

Wie Licht und Farbe
die Gesundheit
beeinflussen
Seiten 2/3

Nach Herzinfarkt:
Haben Sie keine
Angst vor Sex!
Seiten 4/5

Fieber heizt den Viren
ein und macht sie
unschädlich
Seiten 8/9

MS-Betroffene ziehen sich oft zurück

Schuld daran sind belastende Symptome, die das Fortschreiten der Behinderung mit sich bringt

Bei den großen Multiple Sklerose-Kongressen dieses Jahres wurde vielfach das Thema Progression (Fortschreiten der Behinderung) besprochen. Diese findet demnach auch unabhängig von Schüben statt. Welche Bedeutung und Auswirkungen hat die Behinderungsprogression für die Betroffenen im Alltag?

Das wollten wir von OA Dr. Herbert Kollross-Reisenbauer wissen. Er erklärt: „Progression heißt für MS-Betroffene, dass sie mehr Schwierigkeiten im alltäglichen Leben überwinden müssen. Damit meine ich ein breites Spektrum von neurologischen Symptomen, die sich oft kontinuier-

lich verschlechtern, wie Gefühlstörung, Scherheit, Gangunsicherheit, Schwindel und Blasen-funktionsstörung. Aber auch abnorme Müdigkeit bei Aktivitäten des täglichen Lebens sowie Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen.

Dies kann zu Depressionen oder Angststörungen mit sozialem Rückzug führen. Letztendlich sind vor allem kognitive (z. B. Denkprobleme) und affektive Symptome (Stimmungsstörungen) der Grund, aus dem Be-



rufsleben auszuschneiden.

Von der wissenschaftlichen Seite hat man probiert, klinische Progression in messbare Daten zu übertragen. Schon lange ist bekannt, dass sich mit der Zunahme von entzündlichen Läsionen (vernarbte Stellen in Gehirn und Rückenmark) auch bestimmte Einschränkungen im Alltag weiter verstärken.

In jüngerer Zeit haben Forscher – mit Hilfe von Magnetresonanztomographie – Hirnatrophie (Schwund von Hirnsubstanz) im Laufe der MS-Erkrankung erfasst und versucht, positive Effekte von Medikamenten darauf nachzuweisen.“

OA Dr. Herbert Kollross-Reisenbauer arbeitet an der Abteilung für Neurologie im Landeskrankenhaus Hohegg (NÖ)

Krone

Ausgabe 14.12.2013

MIT RAT UND TAT ...

... stehen die Mitarbeiterinnen der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien Hilfesuchenden zur Seite

Von Mag. Monika Kotasek-Rissel

Diagnose: Multiple Sklerose. Damit müssen Betroffene erst umgehen lernen. „Die besondere Herausforderung besteht darin, dass es sich um eine lebensbegleitende, unvorhersehbare und zumeist ständig verschlechternde Erkrankung handelt. Das bedeutet, sowohl die Betroffenen als auch ihre Angehörigen müssen sich immer wieder neuen Herausforderungen stellen“, erklärt Karin Krainz-Kabas, Psychotherapeutin und Mitglied der Geschäftsleitung, MS-Gesellschaft Wien.

Bei diesem gemeinnützigen Verein finden Betroffene und deren Angehörige Beratung und Betreuung. So kann et-



Fotos: Multiple Sklerose Gesellschaft Wien

wa Psychotherapie kostenlos in Anspruch genommen werden. Die sieben hauptamtlichen Mitarbeiterinnen (u. a. Sozial- und Psychotherapeutinnen) leiden nicht an dieser chronischen Erkran-

kung. In enger Verbindung zur MS-Gesellschaft Wien stehen aber zwei MS-Clubs, drei Selbsthilfegruppen und ein MS-Stammtisch unter der Leitung Betroffener.

Welche Fragen werden den Mitarbeiterinnen der Wiener Gesellschaft am häufigsten gestellt? „In Ausbildung befindliche Betroffene wollen oft wissen, ob sie ihren Wunschberuf ergreifen können, ältere Patienten, wie lange sie ihren Job noch ausüben können bzw. ob sie verpflichtet sind, ihren Arbeitgeber zu informieren“, so Karin Krainz-Kabas. Die Antwort auf die letzte Frage lautet übrigens: Nein! MS muss nicht dem Chef gemeldet werden. Ausgenommen davon sind aber Tätigkeiten, bei denen durch die MS ein

erhöhtes Unfallrisiko für die Betroffenen selbst oder andere bestehen könnte (z. B. Pilot, Kranführer).

Unabhängig vom Alter beziehen sich viele Fragen auf den Umgang mit der Erkrankung im Familien- und Freundeskreis: „Wer soll/muss informiert werden? Wann und wie sage ich es meinen Kindern?“

Im Verlauf des Leidens kommt es vor allem zu unsichtbaren Symptomen wie chronischer Tagesmüdigkeit oder Schwindel, aber auch sichtbaren Behinderungen. In diesen Phasen tauchen oft Fragen zu den Themen Kündigungsschutz, Pflegegeld, Behindertenpass und Finanzen auf. Beispiel: Eine chronische Erkrankung wie MS ist eine teure Angelegenheit.

GEPFLEGT LEBEN

Prof. Rudolf Öhlinger



Danke an die versteckten Weihnachtsengel

Weihnachten ist für viele ein besonders schönes Fest, weil die Familie zusammenkommt und miteinander feiert. Geschenke werden als Zeichen von Liebe und Wertschätzung verteilt sowie jene Menschen mit Spenden bedacht, die im Leben leider nicht so viel Glück hatten.

Vergessen wir aber auch nicht jene „Engel“, die am Heiligen Abend ihrer Arbeit nachgehen und anderen damit ein besinnliches Weihnachtsfest bereiten. Sie verdienen ganz besondere Anerkennung und Wertschätzung – gerade, weil sie in diesen Stunden nicht bei ihren Familien sind.

Wer den 24. Dezember bereits einmal im Heim verbringen durfte, weiß, wovon ich spreche. Denn für

die Bewohner legen sich Pflegen-de so richtig ins Zeug. Das beginnt schon in der Adventzeit mit Bastelstunden, Singrunden und Kekse backen. Schöne Lichter und der Duft von Kerzen, Zimt oder Tannenzweigen lassen Erinnerungen aus der Kindheit wieder aufleben. Leuchtende Augen gibt es besonders am Heiligen Abend vor dem Christbaum und beim feinen Weihnachtsmenü.

Leider kann sich nicht jeder auf Weihnachten freuen. Menschen, die niemanden mehr haben, mit dem sie feiern können, fühlen sich noch einsamer. Mein Rat: Gehen Sie am 24. 12. ehrenamtlich in ein Alten- oder Pflegeheim und machen Sie mit. Sie werden ein willkommener Gast sein, ein wunderbares Fest erleben und können anderen ein unbezahlbares Geschenk machen: Freude.

Prof. Öhlinger ist Pflegeexperte. Wer ihm Fragen stellen möchte, richtet diese bitte an leserfragen@senecura.at oder ☎ 01/585 61 59-24 (Mo-Fr von 14:00–15:00 Uhr)

HEUTE SCHON GEHIRN GEJOGGT?
Nutzen Sie das kostenlose MS-Service von www.msratgeber.at

Kontaktieren Sie uns:
0676 710 12 04
ms-service@tevapharm.at
www.msratgeber.at

STEUER **ratiopharm** **msratgeber.at**

Anzeige GEMA 11A174

INFO Multiple Sklerose
Gesellschaft Wien

Hernalser Hauptstraße 15-17,
1170 Wien
☎ (01) 409 26 69
Homepage: www.ms-ges.at
Mail: office@msges.at
**MS-Gesellschaften in den
Bundesländern:**
NÖ: ☎ 02742/300-15610,
msges.noel@stpoelten.lknoe.at
OÖ: ☎ 0680/2057748,
info@msges-ooe.at
Bgld.: ☎ 0664/1226236,
msges.bgld@gmx.at
Sbg.: ☎ 0662/433821,
msg-salzburg@gmx.at
Stmk.: ☎ 0316/385-548
Ktn.: ☎ 0463/538-2770
Tirol: ☎ 0664/5146170,
office@msgt.at

Die Beraterinnen informieren daher über die Geltendmachung von Steuerfreibeträgen aufgrund der krankheitsbedingten Mehrausgaben und über Beihilfen bei geringem Einkommen.

„ÜBER MEIN LEBEN BESTIMME ICH“

1989 erhielt Mag. Margot Sepke die Diagnose Multiple Sklerose (MS). In den folgenden 18 Jahren machten ihr über 50 Schübe zu schaffen. Zweimal wurde sie aufgrund von Lähmungen zum Pflegefall, schaffte es aber, sich zurück zu kämpfen und wieder gehen zu lernen. „Meine MS hatte damals ganz schön viele Blödheiten auf Lager“, nimmt sie diese schwere Zeit mit viel Humor.

Die Erkrankung hat sich beruhigt. Heute machen ihr „nur“ mehr starke Müdigkeit sowie Blasen- und Augenprobleme zu schaffen. Sie ist dankbar dafür, dass es ihr wieder recht gut geht. Daher engagiert sie sich ehrenamtlich in der Wiener und Österreichischen MS-Gesellschaft, hat einen Stammtisch für Betroffene gegründet und steht



auch für Gespräche unter vier Augen zur Verfügung.

Was sagt sie jemandem, der gerade die Diagnose erhalten hat? „MS muss nicht immer im Rollstuhl enden! Das hängt aber nicht nur vom Arzt ab. Betroffene sollten auch Eigeninitiative zeigen, körperliches Training durchführen und auf psychische Balance achten. Nach dem Motto: Nicht darauf schauen, was man nicht mehr kann, sondern was stattdessen möglich ist“, so Margot Sepke, die ihre MS als „Herausforderung, aber nicht als Lebensinhalt“ betrachtet.



Aquarellbilder von Margot Sepke, die zeigen, dass sie sich von der Erkrankung nicht unterkriegen lässt und lebensfroh in die Zukunft blickt

Fotos: Margot Sepke

MS-Betroffene ziehen sich oft zurück

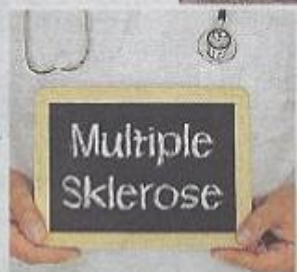
Schuld daran sind belastende Symptome, die das Fortschreiten der Behinderung mit sich bringt

Bei den großen Multiple Sklerose-Kongressen dieses Jahres wurde vielfach das Thema Progression (Fortschreiten der Behinderung) besprochen. Diese findet demnach auch unabhängig von Schüben statt. Welche Bedeutung und Auswirkungen hat die Behinderungsprogression für die Betroffenen im Alltag?

Das wollten wir von OA Dr. Herbert Kollross-Reisenbauer wissen. Er erklärt: „Progression heißt für MS-Betroffene, dass sie mehr Schwierigkeiten im alltäglichen Leben überwinden müssen. Damit meine ich ein breites Spektrum von neurologischen Symptomen, die sich oft kontinuier-

lich verschlechtern, wie Gefühlsstörung, Gangunsicherheit, Seh- und Blasen-funktionsstörung. Aber auch abnorme Müdigkeit bei Aktivitäten des täglichen Lebens sowie Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen.

Dies kann zu Depressionen oder Angststörungen mit sozialem Rückzug führen. Letztendlich sind vor allem kognitive (z. B. Denkprobleme) und affektive Symptome (Stimmungsstörungen) der Grund, aus dem Be-



Fotos: Fotolia

rufsleben auszuscheiden.

Von der wissenschaftlichen Seite hat man probiert, klinische Progression in messbare Daten zu übertragen. Schon lange ist bekannt, dass sich mit der Zunahme von entzündlichen Läsionen (vernarbte Stellen in Gehirn und Rückenmark) auch bestimmte Einschränkungen im Alltag weiter verstärken.

In jüngerer Zeit haben Forscher – mit Hilfe von Magnetresonanztomographie – Hirnatrophie (Schwund von Hirnsubstanz) im Laufe der MS-Erkrankung erfasst und versucht, positive Effekte von Medikamenten darauf nachzuweisen.“

OA Dr. Herbert Kollross-Reisenbauer arbeitet an der Abteilung für Neurologie im Landesklinikum Hohegg (NÖ)