontakt:

Österreichische Multiple-Sklerose-Gesellschaft
AKH/Währinger Gürtel 18–20
Postfach 19, 1097 Wien
E-Mail: office@oemsg.at

Charity Event #iAmAdailyWarrior

Von 3. bis 5. September 2021 liefen, walkten, radelten und schwammen Sportlerinnen und Sportler zugunsten der Österreichischen MS-Gesellschaft.

Kerstin Gobold-Valls ist von Multipler Sklerose betroffen und lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern in Kärnten. Die passionierte Läuferin hat das **#iAmAdailyWarrior Charity Event** zugunsten der Österreichischen MS-Gesellschaft initiiert.

„Warum ich das gemacht hab'? Weil ich einfach ein Zeichen setzen wollte. Und dass die Leute anfangen, über die Krankheit nachzudenken“, erklärt die junge Sportlerin.

Bewusstsein und Freude

Beim Charity Event zählten weder Distanz noch Geschwindigkeit. Viel mehr stand das Bewusstsein der Bewegung und die Freude daran im Vordergrund. Alle Teilnehmenden erhielten Mitte September **ihre Medaille, die Gobold-Valls' Tochter entworfen hat.**

Die Kärntnerin hat mit ihrer Initiative **#iAmAdailyWarrior** und dem Charity Event nicht nur eine reine Spendensumme in Höhe von 3.063,71 Euro generiert, sondern auch in der Bevölkerung das Bewusstsein für Multiple Sklerose geschärft.

Der Vorstand und das Team der ÖMSG danken Kerstin Gobold-Valls und allen, die sich am Spendenevent beteiligt haben.



Selbsthilfegruppe

Multiple Sklerose Österreich

Seit dem Jahr 2007 tauschen sich Menschen mit Multipler Sklerose und Angehörige in der geschlossenen Facebook-Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose Österreich aus. Mittlerweile gehören der Gruppe mehr als 1.100 Mitglieder an.

Wer sich mit anderen MS-Betroffenen über Facebook austauschen möchte, kann eine Mitgliedschaft unter <https://oggy.de/Facebook-Selbsthilfegruppe> beantragen.



Robert Arthofer

Facebook-Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose Österreich

„In der Facebook-Selbsthilfegruppe kann man alles fragen“, erklärt Robert Arthofer. Er ist einer der fünf Administratoren, die für einen möglichst reibungslosen Ablauf der Beiträge verantwortlich sind. „Wir setzen uns dafür ein, dass der Austausch zwischen den Mitgliedern gut funktioniert“, so der 52-Jährige, der sich nicht nur als Vorstandsmitglied in der Österreichischen und der Wiener MS-Gesellschaft engagiert, sondern auch beim Österreichischen Bundesheer als Leiter des Gleichstellungsforums für Bedienstete mit Behinderung fungiert.

Wertschätzender Umgang

„In unserer Gruppe kann man wirklich sein Herz ausschütten“, weiß Arthofer, der betont, dass die Beiträge inhaltlich nicht zensuriert werden. Die Erfahrung zeige nämlich, dass die Mitglieder sich gegenüber sehr wertschätzend agieren. Dennoch werden alle Beiträge, die über die Social-Media-Plattform veröffentlicht werden, zuvor von einem Administrator geprüft und freigegeben. „So schützt sich die Gruppe vor Usern, die womöglich die Netiquette nicht einhalten“, betont Robert Arthofer.

Den Fingern sind keine Grenzen gesetzt

Ob es denn Tabuthemen gebe, wollte die Redaktion von *neuehorizonte* wissen. „Nein, keinesfalls. Den Fingern sind keine Grenzen gesetzt“, entgegnet der engagierte Administrator.

Versorgungsstruktur für Menschen mit chronischen Erkrankungen

Im Rahmen des regelmäßig stattfindenden Gesundheitspolitischen Forums diskutieren Akteure und Entscheidungsträger im österreichischen Gesundheitswesen mit Experten aus den Bereichen Wirtschaft, Recht, Medizin und Politik. Am 16. November 2021 wurde die derzeitige Versorgungsstruktur für Menschen mit chronischen Erkrankungen thematisiert.

„Unsere Gesellschaft verlangt in vielen Bereichen Marathonqualitäten – vor allem im Berufsleben und bei jungen Menschen. Wer nicht mithält, hat verloren. Das kann und darf eine Gesellschaft nicht zulassen. Junge Menschen, die von einer chronischen Erkrankung betroffen sind, müssen rund um die Diagnosestellung und den Therapiebeginn herum multiprofessionell begleitet werden, auch in Hinblick auf das persönliche Entwicklungspotenzial und die berufsbezogenen Wünsche junger Menschen. Es ist unsere Aufgabe in der Politik – besonders in Zeiten einer Pandemie –, chronisch kranke Menschen zu schützen und ihnen eine gleichbleibende Versorgung zuzusichern.“

Hon.-Prof. (FH) Dr. Bernhard Rupp, MBA,
Leiter der Abteilung Gesundheitspolitik,
Arbeiterkammer Niederösterreich



© Foto: Wilke Wien

Bei der 120. Ausgabe des Gesundheitspolitischen Forums wurde hinterfragt, wie sich die Versorgungsstruktur für Menschen mit chronischen Erkrankungen unter COVID-19 verändert hat. Auch die notwendigen Rahmenbedingungen seitens der Politik, mit denen sich die Situation chronisch Kranker verbessern lässt, war Gegenstand der Diskussion der von Dr. Jan Oliver Huber geleiteten Veranstaltungsreihe der Karl Landsteiner Gesellschaft.

Die Teilnehmenden kamen überein, dass es oberstes Gebot sei, das stets akute Thema COVID-19 nicht gegen Menschen mit chronischen Erkrankungen auszuspielen, sondern im Gesundheitswesen tätiges Personal und das Gesundheitswesen selbst zusätzlich zu stärken und zu unterstützen. Nur so könne eine qualitätsvolle Versorgung chronisch kranker Menschen gewährleistet und verbessert werden.

Gewährleistung der Versorgungssicherheit

Gemäß dem Gesundheitsbericht der Statistik Austria sind 2,8 Millionen Menschen in Österreich chronisch krank. Die Diagnose einer chronischen Erkrankung wird häufig in einer Lebensphase gestellt, in der Betroffene am Anfang bzw. mitten im Erwerbsleben stehen. Damit die Ausübung der Berufstätigkeit weiterhin möglich ist, brauche es auch während einer Pandemie eine stabile Versorgung chronisch Kranker, so die Experten unisono.

Chronische Erkrankungen im Abseits

Da viele Ressourcen in Richtung COVID-19 abfließen, scheinen chronische Erkrankungen ins Abseits gedrängt zu werden. Das dürfe aber nicht passieren, so der einhellige Tenor der Experten, die den Status quo vor der Pandemie als „gerade noch ausreichend“ beschrieben. Es könne aber nicht der Anspruch sein, die-

sen nur wiederherstellen zu wollen, sondern er müsse durch grundlegende Reformen verbessert werden: durch mehr Pflegepersonal und ein besseres Therapiemanagement. Erreicht werden könne dieses etwa durch den Einsatz von spezialisierten Nurses oder Case-Managern. Die Pandemie habe aber auch gezeigt, dass

gerade bei chronischen Erkrankungen die Telemedizin einen wesentlichen Beitrag für ein verbessertes Therapiemanagement leisten könne, und diese gilt es weiter zu fördern und auszubauen. ■

Quelle: Gesundheitspolitisches Forum der Karl Landsteiner Gesellschaft zum Thema „Chronisch krank und in Vergessenheit geraten?“ vom 16. November 2021

Physiotherapie auf Kassenkosten für ÖGK-Versicherte



Ein Rahmenvertrag sichert für Versicherte der Österreichischen Gesundheitskasse künftig die bundesweite, niederschwellig zugängliche Sachleistung im Bereich der Physiotherapie.

Die Österreichische Gesundheitskasse hat sich mit dem Berufsverband Physio Austria auf einen Physiotherapie-Rahmenvertrag geeinigt. Dieser soll eine wohnortnahe, flächendeckende Versorgung auf Kassenkosten bringen.

Ab 2022 gibt es österreichweit 590 niedergelassene Physiotherapie-Planstellen, die auf einem österreichweiten Rahmenvertrag zwischen der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) und dem Berufsverband Physio Austria basieren. Bislang gab es nur in fünf Bundesländern vertragliche Regelungen zwischen der ÖGK und niedergelassenen Physiotherapeutinnen und -therapeuten.

60 Euro pro Behandlungsstunde

Für freiberuflich tätige Physiotherapeutinnen und -therapeuten bietet der Rahmenvertrag eine Grundlage für den Abschluss von Einzelverträgen. Pro Behandlungsstunde wurde der Tarif einheitlich mit 60 Euro für alle Physiotherapeutinnen und -therapeuten mit eigener Praxis vereinbart. Hausbesuche werden – zusätzlich zur verrechenbaren Ar-

beitszeit – mit 30 Euro extra honoriert, zuzüglich amtlichen Kilometergeldes. Für von Vertragsphysiotherapeutinnen und -therapeuten durchgeführte Therapien entfällt die Bewilligungspflicht.

Physikalische Institute, die im größeren Umfang Physiotherapie anbieten, sind vom neuen Rahmenvertrag nicht erfasst und bleiben in vollem Umfang bestehen. ■

Strategien, die aus der Isolation führen

Das Thema „MS und Blase“ stand am 1. Oktober 2021 im Gesundheitsresort Lebensquell Bad Zell zu Diskussion. Geladen hatte die MS-Gruppe Perg in Kooperation mit der Bezirksgruppe Freistadt und dem Lebensquell. Gastredner war Oberarzt Dr. Hamid Assar vom Neuromed Campus in Linz.

Dr. Assar ging, der Aktualität geschuldet, auf das Thema „COVID-19 und MS“ ein. Er rief dazu auf: „Liebe MS-Patienten, lasst euch impfen, auch wenn viele Immunsuppressiva einnehmen. Die Impfung verhindert einen schweren Krankheitsverlauf. Der Zellkern wird durch die Impfung nicht beeinflusst, eine Abwehrinformation aber ins Blut implantiert.“

Das Thema „MS und Blasenschwierigkeiten“ betrifft 80 bis 90 Prozent der MS-Erkrankten. Zum einen können sie unter einer Dranginkontinenz leiden oder unter einer Harnverhaltung. Die Ansteuerung der Blasenmuskulatur durch das Gehirn beziehungsweise das Rückenmark ist gestört. Helfen können in diesem Fall Medikamente wie Tamsulosin, Spasmolyt® oder Betmiga®, die ein andauerndes Spannungsgefühl wegnehmen und ein Harnlassen ermöglichen. Dr. Assar stellte aber auch klar, dass die Ursache der Schwierigkeiten zuerst von einem Urologen abgeklärt werden müsse. „Nur so lassen sich die Probleme genau feststellen.“ Als ein wesentliches Problem nannte Dr. Assar, dass sich viele Menschen nicht mehr aus den eigenen vier Wänden trauen, weil sie nicht wissen, wo die nächste Toilette liege, um sich zu erleichtern. Der Obmann der MS-Gruppe, Dr. Frank Witte, sprach sich auch dafür aus, die Selbstkatherisierung anzuwenden. „Ich habe dabei ein



Foto: Uwe Wagner

Im Bild v. l.: Dr. Frank Witte (Obmann MS-Gruppe Perg), Christian Staudinger (Obmann MS-Gruppe Freistadt) und Dr. Hamid Assar vom Neuromed Campus Linz

gutes Gefühl, wenn ich meine Blase zumindest einmal am Abend gänzlich entleere.“ Mehr als 100 bis 150 Milliliter sollten nicht in der Blase bleiben, um eine Infektionsgefahr zu vermeiden. Dr. Assar rät sogar zur Anwendung eines Dauerkatheters. Das Problem ist dabei, die Harnröhre zu desinfizieren, um eine Keimeinbringung zu vermeiden.

ÖMSG-Dachverband

Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft

Währinger Gürtel 18–20 • Postfach 19 • 1097 Wien Telefon: 0800 31 13 40 • E-Mail: office@oemsg.at

Besuchen Sie unsere Website: www.oemsg.at

Hier finden Sie die Kontaktdaten aller österreichischen Selbsthilfegruppen



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 15. Februar 2022.

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: office@ms-gesellschaft.at, www.ms-gesellschaft.at

Information: Di 8:45–11:30 Uhr und Fr 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 54 62-32110

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

Roseggerstraße 26, 8600 Bruck an der Mur

Gernot Loidl

Tel.: 0800 311 340

E-Mail: loidl_gernot@a1.net

Sei der **MITTELPUNKT** Deines Lebens.

Aktiv im Alltag mit MS.

Dein persönliches Betreuungsnetzwerk:

- MS-Fachberater/in
- Beratung am Telefon
- Erfahrungsaustausch im Forum
- Infomaterialien

Nimm kostenfrei Kontakt
zu uns auf unter:
0800 – 201 905

Erfahre mehr unter:
www.aktiv-mit-ms.at
oder einfach QR-Code scannen

