

MS Aktuell

Das Informations-Magazin der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien

Nr. 44 / Dezember 2015



INHALT: NEUES AUS DER MS-FORSCHUNG. DANK AN UNSERE UNTERSTÜTZER_INNEN. MS UND ERNÄHRUNG.



Editorial

Alle Jahre wieder ...

... ziehen wir im letzten MS-Aktuell des Jahres rund um die Weihnachtszeit Bilanz unserer Tätigkeiten. Wir lassen das vergangene Jahr Revue passieren, werfen einen Blick in die Zukunft und sagen vor allem DANKE!

Der Reihe nach: 2 große Informationsveranstaltungen, 2 Kleingruppen im Rahmen der Themenreihe, 3 ganzjährig geführte Turngruppen, 1 Feldenkrais®gruppe wurden organisiert, das Buch „Multiple Sklerose – ein Lesebuch“ wurde überarbeitet und neu herausgegeben, ebenso neu sind 2 Broschüren: ein medizinischer Leitfaden zur Erkrankung und ein praktischer Leitfaden zu MS und Arbeit. Das im Herbst 2014 begonnene Projekt „Antientzündliche Ernährung bei MS“, das die MS-Gesellschaft Wien gemeinsam mit der FH St. Pölten durchgeführt hat, wurde beendet – das Ergebnis sind die **Multiplen TippS** – lesen Sie dazu mehr auf Seite 12. Das alles steht neben geleisteten Beratungs- und Psychotherapiestunden bis heute auf der Haben-Seite unserer Leistungsbilanz 2015.

Sehr erfreulich hat sich auch die Aktion „Mitgliedsausweis“ entwickelt. Mit Unterstützung unserer Kooperationspartner konnten im Jahr 2015 78 Mitglieder dazu gewonnen werden. Warum das so wichtig ist? Es ist wichtig, weil die MS-Gesellschaft Wien sich auch als Interessensvertretung MS-Betroffener und Angehöriger versteht. Je mehr Mitglieder unserem Verein beitreten, desto lauter wird auch unsere Stimme. Unsere Stimme für Enttabuisierung der Erkrankung, für Barrierefreiheit, für Gleichbehandlung chronisch kranker Menschen,

gegen Ausgrenzung, gegen Benachteiligung, gegen Vorurteile.

Für das Jahr 2016 planen wir neben den schon gewohnten Angeboten für Betroffene und Angehörige einen Schwerpunkt „Öffentlichkeitsarbeit“. Wir wollen ein deutliches „Mehr an Aufmerksamkeit“ für Multiple Sklerose erreichen.

Neues gibt es in unserem Magazin bereits ab dieser Ausgabe: die Kolumne „Von Innen und Aussen“ geschrieben von Anja Krystyn. Aktuelles aus der Forschung bringt uns Univ. Prof. Dr. Hans Lassmann nahe.

An dieser Stelle möchte ich Allen, die uns und unseren Weg begleiten, DANKE sagen. Danke für Vertrauen und für Treue, danke für finanzielle Unterstützung durch Spenden und Sponsoring, danke für ideelle Unterstützung durch Know-How und Zuspruch. Danke für Zeit- und Sachspenden, die wir heuer besonders zahlreich entgegennehmen durften. Danke, Ihnen liebe Leserin und Ihnen lieber Leser, die Sie jetzt unser Magazin in Händen halten, für ihr Interesse und Ihre Solidarität!

Wir, das Team der MS-Gesellschaft Wien, wünschen Ihnen und Ihren Familien ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr! Ich hoffe, dass wir einander auch 2016 an dieser Stelle wiedersehen!

Ihre 

Karin Krainz, Geschäftsführerin
der MS-Gesellschaft Wien
karin.krainz@msges.at

HERBSTSYMPOSIUM

Therapietreue – Widerstandskraft – Selbstbestimmung, zusammengefasst von Karin Krainz

Unser heuriges Herbstsymposium hat zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer in das Hörsaalzentrum des AKH gelockt. Über 300 Zuhörer folgten den Ausführungen von Dr. Jan-Patrick Stellmann, Mag.^a Natalia Ölsböck und Mag.^a Marianne Karner.

„Adhärenz – wie treu muss ich meinem Sport oder Medikament sein“ lautete der Titel des Vortrages von Dr. Jan-Patrick Stellmann, Facharzt für Neurologie des Uniklinikum Hamburg-Eppendorf, der sich mit dem Thema der therapeutischen Allianz zwischen Behandler_innen und Patient_innen auseinandersetzte. Darüber hinaus beleuchtete er die Besonderheiten bei Multiple Sklerose, die das Verhalten der Patient_innen beeinflussen.

Aber nicht nur Therapietreue, sondern auch das „Dranbleiben“ an regelmäßiger körperlicher Bewegung trägt viel zur Lebensqualität Betroffener bei. Wobei es weniger entscheidend ist, welcher Bewegung Sie nachgehen, wichtig ist, dass Sie sich bewegen.

Die eher spärliche Datenlage zahlreicher kleiner Studien zeigt, dass nur 20% der MS-Patient_innen die von der WHO empfohlene Aktivität erreichen gegenüber 40% bei Gesunden. Auch ohne körperliche Beeinträchtigung nimmt dieser Wert im Verlauf der Erkrankung noch ab. Vorschläge über gezielte Maßnahmen zur Motivation ergänzten den Vortrag.

Abwechslungsreich, dynamisch und zum Mitmachen – so gestaltete Mag.^a Natalia Ölsböck ihren Vortrag zur mentalen Widerstandskraft (Resilienz). Eine gelungene Bewältigung von Krisen zeugt von Resilienz. Im Gegensatz zu frühen Forschungsergebnissen, die Resilienz als eine stabile angeborene Eigenschaft betrachtet haben, weiß man heute, dass es sich um einen variablen lebenslang förderbaren Prozess handelt. Die Forschung kennt sechs Faktoren, die praktische Fördermöglichkeiten bieten um die eigene Resilienz zu stärken: Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, Soziale Kompetenz,



Stressbewältigungsfähigkeit und Problemlösefähigkeit. Gut zu wissen: Krisen, die im Lebenszyklus vorkommen können unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen nicht nur gemeistert, sondern sogar als Anlass für Entwicklung genutzt werden. (Rosemarie Welter-Enderlin, 2012).

Mag.^a Marianne Karner, MS-Betroffene, Mitglied von BIZEPS – Zentrum für Selbstbestimmtes Leben, beschrieb die wesentlichen Komponenten der Selbstbestimmten Leben Bewegung. Sich selbst als Expert_in in eigener Sache zu betrachten bedarf in mancherlei Hinsicht einem Wechsel der Perspektive. So setzt sich die Selbstbestimmte Leben Bewegung für die

Schaffung von Rahmenbedingungen ein, die ein Selbstbestimmtes Leben mit Persönlicher Assistenz ermöglichen. Sie unterstützt und berät Menschen mit Behinderungen bei der Organisation von Persönlicher Assistenz und engagiert sich für die Umsetzung der Inhalte des Behindertengleichstellungsgesetzes.

Nach der Pause gab es eine Be-

sonderheit zu sehen. „Mitten aus dem Leben“ ist das einfühlsame Portrait der Künstlerin Steffi Holzinger, die nach der Diagnose Multiple Sklerose mit der Malerei begonnen hat.

Wir danken Lisa Kielmannsegg-Kaan für die Möglichkeit unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern den Film „Mitten aus dem Leben“ zu zeigen. |

Zum Nachlesen: Fordern Sie die Vortragsunterlagen und Folien unter office@msges.at oder telefonisch unter 01/409 26 69 bei uns an.

Zum Nachschauen: Finden Sie die Vorträge auf YouTube (<http://bit.ly/1XWERap>)

Film – Kontaktadresse:
PLAESION, Film u. Vision e.U.
Peter Janecek, www.plaesion.at



VON INNEN UND AUSSEN

von Anja Krystyn

Warum habe ich mich nicht gewehrt?

Diese Frage sollte sich mein Immunsystem stellen, das gegen mich arbeitet. Ich selbst habe damit nichts zu tun. Mein strahlendes Wesen war immer schon berühmt. Lächelnd habe ich alle Erwartungen von Familie, Freunden und Kollegen erfüllt, ihre Anerkennung mit Recht genossen. Wenn es ihnen schlecht ging,

hatte ich immer ein aufbauendes Wort parat, egal, wie elend ich mich fühlte. Was sie von mir wollten, war unerschämmt, mein Protest dagegen unmöglich. Anpassung hatte ich von klein auf gelernt. Warum arbeitet mein Immunsystem jetzt gegen mich, statt mich zu beschützen?

Weil es die Spannung zwischen dem, was ich will und dem, was ich soll, nicht mehr erträgt? Die Vernunft entschied sich immer für das Sollen. Bis ich das Wollen nicht mehr hörte.

Die Weihnachtszeit nennt sich Zeit der Stille. Wie wäre es, in der Stille dem zu lauschen, was ich wirklich will? Dem Rhythmus meiner Seele, dem Puls meiner Talente, dem Herzblut der Dinge, die ich gern tue. Aber Vorsicht, es könnte das Gegenteil dessen sein, was ich bisher getan habe. Auch die Menschen könnten andere als die jetzigen sein. Diese stillen Fragen wären erste kleine Mutproben, um sich zu wehren. Das Immunsystem könnte einen Sprung nach oben machen und beginnen wieder für mich zu arbeiten. |

ZUR STEUERREFORM 2016

Erhöhung der Steuergutschrift (Negativsteuer) ab 2016

Die Negativsteuer ist eine Steuergutschrift (Sozialversicherungsrabatt) für Personen mit einem Einkommen, das unter der Lohnsteuerpflicht liegt.

Bislang betrug die Negativsteuer 10 % der bezahlten Sozialversicherungsbeiträge, maximal € 110,00 im Kalenderjahr, und konnte ausschließlich von Arbeitnehmer_innen beantragt werden.

Ab dem Veranlagungsjahr 2016 bekommen Arbeitnehmer_innen eine Negativsteuer von 50 % der Sozialversicherungsbeiträge, maximal € 400,00 jährlich. Der Erstattungsbetrag erhöht sich auf maximal € 500,00 für Arbeitnehmer_innen mit Anspruch auf Pendlerpauschale. Neu ist auch, dass ab 2016 die Erstattung der Sozialversicherungsbeiträge auch für Pensionist_innen gilt. Erstmals gibt es für sie ab 2016 eine Negativsteuer von 50 % (maximal € 110,00).

Übergangsregelungen kommen bereits für das Jahr 2015. So können Arbeitnehmer_innen schon jetzt von den Neuerungen profitieren. Für das Veranlagungsjahr 2015 wird der maximale Erstattungsbeitrag von 10 % auf 20 % (von € 110,00 auf maximal € 220,00) angehoben. Arbeitnehmer_innen mit Anspruch auf Pendlerpauschale bekommen eine Anhebung von den bisherigen 18 % auf 36 % (maximal € 450,00)

Ausgleichszulagenbezieher_innen erhalten weiterhin keine Negativsteuer.

Viele Arbeitnehmer_innen und Pensionist_innen verzichteten bisher aus unterschiedlichen Gründen auf die jährliche Arbeitnehmerveranlagung und damit auf ihre Steuergutschrift.

Ab 2016 gibt es die automatische Arbeitnehmerveranlagung für Arbeitnehmer_innen und Pensionist_innen, die bis zum 30.6. des Folgejahres noch keinen Antrag eingereicht haben. Sollte ihnen laut Daten des Finanzamtes eine Steuergutschrift zustehen, erfolgt automatisch eine Arbeitnehmerveranlagung. Zuviel einbehaltene Steuer wird für die Anspruchsberechtigten ohne zusätzliche Amtswege erstattet. |

Erleichterungen für Inhaber_innen des Ausweises §29 durch Änderungen der Straßenverkehrsordnung

- Die Verordnung ermöglicht Inhaber_innen eines Ausweises gemäß § 29b insbesondere zur Erreichbarkeit von Ärztezentren, Ambulatorien, Sozialversicherungseinrichtungen und dgl. das Befahren der Fußgängerzone dauernd oder zu bestimmten Zeiten.
- Ausnahmen von Halte- und Parkverboten für Inhaber_innen von § 29b Ausweisen gelten unabhängig davon, wie das Halte- oder Parkverbot kundgemacht ist.



Science For A Better Life

Gefördert vom
FORUMS SOZIALES WIEN
 aus Mitteln der
 StADt:Wien

CONTIPARK
 & InterparkingGroup

NEUES AUS DER MS FORSCHUNG

Univ. Prof. Dr. Hans Lassmann, Zentrum für Hirnforschung, Medizinische Universität Wien

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronische entzündliche Erkrankung des Gehirns und Rückenmarks, die zur selektiven Zerstörung der Myelinscheiden, der Isolierschichten der impulsleitenden Nervenfasern führt. Die Erkrankung verläuft im frühen Stadium mit Krankheitsschüben, die von Perioden klinischer Remission abgelöst werden (schubhafte MS). Nach einer Erkrankungsdauer von 10 bis 15 Jahren ändert sich das klinische Bild. Neue Krankheitsschübe werden selten, jedoch kommt es zu einer langsamen Zunahme der klinischen Ausfälle, die nicht mehr von Krankheitsschüben und Remissionen unterbrochen werden (sekundär progrediente MS). Bei 10 bis 15 % der Patienten fehlt das schubhafte Stadium der Erkrankung und Patienten entwickeln langsam fortschreitende klinische Ausfälle bereits mit dem Beginn der Erkrankung (primär progrediente MS). Das Alter der Patienten ist der wichtigste Faktor, der mit dem Auftreten des progredienten Stadiums der MS assoziiert ist.

Die letzten Jahre brachten wichtige neue Erkenntnisse zum Verständnis des Krankheitsprozesses der MS, die zum Teil bereits auch Eingang in die Therapie der Erkrankung gefunden haben.

Schubhafte MS

Auf der Basis der Ergebnisse immunologischer Studien stehen heute zahlreiche Therapien zur Verfügung, die bei der Behandlung von Patienten im



schubhaften Stadium der Erkrankung eingesetzt werden. Das therapeutische Dilemma ist jedoch, dass jene Therapien, die gut vertragen werden und keine gefährliche Nebenwirkungen haben, nur mäßig effektiv sind, während sehr effektive Therapien zum Teil mit erheblichen und gefährlichen Nebenwirkungen einhergehen können. Es wurden daher große Anstrengungen unternommen, neue Therapien zu entwickeln, die spezifischer in den Krankheitsprozess eingreifen, und daher eine sehr hohe Wirksamkeit ohne gefährliche Risiken vermitteln. Diese Bemühungen waren jedoch bislang nicht erfolgreich.

Für lange Zeit wurde MS als eine Autoimmunerkrankung angesehen, die durch eine spezielle Population von T-Lymphozyten, den sogenannten

CD4+ T-Zellen vermittelt wird. Es ist jedoch bislang nicht gelungen, eine Immunreaktion gegen ein Molekül des Nervensystems nachzuweisen, die selektiv und spezifisch nur bei MS Patienten auftritt, und damit eine MS-spezifische Labordiagnostik oder Therapie ermöglicht. Darüber hinaus zeigten klinische Studien, dass Therapien, die gezielt die CD4+ T-Lymphozyten blockieren, bei MS Patienten weitgehend wirkungslos sind. Neueste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass die Entzündungsreaktion in Gehirn und Rückenmark zu einem wesentlichen Teil durch B-Lymphozyten vermittelt wird, und dass Therapien, die selektiv diese Zellen ausschalten sehr effektiv sind. Gegenwärtig sind auch diese Therapien noch mit dem Risiko infektiöser Erkrankungen des Nervensystems, wie z.B. der progressiven multifokalen Leukoenzephalopathie, behaftet. Da nun jedoch die wichtige Rolle von B-Lymphozyten in der Pathogenese der Entzündung erkannt wurde, ist zu hoffen, dass in Zukunft neue anti-entzündliche Therapien entwickelt werden, die wirksamer sind und weniger potentielle Gefahren aufweisen.

Progrediente MS

Anti-entzündliche oder immunmodulierende Therapien sind nicht mehr wirksam, wenn Patienten in das progrediente Stadium der Erkrankung eingetreten sind. Ein wichtiges Ziel der gegenwärtigen MS Forschung ist daher, neue neuroprotektive

Therapien zu entwickeln, die das Fortschreiten der Erkrankung in diesem Stadium aufhalten können. Die Voraussetzung dafür ist die Kenntnis der in dieser Phase der Erkrankung dominanten Krankheitsmechanismen. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass die Neurodegeneration durch oxidative Gewebeschädigung ausgelöst wird, die primär durch die Entzündungsreaktion getrieben wird, jedoch im weiteren Krankheitsverlauf durch die Vorschädigung des Nervensystems und durch die Beschleunigung von alterungsbedingten Schädigungsprozessen amplifiziert wird.

Gegenwärtig werden in klinischen Studien Medikamente getestet, die in diese Erkrankungsmechanismen eingreifen. Das umfasst die Verminderung der Aktivierung von Mikroglia Zellen (Lacquinimod, Fumarate), der oxidativen Gewebeschädigung (Fumarate), der Auswirkungen der Schädigung von Mitochondrien (hochdosiertes Biotin) oder der Neurodegeneration durch Blockade von Ionenkanälen (Natrium und Kalzium Kanäle). Ob die jeweiligen Medikamente in ausreichender Menge durch die Blut-Hirn-Schranke in das zentrale Nervensystem eindringen können, ob sie dort ausreichend wirksam sind, und ob sie Nebenwirkungen auslösen, die eine weitere therapeutische Anwendung verhindern, muss in kontrollierten klinischen Studien geklärt werden, die zum Teil bereits begonnen wurden. |

WEIHNACHTSAKTIVITÄTEN

der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien

Jedes Jahr in der Adventzeit besuchen Mitarbeiterinnen des Sozialdienstes Multiple Sklerose Erkrankte in fortgeschrittenem Stadium auf zwei MS-Spezialpflegestationen in Wien. Dank kurzer Gespräche und einer kleinen Aufmerksamkeit in Form von Hygiene- und Kosmetikprodukten ist es uns möglich Menschen mit MS eine kleine Weihnachtsfreude zu bereiten.

Vielen Dank an die Firmen dm drogeriemarkt GmbH & Co. KG und Procter & Gamble Service GmbH, die uns dafür 60 Duschgels und weitere 20 Produkte des täglichen Bedarfs zur Verfügung gestellt haben.

Sachspenden erhalten wir im November auch immer wieder für unsere alljährliche Weihnachtsfeier, die wir im Festsaal der Caritas Socialis veranstalten. Mit rund 85 MS-Betroffenen und Angehörigen verbringen wir gemeinsam einen besinnlichen Nachmittag mit Adventliedern, Geschichten und und anschließendem Buffet.



Zudem überraschen wir unsere Mitglieder mit einem kleinen Weihnachtssackerl, welches mit unterschiedlichen Sach- und Produktspenden gefüllt ist.

Besten Dank an folgende Firmen, die uns heuer für unsere eingeladenen Mitglieder Produkte zur Verfügung gestellt haben,

die schön verpackt bei der Veranstaltung überreicht wurden:

dm-drogerie markt GmbH & Co. KG
Dr. Oetker GmbH
Josef Manner & Comp. AG
Karl-Otto Werz
Naturkornmühle GmbH & Co. KG
STAUD'S GmbH
Teekanne GmbH

HERZLICHEN DANK

Allen Unterstützer_innen, die mit Ihrer Spende unsere Einrichtung und unsere Angebote im Jahr 2015 unterstützt haben.

Geburtstagsspende

Karl Ehrlich, Walter Pfeffer und Bernhard Widhalm von Geldservice Austria, haben am Standort Master Center Wien anlässlich ihrer drei Geburtstage einen Spendenaufruf gemacht, dem zahlreiche Kolleg_innen gerne gefolgt sind. Bei der Feierlichkeit kamen insgesamt € 1.425,40,- zusammen, die für die all-jährliche Weihnachtsfeier der MS-Gesellschaft Wien am 9. 12. 2015 verwendet wurden.

Projektbezogene Spende für Feldenkrais®

Dank einer großzügigen privaten Spende der Familie Granger in der Höhe von € 3.210,-, kann der

beliebte Feldenkrais®-Kurs im Frühjahr 2016 fortgeführt werden.

Kranzspenden

Herzlichen Dank für die Spenden, die wir anstelle von letzten Blumengrüßen für Justine Klein, Dr. Hubert Klinger, Angela Pausewang, Isabella Ottermayer und Elisabeth Wohl, in der Gesamthöhe von € 2.015,- erhalten haben.

Wir gedenken der Verstorbenen in Dankbarkeit.

**BESTEN DANK FÜR DIE FINANZIELLE
UNTERSTÜTZUNG!**

WIE KANN ICH FÜR DIE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT WIEN SPENDEN?

Spendenkonto:

lautend auf „MS-Gesellschaft Wien, 1170 Wien“
bei Bank Austria
IBAN: AT10 1200 0100 0295 9996
BIC: BKAUATWW

Online spenden via www.msges.at/spenden

Spendenmöglichkeit Dauerauftrag:

Mit einem Dauerauftrag haben Sie die Möglichkeit unsere Arbeit im Beratungszentrum der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien nachhaltig zu unterstützen. Sie ermächtigen Ihre Bank regelmäßig eine Spende in der von Ihnen gewünschten Höhe zu überweisen. Sie können diesen Auftrag jederzeit widerrufen.

Spendenmöglichkeit Einziehungsauftrag:

Auch mit einem Einziehungsauftrag können Sie unsere Arbeit und unsere Angebote im Beratungszentrum der MS-Gesellschaft Wien dauerhaft unterstützen. Mittels eines SEPA-Lastschriftmandats ermächtigen Sie uns, einen gemeinsam vereinbarten Betrag von Ihrem Konto abzubuchen. Sie können diesen Auftrag jederzeit widerrufen.

Frau Gabriela Kummer steht Ihnen gerne mit Informationen beratend zur Seite:

Tel.: 01 409 26 69-13

Email: gabriela.kummer@msges.at



Wiener
Gebietskrankenkasse





REHAKLINIK
ENNS

Ein Ort zum Aufatmen!



www.rehaenns.at

Ihre Rehaklinik für Pneumologie und Neurologie

Die Rehaklinik Enns zählt mit seinen 126 Betten zu den neuesten Rehaeinrichtungen in Oberösterreich und betreut Patienten mit neurologischen und pneumologischen Erkrankungen. Durch eine Vielzahl von Therapiemöglichkeiten, die individuell auf jeden Patienten abgestimmt sind, können folgende Krankheitsbilder behandelt werden:

NEUROLOGISCHE REHABILITATION

- Gefäßerkrankungen (z.B. Schlaganfall, Gehirnblutung)
- Nerven- und Muskelkrankungen (z.B. Polyneuropathie)
- Schmerzsyndrome (z.B. Wirbelsäule mit Ausstrahlung) nach Operationen oder Verletzungen des Nervensystems

PNEUMOLOGISCHE REHABILITATION

- bei chronischen Atemwegserkrankungen (COPD II–IV)
- bei Asthma bronchiale und chronischen Lungenkrankheiten
- vor und nach Lungenoperationen

Eine Gesundheitseinrichtung der **VAMED** in Zusammenarbeit mit der **Raiffeisenlandesbank OÖ** und der **gespag. REHAKLINIK ENNS GMBH**, Bahnhofweg 7, A-4470 Enns

PFLEGEGERELDERHÖHUNG

Erhöhung des Pflegegeldes in allen Pflegestufen

Nachdem 2015 der Zugang zu den ersten zwei Stufen des Pflegegeldes erschwert wurde, wird ab 1. 1. 2016 das Pflegegeld in allen Pflegestufen erhöht.

Vom Pflegegeld werden keine Lohnsteuer und kein Krankenversicherungsbeitrag abgezogen. Das Pflegegeld ist der Einstieg für Leistungen des Betreuungs- und Pflegesystems in Österreich. Höhe des Pflegegeldes ab 2016:

	Bisher	Ab 2016
Stufe 1	€ 154,20	€ 157,30
Stufe 2	€ 284,30	€ 290,00
Stufe 3	€ 442,90	€ 451,80
Stufe 4	€ 664,30	€ 677,60
Stufe 5	€ 902,30	€ 920,30
Stufe 6	€ 1.260,00	€ 1.285,20
Stufe 7	€ 1.655,80	€ 1.688,90

Quelle: Kurier.at

Adresse: <http://kurier.at/politik/inland/erste-hilfe-fuer-die-pflege-pflegegeld-wird-ab-2016-angehoben/89.644.469>

Datum: 07.10.2014, 09:01

MITGLIEDERINSERAT

MS-Kunstprojekt:

Für ein MS-Kunstprojekt suche ich gebrauchte Injektionsnadeln (Rebif, Copaxone oder ähnliches) wenn möglich mit Gummikappen.



Kontakt:

Gerhard Zimmermann

0677/6173 4791 bzw.

ateliergerhardzimmermann@gmail.com.

Herzlichen Dank, Gerhard Zimmermann.

WISSENSWERTES

Service der Wiener Gebietskrankenkasse (WGKK)

Die Wiener Gebietskrankenkasse bietet in Wiener Krankenanstalten einen ärztlichen Dienst an. Diese WGKK-Servicestellen sind ausschließlich für die Bearbeitung der von der jeweiligen Krankenanstalt ausgestellten Rezepte und Verordnungen zuständig.

AKH

1090 Wien, Währinger Gürtel
18-20

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 07.30 Uhr
bis 14.00 Uhr

Bitte beachten Sie! Bei dieser WGKK-Servicestelle werden auch Rezepte und Verordnungen, welche das St. Anna Kinderspital ausgestellt hat, bearbeitet.

SMZ-Ost

1220 Wien, Langobardenstraße 122

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr
bis 14.00 Uhr

Krankenhaus Hietzing

1130 Wien, Wolkersbergenstraße 1

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr
bis 14.00 Uhr

Hanusch-Krankenhaus

1140 Wien, Heinrich-Collin-Straße 30

Öffnungszeiten:

Montag von 07.30 Uhr bis 14.00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag von 07.30
Uhr bis 13.30 Uhr
Freitag von 07.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Krankenanstalt Rudolfstiftung

1030 Wien, Juchgasse 25

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr
bis 14.00 Uhr

SMZ-Süd

(Kaiser-Franz-Josef-Spital)

1100 Wien, Kundratstraße 3

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr
bis 14.00 Uhr

SMZ-Baumgartner Höhe

(Otto-Wagner-Spital)

1140 Wien, Baumgartner Höhe 1

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr
bis 14.00 Uhr

Wilhelminenspital

1170 Wien, Montleartstraße 37

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr
bis 14.00 Uhr

KURZNOTIZ

ABBRUCH DER STUDIE

Fumarsäure Studie bei SPMS

Im Dezember des Vorjahres informierten wir in MS-Aktuell über die Teilnahmemöglichkeit an verschiedenen Studien zur primär und sekundär progredienten MS am AKH.

Nun hat die Firma Biogen die schwierige Entscheidung getroffen, die weltweit durchgeführte Studie über die Wirksamkeit und Sicherheit von BG12 bei Patient_innen mit sekundär progredienter Multipler Sklerose (SPMS) einzustellen.

Menschen mit Multipler Sklerose, die an anderen Studien im AKH Wien teilnehmen möchten, erhalten bei der MS-Ges. Wien einen Fragebogen für MS-Patient_innen, der ausgefüllt an folgende Adresse geschickt werden kann:

Univ. Klinik für Neurologie
z. Hd. Karin Werner/
Sonja Wieszmüllner
Währinger Gürtel 18-20
1090 Wien

Sobald eine passende Studie startet werden interessierte Menschen kontaktiert.

MULTIPLE TIPPS

ein Innoscheck-Projekt in Kooperation mit der FH-St. Pölten, von Dr.ⁱⁿ Gabriele Leitner



Menschen mit Multipler Sklerose profitieren ebenso wie Gesunde von einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Lebensmittelwahl. Eine spezielle „MS-Diät“ existiert nicht, bestimmten Nährstoffen wird aber in Zusammenhang mit Entzündung und oxidativem Stress besondere Bedeutung beigemessen. Das zeigen aktuelle Berichte aus der Forschung.

In der Beratungsstelle der MS-Gesellschaft Wien finden Sie zwar diverse Informationsbroschüren über Ernährung bei Multipler Sklerose, auf der Homepage der MS-Gesellschaft Wien fehlt jedoch diese wichtige Rubrik.

Um allen MS-Betroffenen künftig wertvolle Ernährungs-Tipps auch online zur Verfügung stellen zu können, beauftragte die MS-Gesellschaft Wien, den Studiengang Diätologie der FH-St.Pölten mit der Bereitstellung von fachlich korrekten Ernährungsinformationen. Diese Informationen werden ab 2016 allen Betroffenen auf der Homepage der MS-Gesellschaft Wien unter der neu geschaffenen Rubrik „Ernährung“ zur Verfügung stehen.

Der Auftrag der MS-Gesellschaft Wien wurde im Rahmen eines Innovationscheck-Projekts der Österreichischen Forschungsförderungsgesellschaft seitens des Studiengangs Diätologie gerne entgegen-
genommen. Wir, ein Team aus sechs Diätologie-Studentinnen der FH-St. Pölten, machten uns unter der Leitung von FH-Doz.ⁱⁿ, von Dr.ⁱⁿ Gabriele Leitner auch gleich ans Werk.

Ziel war es, eine umfangreiche Online Ernährungsinformation mit Details zur anti-entzündlichen Kost zu konzipieren, ergänzt durch nützliche Alltags-tipps. Um die praktische Umsetzung für Betroffene zu erleichtern, wurden bei der vorgeschlagenen Lebensmittelauswahl auch verschiedene Portionsgrößen definiert. Anhand von Quizfragen wird der/die Homepagebesucher_in auch dazu eingeladen, das vorhandene Ernährungswissen zu testen.

Die Arbeit an diesem Projekt war für alle Gruppenmitglieder neben einer enormen Wissenserweiterung auch eine große persönliche Bereicherung. Im Rahmen des Projektes durften wir am Treffen einer Selbsthilfegruppe und an einem Stammtisch

teilnehmen. Das Kennenlernen und Verstehen von Menschen in anderen Lebenssituationen waren dabei wichtige, hilfreiche Faktoren um unser Bild abzurunden und einen besseren Einblick in die Herausforderungen des täglichen Lebens MS-Betroffener zu erhalten.

In diesem Sinne möchten wir uns ganz herzlich bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Selbsthilfegruppe „MegaStark“, den Teilnehmern am MS-Stammtisch und bei Frau Krainz-Kabas, die dieses Projekt ermöglicht und uns tatkräftig bei der Durchführung unterstützt hat, bedanken. |

Das Team der FH-St. Pölten: Tanja Leichum, Sandra Simhandl, Martina Datzreiter, Nadine Wilfling, Veronika Karl und Christa Mitterer
Leitung: FH-Doz.ⁱⁿ Dr. ⁱⁿ Gabriele Leitner



Ein natürlicher Schutz vor Harnwegsinfekten

Preiselbeeren und Cranberries

Über
300 Jahre
naturheilkundliche
Anwendung

Preiselbeersaft Caesaro Med®

100 % reiner Cranberry und Preiselbeer-Fruchtsaft ohne Zucker (neuer Tetrapak mit Schraubverschluss)

Preiselbeer-Konzentrat 6-fach konzentrierter Natursaft. (Cranberry und Preiselbeer)

Preisel-San® Tabletten zum Lutschen oder Schlucken.

Preisel-Caps® Kapseln mit Magnesium, Cranberry und Acerola.

Preisel-Caps Döderlein Cranberry Kapseln mit Laktobazillen.
Schützen Blase, Darm- und Vaginalflora.

Rezeptfrei in Apotheken erhältlich.



Ausführliche
Informationen und
Gratis-Kostproben
anzufordern bei:

CAESARO MED GmbH,
Paschinger Straße 111, 4060 Leonding
Info-Telefon: 0732/67 71 64
Fax 0732/67 7517
www.caesaro-med.at





DIE BEINE DER SPITZENTÄNZERIN VON ANJA KRYSSTYN

Ein Roman – gelesen von Karin Krainz-Kabas

Am 28.09.2015 fand im Kardinal König Haus die Buchpräsentation des Romans „Die Beine der Spitzentänzerin“ statt. Der Roman ist das Erstlingswerk der Medizinerin und Autorin Anja Krystyn.

Zahlreiche Besucher waren gekommen um Auszüge aus dem Buch von der Autorin gelesen zu hören.

Die Autorin ist Mitglied in unserem Verein und für uns ist es von unschätzbarem Wert, wenn jemand mit der Erkrankung an die Öffentlichkeit geht, so wie Anja Krystyn mit diesem Buch.

Nora, die Heldin der Geschichte tut anfangs das, was die meisten tun, wenn sie die Diagnose MS erfahren. Sie verschweigt die Erkrankung, sie versteckt und überspielt ihre Beschwerden und versucht so zu tun, als ob nichts wäre. Das liegt zum einen an der Tatsache, dass es individuell seine Zeit braucht, sich mit der Nachricht auseinanderzusetzen, erkrankt zu sein – lebensbegleitend, unheilbar aus herkömmlich wissenschaftlicher Sicht. Andererseits liegt es aber auch am Umfeld in dem wir alle leben, ein Umfeld, das gnadenlos Leistungsbereitschaft, Ehrgeiz und Perfektion fordert. Wer diesen Ansprüchen nicht gerecht wird, läuft Gefahr ausgegrenzt und abgewertet zu werden. Kein Wunder also, dass die allermeisten von uns versuchen, so gut wie möglich zu funktionieren und dafür große Anstrengungen in Kauf nehmen.

Schock, Nichtwahrhaben wollen, Wut, Trauer, Rebellion – all diese Emotionen durchlebt Nora in einer Anschaulichkeit und Spürbarkeit, die in mir die Erinnerung an viele Stunden in der Therapie mit unseren Klientinnen und Klienten wachgerufen hat. Beziehungen zu Familienmitgliedern, Partnern,

Freunden, aber auch zum medizinischen Fachpersonal, das von nun an zum Leben gehört, werden auf ihre Tauglichkeit überprüft und auf die Probe gestellt – nur wenige halten stand. Auch hier kommt die Geschichte beklemmend nahe an die Lebensrealität erkrankter Menschen heran.

Ein Roman wäre aber kein Roman, wenn nicht ein bisschen Romantik, ein Quäntchen Fiktion, ein Funken Märchen dazu gehörten. In dieser Geschichte ist es die Gestalt eines „Traumprinzen“, die des „Ritters auf dem weißen Pferd“. David kommt allerdings nicht auf einem Pferd, sondern im Lieferwagen daher und bietet einer vorerst völlig Fremden neben seinen köstlichen Brötchen, die Gaumen und Magen erfreuen, jenen Halt und Zuspruch, den es braucht, um mit einer schwierigen Situation fertig zu werden.

Nach und nach begreift Nora, dass sie in vielen Lebensbereichen gegen ihre innere Überzeugung, gegen sich selbst gehandelt hat und beginnt ihr Leben zu verändern. Sie sucht nach Ursachen, überprüft ihre Werte, entwickelt neue Perspektiven. In dem Maß wie es ihr gelingt die Krankheit als Zeichen für Veränderung im Leben zu sehen, in dem Maß kehren auch verloren geglaubte Fähigkeiten wieder zurück.

„Krankheit ist ein Privileg“ behauptet Nora, „sie zwingt dich zu dir selbst zurückzukommen.“ Wie Nora zu der Erkenntnis kommt? Lesen Sie selbst!

„Die Beine der Spitzentänzerin“, € 19,90 in Ihrer Buchhandlung oder unter office@derverlag.at erhältlich

10 Bücher wurden von der Autorin der MS-Gesellschaft Wien zur Verfügung gestellt und sind bei uns erhältlich, € 19,90 Spende + € 3,- Versandkosten! Vielen Dank!

KURZNOTIZEN

Was gibt es Neues?

MITGLIEDSBEITRAG 2016:

Die Generalversammlung der Mitglieder unseres Vereins hat im April 2013 beschlossen den jährlichen Mitgliedsbeitrag von 2014 bis 2016 um jeweils € 1,50,- pro Jahr anzuheben.

Es ergibt sich damit für 2016 ein Jahresbeitrag von € 34,50,-. Mit Ihrem Mitgliedsbeitrag sichern Sie unsere Angebote für alle Betroffenen und Angehörigen, die zum größten Teil kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

FELDENKRAIS®KURS IM FRÜHJAHR AB 1.3.2016:

Ab 1.3.2016 bietet die MS-Gesellschaft Wien wieder 10mal einen Feldenkrais®kurs an, der dienstags stattfinden wird.

Kostenbeitrag: € 50,-

Veranstaltungsort: Therapiezentrum Gersthof
Begrenzte Teilnehmer_innenzahl, um Anmeldung wird gebeten:

Tel.: 01 409 26 69

Email: office@msges.at

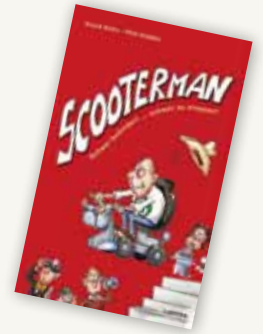
BUCHTIPP:

Knud Kohr/ Phil Hubbe

Scooterman. Schwer behindert ... schwer zu stoppen!

erschienen im Lappan-Verlag
ISBN 978-3-8303-3385-2

ist zum Preis von € 10,30 im gut sortierten Buchhandel erhältlich.



KALENDERTIPP:

Phil Hubbe

Handicaps 2016

erschienen im Lappan-Verlag
ISBN-13:9783830375098

Ist zum Preis von € 13,95 im gut sortierten Fachhandel erhältlich.



Das Team der MS-Gesellschaft
Wien wünscht Ihnen und Ihren
Familien ein frohes Weihnachtsfest
und ein gutes neues Jahr!

TERMINKALENDER 2016

- **Gesprächsrunde für neudiagnostizierte Patient_innen**
Frühjahr 2016, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.
MS-Beratungszentrum, 1170 Wien
- **Informationsveranstaltung – Frühjahr**
09. April 2016
Hörsaalzentrum AKH Wien
- **Welt-MS-Tag**
25. Mai 2016
- **Ausflug**
Voraussichtlich Ende August/Anfang September 2016
Wir freuen uns wieder auf zahlreiche Teilnahme!
- **Informationsveranstaltung – Herbst**
15. Oktober 2016
Hörsaalzentrum AKH Wien
- **Weihnachtsfeier**
7. Dezember 2016
Festsaal des CS Pflege- und Sozialzentrums

Wir bitten um Voranmeldung für alle Veranstaltungen:

Email office@msges.at, Tel. 01/409 26 69, via Homepage www.msges.at oder facebook



**MULTIPLE SKLEROSE
GESELLSCHAFT
WIEN**
Mehr verstehen. Mehr leben.

Impressum:

Multiple Sklerose Gesellschaft Wien,
Hernalser Hauptstraße 15-17/A-1170 Wien. Tel. 01/409 26 69,
Fax 01/409 26 69-20, Mail: office@msges.at, Web: www.msges.at
Für den Inhalt verantwortlich: Karin Krainz-Kabas
An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet: Karin Krainz-Kabas,
Anja Krystyn, Univ. Prof. Dr. Hans Lassmann, FH-Doz.in Dr.in Gabriele
Leitner, Katharina Schlechter, Mag.a Karin Sieberer
Druck: agenskettel Druckerei GmbH/A-3001 Mauerbach
Layout: Veronika Vass, www.veronikavass.at
Dieses Informationsmagazin können Sie kostenlos bei der MS-Gesellschaft
Wien abonnieren. DVR: 2110357, ZVR: 182581531

Österreichische Post AG Postamt 1090 Wien / Sponsoring.Post GZ03Z034802S
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien MS-Informationen 13/2015