



LOT

Austria

09

Ausgabe 09 | 2015

news

SPEZIALAMBULANZ FÜR
LUNGENFIBROSE

» Seite 8 - 9

ERFAHRUNGSBERICHTE
ZUM THEMA RAUCHEN

» Seite 14 - 15

ÜBUNGEN FÜR SIE

» Seite 17

SAUERSTOFFTANKSTELLEN
IN ÖSTERREICH

» Seite 19 und 29 - 30

Auf Urlaub mit der LOT-Austria

» Seite 22 - 25

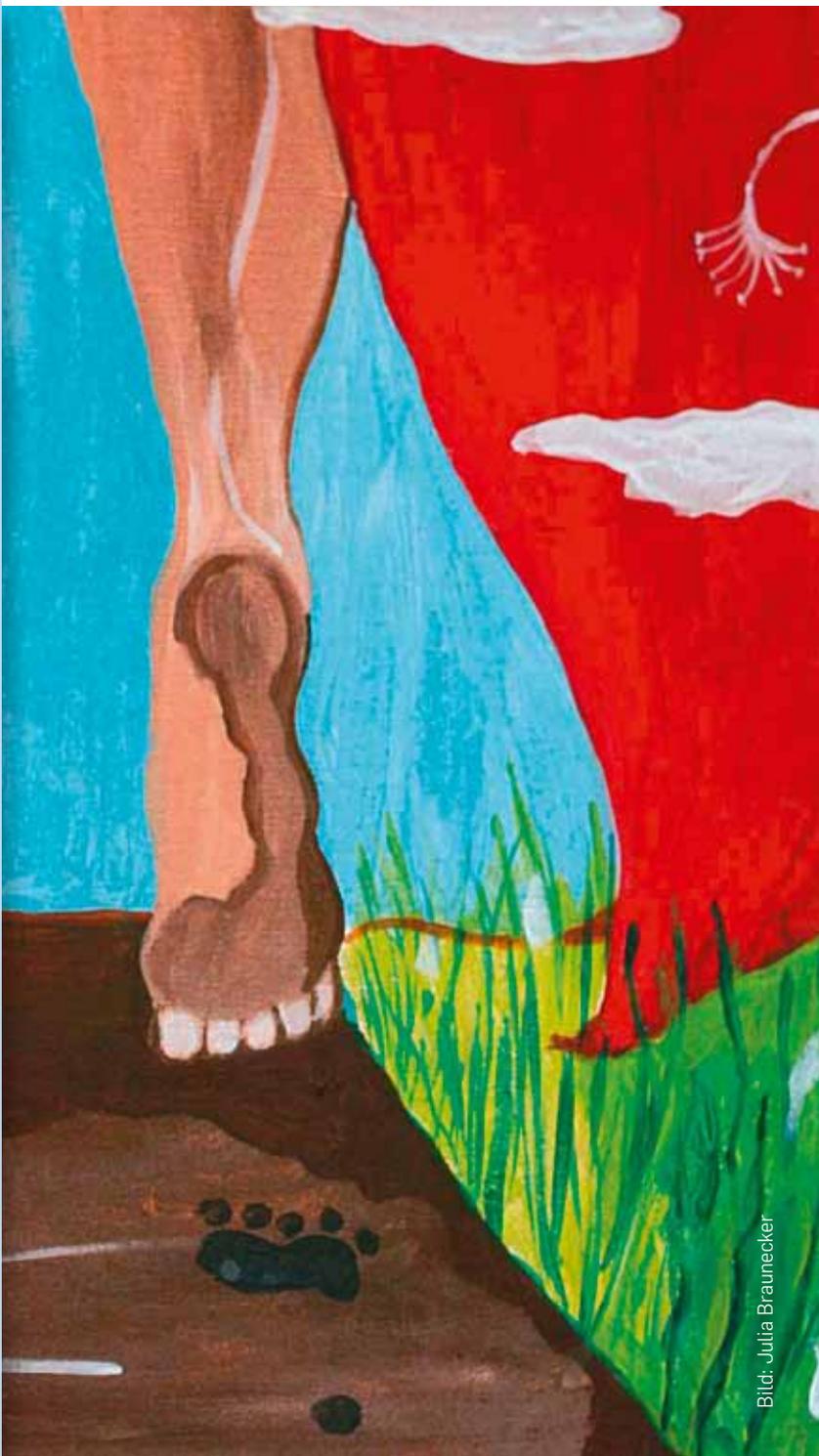


Bild: Julia Braunecker

Arzneimittelqualität, Sicherheit und 24 h Service.

Linde Healthcare ist Ihr Komplettanbieter für die Versorgung mit medizinischen Gasen.

CONOXIA® ist die Arzneimittelmarke für medizinischen Sauerstoff von Linde. Die Linde Gas GmbH ist Zulassungsinhaber der Arzneispezialität CONOXIA®.

Millionen von Patienten mit kritischen und lebensbedrohlichen Erkrankungen – wie COPD oder Clusterkopfschmerz – werden jedes Jahr mit CONOXIA® behandelt. Ärzte und Patienten vertrauen auf die Therapie mit medizinischem Sauerstoff. Die Zulassung als Arzneispezialität garantiert das höchste Maß an Zuverlässigkeit.

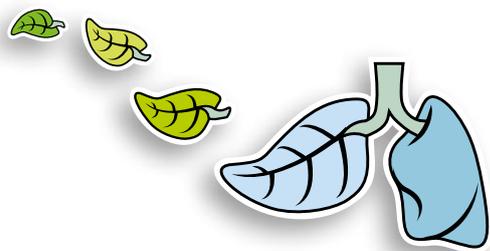
Unser Serviceteam steht dem Patienten 24 Stunden – 7 Tage pro Woche telefonisch unter 050.4273-2200 zur Verfügung.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.linde-healthcare.at

Linde Gas GmbH

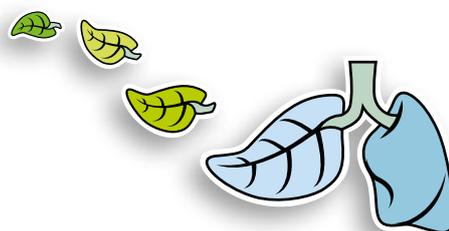
Linde Healthcare, Modocenterstraße 17, Objekt 1 / 3. OG, 1110 Wien
Telefon 050.4273-2200, Fax 050.4273-2260, www.linde-healthcare.at





inhalt

Vorwort	4
Termine aus den Bundesländern	4
AnsprechpartnerInnen der LOT-Austria	5
Interview mit Ernst Grisseemann, COPD-Patient	6
Welt-COPD-Tag, Einladung nach Linz	7
Spezialambulanz für seltene Lungenerkrankungen	8 - 9
Weltwoche der Idipathischen Lungenfibrose und Fotowettbewerb	9
Information zur Lungenfibrose	10 - 11
Lungenkrank - ohne Beschwerden	12
Goldzertifikat für rauchfreie Krankenanstalt	13
Kurzinterviews mit Menschen, die das Rauchen aufgegeben haben	14 -15
Übungen für Sie	17
Studien suchen TeilnehmerInnen	18
7 neue Sauerstofftankstellen	19
Selbsthilfeorganisation SARKO.AT	20
Urlaub in Istrien	22 - 23
Aufatmen - Durchatmen: Erholungsaufenthalt im Schloss Freiland	24 - 25
Berichte von Treffen/Veranstaltungen der LOT-Austria	26 - 28
Sauerstofftankstellen	29 - 30
Mitgliedsformular	31



TERMINE

NÖ

20. Oktober: Das Rote Kreuz stellt sich vor, Busreisezentrum Hössinger St. Pölten um 14 Uhr

23. und 24. Oktober: Gesundheitstage im EKZ Traisenpark, LOT-Austria-Infostand

5. November: Gruppentreffen/Stammtisch St. Pölten im Bootshaus der Naturfreunde um 14 Uhr

6. und 7. November: Frauengesundheitsmesse „Messe für Sie“ im Wifi St. Pölten, LOT-Austria Informationsstand

WIEN

21. Oktober: Stammtisch im Brigittenuer Stadl, Griegstr. 1-3, 1200 Wien ab 13 Uhr

11. November: Stammtisch im Brigittenuer Stadl, Griegstr. 1-3, 1200 Wien ab 13 Uhr

27. Februar: Marsch der seltenen Erkrankungen

SALZBURG

7. Oktober: Wir für uns

4. November: ELGA in Österreich - Machen Sie sich selbst ein Bild. Vortrag mit Mag^a Theresa Philippi

2. Dezember: Weihnachtsfeier

jeden 1. Mittwoch im Monat von 15 bis 17 Uhr im Gasthaus Kohlpeter, Lieferinger Hauptstraße 23 (Obus-Linie 4: Siebenbürgerstraße)

OBERÖSTERREICH

4. November: Thema „Schwindel“

mit OA Dr. Schickmair Thomas, Abteilung für Akutgeriatrie im KH der Elisabethinen Linz

18. November: Veranstaltung zum Welt-COPD-Tag (Informationen dazu auf Seite 7)

2. Dezember: „Asthma und die Empfehlungen der GINA-Guidelines (Globale Initiative gegen Asthma bronchiale)“ mit Prim. Dr. Bolitschek Josef, Vorsitzender der SHG und Leiter der Pneumologie im KH der Elisabethinen Linz
Veranstaltungsort der Gruppentreffen ist immer das Krankenhaus der Elisabethinen, Fadingerstraße 1, 4020 Linz, im Konferenzraum, B-Bau Erdgeschoß, jeweils um 18.30 Uhr

VORARLBERG

Alle 14 Tage um 15 Uhr im Gasthaus Sternen, Landstraße 49, 6971 Hard

KÄRNTEN

jeden ersten Montag im Monat in der Kempfstraße 23 / 3. Stock (Aufzug ist vorhanden), 9020 Klagenfurt

ÖSTERREICHWEIT:

11. Dezember: Weihnachtsfeier der LOT-Austria im Bildungshaus St. Hippolyt in St. Pölten

Die genauen Ausschreibungen, neue, kurzfristige vereinbarte Treffen, Kontaktdaten usw. finden Sie auf www.selbsthilfe-lot.at oder bei der Gruppenleitung des jeweiligen Bundeslandes.

Liebe Leserinnen und Leser!

Die Anforderungen an das Gesundheitssystem haben sich durch die Zunahme von chronischen Krankheiten und psychosozialen Problemen geändert. Eine effiziente Reaktion darauf ist Gesundheitsförderung, insbesondere durch Selbsthilfegruppen. Denn das zentrale Angebot in Selbsthilfegruppen, Krankheit gemeinsam zu besprechen und zu bewältigen, erhöht die Lebensqualität.

Selbsthilfegruppen ermöglichen Wohlbefinden trotz Krankheit, wodurch zahlreiche gesundheitsfördernde Potenziale freigesetzt werden.

Damit unsere Selbsthilfegruppe LOT-Austria auch in Zukunft für ihre Mitglieder und alle anderen interessierten COPD- und Lungenfibrose-PatientInnen in Österreich aktiv sein kann, **suchen wir dringend Menschen die sich an der Vorstandsarbeit beteiligen**. Wir suchen Menschen, die sich aktiv in einer gewählten Funktion engagieren möchten. Sie sind eventuell selbst betroffen oder sind Angehöriger und an einer Mitarbeit interessiert, dann melden Sie sich bitte.

Ich werde als Obfrau den Vorsitz mit 31. 12. 2015 zurücklegen und der verbliebene Vorstand sucht ganz dringend weitere Personen.

Meine Gründe für den Rücktritt liegen im privaten Bereich.



Das Bild von Julia Braunecker mit dem Titel „Aufbruch ins Ungewisse ...“ hat mich berührt. Der Titel „Aufbruch ins Ungewisse“ Ein roter Vorhang öffnet den Blick auf einen Weg auf dem ein Paar Beine Fußabdrücke hinterlassen. Julia Braunecker, die Malerin dieses Bildes, wurde im Alter von 21 Jahren lungen-transplantiert und hat dieses Bild ein paar Monate davor gemalt. Der Vorhang in ein neues Leben hat sich geöffnet und sie wagt die ersten Schritte in dieses neue Abenteuer Leben.

Das Abenteuer Leben kann aus vielen Facetten bestehen, für manche ist ein schöner Urlaub, ein Treffen mit lieben Menschen, ein

Haustier, das Lesen eines guten Buches und vieles mehr.

Für einige Mitglieder aus unserem Verein ist es auch immer wieder eine Transplantation. So auch für unsere Wiener Gruppenleiterin Marianne Hofmann. Wir freuen uns mit ihr und wünschen Ihr viel Spaß im neuen Leben.

Viel Freude wünsche ich allen Leserinnen und Lesern und hoffe, dass sich einige melden und den Verein in einer leitenden Position unterstützen werden.

Silvia Scholz, Obfrau



Silvia Scholz, Obfrau

AnsprechpartnerInnen



Die Wiener Gruppenleiterin Marianne Hofmann lädt immer wieder zu Stammtisch-Treffen ein.

VORSTAND:

Silvia Scholz, Obfrau

0676 / 717 48 68 , office@selbsthilfe-lot.at

Ing. Günther Wanke, Obfrau-Stv., Schriftführer

0699 / 115 06 412 , guenther.wanke@selbsthilfe-lot.at

Margarete Bachinger, Kassierin

Irene Kramreiter, Schriftführer-Stv.

Postanschrift: Postfach 84, 3100 St. Pölten

Homepage: www.selbsthilfe-lot.at

GruppenleiterInnen in den Bundesländern:

Burgenland

Josef THEUERWECKL (Bezirk Oberpullendorf)

0680 / 21 36 272

Dr. Karl KAUS (Bezirk Mattersburg)

0650 / 521 13 47



Niederösterreich

Silvia SCHOLZ (NÖ Mitte)

0676 / 717 48 68

silvia.scholz@selbsthilfe-lot.at

Ing. Günther WANKE (NÖ Krems, Waldviertel)

0699 / 115 06 412

guenther.wanke@selbsthilfe-lot.at



Kärnten

Monika AUER

0664 / 50 17 463



Oberösterreich

Die Selbsthilfegruppe für Asthma-, Allergie- und COPD Patienten betreut auch die Mitglieder der LOT-Austria.



Roland Rieger, 0664 / 79 91 174

Salzburg

Franz Josef GRABNER

0664 / 23 36 300

franz.josef.grabner@gmx.at



Steiermark

Christine Breineder

0664 / 416 43 02

chris-breineder@gmx.at



Tirol

Werner STRIGL

0660 / 16 68 222

gwant.001@hotmail.com



Vorarlberg

Die COPD Selbsthilfe Vorarlberg betreut auch die LOT-Mitglieder.



Fritz HELBOCK

0664 / 110 46 77

helfri@gmx.net

Wien

Marianne HOFMANN

0660 / 414 68 70

marianne.hofmann@selbsthilfe-lot.at



IM GEDENKEN

Wir gedenken aller verstorbenen Mitglieder der LOT-Austria.

Unser Mitgefühl gilt den Angehörigen.

<http://www.selbsthilfe-lot.at/imgedenken-archiv.php>



INTERVIEW MIT ERNST GRISSEMANN

Nichtraucher nach plötzlicher Atemnot bei Bergtour.



Ernst Grisse mann

Seine unverkennbare Stimme ist noch vielen Hörerinnen und Hörern des Österreichischen Rundfunks bekannt. Er hat aber nicht nur moderiert und kommentiert, sondern auch Ö3 aufgebaut, war viele Jahre Hörfunkintendant und zuletzt Intendant des ORF-Landesstudios Tirol. Heute hält er hauptsächlich Lesungen ab und arbeitet als Schauspieler und Autor.

LOT-News: Welches Ereignis ließ Sie zum Lungenfacharzt gehen?

Ernst Grisse mann: Als mich vor etwa 10 Jahren bei einer Bergtour plötzlich Kurzatmigkeit überraschte. Der Lungenfacharzt hat mir sofort geraten das Rauchen aufzugeben.

LOT-News: Was hat die Diagnose COPD bei Ihnen ausgelöst?

Ernst Grisse mann: Rauchstopp sofort! Nachdem ich etwa 30 Jahre lang zehn bis 15 Zigaretten am Tag geraucht hatte, konnte ich erst nicht

Im Interview mit LOT-News erzählt „The Voice“ über seine COPD-Erkrankung.

wirklich davon lassen. Einige Zeit danach war ich zum Abendessen eingeladen und habe dort sehr viele Zigaretten nacheinander geraucht. Auf dem Nachhauseweg hatte ich im Taxi auf einmal sehr schwere Atemnot. Die habe ich als so bedrohlich erlebt, dass es gar nicht schwierig war, mir danach nie wieder eine Zigarette anzuzünden.

LOT-News: Was tun Sie heute um mit COPD eine gute Lebensqualität zu erzielen?

Ernst Grisse mann: No smoke around Medikamente wie Spiriva, Foradil und Berodual.

Weiters täglich 30-minütiges-Training am Hometrainer bei 140 Watt.

Alle Wege unter 2 Kilometer lege ich zu Fuß zurück und zwei mal im Jahr Talk und Lungenfunktion bei Dr. Wildner. Auf einer Reha war ich bis jetzt noch nicht.

LOT-News: Sie sind einer von über 400.000 COPD-Erkrankten in Österreich? Wie sollte eine Aufklärung über COPD (90% davon sind RaucherInnen) aussehen? Was würden Sie sich wünschen?

Ernst Grisse mann: Die meisten Menschen haben keine Ahnung von

COPD. Eine tüchtige Werbeagentur könnte Abhilfe schaffen. Endlich harte, taugliche Maßnahmen gegen das Rauchen.

LOT-News: Was ist Ihre Meinung zu den Nichtraucher-Schutz-Maßnahmen in Österreich?

Ernst Grisse mann: Ein Trauerspiel! Kleinmütige, mutlose Politiker kuscheln brav vor der Zigaretten- und Gastwirtelobby und dilettieren Gesetze, die voll von feigen Ausnahmen sind, erst ab 2018 gelten sollen und nichts taugen. Es scheint in Österreich nicht möglich zu sein, ein Gesetz auf den Weg zu bringen, dass das Rauchen in der Öffentlichkeit ohne jede Ausnahme unter Strafe stellt. (Mir würde auch ein Verbot des Handels mit Zigaretten sehr gefallen!)

LOT-News: Was möchten Sie jungen Menschen, die heute mit dem Rauchen beginnen bzw. denen die schon in sehr jungen Jahren rauchen, mit auf den Weg geben?

Ernst Grisse mann: Da helfen nur entsprechende gesetzliche Maßnahmen, die auch überwacht werden.

Wir danken für das Interview!

Welt-COPD-Tag

18. November 2015



November 18, 2015

Was bedeutet COPD?

Die Abkürzung kommt aus dem Englischen und bedeutet:

C – **chronic** (= chronisch, dauerhaft)

O – **obstructive** (= verengend)

P – **pulmonary** (= die Lunge/Atemwege betreffend)

D – **disease** (= Krankheit)

COPD ist eine schwere Erkrankung der Lunge mit langsam fortschreitender Verschlechterung der Lungenfunktion und massiver Beeinträchtigung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Sie entsteht als Folge langjähriger

Schädigung der Lunge durch Schadstoffe (Feinstaub, Passivrauchen, Belastung der Atemluft am Arbeitsplatz, ...) und in erster Linie durch Rauchen, aber auch durch eine familiäre Vorbelastung und andere Ursachen.

Die COPD ist viel mehr als eine hartnäckige Erkältung. Eine COPD beginnt vermeintlich harmlos mit Husten und Auswurf, die allmählich chronisch werden. Aufgrund ständiger Entzündungsreaktionen verengen sich die Atemwege zunehmend (Obstruktion) und in der Folge leiden die Erkrankten an Atemnot. Langfristig gesehen wird Lungengewe-

be um- und abgebaut. Die Lungenbläschen (Alveolen) gehen zugrunde und verschmelzen miteinander, Lungenwege kollabieren. So entsteht eine Überblähung der kleinsten Lungenstrukturen, ein Lungenemphysem, das nicht mehr rückgängig zu machen ist. Unbehandelt kann die COPD binnen weniger Jahre zur Invalidität und sogar zum Tod führen. Die chronische Entzündung wirkt sich außerdem negativ auf das Herz, die Muskulatur und den Stoffwechsel aus. Zu den Folgen zählen beispielsweise Herzinsuffizienz, koronare Herzkrankheit und Auszehrung (Kachexie), aber auch psychische Leiden wie Depression, Angst- und Paniksymptome. Daher sind eine frühzeitige Diagnose und die entsprechende Therapie äußerst wichtig.

Silvia Scholz

Die LOT-Austria lädt sehr herzlich zur Veranstaltung im KH der Elisabethinen in Linz ein.

Für Interessierte aus dem Bgld, NÖ und Wien gibt einen Autobus. Die Abfahrtszeiten und Zustiegsstellen können Sie auf unserer Homepage www.selbsthilfe-lot.at oder unter 0676/717 48 68 erfragen.



Allgemein öffentliches Krankenhaus
Elisabethinen Linz

Welt-COPD-Tag

Vorträge und Beratung im KH der Elisabethinen

Mi, 18. November 2015, 10.00 – 15.00 Uhr

Krankenhaus der Elisabethinen Linz, Eingangshalle
Fadingerstraße 1, 4020 Linz

Experten:

Prim. Dr. Josef Bolitschek

Prim. Priv.-Doz. Dr. Bernd Lamprecht

Dr. Franz Wimberger

Dr. Sebastian Zillinger

Physiotherapeutin Ursula Raschhofer

COPD (chronisch obstruktive Atemwegserkrankung) ist eine sehr häufige und schwere Erkrankung. In Österreich sind etwa 10% der Bevölkerung betroffen, wobei nur etwa die Hälfte erkannt und adäquat behandelt wird. Die COPD ist in Österreich für etwa 8% aller Aufnahmen auf eine Intensivstation verantwortlich. Die Hauptursache ist sicherlich Zigarettenrauch, wobei auch andere arbeitsplatzbedingte Faktoren eine Rolle spielen.

Anlässlich des Welt-COPD-Tages möchte die Asthma-, Allergie- und COPD-Selbsthilfegruppe am Mi, 18.11.2015 von 10.00 bis 15.00 Uhr Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen die Früherkennung sowie den Umgang mit der an sich im Laufe des Lebens verschlechternden Erkrankung näher bringen.

Sie erhalten an diesem Tag umfassende Information zur Krankheit selbst und zu medikamentösen und nichtmedikamentösen Behandlungsstrategien.

www.elisabethinen.or.at



Spezialambulanz für seltene Lungenerkrankungen

Seit 2012 gibt es an der klinischen Abteilung für Lungenerkrankheiten der Medizinischen Universität Graz eine Spezialambulanz für seltene Lungenerkrankungen. In dieser Ambulanz werden PatientInnen mit allen Arten von interstitiellen Lungenerkrankungen diagnostiziert und behandelt.



OA Dr. Stefan Scheidl
LKH-Univ. Klinikum Graz, Universitätsklinik für Innere Medizin, Klinische Abteilung für Lungenerkrankheiten

Der Begriff „Interstitielle Lungenerkrankung“ (ILE oder ILD), auch als „Diffuse parenchymatöse Lungenerkrankung“ (DPLE oder DPLD) bezeichnet, umfasst eine Vielzahl unterschiedlicher, häufig lebensbedrohlicher Krankheitsbilder, von denen einige häufiger, andere extrem selten sind. Dazu gehören Erkrankungen wie die Idiopathische Pulmonale Fibrose (IPF), Sarkoidose, Farmerlunge, Histiozytose oder die Vogelzüchterlunge. Interstitielle Lungenerkrankungen

sind gekennzeichnet durch einen bindegewebigen Umbau der Lunge. Als Auslöser werden bekannte und unbekannte Ursachen unterschieden. Abhängig vom Ausmaß des Befalls der Lunge kommt es zunächst zu einem trockenen Reizhusten, dann zu Luftnot bei Belastung und später im Erkrankungsverlauf auch zu Luftnot in Ruhe. Weil die Beschwerden unspezifisch sind, vergehen oft viele Monate, bis die Diagnose einer interstitiellen Lungenerkrankung gestellt werden kann.

Gemeinsam ist allen interstitiellen Lungenerkrankungen, dass sie oftmals typische radiologische und histologische/pathologische Veränderungen aufweisen, daher spielt die Bildgebung (Lungen-Röntgen, Lungen-CT) eine zentrale Rolle in der Diagnostik. Daneben umfasst die Diagnostik Lungenfunktions-tests und Bluttests sowie, unter Umständen, eine bronchoskopische Abklärung. In manchen Fällen ist

auch eine Gewebeprobe mittels offener Lungenbiopsie notwendig.

Da es sich meist um komplexe und gleichzeitig sehr seltene Krankheitsbilder handelt, ist für eine zielführende Diagnostik und Behandlung ein umfangreiches und interdisziplinäres Expertenwissen erforderlich - hier müssen Lungenfachärzte mit Radiologen und Pathologen und ggf. anderen Fachdisziplinen Hand in Hand arbeiten. Entsprechend den internationalen Leitlinien für die Beurteilung Interstitieller Lungenerkrankungen wird an der Abteilung für Lungenerkrankheiten der Grazer Universitätsklinik seit 2005 in regelmäßigen Abständen eine interdisziplinäre Konferenz abgehalten, in der neu diagnostizierte und komplizierte Fälle gemeinsam mit Vertretern



Bodyplethysmographie

anderer Fachdisziplinen besprochen und beurteilt werden.

Die Behandlungsmöglichkeiten unterscheiden sich je nach Art der Erkrankung und deren Prognose. Bereits zugelassene Therapien werden durch unsere Ambulanz verschrieben und in ihrem Ansprechen beurteilt. Sollte eine chefärztliche Bewilligung erforderlich sein, wird diese mittels Antragstellung durch uns eingeholt. In manchen Fällen bietet sich auch die Teilnahme an Studien an, bei denen moderne, innovative Therapien zum Einsatz kommen.



6-Minuten-Gehtest

Zusätzlich werden in unserer Spezialambulanz für seltene Lungengerüsterkrankungen auch PatientInnen mit nicht akut übertragbaren Infektionskrankheiten, Tuberkulose, Pilz-

infektionen, Autoimmunerkrankungen, Bronchiektasien, Erwachsene mit Zystischer Fibrose (Mukoviszidose) oder Immunschwäche behandelt.

INFO

Telefonische Terminvergabe täglich zwischen 7:30 und 13:30 Uhr.

Telefon +43 (316) 385-122 53
Ambulanzzeit:

Montag 8:00 bis 13:00 Uhr

Adresse:

Auenbruggerplatz 20, 8036 Graz

WELTWOCHEN DER IDIOPATHISCHEN PULMONALEN FIBROSE

Foto Wettbewerb 2015



Die Weltwoche der idiopathischen pulmonalen Fibrose wurde im Jahr 2012 als Initiative gegründet, um Menschen auf der ganzen Welt darüber zu informieren, dass idiopathische pulmonale Fibrose (IPF) eine seltene, kaum verstandene und letztlich tödliche Lungenkrankheit ist. Jedes Jahr werden rund 35.000 Menschen in Europa neu diagnostiziert, doch diese Zahl dürfte in Zukunft zunehmen.

In diesem Jahr ist die Welt IPF Woche vom 5. bis 11. Oktober 2015!

Im Rahmen der internationalen IPF Woche wurde auch heuer wieder ein Foto Wettbewerb unter dem Motto „Bubbles of Hope“ – Seifenblasen der Hoffnung durchgeführt.

Insgesamt kamen heuer 31 Fotos aus ganz Europa in zur engeren Auswahl und wurden der Jury zur Beurteilung

vorgelegt. Die Auswahl war nicht leicht. Umso erfreulicher ist es, dass Österreich den zweiten Platz im Contest erringen konnte. So sind auch im europäischen Kontext die österreichische Arbeit für Lungenfibrose gewürdigt.



Da es uns nicht nur um Aufmerksamkeit, sondern auch um kompetente Unterstützung geht, wird am 09. Oktober 2015 in Wien ein IPF Informationstag, zu dem namhafte Mediziner Vorträge halten, stattfinden. Natürlich wird auch die Entwicklung des „Lungenfibrose Forum Austria“, welches ja Teil von LOT Austria ist, Thema sein.

Günther Wanke

DIE DIAGNOSE IST EINE HERAUSFORDERNDE AUFGABE

Idiopathische Lungenfibrose



Die mittlere Überlebenszeit nach Diagnosestellung beträgt zwei bis fünf Jahre. Damit weist die IPF die schlechteste Prognose unter allen interstitiellen Lungenerkrankungen auf und ist von der Prognose her mit mehreren Karzinomen zu vergleichen. Definiert ist sie als chronisch progredient verlaufende fibrosierende interstitielle Pneumonie unbekannter Ursache, die primär bei älteren Erwachsenen auftritt, auf die Lunge begrenzt ist und mit einem definierten histologischen und/oder radiologischem Muster einer UIP einhergeht. Vorausgesetzt ist der Ausschluss anderer Formen einer interstitiellen Pneumonie einschließlich anderer idiopathischer interstitieller Pneumonien und interstitieller Lungenerkrankungen (ILD) in Zusammenhang mit Umweltbelastungen, Medikamenten oder systemischen

Bei der idiopathischen Lungenfibrose handelt es sich um eine chronisch progressive Erkrankung unbekannter Ätiologie, die mit einer fortschreitenden Verschlechterung auf klinischer, radiologischer und funktioneller Ebene einhergeht.

Erkrankungen. Als Triggerfaktoren werden Zigarettenrauchen, Umweltschäden, Infektionen, gastroösophagealer Reflux sowie auch genetische Faktoren im Sinne einer gewissen familiären Häufung angenommen, aber auch andere Erkrankungen können zu einer Lungenfibrose führen, diese sind naturgemäß dann als sekundäre Lungenfibrose zu benennen. Dies betrifft die exogen allergische Alveolitis, die medikamentös induzierte Lungenfibrose, die toxische Lungenfibrose, die Strahlenpneumonitis/Fibrose, die Lungenfibrose bei chronischer Aspiration bei Lipidpneumonie bei chronischer Linksherzinsuffizienz oder im Rahmen von chronisch infektiösen Erregern.

Bei den medikamentös induzierten Lungenfibrosen sind vor allem antibakterielle Substanzen wie Nitrofurantoin, zudem verschiedene Zytostatika anzuführen.

Bzgl. der Pathogenese wird angenommen, dass es initial und wiederholt zu Verletzungen des Epithelgewebes kommt, in weiterer Folge zu einer abnormalen Wundheilung und daraus folgend eine Progression des Gewebeschadens und fibrotischer Veränderungen der Lunge, aber auch andere Theo-

rien wie eine Differenzierungsstörung der Blutzellen, welche schlussendlich in einer Vermehrung der Fibroblasten endet werden überlegt.

Klinisches Bild der IPF

Im Vordergrund stehend ist der Auskultationsbefund mit der Sklerosophonie, zudem zeigt sich bei der Inspektion häufig das Vorliegen von Trommelschlägelfinger oder Uhrglasnägel.

Bei den verschiedenen Untersuchungen kann eine pulmonale Hypertonie, ein Cor pulmonale sowie eine restriktive Ventilationsstörung (kann anfangs fehlen) zu beobachten sein. Typischerweise kommt es auch zu einer Störung des Gasaustausches.

Klinisch klagen die Patienten über Ruhedyspnoe und über chronischen, zumeist unproduktiven, teilweise therapierefraktären Husten.

Diagnose

Die Diagnose verlangt ein interdisziplinäres diagnostisches Team, bei dem der Lungenfacharzt, der Radiologe und der Pathologe eng miteinander zusammenarbeiten.

Die Diagnose fibrosierender Lungenerkrankungen gehört zu den herausforderndsten Aufgaben in der

Thoraxradiologie. Dies liegt vor allem daran, dass sich in der Computertomographie die verschiedenen Manifestationsformen von Lungenfibrosen sehr ähneln und die Diagnose schwierig sein kann. Typischerweise gibt es aber in einem korrekt durchgeführten CT ein typisches UIP-Bild mit einer sogenannten basalen subpleuralen Prädominanz. Des weiteren Vorliegen von retikulären Veränderungen, Honeycombing und das Fehlen von Veränderungen, die nicht mit einer UIP kompatibel sind. Sollte die Diagnose radiologisch nicht fest zu machen sein, ist zu überlegen, ob eine Histologieentnahme erforderlich ist oder nicht. Diesbezüglich gibt es einen diagnostischen Algorithmus für die IPF im Rahmen des ATS 2011 festgelegt.

Therapie der IPF

Bei der Therapie der IPF unterscheiden wir zwischen nicht medikamentösen und medikamentösen Therapieoptionen, wobei die Wirkstoffe, vor allem das Pirfenidon, seit etwas mehr als zwei Jahren zugelassen ist. Der neueste Wirkstoff Nintedanib wurde seit Anfang dieses Jahres für die Therapie der idiopathischen Lungenfibrose ebenfalls zugelassen.

Bzgl. der nicht medikamentösen Therapie ist einerseits das frühzeitige Planen einer möglichen Transplantation in Erwägung zu ziehen, wobei die Patientin bei Diagnosestellung meist schon zu alt sind.

Als weiteres ist die Langzeitsauerstofftherapie bzw. eine Verordnung nur bei Bedarf zu überdenken und dem Patienten entsprechend zu empfehlen.

Die pulmonale Rehabilitation in entsprechenden Zentren ist sehr, sehr wichtig und für die Lebensqualität des Patienten unserer Erfahrung nach besonders wertvoll.

Im Rahmen der pulmonalen Rehabili-

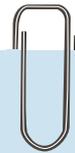


Es werden entsprechende Atemtechniken, insbesondere zur Verbesserung der Restriktion erklärt, geübt, erlernt aber naturgemäß auch Wirkstoffe optimiert um z.B. den therapierefraktären Husten „besser in den Griff zu bekommen“.

tation wird versucht vor allem auf die Symptome der Patienten einzugehen und diese entsprechend zu mildern. Das übergeordnete Ziel der pulmonologischen Rehabilitation ist Verbesserung der Lebensqualität mit all uns zur Verfügung stehenden Mitteln! Das bezieht sich auf die Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Erhöhen der Awareness der Grunderkrankung, aber auch, dass wir versuchen, die krankheitsspezifischen Symptome wie Husten, Verschleimung, Belastungsluftnot usw in den Hintergrund zu drängen. Des weiteren werden die Patienten von uns aufgeklärt, wie man die Langzeitsauerstoffversorgung, wenn erforderlich, zu benützen hat bzw legen wir größten Wert auf die richtige Verwendung der entsprechenden inhalativen Wirkstoffe. Des weiteren kommen verschiedenste Schulungen bzgl. Ernährung, Entspannungsübungen zu den Atemmuskeltrainings und atemphysiotherapeutischen Einheiten hinzu. Insgesamt bietet die Lungenrehabilitation die Möglichkeit sich ausführlich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen, sich körperlich aber auch geistig zu erholen bzw das Rüstzeug zu erhalten für die Zukunft besser mit der chronischen Lungenerkrankung umgehen zu können und somit optimistischer in die Zukunft

blicken zu können.

In diesem Sinne wünschen wir allen Betroffenen alles Gute und würden uns freuen so viele wie möglich in Althofen begrüßen zu dürfen.



IPF - Helpline ab September 2015

Medizinische Auskunft und Hilfe für Patientinnen und Patienten mit Lungenfibrose (IPF).

OA Dr. Radda, Lungenfacharzt am Humanomedzentrum Althofen, steht für PatientInnen ab 01. September 2015, für Betroffene und Angehörige, für medizinische Auskünfte zur Verfügung.

Es wird von der Firma Humanomed für 2 Stunden pro Woche die Telefonauskunft eingerichtet.

Jeweils Montag von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr.

Die Telefonnummer 04262/2071 DW 498

Vielen Dank an das Humanomed Zentrum Althofen für die Übernahme der Kosten und der Einrichtung der Helpline

Lungenkrank- ohne Beschwerden

Auch wenn sie noch keine Beschwerden haben, scheinen rund 80 Prozent der Raucher eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) zu entwickeln.

Zu dieser Erkenntnis kommt eine große amerikanische Studie mit Beteiligung des UniversitätsKlinikums Heidelberg, die im ‚Journal of the American Medical Association‘ erschienen ist.

Bislang nahmen Ärzte und Wissenschaftler an, dass jeder zweite Raucher eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) entwickelt – tatsächlich scheinen aber deutlich mehr Raucher von der Erkrankung betroffen zu sein. Für die Studie untersuchte das Team um Dr. Elisabeth Regan vom National Jewish Health in Denver 8872 aktive und ehemalige Raucher im Alter zwischen 45 und 80 Jahren. Die Studienteilnehmer hatten mindestens zehn Jahre lang eine Packung Zigaretten oder mehr pro Tag geraucht.

Zunächst führten die Wissenschaftler bei allen Teilnehmern einen Lungenfunktionstest durch, wobei sie bei etwa 50 Prozent Anzeichen ei-



ner COPD fanden, die andere Hälfte wurde als gesund eingestuft. In der anschließenden Lungenuntersuchung mittels Computertomografie zeigte sich ein anderes Ergebnis: 42 Prozent der als lungengesund eingestuften Probanden wiesen Veränderungen der Atemwege oder aufgeblähte Lungenabschnitte auf, sogenannte Emphyseme. Zusätzliche Untersuchungen ergaben bei 23 Prozent der „gesunden“ Teilnehmer eine Atemnot, 15 Prozent schafften beim 6-Minuten-Gehtest weniger als 350 Meter. 25 Prozent der Teilnehmer überschritt in einem Fragebogen einen Schwellenwert, der eine klinisch relevante Einschränkung der Lebens-

qualität kennzeichnet. Insgesamt war bei 55 Prozent die Lungengesundheit beeinträchtigt.

Üblicherweise wird eine COPD mit einem Lungenfunktionstest, der Spirometrie, diagnostiziert. „Bei Einschränkungen im Lungenfunktionstest gehen wir davon aus, dass bereits ein Viertel des Lungengewebes zerstört ist“, erklärt Prof. Felix Herth, Chefarzt der Abteilung Pneumologie am Universitätsklinikum Heidelberg. „Bis dahin ist viel Raum für erhebliche Schäden, die Betroffene nicht bewusst wahrnehmen oder wahrnehmen wollen. Hier gilt es, durch entsprechende Beratung zu sensibilisieren“, so der Lungenspezialist.

Quellen: Regan, E. A. et al.: Clinical and Radiologic Disease in Smokers With Normal Spirometry. In: JAMA Internal Medicine, Published online June 22, 2015. doi:10.1001/jamainternmed.2015.2735

Universitätsklinikum Heidelberg: Auch ohne Beschwerden – Mehrzahl der Raucher ist lungenkrank. Pressemitteilung vom 08.07.2015, Aerzteblatt.de: Viele Raucher haben unterschwellige Lungenleiden. Pressemitteilung vom 22. Juni 2015

Mit freundlicher Genehmigung von www.lungeninformationsdienst.de

AUSZEICHNUNG FÜR SKA WEYER

Goldzertifikat für rauchfreie Krankenanstalt

Am 22. Mai wurde der SKA Weyer in Göteborg das Goldzertifikat des Europäischen Netzwerks für Rauchfreie Krankenhäuser überreicht.



Prim. Dr. Alfred Lichtenschopf
Ärztlicher Leiter der SKA der
PVA Weyer/Enns

Ausgezeichnet wurde die SKA Weyer für die langjährige Tätigkeit in der Raucherentwöhnung an den PatientInnen. Seit 20 Jahren engagiert sich die SKA Weyer in der Raucherentwöhnung. Das Modell der fünfsitzigen Raucherentwöhnung wurde als Standard auch für die Raucherentwöhnung in anderen Rehazentren herangezogen.

Der Erfolg der Raucherentwöhnung wurde wissenschaftlich nachgewiesen und die Ergebnisse in den wissenschaftlichen Medien veröffentlicht. Die Zertifizierung wurde von der ONGKG (Österreichisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen) durchgeführt.

Arbeitsgruppen erarbeiteten Projekte

Zur Erreichung des Goldzertifikats war es auch notwendig, eine Arbeitsgruppe einzurichten, in der möglichst alle Berufsgruppen des Hauses vertreten sind. Hier wurden verschiedene Projekte erarbeitet und umgesetzt, insbesondere eine Raucherentwöhnung für das Personal, das jährlich seit etwa fünf Jahren durchgeführt wird. Eine wichtige Anforderung für die Erreichung des Silberzertifikats ist die Rauchfreiheit des Reha zentrums, insbesondere auch das Zusperrern des Raucherzimmers für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Diese besonders heikle und für einen Teil der MitarbeiterInnen unpopuläre Maßnahme wurde in der Arbeitsgruppe erarbeitet und mit Einfühlungsvermögen und Augenmaß kommuniziert und umgesetzt. Das Engagement der SKA Weyer, auch in der Region mit Präventionsvorträgen bei der Teilnahme an der Gesundheitsstraße Weyer und bei der Organisation einer flächendeckenden Raucherentwöhnung für das mittlere Ennstal war ein weiterer wichtiger Punkt in der Erringung der Auszeichnung.

Pilotprojekt in der PVA

Besonders hervorgehoben wurde das Engagement in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Die SKA Weyer

hat ein Pilotprojekt der PVA begonnen. Der zweite Punkt, der für Weyer hervorgehoben wurde, war die gute Organisation und das nachvollziehbare Regelwerk für das Einhalten der Rauchverbote bei PatientInnen. Nach nur 2 Jahren konnte die SKA Weyer nach dem Silberzertifikat die höchste Auszeichnung für die Arbeit in der Raucherentwöhnung in Empfang nehmen.



Das glückliche Team aus Österreich gemeinsam mit den Organisatoren: v.l.n.r.: Esteve Fernandez (Präsident ENSH), Angelika Kresnik, Astrid Loidolt, Alfred Lichtenschopf, Christa Rustler (Kordinatorin Gold Forum)

Mit der Erreichung des Goldzertifikats ist die SKA Weyer eines von 17 Krankenanstalten weltweit, die diese Auszeichnung tragen dürfen. In Europa haben weniger als 10 Krankenanstalten diese hohe Auszeichnung erreicht.

In Österreich ist Weyer die einzige mit dem Goldzertifikat prämierte Krankenanstalt.

Kurzinterviews mit Menschen, die das Rauchen aufgegeben haben

1. Warum haben Sie aufgehört zu rauchen?
2. Wie viele Zigaretten haben Sie am Tag geraucht?
3. Wie lange ist es her, dass Sie zu rauchen aufgehört haben und wie haben Sie das geschafft? Hat es mehrere Anläufe benötigt?
4. Was möchten Sie Menschen die noch rauchen mit auf dem Weg geben?



Judith, Graz

Ich bin 58 Jahre und seit 3 Jahren Nichtraucherin. Heute tut es mir leid, dass ich nicht schon früher ernsthaft versucht habe, nicht mehr zu rauchen. Am 04.07.2012 erhielt ich die Diagnose COPD III mit Emphysem. Ich war schockiert!

Gleichzeitig war ich aber bereit, alles daran zu setzen, mein Leben nicht von dieser Krankheit beherrschen zu lassen (manchmal tut sie es trotzdem). Also, weg mit den Zigaretten. Ich habe 37 Jahre 20 - 30 Zigaretten am Tag geraucht..

Am 07.07.2012, also 3 Tage nach der Diagnose habe ich meine letzte Zigarette geraucht. Ich habe es geschafft. Leider etwas zu spät, denn ich brauche seit Jänner 2014 Sauerstoff und das 24 Stunden am Tag. Es war nicht immer einfach, aber der Gedanke nicht mehr für meine Kinder, meinem Mann und für meine Enkelkinder da sein zu

können, gab mir anscheinend genug Kraft und Energie dies durchzuhalten. Im Nachhinein scheint mir, war es gar nicht so schwierig.

Mir ist schon bewusst, dass es für manche sehr schwer ist das Vorhaben umzusetzen. Aber trotzdem - versucht es immer wieder! Ihr werdet es auch schaffen. Auch wenn COPD nicht heilbar ist, kann man die Krankheit aufhalten, verzögern, stoppen ...

Nicht nur deshalb macht es Sinn nicht mehr zu rauchen - relativ schnell merkt man die positiven Veränderungen und den Gewinn an Lebensqualität. Alles riecht und schmeckt wieder besser. Wohnung und Kleidung stinken nicht mehr, und mit dem Ersparnen kann man sich etwas Gutes tun.



Gabi, Innsbruck

1. Ich habe aufgehört zu rauchen, weil mein Lebensgefährte die Diagnose

Lungenkrebs bekommen hat und ich nicht wollte dass er passiv mit mir mit raucht.

2. ich habe zuletzt 2 Schachteln geraucht.

3. ich habe am 11.8.2011 aufgehört zu rauchen. Das war mein allererster Versuch und es hat geklappt. Ich habe weder Hilfsmittel noch sonst etwas gebraucht. Ich war so mit der Krankheit meines Lebensgefährten beschäftigt, dass ich keine Zeit hatte darüber nachzudenken ob ich rauche oder nicht.

4. Bitte hört auf zu rauchen, ihr wisst gar nicht wie schön es ohne Rauch ist!!!



Franz, Wien

Ich begann mit fast 14 Jahren zu rauchen. Zuerst mit kleinen Ästen von Sträuchern, dann mit selbst gestopften vom Vater.

Mit meinem ersten verdienten Geld als Lehrling konnte ich mir auch

schon beim Wirt die echten Zigaretten kaufen (3Stk).

Natürlich blieb es nicht bei 3 Stück. Mein Raucherluxus kam mir bald zu teuer und ich wurde dann sogar kriminell und stahl meinem Chef, der seine Zigaretten überall herumliegen ließ, immer wieder welche, bis er mich eines Tages erwischte. Daraufhin versuchte ich erfolglos mit dem Rauchen aufzuhören.

Habe dann noch einige Versuche zum Aufhören gestartet (Tage, Wochen und Monate)

Leider alles ohne Erfolg. Eines habe ich mir aber immer gesagt : Sollte ich einmal eine schwere Krankheit bekommen, so werde ich das Rauchen sofort aufgeben. So kam es auch.

Am 03.08.2003 erlitt ich einen Schlaganfall (5 Monate nach Pensionsantritt). Am 02.08.2003 um ca. 22 Uhr habe ich meine letzte geraucht. Bis zu 40 Zigaretten (Marlboro) hatte ich bis zu diesem Zeitpunkt täglich geraucht (47 Jahre lang).

Es sind bis heute 12 Jahre vorbei, dass ich nicht mehr rauche. Geschafft habe ich es, weil ich den Schlaganfall hatte. Ich habe jedoch zur Unterstützung noch den Nicorette-Kaugummi verwendet. Man kann nur jedem Raucher empfehlen dieses Laster sein zu lassen.

Ich bin aber der Meinung, dass man schon im Schulalter damit beginnen sollte mit diesem Laster nie anzufangen. Sehr zu begrüßen ist das neue Rauchergesetz.

Wenn ich an meine Anfänge beim Rauchen zurück denke so war es ein leichtes am Abend nach der Arbeit zum Wirt auf ein Bier und einige Zigaretten zu gehen.



Inge, Obergrafendorf



Peter, Wien

1. Der Hals-Nasen-Ohren-Arzt hat gesagt, wenn ich weiterrauche sehen wir uns in einem Jahr nicht mehr.
2. 60-100 zum Schluss 40.
3. Im Juli waren es 3 Jahre - ich habe es das erste Mal versucht und es hat geklappt, aber das erste halbe Jahr war ich nicht zum Aushalten .
4. Jeder ist seiner Gesundheit etwas schuldig.

1. Mein Mann hatte am 21.1.2015 im AKH Wien eine Lungen OP. Mein Vorsatz: Wenn alles gut geht und die Lunge wieder dicht wird dann höre ich mit dem Rauchen auf.
2. So ca 25 Zigaretten pro Tag waren es sicher.
3. Ich habe am 25.1.2015 um 7.30 in der Früh meine letzte Zigarette geraucht
4. Versucht es!! Ich habe nicht geglaubt, dass ich es schaffe. Ich hab ´s bis jetzt geschafft und will auch nicht mehr anfangen damit. Ich habe auch nur 1/2 Kilo zugenommen. (Vielleicht zuviel Eiskaffee die letzten Wochen)

Danke für die Teilnahme an den Interviews!

Besser atmen. Besser leben.

RESPIFIT S

Ihr persönlicher Atemmuskeltrainer - klein, tragbar und einfach zu bedienen

Die Atemmuskulatur kann wie jeder andere Muskel trainiert werden. Für eine gute Wirksamkeit braucht es sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining. Mit ein bisschen Zeit können Sie Ihre Atemmuskeln wieder fit machen!

- Zum regelmäßigen Training der Atemmuskulatur
- Klein, tragbar und einfach zu bedienen
- Weniger Kurzatmigkeit, verbesserte Leistungsfähigkeit
- Erhöht die Konzentration und die Energie
- Auch als Mietvariante möglich



Verbessern Sie Ihre Lebensqualität!



Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unser Customer Service unter: 02231/643 10-24

Medizintechnik GmbH, Linzer Straße 45, A-3002 Purkersdorf
Tel: (+43)2231/643 10-0, Fax: (+43)2231/643 10-33, e-mail: office@eumedics.at, www.eumedics.at
Firmenbuch: Landesgericht St. Pölten FN 188112k, DVR 1031724

ÜBUNGEN FÜR SIE

„Körperliches Training ist eine wichtige und entscheidende Therapiekomponente in der Behandlung der COPD. Durch körperliches Training gelingt es, die Atemnot zu verringern, die Belastbarkeit zu steigern und dadurch die Lebensqualität zu verbessern.“

Dr. Andrea Kraus-Gerhartl



... für die Beine

Ausgangsstellung: Aufrechter hüftbreiter Stand vor einem Sessel/Hocker (ohne Armlehnen)

Durchführung: mit der Ausatmung Gesäß nach hinten und in Richtung Sitzfläche bewegen, Oberkörper dabei nach vorne neigen, Hände nicht an den Oberschenkeln abstützen. Gesäß nur sanft und kurz am Sessel absetzen und mit der Einatmung wieder aufstehen. Achten Sie auf die Haltung des Oberkörpers.

... für die Beine mit einem Theraband

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz, Füße geschlossen fest am Boden, Theraband von oben beginnend um die Oberschenkel legen, an der Oberseite 1x überkreuzen und am seitlichen Oberschenkel an beiden Enden mit dem Händen fixieren, Oberkörper aufrecht halten.

Durchführung: mit der Ausatmung ein Bein gegen den Widerstand zur Seite stellen, mit der Einatmung wieder zurück, dann Seitenwechsel.



... für die Arme, Schulter und Brustmuskulatur mit Hanteln

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz, Füße stehen hüftbreit am Boden, Ellenbogen sind 90° abgewinkelt seitlich am Körper.

Durchführung: mit der Ausatmung Ellenbogen seitlich bis auf Schulterhöhe heben, Ellenbogen bleiben dabei im 90° Winkel gebeugt, mit der Einatmung die Arme wieder absenken.

Fotos und Zusammenstellung der Übungen: Physiotherapeuten-Team der SKA-RZ Hohegg

Viel Spaß bei den Übungen!

StudienteilnehmerInnen gesucht

Wurde bei Ihnen eine COPD und/oder ein Lungenemphysem diagnostiziert?

Erfahren Sie mehr zu aktuellen Studien in Österreich, für die noch TeilnehmerInnen gesucht werden:

GALATHEA- Studie

Verschiedene Krankenhäuser in Österreich testen aktuell ein neues Prüfmedikament (MEDI-563) zur Behandlung von COPD.

Für die Teilnahme müssen folgende Kriterien erfüllt werden:

Der Patient ist männlich oder weiblich und zwischen 40 und 85 Jahre alt.

Beim Patienten wurde eine klinische Diagnose mit moderater bis sehr schwerer COPD gestellt.

Der Patient ist derzeitiger oder ehemaliger Raucher mit ≥ 10 Packungsjahren in der Vorgeschichte.

Der Patient hatte in den letzten 12

Monaten mindestens

2 leichte COPD-Exazerbationen (Verschlechterungen), die mit systemischen Kortikosteroiden und/oder Antibiotika behandelt werden mussten, oder mindestens 1 schwere COPD-Exazerbation, die ≥ 24 Stunden stationär behandelt werden musste.

Der Patient hat eine stabile Behandlung.

Die Patienten werden für bis zu 64 Wochen an der Studie teilnehmen.

Die Infusion von Eisen

durchgeführt am Otto Wagner Spital

Bei ausgewählten Patienten mit Herzschwäche hat die Infusion von Eisen

zu einer Steigerung der Belastbarkeit und einem Rückgang der Atemnot geführt. Die 1. Interne Lungenabteilung im Otto Wagner Spital, Wien, führt darum aktuell eine klinische Untersuchung über die Wirksamkeit von Eiseninfusionen bei Menschen, die an COPD oder einem Lungenemphysem leiden, durch.

Im Lauf von 12 Wochen erhalten Sie eine für Sie maßgeschneiderte Eiseninfusionstherapie. Vor und nach der Infusion untersucht das Team des Otto Wagner Spitals Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

Werden Sie aktiv gegen Ihre COPD!
Hier gibt es eine neue Möglichkeit zur Behandlung

Ärzte in Ihrer Nähe testen derzeit ein neues Prüfmedikament zur Behandlung von COPD in der GALATHEA - Studie

Für die Teilnahme müssen Sie folgende Kriterien erfüllen:

- ✓ Sie sind zwischen 40 und 85 Jahre alt
- ✓ Sie sind derzeitiger oder ehemaliger Raucher oder Raucherin
- ✓ Sie haben COPD (chronische obstruktive Lungenerkrankung) auch bekannt als Emphysem oder chronische Bronchitis
- ✓ Sie hatten innerhalb der letzten 12 Monate mindestens eine Exazerbation

Studienzentren in Ihrer Nähe:

Wien:
Prim. Univ.-Prof. Dr. Otto Burghuber
Sozialmedizinisches Zentrum Baumgartner Höhe
Otto Wagner Spital, 1. Interne Lungenabteilung
Kontakt: Mag. Nicole Kreibich, Tel: 01 910 60 – 41835
n.kreibich@meduniwien.ac.at

Linz:
Prim. Priv.-Doz. Dr. Bernd Lamprecht
Allgemeines Krankenhaus der Stadt Linz
Abteilung Lungenheilkunde/Pneumologie
Kontakt: Dr. Viktoria Kladeig, Tel: 0732 7906 – 73496
viktoria.kladeig@klinik.linz.at

Salzburg:
Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Studnicka
Landeskrankenhaus Salzburg
Universitätsklinikum für Pneumologie/Lungenheilkunde
Kontakt: Iris Jäger-Pichler, Tel: 0662 4452 55145
jaeger-pichler@klinik.at

Innsbruck:
Univ.-Prof. Dr. Judith Löffler-Ragg
Medizinische Universität Innsbruck
Universitätsklinik für Innere Medizin VI, Pneumologie
Kontakt: Stefanie Völlenklee, Tel: 0512-804-23258
stefanie.vollenklee@i-med.at

Graz:
Univ.-Prof. Dr. Horst Olschewski
LKH-Univ. Klinikum Graz
Universitätsklinik für Innere Medizin, Klinische Abteilung für Pulmologie
Kontakt: Dr. Gudrun Wakonigg, Tel: 0316 385 -12974
gudrun.wakonigg@medlungraz.at

Derzeit werden Teilnehmer in eine klinische Studie aufgenommen.
Rufen Sie an, um zu erfahren, ob Sie eventuell für eine Teilnahme infrage kommen.

VOYAGER PROGRAM

Wenn Sie für die Teilnahme an dieser klinischen Studie in Frage kommen, und sich dafür entscheiden, können Sie folgendes erhalten:

- Engmaschige Versorgung durch einen Facharzt in Ihrer Nähe
- Prüfmedikament zur Behandlung von COPD
- Erstattung der Fahrtkosten

GALATHEA-ANNOUZA-AUT-15-04May2015



Fühlt sich der Spaziergang im Wald wie eine Bergwanderung an? Ist das Stiegensteigen eine Qual? Wir im Otto Wagner Spital haben uns zum Ziel gesetzt, die Lebensqualität von Menschen mit Lungenemphysem oder COPD zu verbessern.

Unser Ansatz ist die Infusion von Eisen. Diese Behandlung führt bei ausgewählten Patienten mit Herzschwäche nachweislich zu einer Steigerung der Belastbarkeit und Rückgang der Luftnot. Deshalb rechnen wir auch bei Menschen mit COPD oder Lungenemphysem mit einer Steigerung der Lebensqualität infolge der Eisentherapie.

Wir laden Sie zur Teilnahme an einer klinischen Untersuchung über die Wirksamkeit von Eiseninfusionen an der 1. Internen Lungenabteilung im Otto Wagner Spital ein. Im Lauf von 12 Wochen erhalten Sie von unserem Ärzteteam eine für Sie maßgeschneiderte Eiseninfusionstherapie. Vor und nach den Infusionen untersuchen wir Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

Melden Sie sich, wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben. Nach einer Eingangsuntersuchung können wir Ihnen am gleichen Tag mitteilen, ob diese Behandlung für Sie geeignet ist.

Kontaktaufnahme und weitere Informationen unter:

0677/ 6 136 20 91

oder eisencopd@gmail.com

Herzliche Grüße,

Priv.-Doz.Dr.Georg-Christian Funk
Dr.Mathis Hochrainer
Erwin Siegl
Dr.Matthias Urban



HOHE INANSPRUCHNAHME, SIEBEN NEUE STANDORTE

Apotheken: 34 Sauerstoff-tankstellen für COPD-Patienten

Österreichweit leiden 400.000 Menschen an COPD. Viele davon benötigen zusätzlichen Sauerstoff, der aus mobilen Tanks über die Nase verabreicht wird. Um die Mobilität und die Lebensqualität dieser Patienten zu erhöhen, haben die Apotheken österreichweit mittlerweile 34 Sauerstofftankstellen eingerichtet, wo die mobilen Tanks kostenlos aufgeladen werden können.

COPD ist die Abkürzung für eine chronische Atemwegserkrankung (Chronic Obstructive Pulmonary Disease). Als chronische Erkrankung ist COPD nicht heilbar, jedoch behandelbar. Das Behandlungsziel besteht darin, das Fortschreiten der Erkrankung zu mindern oder aufzuhalten und die Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Ab einem gewissen Stadium brauchen manche Patienten reinen Sauerstoff zum Atmen.

Sauerstofftankstelle Apotheke: Hohe Akzeptanz und Inanspruchnahme

Medizinischer Sauerstoff ist ein Arzneimittel und unterliegt deshalb strengsten Sicherheits- und Qualitätsauflagen. Im Jahr 2013 wurden österreichweit 27 Sauerstofftankstellen in Apotheken erreicht. Seither wird 200 Mal pro Monat ein mobiles Sauerstoffgerät in den Apotheken aufgeladen. Die Apothekerinnen und Apotheker bieten dieses überlebenswichtige Service auch im Nachtdienst an. In Wien ist jede Nachtdienstgruppe erfasst, sodass in Wien auch in der Nacht jederzeit ein mobiles Sauerstoffgerät aufgeladen werden kann.



Die Apotheke im EKZ Traisenpark in St. Pölten ist neu mit dabei. Mag. Pharm. Erich Zöchling freut sich SauerstoffpatientInnen diesen Service zur Verfügung stellen zu können. Patient Karl Scheikl und seine Frau Inge sind froh über die Möglichkeit beim Einkaufen im Einkaufszentrum das Sauerstoffgerät nachfüllen zu können.

Aufgrund der großen Inanspruchnahme hat sich die Apothekerkammer gemeinsam mit den Herstellerfirmen darauf geeinigt, sieben weitere Sauerstofftanks in Apotheken zu errichten. Die Auswahl der Standorte richtet sich nach dem Bedarf. Jedes Bundesland ist berück-

sichtigt. Alle Standorte in Apotheken sind auf der Apo-App abrufbar. Eine komplette Liste aller Sauerstofftankstellen (Apotheken und Ärzte) finden Sie auf den Seiten 29 - 30.

Quelle: Presseinformation der Österreichischen Apothekerkammer
Gekürzt von Silvia Scholz

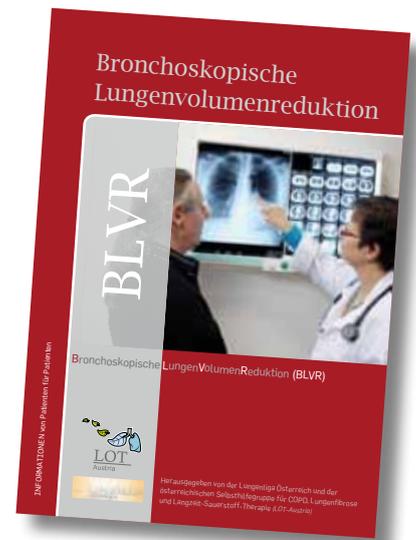
Kostenlose Broschüre

Das Lungenemphysem, eine Form der chronisch-obstruktiven Bronchitis (COPD), zählt heute zu den häufigsten Lungenerkrankungen weltweit. Neben der medikamentösen Therapie, der Rehabilitation und der Lungenoperation (chirurgische Lungenvolumensreduktion, Lungentransplantation) hat sich in den letzten Jahren eine weitere Behandlungsoption im klinischen Alltag etabliert, die bronchoskopische Lungenvolumensreduktion, auch Ventiltherapie genannt.

Unter den angeführten Kontaktinformationen können Sie direkt mit jenen Lungenzentren in Kontakt treten, die dieses neue Behandlungsverfahren anbieten.

Quelle: Vorwort OA Priv.-Doz. Dr. Arschang Valipour, Broschüre BLVR

Die LOT-Austria hat zum Thema eine Broschüre herausgegeben. Kostenlos zu bestellen unter der **Tel: 0800/29 21 16** oder direkt unter **ventile@selbsthilfe-lot.at**.



Lungenfibrose - Broschüre

Diese Broschüre zur Idiopathischen Lungenfibrose vermittelt medizinisches Fachwissen in verständlicher und nachvollziehbarer Form, damit die Diagnose und Therapie einleuchtend ist.

Prim. Dr. Peter Errhalt hat diese medizinisch komplexen Inhalte in eine allgemein verständliche und damit für uns Betroffene hilfreiche Form

gegossen.

Trotz des seltenen Auftretens dieser Erkrankung will LOT-Austria die Vernetzung Betroffener ermöglichen, den Austausch fördern sowie den Angehörigen Sicherheit geben.

Kostenlos zu bestellen bei Günther Wanke, E-Mail: **guenther.wanke@selbsthilfe-lot.at**

Lungenfibrose Forum Austria

IPF World Austria und die Selbsthilfeorganisation SARKO.AT wachsen weiter zusammen!

Lungen - Sarkoidose gehört wie Lungenfibrose zu den interstitiellen Lungenerkrankungen (ILD).

Sarkoidose ist eine systemische Krankheit und befällt nicht nur die Lunge, wer über Sarkoidose in ihrer komplizierten Vielfalt mehr erfahren möchte dem sei die Homepage www.sarko.at wärms-



tens empfohlen. Da Sarkoidose, wie auch IPF zu den seltenen Erkrankungen gehört, ist auch pro rare www.facebook.com/prorareaustria mit einbezogen.

Am 5. September fand das erste Gruppentreffen in Niederösterreich - Neulengbach statt.

Das Lungenfibrose Forum Austria ist ein Teil der LOT-Austria.



SimplyGO Mini

Mobiler Konzentrator
mit 2,3 kg und Rucksack



SimplyGO

Mobiler Konzentrator
mit 4,5 kg und Trolley



EverFLO

Transportabler Konzentrator
für zu Hause



Das passende System für die uneingeschränkte Sauerstofftherapie

SimplyGO Mini, SimplyGO & EverFLO Sauerstoffkonzentratoren



Infos unter: Tel. +43/1/292 66 42
oder www.habel-medizintechnik.at

HABEL
MEDIZINTECHNIK

ERSTE URLAUBSWOCHE DER LOT-AUSTRIA, GEMEINSAM MIT TRAVEL-WITH-DOC, BUSREISEN HÖSSINGER UND LINDE HEALTHCARE

Urlaub in Istrien

Nach dem ersten Treffen von LOT-Austria-Obfrau Silvia Scholz und Travel-with-Doc-Obmann Günther Turetschek im September 2014 machten sich von 25. – 30. April 2015 23 Mitglieder der österreichischen Selbsthilfegruppe für COPD, Lungenfibrose und Langzeit-Sauerstoff-Therapie auf den Weg nach Istrien um 6 erholsame Tage zum Aufatmen zu verbringen.

Für Langzeit-Sauerstoff-PatientInnen ist eine lückenlose Versorgung mit Flüssigsauerstoff unerlässlich. Die mobilen Geräte müssen – je nach Verbrauch – alle 2,5 – 4 Stunden nachgefüllt werden. Dank Linde Healthcare konnte ein Begleitfahrzeug mit Flüssigsauerstofftanks an Bord an all unseren Ausflügen mitfahren, welches allen ReiseteilnehmerInnen zu jeder Zeit eine optimale Versorgung gewährleistete. Für Privatreisen ist eine Organisation in dieser Art und Weise entweder nicht möglich bzw. mit viel zu hohen Kosten im Ausland verbunden.



Mutschlechner (ehem. Ärztlicher Leiter des LKH Grimmerstein), ein Arzt aus dem Ärztepool des Vereines Travel+Doc. Er war eine Perle und ging sehr fürsorglich und mitfühlend mit den chronisch kranken Mitreisenden um.

Auf der Fahrt nach Portoroz, wo wir im 5*****Grand Hotel Bernardin „residiert“ haben, konnten wir Mitreisende aus NÖ, Oberösterreich, Wien, Burgenland und der Steiermark, aufnehmen. Im Hotel angekommen, bekam jede/r mitfahrende SauerstoffpatientIn einen Flüssigsauerstoff-Tank ins Zimmer. Der erste Ausflug führte uns auf die Insel Krk und Opatija. Obwohl die Sonne sich ein wenig versteckte, genossen alle die Meeresluft, das Freiheitsgefühl



und den gemütlichen Spaziergang an der Strandpromenade. Den zweiten Tag verbrachten wir in Triest, unter anderem im Schloss Miramare. Dort konnten wir bei Sonnenschein den blumengeschmückten Park und das wunderschöne Schloss besichtigen. In Triest gab das Sauerstoffgerät eines Mitreisenden aufgrund eines De-



Durch die tolle und intensive Zusammenarbeit mit dem ehrenamtlich geführten Verein Travel+Doc begleitete uns Lungenfacharzt Dr. Robert



fektes keinen Sauerstoff mehr ab. Innerhalb von 9 Minuten hatte er, dank der hervorragenden Organisation von Travel-with-Doc, ein neues Gerät und konnte weiter am interessanten Stadtspaziergang teilnehmen. Der freie Tag wurde zum Ausru-

hen und für einen Ausflug mit dem Gratis-Shuttlebus ins nahegelegene kleine Städtchen Piran genutzt sowie das wunderschöne Schwimmbad und der exklusive Wellness-Bereich im Hotel genossen. Im malerischen Rovinj und in Pula konnten wir beim Spaziergang und Eis essen den strahlenden Sonnenschein genießen. Das Abendessen mit seinem reichhaltigen Buffet konnten wir alle jeden Abend mehr als genießen. Am letzten Abend schmeckte es nochmal besonders gut. Danach ging es an's



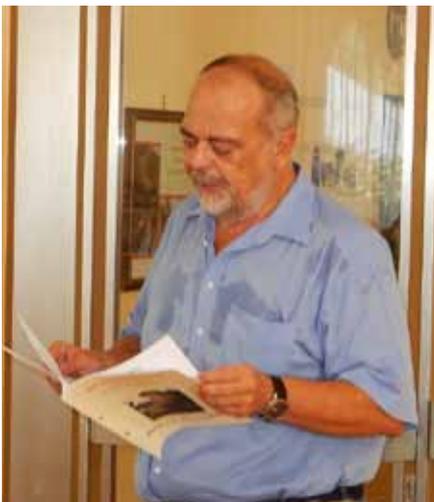
Koffer packen und am Donnerstag traten wir im 5-Sterne-Bus von Busreisen Hössinger die Heimreise an.

Silvia Scholz



Aufatmen – Durchatmen

Eine kleine, aber feine Gruppe aus 4 LOT-Mitgliedern konnte 7 Tage im Schloss Freiland genießen. Stefan aus Oberösterreich, Hubert aus Niederösterreich und Thea und Hans aus Wien machten sich auf den Weg nach Freiland, das an der B20 in Richtung Mariazell liegt. Mitten im Grünen, umgeben von waldbewachsenen Hängen, liegt das Urlaubs- und Seminarhaus Schloss Freiland des KOBV.



pe. Bei Kaffee und Kuchen wurde das Wochenprogramm durchbesprochen und Termine für Massage vergeben.

Ausflug nach Mariazell

Am Dienstag Nachmittag machten wir uns mit einem Kleinbus auf die Reise nach Mariazell. Bei strahlendem Sonnenschein machten wir einen Spaziergang rund um die Basilika und zündeten Kerzen für unsere Lieben an. Im Freien vor der Kerzengrotte gedachten wir dann mit einem Gebet und anderen Texten an unsere verstorbenen LOT-Mitglieder, im Besonderen an Sissy, die verstorbene Frau von Hans und Hanni, welche mit ihrem Mann Karl

Am Montag Nachmittag begrüßte Direktor Christian Mesner die Gäste des Hauses und auch unserer Grup-



auch gerne teilnehmen wollte. Das Eis am Hauptplatz hat allen auch sehr geschmeckt 😊

Aktivprogramm am Mittwoch

Die Physiotherapeutin Silvia Scharnagl, die lange Jahre im Reha-Zentrum Hohegg lungenkranke PatientInnen betreute, trainierte mit uns die Muskeln mit Übungen im Sitzen und



Stehen. Dazwischen wurden unsere Lungen mit dem Aufblasen von Luftballonen und mit Seifenblasen kräftig entbläht. Das ist nach Anstrengung ganz wichtig, damit neue frische Luft in den Lungen Platz hat.

Nach dem „Trockentraining“ ging es ins Nass. Bei der Wassergymnastik wurden die Teilnehmenden dann richtig müde. Hier möchten wir dem NÖGUS für die finanzielle Unterstützung und der Initiative „Tut gut“ des Landes NÖ für die Terrabänder danken.



Weltrekordlerin Herzerl Mitzi

Am Donnerstag Nachmittag führte uns der Weg nach St. Aegyde/Neuwalde zur Jausenstation Herzerl Mitzi. Die Inhaberin Maria, genannt Herzerl Mitzi, hat ihren Namen aufgrund ihrer Leidenschaft Lebkuchen-Herzen zu gestalten. Sie hat auch den Weltrekord des größten Lebkuchenherzens aufgestellt.

Mit Herzerl für unsere Lieben (nach

Wunsch beschriftet) im Gepäck ging es nach einer leckeren Jause und Nachspeise wieder zurück nach Freiland.

Am Freitag gab es gleich zwei Möglichkeiten zur Gestaltung am Vormittag. Hubert nahm am Smokey-Training teil und die anderen unternahmen mit den Lamas des Hauses einen Spaziergang.

Vorträge und weitere Erholungsmöglichkeiten

Als weitere Programmpunkte gab es neben gemütlichen Kaffeerunden, einen Vortrag zum Thema „Was steht mir als behinderter Mensch zu“ und „Sicherheit im Haushalt“ und auch Kreativprogramm bei dem Kränze für den Herbst gebastelt wurden.

Die Sonntage konnten auf der großen Terrasse bzw. auf den Zimmerbalkonen genossen werden. Spazierwege luden zum ungestörten Erkunden der Umgebung ein. Ruhe-

bänke an lauschigen Plätzen boten sich als Rastplatz an. Weiters gab es die Möglichkeit das Hallenbad zu nutzen bzw. die Massage zweimal die Woche zu buchen.

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, diesem Motto wurde Folge geleistet. Die Küche bot Hausmannskost wie auch vegetarische Menüs, auch Spezialkost war kein Problem.

Danke an Direktor Christian Mesner für die optimale Programmzusammenstellung. Danke an Linde Healthcare für die zusätzlichen Sauerstofftanks und die mobilen Geräte, damit ein Nachfüllen in den Gemeinschaftsräumen immer möglich war und auch die Ausflüge gut absolviert werden konnten.

Danke an alle die dabei waren und vielleicht bis zum nächsten Jahr in Freiland Wer weiß.

Silvia Scholz



events

EIN „KLEINER“ AUSZUG AUS DEN VON UNS BESUCHTEN UND VERANSTALTETEN EVENTS

Es kommt nur auf die Atemtechnik an ...

Ein Nachmittag zum Thema pulmonologische Rehabilitation in der SKA-RZ Hohegg



v.l.n.r.: Dr. Andrea Kraus-Gerhartl, Primar Dr. Michael Gruska, PT Annica Jirasko und DSKS Eva Führinger

Bei seiner Begrüßung konnte Primar Dr. Michael Gruska, ärztlicher Leiter der SKA-RZ Hohegg, im vollen Vortragsraum viele interessierte aufmerksame LOT-Mitglieder und andere Interessierte willkommen heißen.

Sein Team hat den Vortragsraum und den Raum nebenan für die Jause liebevoll hergerichtet und die Teilnehmenden fühlten sich gleich wohl und gut aufgehoben.

Frau Dr. Andrea Kraus-Gerhartl berichtete in ihrem Vortrag über die drei Säulen der pulmonologischen Rehabilitation – die Diagnose, die Therapie und die Schulung. Es wurden die Möglichkeiten der Diagnosestellung erläutert, dann kurz welche Therapien bei einem Reha-Aufenthalt in Hohegg möglich sind und welche Schulungen

für Lungen- und Herzkrankte angeboten werden.

Danach wurden die TeilnehmerInnen in drei Gruppen aufgeteilt und konnten sich die Füße bei einem Rundgang durch das Reha-Zentrum vertreten. Diejenigen, die das Reha schon gut kennen setzten sich gemütlich auf einen Kaffee zusammen und tauschten sich aus.

Nachdem wieder alle im Vortragsraum eingetroffen waren, stellte die Atemphysiotherapeutin Annica Jirasko unter anderem den Inhalt der Inhalationsschulung vor. Es ist wichtig, dass die PatientInnen über ihre inhalativen Medikamente Bescheid wissen und diese auch richtig einnehmen. Die Wirkstoffe kommen sonst nicht an die Stelle wo sie von Nutzen sein sollten. Mit einem Atemstrommessgerät wird zB untersucht ob der/die Patient/in genug Kraft hat um das jeweilige Dosieraerosol, das Pulver des Diskus usw. auch richtig einzusatmen. Wenn dem nicht so ist, dann wird nach Rücksprache mit dem Arzt



versucht das Medikament auszutauschen.

Sr. Eva Führinger stellte uns die verschiedenen Sauerstofflieferanten in



Stationsschwester DSKS Eva Führinger war bei der Sauerstoffschulung ganz in ihrem Element.

Österreich und ihre aktuellen mobilen Flüssigsauerstoffgeräte sowie Stand- und mobile Konzentratoren vor. Erwartungsgemäß gab es dazu im Anschluss noch ganz viele Fragen von den Anwesenden.

Bei einer kleinen Jause wurde der Wunsch nach einer ausführlichen Inhalationsschulung kundgetan und diesem werden wir von LOT-Austria auch nachkommen. Die TeilnehmerInnen waren alle begeistert vom Angebot und der tollen Lage des Rehabilitationszentrums Hohegg und einige werden wohl gerne wieder hierher auf Reha kommen bzw. in ihrem Reha-Antrag Hohegg als Wunsch angeben. Wir danken auch Vital Aire für die Versorgung mit Flüssig-Sauerstoff während des Gruppentreffens und für die Übernahme der Verpflegung.

Silvia Scholz

Essen muss schmecken!

Ernährung bei COPD mit Diätologen Johann Grassl

Am sonnigen Nachmittag des 12. Mai fanden sich fast 30 Mitglieder der LOT-Austria aus NÖ, Wien und dem Burgenland im Bildungshaus St. Hippolyt zusammen. Neben Wasser, Apfelsaft, Kaffee und Plundergebäck gab es noch einen gesunden Obstkorb um dem Thema „Ernährung bei COPD“ zu entsprechen. Das Obst wurde von vielen gerne angenommen. Zur Begrüßung wurde der kurze Film



„Die LOT-Austria stellt sich vor“ hergezeigt. Diesen Film gibt es auch auf Youtube zum Anschauen. Günther Turetschek vom Verein Travel-Doc, mit dem wir gemeinsam die Reise nach Istrien durchgeführt haben, begrüßte ebenfalls alle bekannten und neuen Gesichter und betonte das gute Gelingen unserer ersten Reise mit einem Begleitfahrzeug in dem die Sauerstofftanks immer mitgeführt wurden.

Das Essen bei COPD

Durch die COPD, die auch eine systemische Erkrankung ist, und die Medikamente besteht ein erhöhter

Kalorienbedarf. Die erschwerte Atemtätigkeit braucht sehr viel Energie und Kraft, daher ist es wichtig genügend Eiweißquellen in die Nahrung einzubauen. Weitere Eckpfeiler sind eine hohe biologische Wertigkeit, Kalzium, Vitamin D und Getränke. Wer mehr trinkt, kann besser abhusten. Eiweißquellen sind unter anderem Milch, Eier, Vollkornprodukte, Fisch und mageres Fleisch. Vollkornmehl kann zum Beispiel gut in Nockerl oder Palatschinken oder in Mehlspeisen (einen Anteil des Mehls mit Vollkorn ersetzen) verarbeitet werden.

Diätologe Johann Grassl gab auch gleich ein paar Vorschläge für die nächsten Tage:

- Cremesuppen (diese können in leichter Variante, oder eben reichhaltiger zubereitet werden)
- Palatschinken mit Topfenfülle (hier kann Vollkornmehl verwendet werden, das Ei und das Milchprodukt kommen vor und man kann auch noch ein Obstmus oder kleingeschnittenes Obst dazugeben)
- Spätzle mit Hühnerbruststreifen mit Senfsauce (Spätzle z.B. mit Vollkornmehl)
- Lachs in Rahmsauce (Lachs ist eine gute Eiweißquelle)
- Feuerbohneintopf (etwas das schmeckt und Bohnen haben viel Eiweiß)

Zwang bringt niemandem was

Wenn jemand untergewichtig ist, ist es besser viele kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Sich zum Essen zu zwingen ist nicht von Vorteil. Wich-



tig ist auch zu essen was einem schmeckt. Zum Beispiel Angebratenes oder Gegrilltes schmeckt besser als Gedünstetes und wird daher oft lieber gegessen.

Übergewichtigen gibt er den Rat mit, zuerst das zu essen, das einem besonders gut schmeckt. Nicht das Gute an den Rand legen und für den Schluss aufheben. Denn so ist man psychologisch „gezwungen“ bis zum Schluss zu Essen und sonst kann man vorher schon aufhören.

Wenn jemand abnehmen möchte ist nichts zu essen keine Lösung. Das Gehirn braucht um zu arbeiten Kohlehydrate. Wenn zu wenige da sind, werden diese aus den Muskeln gelöst. Somit ist zwar das Gehirn versorgt, aber die Muskeln verlieren an Masse. Weiters ist ein Zuviel an Zucker schlecht, da die Leber nur eine gewisse Menge davon verstoffwechseln kann. Der Rest wird als Fett im Körper eingelagert.

Am Schluss des Vortrages – der sehr lebendig und abwechslungsreich gestaltet war – wurden noch viele Fragen gestellt und Herr Grassl blieb noch eine Zeit lang und mischte sich unter die TeilnehmerInnen.

Silvia Scholz

Linde Gas in Stadl Paura und Jahreshauptversammlung



Die TeilnehmerInnen wurden in zwei Gruppen aufgeteilt - Schulung und Führung.

Mit einem gemeinsamen Bus reisten Mitglieder und Angehörige, aus Wien, Niederösterreich, dem Burgenland und Oberösterreich an. Weitere Mitglieder kamen mit dem eigenen PKW. Um 11 Uhr empfing uns das Team von Linde Healthcare im Werk Stadl Paura bei Linz zu einer Werksbesichtigung und einem Vortrag über Sauerstoffgeräte mit Herrn Grafinger. Danach lud Linde Healthcare zu ei-

nem gemeinsamen, gemütlichen, Mittagessen in einem nahen Restaurant. In rustikaler Umgebung fand im Anschluss die Jahreshauptversammlung 2015 statt.

Unsere Obfrau Silvia Scholz bedankte sich bei Herrn Ing. Völk und Frau Schwarzbauer für die Einladung.

Die Tagesordnung wurde nach Feststellung der Beschlussfähigkeit von der Hauptversammlung bestätigt.

Im feierlichen Gedenken an die seit der letzten Jahreshauptversammlung verstorbenen Mitglieder setzten wir fort. Silvia Scholz bedankte sich für das ehrenamtliche Engagement aller Mithelfer und Mithelferinnen..

Es gab noch nie so viele und vielfältige Veranstaltung wie im abgelaufenen Jahr.

Leider war unsere Kassierin krankheitsbedingt verhindert. Herr Mayerhofer verlas den Bericht der Kassaprüfer. Einstimmig wurde der Vor-



Führung über das Gelände von Linde Gas in Stadl-Paura.

stand und die Kassierin entlastet.

Frau Scholz berichtete über ihre persönlichen Gründe warum sie die Funktion der Obfrau ab 2016 in die Hände einer Nachfolgerin oder eines Nachfolgers legt. Wir alle hoffen, dass die großartige Entwicklung der LOT Austria weiter fortgesetzt werden kann.

Günther Wanke präsentierte abschließend noch das Ergebnis der Mitgliederbefragung, also die vorläufige Auswertung des Fragebogens.

Günther Wanke, Juni 2015

Ausflug der LOT-COPD Gruppe Salzburg nach Zell am See

Wir sind bei herrlichen Wetter und über 30 Grad am 01.07.2015 nach Zell am See weggefahren. Um 15.00 h gab es eine Schifffahrt am Zeller See. Die Fahrt dauerte ca. 1 Stunde anschließend fuhren wir ins naheliegende Thumersbach in das Seerestaurant Seecamp. Die medizinische



Mit Speis und Trank verwöhnt im Seerestaurant Seecamp.

Versorgung erfolgte bestens durch Sr. Gaby. Fr. Koppensteiner. Fr. Elisabeth. Mit Sauerstoff wurden wir von der Fa. AIR LIQUIDE versorgt.

Um 19.00 h ging es wieder nach Hause und ca. 21.00 h ging ein wunderschöner Tag zu Ende

Franz-Joseph Grabner

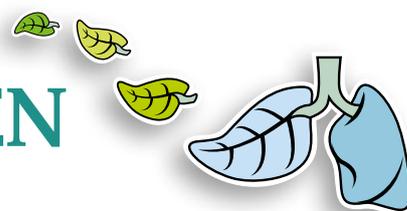
Stammtisch in Wien

Zum ersten Gruppentreffen nach ihrer erfolgreichen Lungentransplantation lud Marianne Hofmann wieder herzlich in den Brigittenauer Stadl ein. Gäste aus Wien und NÖ folgten der Einladung und freuten sich mit Marianne, dass es ihr gut geht und sie voller Energie und Lebensfreude den Sommer genießen kann.



Speisekarte studieren, Plaudern, Spaß haben

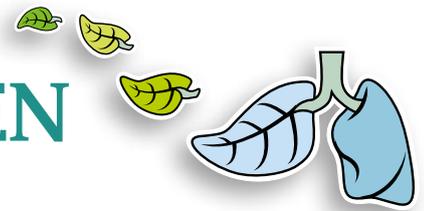
Sauerstoff-TANKSTELLEN in Österreich



LOT-**INFORMATION**

PLZ	Ort	Adresse	Bezeichnung / Institut	Telefon
1010	Wien	Stubenring 2	Urania Apotheke	01-512 44 63
1060	Wien	Linke Wienzeile 20	Apotheke am Naschmarkt	01-586 51 59
1070	Wien	Westbahnstraße 32	Apotheke zum weißen Hirschen	01-523 76 68
1070	Wien	Lerchenfelder Straße 41	Walfisch-Apotheke	01/5238179
1100	Wien	Reumannplatz 16	Apotheke am Reumannplatz	01- 604 13 98
1110	Wien	Simmeringer Hauptstr. 128	Ludwigs-Apotheke	01/7675134
1140	Wien	Hütteldorferstr. 186	Europa Apotheke	01-912 37 90
1140	Wien	Albert Schweitzer-Gasse 6	Apotheke im Auhof Center	01/5771444
1150	Wien	Gablengasse 31	Lindwurm Apotheke	01-982 24 21
1170	Wien	Hernalser Hauptstr. 155	Linden Apotheke	01-486 24 04
1210	Wien	Kürschnergasse 1A	Apotheke 21	01-890 32 28
1220	Wien	Wagramer Straße 81/134	Apotheke Regenwald	01/2022813
1230	Wien	Ketzergasse 368	Apotheke Rodaun	01-888 41 70
2320	Schwechat	Wienerstraße 5	Landschaftsapotheke	01-707 64 96
2353	Guntramsdorf	Mühlgasse 1	Ärztzent. Dr. Michael Zimmerl	02236-32 00 48
2620	Neunkirchen	Schreckgasse 6	Dr. Stefan Schügerl	02635/620 20
2700	Wr.Neustadt	Zehnergasse 3	Dr. Wolfgang Janystin	02622-23 4 70
2700	Wr.Neustadt	Zehnergasse 4	Bahnhof Apotheke	02622-232 93
3100	St. Pölten	Klostergasse 4	Dr. Herbert Riemer, Lungenarzt	02742-35 24 29
3100	St. Pölten	Kremsergasse 37	Herz-Jesu-Apotheke	02742-35 31 72-11
3107	St. Pölten	Dr. Adolf Schärf-Straße 5	Apotheke Traisenpark	02742/348300
3180	Lilienfeld	Platzl 1	Dr. Thomas Hirtl, Lungenarzt	02762-52016
3300	Amstetten	Mozartstraße 26	Dr. Alexander Huber, Lungenarzt	04242-241 18
3500	Krems	Mitterweg 10	LKH Krems/Pneumologie/4C	02732-9004-2440
4010	Linz	Fadingerstraße 1	Krankenhaus Elisabethinen	0732-76 76 0
4020	Linz	Bahnhofplatz 3-6	City Apotheke	0732-60 01 50
4061	Pasching	Plus-Kauf-Straße 7	Christophorus Apotheke	07229-610 85
4600	Wels	Eferdinger Straße 20	Schutzengel-Apotheke	07242-470 98
5020	Salzburg	Gaisbergstraße 20	Borromäus Apotheke	0662-64 36 55
5760	Saalfelden	Leogangerstraße 39	Pinzgau-Apotheke	06582-741 03
6020	Innsbruck	Maria-Theresien-Str. 4	St. Anna Apotheke	0512- 58 58 47
6500	Landeck	Malsersstraße 18	Stadt Apotheke „Zur Mariahilf“	05442-623 34
6850	Dornbirn	Messestraße 2	Apotheke am Messepark	05572-558 80
6700	Bludenz	Werdenberger Str. 24-26	Apotheke Bludenz Stadt	05552/62047
6900	Bregenz	Kirchstraße 7	Stadt Apotheke	05574-421 02
7082	Donnerskirchen	Neusiedlerstraße 16	Schutzengel-Apotheke	02683-8542

Sauerstoff-TANKSTELLEN in Österreich



LOT

PLZ	Ort	Adresse	Bezeichnung / Institut	Telefon
7350	Oberpullendorf	Hauptstraße 48 A	Dr. Ömer ERGIN FA für HNO	02612-42 74 90
7350	Oberpullendorf	Schloßplatz 1	Apotheke zum Mohren	02612-423 39
8010	Graz	Neutorgasse 57	Neutor-Apotheke	0316/826561
8045	Graz-Andritz	Weinzöttlstraße 3	Apotheke Andritz	0316-67 28 08
8054	Seiersberg	Kärntnerstraße 537	Lilien-Apotheke	0316-25 30 05
9020	Klagenfurt	Neuer Platz 9	Apotheke zum Lindwurm	0463-51 25 75
9500	Villach	Hauptplatz 9	Apotheke zum goldenen Löwen	04242-241 18

Öffnungszeiten finden Sie in der Bundesländerliste im Downloadbereich auf www.selbsthilfe-lot.at.

Danke für den Service an die Apothekerkammer und die Sauerstoff-Lieferanten Air Liquide, Linde, Messer und Vivisol.

Das Befüllen der mobilen Tanks ist bei allen O2-Tankstellen kostenlos und für side- und topfill-Geräte möglich.

Auf den Spuren Napoleons in Elba

Auf der zweiten Reise der LOT-Austria und Travel-with-Doc führte die Teilnehmenden der Weg nach Elba. Eine Fahrt auf den Monte Capanne mit einer spektakulären Seilbahn, eine abenteuerliche Bootsfahrt, Sonnenschein und auch ein Regentag mit starkem Wind der zu einem tollen Fest wurde bleibt allen in Erinnerung.

Fotos und einen ausführlichen Bericht der Reise können Sie auf unse-



Blick auf Marciana Marina (unsere „Heimat“) vom Monte Capanne aus.

rer Homepage www.selbsthilfe-lot.at unter Events-Archiv nachlesen. Obmann CF-Austria

Danke!

Ich bin 32 jähriger CF-Patient und aus der Obersteiermark. Wenn ich mich öfter in Graz aufhalte besuche ich immer die Lilien Apotheke in Seiersberg/Graz, um dort meinen mobilen Sauerstoff aufzufüllen. Das Personal ist dort immer sehr zuvorkommend und freundlich. Ich muss leider feststellen, dass dieser Umstand heutzutage nicht mehr selbstverständlich ist und freue mich umso mehr dass ich mit dieser Apotheke ein solches Glück habe!

Anton Schober,
Obmann CF-Austria

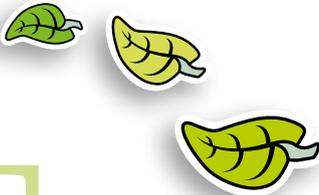
DANKE

Ohne Sponsoren wären die Angebote der LOT-Austria nicht möglich. Darum möchten die Mitglieder der LOT-Austria allen UnterstützerInnen ein herzliches Dankeschön aussprechen.

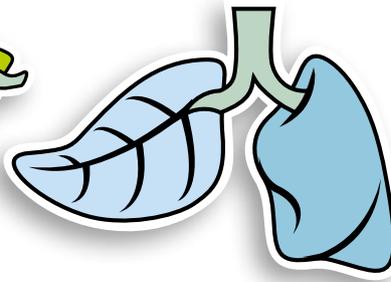
DANK

Boehringer Ingelheim
Eumedics
GlaxoSmithKline
Habel Medizintechnik
Linde Healthcare
Novartis
Pulmonx
Roche
Vital Aire
Vivisol





LOT



BEITRITTSERKLÄRUNG – NR.

Titel: Vorname: Nachname:
 Geb.: Tel.: Fax:
 Handy: E-Mail:
 GattIn/LebenspartnerIn: Tel.Nr.:
 Straße:
 PLZ/Ort: Bezirk:

Ich trete der „Österreichischen Selbsthilfegruppe für COPD, Lungenfibrose und Langzeit-Sauerstoff-Therapie“ bei als:

ordentliches Mitglied

Ordentliche Mitglieder des Vereins können alle Personen sein, die selbst von COPD, Lungenfibrose und/oder Langzeit-Sauerstoff-Therapie betroffen sind oder deren Angehörige und alle jene, die im Verein mitarbeiten wollen und können. Ordentliche Mitglieder zahlen einen Mitgliedsbeitrag von **25 Euro im Jahr**.

ordentliches Mitglied – „Anschlussmitglied“

Ordentliche Mitglieder – Anschlussmitglieder des Vereins sind alle Partner und Partnerinnen oder Begleitpersonen eines ordentlichen Mitgliedes, all jene, die im Verein mitarbeiten wollen und können. Anschlussmitglieder zahlen einen ermäßigten Mitgliedsbeitrag von **10.- Euro/Jahr**.

außerordentliches Mitglied (unterstützendes Mitglied)

Außerordentliche Mitglieder des Vereins können alle physischen und juristischen Personen sein, die den Verein finanziell unterstützen wollen. Außerordentliche Mitglieder zahlen einen erhöhten Mitgliedsbeitrag von **50.- Euro jährlich** (höhere Beiträge sind natürlich möglich).

Ort, Datum

Unterschrift

Das ausgefüllte Formular bitte senden an: LOT-Austria, Postfach 84, 3100 St. Pölten oder eingescannt per E-mail an office@selbsthilfe-lot.at

IMPRESSUM:

Herausgeberin: Österreichische Selbsthilfegruppe für COPD, Lungenfibrose und Langzeit-Sauerstoff-Therapie (kurz: LOT-Austria), Postfach 84, 3100 St. Pölten, ZVR: 852639049. Tel: 0676/717 48 68, E-Mail: office@selbsthilfe-lot.at, www.selbsthilfe-lot.at, **Redaktion:** Silvia Scholz,

Lektorat: Mag. Karl-Heinz Kramreiter, **Gestaltung:** Grafikdesign Bushnak, www.bushnak.at, **Druck:** Gerin Druck GmbH, A-2120 Wolkersdorf, Gerinstraße 1-3, www.gerin.co.at, **Fotos:** Lungeninformationsdienst, zVg bzw. Archiv LOT-Austria

Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Nachdruck- und Vervielfältigung – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung der LOT-Austria.



www.selbsthilfe-lot.at

LOT

Austria

Wir sind...

... Betroffene, die wegen verschiedener chronischer Herz- oder Lungenerkrankungen zu wenig Sauerstoff im Blut haben.

Wir bieten...

... Vorträge und Seminare von Ärzten und Ärztinnen aus der Schul- und Alternativmedizin.

Uns ist wichtig...

... Hilfe zur Selbsthilfe
... Eigenverantwortung zu übernehmen
... der Erfahrungsaustausch

Wir wollen...

... ihnen Therapiemöglichkeiten bei COPD, Lungenfibrose und Langzeit-Sauerstoff-Therapie näher bringen.



österreichische Selbsthilfegruppe
für COPD-, Lungenfibrose (IPF) und
Langzeit-Sauerstoff-Therapie

WIR SUCHEN SIE!

Sie wollen sich ENGAGIEREN? *Dann sind Sie bei uns richtig!*

Sie sind auf der Suche nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit bei der Sie für COPD und/oder Lungenfibrose-Betroffene und ihre Angehörigen positives bewirken können?

Dann sind Sie bei uns richtig!

Der Vorstand der LOT-Austria – Österr. Selbsthilfegruppe für COPD, Lungenfibrose und Langzeit-Sauerstoff-Therapie sucht Verstärkung

Wir suchen Betroffene und/oder Angehörige die bereit sind im österreichweiten Vorstand der LOT-Austria mitzuarbeiten.

Wir bieten:

- Engagiertes, humorvolles Team • Wertschätzenden Umgang
- Ehrenamtliche Tätigkeit, wo durch den Kontakt viel Positives zurück kommt.
- Kontakte zu unseren Partnerinnen und Partnern/zur Ärzteschaft auf Augenhöhe

Voraussetzungen:

- EDV-Kenntnisse (Internet, E-Mail, Word, Excel usw.) • Organisations – und Teamfähigkeit
- Kreativ im Denken und Tun • Selbstsicheres Auftreten

Wenn Sie Interesse haben oder jemanden wissen, melden Sie sich bei Silvia Scholz, Tel: 0676/717 48 68 oder Günther Wanke, 0699/11506412 oder per E-Mail unter office@selbsthilfe-lot.at

Gerne laden wir Sie in der Folge zu einem persönlichen Gespräch, indem wir einander näher kennenlernen wollen.

WIR SUCHEN SIE!