

Thrombose. Osteoporose. Rheuma.

Ein praktischer Ratgeber rund um Mobilität und Lebensqualität.

Mit praktischen Bewegungstipps zum Heraustrennen!



Richtige Information und gute Beratung sind wichtig!

Mobilität, sich bewegen zu können, ist ein entscheidender Faktor für Lebensqualität. Das fällt besonders dann auf, wenn man mit Einschränkungen der Beweglichkeit bzw. Mobilität zu kämpfen hat.

Schmerzende Glieder sind eine rechte Plage. Und umgekehrt ist Bewegung wichtig für die Gesunderhaltung des Bewegungs- und Stützapparates, aber auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen.

Was aber tun, wenn man nicht mehr so kann, wie man möchte? Was kann man machen, um möglichst viel Lebensqualität zu erhalten? Wie erkennt man Risiken und Symptome ernsthafter Erkrankungen? Welche Therapien gibt es? Wie kann man vorbeugen? Wo bekommt man Hilfe und Unterstützung?

Im vorliegenden Ratgeber haben wir zu drei wichtigen Risiken bzw. Erkrankungen, die in enger Wechselwirkung mit Mobilität und Bewegung stehen, nützliche Informationen für Sie zusammengefasst – *Thrombose*, *Osteoporose* und *Rheuma*. Außerdem finden Sie einen Überblick über unsere Unterstützungsangebote und Anlaufstellen.

Im Anhang haben wir außerdem ein paar einfache Übungen zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, Kraft, Balance und Koordination zu verbessern und zu erhalten. Die Übungen sind auch geeignet, wenn Sie schon älter sind, oder bereits Bewegungseinschränkungen haben.

Wenn Sie weiterführende Informationen oder Abklärungen zu Erkrankungen und Therapie benötigen, suchen Sie unbedingt ärztlichen Rat! Wenn Sie Hilfe und Unterstützung oder Beratung brauchen, wenden Sie sich an uns! Wir sind gerne für Sie da!

Ihr Hilfswerk Team

Wir sind Ihr Partner, wenn es um Ihre Lebensqualität geht! Hilfswerk.

Thrombose

Bei einer Thrombose kommt es zum Verschluss eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel (Thrombus). Dadurch schließen die Venenklappen nicht mehr ausreichend, sodass es zum sogenannten Pendelblut und infolge zu einem lokalen Blutstau kommt. Am häufigsten tritt ein Thrombus in den großen Beinvenen auf.

Was ist das Gefährliche an einer Thrombose?

Bei einer stärkeren Einengung des Blutgefäßes drohen je nach Ausmaß Ödeme (Wassereinlagerungen im Gewebe) und Geschwüre. Schwerwiegendere und lebensbedrohliche Folgen entstehen, wenn sich der Thrombus ablöst und sich im Blutstrom Richtung Herz bewegt. Dort kann er einen Herzinfarkt auslösen bzw. in die Lungenarterie abwandern (Lungenembolie). Beide Varianten sind Notfälle, die sofort behandelt werden müssen.

Wie entsteht eine Thrombose?

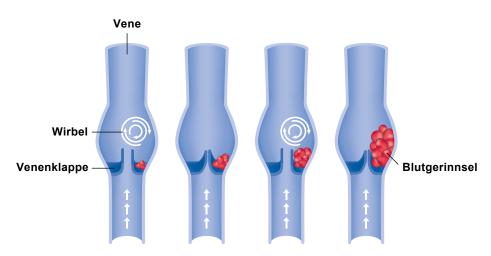
Ein Thrombus entsteht meist durch Ablagerungen infolge eines krankheitsfördernden Lebensstils (Übergewicht, mangelnde Bewegung, Schwäche der Venenklappen, hohe Blutfette, ...).

Was kann ich vorbeugend unternehmen?

Die effektivste Vorbeugung ist regelmäßige Bewegung. Besonders empfehlenswert ist Schwimmen, Wassergymnastik, Radfahren, Laufen, aber auch Golfen und Tanzen. Alle diese Sportarten fördern den Blutkreislauf und somit die Zirkulation. Aber auch ganz einfache Übungen lassen sich im Tagesablauf unterbringen. Die Übungsbeispiele am Ende der Broschüre helfen Bewegung zu fördern und regen den Blutkreislauf an. So wird verhindert, dass Blut in den Beinen versackt. Wichtig ist also in Bewegung zu bleiben!

Auch eine ausgewogene Ernährung und ausreichendes Trinken (2 bis 3 Liter pro Tag) sind unkomplizierte und wertvolle Maßnahmen, um einer Thrombose vorzubeugen. Wenn es Ihr Alltag zulässt, sollten Sie langes Stehen und Sitzen vermeiden.

Die Entstehung eines Thrombus





Checkliste – Einschätzung des persönlichen Risikos
Haben Sie einen Beruf bei dem Sie lange Zeit stehen müssen? □ Ja □ Nein
Sind familiäre Häufungen von Thromboseerkrankungen in Ihrer Familie bekannt? □ Ja □ Nein
Haben Sie Krampfadern? □ Ja □ Nein
Sind Sie in den letzten 6 Monaten an den Beinen oder im Bauchraum operiert worden?
Haben Sie beim Auftreten Schmer-

zen im Fuß oder in der Wade?

☐ Ja ☐ Nein

Hatten Sie bereits eine Lungenembolie?

Ja Nein

Haben Sie längere Bettruhe oder Ruhigstellungen von Gliedmaßen kürzlich hinter sich?

Ja Nein

Leiden Sie an einer Blutgerinnungsstörung und nehmen Sie Medikamente zur Blutverdünnung?

Ja Nein

Sind Sie übergewichtig?

Ja Nein

Wenn Sie mehr als drei Punkte mit Ja beantwortet haben,

sollten Sie das Gespräch

Ihres Vertrauens suchen.

mit der Ärztin oder dem Arzt

Welche Beschwerden können häufig auftreten?

Die Thrombose ist oft schwer erkennbar, da Symptome erst spät spürbar werden. Wenn Sie plötzlich ein Ziehen im Bein verspüren oder das Bein sich prall und schwer anfühlt, sollten Sie sich untersuchen lassen. Meist ist es ein unspezifisches Schwere- und Spannungsgefühl oder eine ungewöhnliche Erwärmung im betroffenen Bein, die auf eine Thrombose hindeutet.

In einem späteren Verlauf der Erkrankung verfärbt sich die Haut leicht bläulich und es treten leichte Wadenschmerzen auf. Es kommt zum Anschwellen des betroffenen Beines. Wenn die Beine für kurze Zeit hochgelegt werden, klingen die Symptome meist ab, weil die Gefäße durch die Schwerkraft entlastet werden. Leider zeigen sich aber besonders zu Beginn der Erkrankung oft keinerlei Beschwerden, womit sich eine Thrombose auch nur schwer erkennen lässt.



Bei einer Ultraschalluntersuchung kann festgestellt werden, wo genau sich der Thrombus befindet.

Wie erhalte ich eine gesicherte medizinische Diagnose?

Nachdem Sie Ihre Beschwerden und Ihre Krankheitsgeschichte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprochen haben (Anamnese), wird versucht möglichst genau zu erfahren wo sich der Thrombus befindet. Dies erfolgt meist durch eine Ultraschalluntersuchung, da auf diesem Wege die betroffene Vene möglichst exakt dargestellt werden kann. Diese Untersuchung wird sowohl vom niedergelassenen Facharzt für Innere Medizin mit Spezialisierung auf Gefäßkunde (Angiologe) oder in speziellen Gefäßambulanzen durchgeführt.

Eine weitere Methode ist die Röntgendiagnostik. Diese wird aber nur angewandt, wenn kein eindeutiger Befund erzielt werden konnte. Im Zuge einer Blutabnahme wird auf den sogenannten D-Dimer geachtet. Dieser Wert gibt Aufschluss über die Gerinnungsaktivität des Blutes. Übliche Werte für Erwachsene sind unter 500ng/ml im Blutplasma.

Welche Therapie ist möglich?

Wird ein Thrombus erkannt, ist es wichtig so schnell wie möglich zu handeln. Es ist notwendig den Thromboseprozess zu stoppen und den blockierten Blutfluss wiederherzustellen. Spezielle Blutverdünnungsmittel (Antikoagulantien) machen das Blut dünnflüssiger, und es kann, auch bei "Hindernissen" in den Venen, leichter fließen und einen "Stau" vermeiden. Als Folge davon führt dies allerdings insbesondere nach Stürzen oder bei Verletzungen zu erhöhter Blutungsneigung.

Der Erfolg der Behandlung hängt entscheidend vom Alter des Blutgerinnsels ab, d. h. je älter es ist, desto geringer sind die Chancen zur Auflösung.

Kompressionsstrümpfe helfen entscheidend, den Rückfluss des Blutes zum Herzen zu erleichtern.

In einem ersten Schritt sollten die Beine hochgelagert und ruhig gehalten werden. Medikamente können helfen vorhandene Blutgerinnsel aufzulösen (Thrombolyse). Außerdem kann das Gerinnsel in einer Operation (Thrombektomie) entfernt werden. Diese muss allerdings innerhalb von zwei Tagen nachdem die Vene sich verschlossen hat erfolgen. Eine Operation wird insbesondere bei ausgedehnten Thrombosen in den Beinen durchgeführt.

Expertenmeinung

Prim. Univ. Prof.
Dr. Sibylle Kozek-Langenecker
Evangelisches Krankenhaus Wien

» Blutverdünnungsmittel helfen zwar das Blut leichter durch die Gefäße fließen zu lassen, führen aber besonders bei Verletzungen wie etwa nach einem Sturz zu Gefahren für die Betroffenen. Die Blutung kann schwer gestoppt werden, eine allenfalls notwendige Operation ist deshalb oft nicht möglich. Allerdings gibt es nun ein Gegenmittel (Antidot), mit dem die Gerinnung innerhalb weniger Minuten wieder normalisiert werden kann. Die oder der Betroffene kann somit möglichst schnell und effizient behandelt werden. Diese modernen Medikamente (NOAK = Neue orale Antikoagulantien) werden mittlerweile auch großzügiger verschrieben. Mit diesem Gegenmittel sind nach einem Sturzgeschehen sowohl das menschliche Leid, wie die ökonomischen Folgen deutlich zu reduzieren. Die Verfügbarkeit dieses Antidots leitet eine neue Ära und einen neuen Sicherheitsstandard ein. «



Wie kann ich Folgeerkrankungen handhaben?

Je nachdem welcher Thrombus sich wo festsetzt sind unterschiedliche Folgeerkrankungen zu erwarten. Bei akuten Verschlüssen der Arterie wird Gewebe unterversorgt und es stirbt ab.

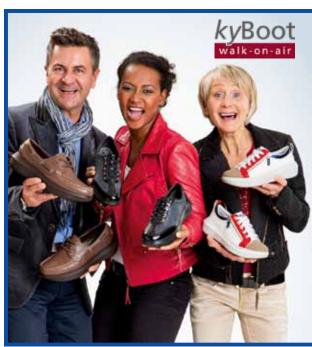
Bei tiefen venösen Thromben kann ein sogenanntes postthrombotisches Syndrom entstehen. Diese Venenschwäche kann zu einer Venenklappenzerstörung führen. Die Folgen sind Ödeme (Wassereinlagerungen) und eine Blutstauung. Daraus können sich Geschwüre bilden (z. B. Ulcus cruris) die sehr schlecht heilen. Eine lebensbedrohliche und höchst gefährliche Folgeerscheinung ist die Embolie. Dabei können der gesamte Thrombus oder Thromboseteile in die Blutbahn verschleppt werden und größere Gefäße verlegen, was zum Tod führen kann.

Wo erhalte ich gezielt Unterstützung?

Wenn Sie den Verdacht auf eine Erkrankung bei sich oder einem Angehörigen haben, Symptome feststellen oder Risiken vermuten, dann suchen Sie unbedingt ärztlichen Rat. Erste Anlaufstelle ist Ihre Hausärztin, Ihr Hausarzt. Sie bzw. er wird Ihnen helfen, zu einer entsprechenden Diagnose und Therapie zu kommen und Sie gegebenfalls auch an die richtigen Spezialistinnen/Spezialisten überweisen.

Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!





Schweizer Luftkissenschuh kyBoot bringt Ihre Venen wieder in Schwung

- Aktiviert die Bein-Venenpumpe
- Fördert den Rückfluss des Venenblutes zum Herzen
- Entlastet die Venen bei jedem Schritt
- Verhindert das Ermüden der Beine
- Stärkt die Muskulatur

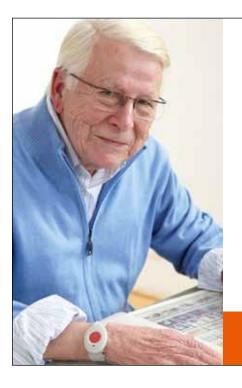
Erhältlich in ausgewählten bständig Filialen und im bständig Online-Shop

Der kyBoot in Kombination mit gilofa-Stützstrümpfen bietet Ihren Beinvenen maximalen Support





INFO-Tel 05 99 789 00 · www.bstaendig.at



Notruftelefon.Hilfe auf Knopfdruck.

Als Armbanduhr oder an der Kette getragen, bietet das Hilfswerk Notruftelefon Sicherheit zuhause. Auf Knopfdruck organisiert die rund um die Uhr besetzte Notrufzentrale rasch und gezielt Hilfe. Der Anschluss ist auch ohne Festnetztelefon möglich.

Sicherheit & Komfort im Alltag

- Der Rauchmelder: Die praktische Notruftelefon-Erweiterung löst bei Rauchbildung einen Feueralarm in der Notrufzentrale aus.
- Der Schlüsselsafe: Vertrauenspersonen oder Rettung erhalten damit im Notfall Zutritt zu Ihrem Haus bzw. Ihrer Wohnung.



Service, Beratung und Information kostenios unter Tel. 0800/800 408

Osteoporose

Grundsätzlich erneuern sich die Knochen kontinuierlich immer wieder. Im besten Fall besteht ein Gleichgewicht zwischen den knochenaufbauenden Zellen und den knochenabbauenden Zellen. Bei Osteoporose ist allerdings genau dieses Gleichgewicht gestört. Daher nehmen die Knochendichte und damit die Knochenfestigkeit ab. Infolge dieses Prozesses im Skelettsystem können die Knochen durch die verringerte Knochenmineraldichte leichter brechen.

Wieso entsteht Osteoporose?

Ein Grund dieser Erkrankung kann in einer Veränderung des Hormonspiegels liegen. Besonders bei Frauen wird im Wechsel durch die hormonellen Veränderungen die wertvolle Knochensubstanz schleichend abgebaut. Deshalb sind Frauen, die das achtzigste Lebensjahr überschritten haben besonders häufig betroffen: Zwei Drittel haben ein erhöhtes Risiko einen Knochenbruch zu erleiden. Dazu ist nicht unbedingt ein Sturz notwendig, oft geschieht dies bereits durch unvermutet rasche Bewegungen.

Osteoporose ist eine weit verbreitete Krankheit. Rund 800.000 Menschen in Österreich leiden darunter, und Frauen sind davon besonders häufig betroffen. Ein Rückgang der Knochendichte ab dem 35. Lebensjahr ist grundsätzlich normal.

Was kann ich vorbeugend unternehmen?

Besonders wichtig ist es, die Knochen möglichst belastbar zu halten. Dies geschieht am besten durch ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Wenn Sie mehrmals pro Woche 20 bis 30 Minuten lang

Knochen mit normaler Mineraldichte



Knochen mit veringerter Mineraldichte (Osteoporose)





Bewegung machen, wie etwa Spazierengehen, Radfahren oder Schwimmen, stärken Sie Ihre Muskulatur, die Ihnen hilft Stürze zu vermeiden. Aber auch ganz einfache Übungen lassen sich im Tagesablauf unterbringen. Die Übungsbeispiele am Ende der Broschüre unterstützen Sie Bewegung zu fördern und helfen Ihnen Kraft, Flexibilität und Balance zu trainieren.

Die Ernährung sollte besonders reich an Kalzium und Vitamin D sein. Milchprodukte und Käse enthalten viel Kalzium und wer zwei Mal pro Woche Fisch isst, nimmt auch ausreichend Vitamin D zu sich.

Wenn die Knochen bereits geschwächt sind, ist es hilfreich die tägliche Umgebung abzusichern. Besonders die eigenen vier Wände sollten so eingerichtet werden, dass Stürze soweit wie möglich verhindert werden. Außerdem können sehr einfache Dinge wie Schuhe mit rutschfesten Sohlen oder ein regelmäßiger Besuch beim Augenarzt, um Sturzgefahren rechtzeitig zu erkennen, äußerst hilfreich sein und helfen langwierige Verletzungen zu vermeiden.

Checkliste - Einschätzung des Rauchen Sie täglich mehr als persönlichen Risikos 20 Zigaretten? □ Ja □ Nein Hatten Ihr Vater oder Ihre Mutter einen Schenkelhalsbruch nach Haben Sie oft Durchfall (als Folge geringfügigem Anschlagen der Hüfte von Krankheiten wie Zöliakie oder oder nach einem leichten Sturz? Morbus Crohn)? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein Hatten Sie einmal nach geringfügi-Trat die Menopause (Aufhören der gem Anschlagen oder nach einem Menstruation, Wechseljahre) vor dem leichten Sturz einen Knochenbruch? Alter von 45 Jahren ein? □ Ja □ Nein □ Ja □ Nein Haben Sie seit mindestens Nahmen Sie länger als 3 Monate Kortikosteroide ein (Cortison. 12 Monaten keine Menstruation mehr Prednison usw.)? (außer infolge Schwangerschaft)? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein Hat Ihre Körpergröße um mehr als Wenn Sie mehr als drei Punkte 3 cm abgenommen? mit Ja beantwortet haben. □ Ja □ Nein sollten Sie das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt Trinken Sie regelmäßig größere Ihres Vertrauens suchen. Mengen Alkohol (über das unbedenkliche Maß hinaus)? Quelle: www.bhswien.at ☐ Ja ☐ Nein

Unser Tipp für Sie

Die häufigsten Stolperfallen und ihre Behebung

Rutschiges Badezimmer

Hier helfen Haltegriffe und Anti-Rutsch-Matten in Dusche und Badewanne, kippsichere Sitzgelegenheiten, ein Haltegriff bei der Toilette. Heizstrahler am besten an der Wand montieren lassen!

Dunkle Gänge, nächtliche Wege

Lichtschalter und Telefon sollten unbedingt vom Bett aus erreichbar sein. Stecken Sie Nachtlichter in die Steckdosen auf notwendigen Wegen (etwa zur Toilette), oder lassen Sie Leuchten montieren, die nicht blenden und bei Bewegung angehen.

Gefährliche Treppen

Stiegen unbedingt frei halten, mit rutschfesten Belägen oder Gleitschutzstreifen versehen, gut beleuchten (Lichtschalter oben und unten), auf sichere Handläufe achten. Gehen Sie niemals voll beladen oder in Eile über Stiegen!

Rutschende Teppiche

sollten Sie entweder entfernen oder mit beidseitig klebenden, für den Untergrund geeigneten Anti-Rutsch-Belägen sichern, hochstehende Ecken nicht vergessen!

Defekte Böden

Lose Fliesen oder hochstehende Bretter sind gefährlich und sollten erneuert bzw. repariert werden.

Erhöhte Türschwellen

sollten entfernt, in der Höhe angepasst oder mit einer Farbe gestrichen werden, die sich vom umgebenden Fußboden abhebt.

Eng gestellte Möbel

Achten Sie auf einen Abstand bzw. eine Durchgangsbreite von etwa 1.20 Metern, sonst wird sicheres Durchkommen schwierig.

Ungeeignete Hausschuhe

Hausschuhe sollten flach sein, eine rutschfeste Profilsohle haben und dem Fuß (auch an der Ferse) festen Halt bieten. Abgetragene Schuhe rechtzeitig ersetzen!

Sessel als Aufstiegshilfe

Nutzen Sie niemals einen Sessel als Aufstiegshilfe! Bewahren Sie (Tritt-)Leitern so auf, dass sie schnell zur Hand sind (nicht in Garage, Keller, Dachboden). Ersetzen Sie beschädigte Leitern!

Glühlampen, Vorhänge

Wenn Ihnen Arbeiten wie Glühlampen wechseln oder Vorhänge aufhängen schwer fallen, bitten Sie Verwandte oder Nachbarn um Hilfe oder lassen Sie Profis ran.

Kabel am Boden

Verlängerungskabel mit Paketklebeband über die ganze Länge am Fußboden festkleben. Besser zusätzliche Steckdosen montieren lassen. Telefonkabel sollten keinesfalls zu lang sein. Auch gut: Ein schnurloses Telefon. (Laden nicht vergessen!)

Welche Beschwerden können häufig auftreten?

Osteoporose entwickelt sich schleichend und ist daher lange Zeit völlig symptomlos. In manchen Fällen zeigt sich die Krankheit aufgrund von Wirbeleinbrüchen durch langanhaltende Rückenschmerzen. Eindeutige Warnzeichen existieren leider nicht.

Offensichtlicher tritt Osteoporose als Knochenbruch ohne einen tatsächlich ersichtlichen Grund auf. Es genügt häufig eine unkoordinierte Drehbewegung oder ein längeres Abstützen. Die Unterarme, Wirbelkörper und der Oberschenkelhals sind besonders bruchgefährdet. Ein Wirbelkörpereinbruch verursacht nicht unbedingt starke Schmerzen und kann so über Jahre unerkannt bleiben. Doch jeder Knochenbruch führt zu einer merklichen Verkürzung der Wirbelsäule um bis zu 5 cm. Außerdem steigt mit jedem Knochenbruch das statistische Risiko für weitere Brüche deutlich an.

Die Befürchtung zu stürzen macht Betroffene zusätzlich unsicher. So entsteht ein Teufelskreis aus Sturzangst, die zu weniger Bewegung führt, und dies obwohl Bewegung wichtig für die Stabilität der Knochen ist.



Wie erhalte ich eine gesicherte medizinische Diagnose?

Üblicherweise werden medizinische Osteoporose-Diagnosen erst im höheren Alter gestellt. Bestehen bereits Anzeichen für Osteoporose so wird meist eine Knochendichtemessung durchgeführt. Dabei wird der Mineralgehalt des Knochens untersucht. Die Untersuchung erfolgt im Röntgenverfahren. Das Untersuchungsergebnis ist ein sogenannter T-Wert:

- T-Wert mindestens –1
 - = Normalbefund
- T-Wert zwischen –1 und –2,5
 - = Osteopenie (Vorstufe der Osteoporose)

Präventionsbereich: Es genügen allgemeine Vorbeugungsmaßnahmen wie knochengesunde Ernährung und ausreichend Bewegung.

■ T-Wert unter –2,5 = Osteoporose

Therapeutischer Bereich: Wenn dieser Wert erreicht wird, erfolgt meist noch eine Untersuchung, in der die Höhe des Knochenumsatzes und die Geschwindigkeit des Mineralverlustes überprüft wird. Damit kann das Bruchrisiko eingeschätzt werden.

Welche Therapie ist möglich?

Bei diagnostizierter Osteoporose ist es notwendig die "Knochenqualität" zu verbessern. Falls es bereits zu Knochenbrüchen gekommen ist, hilft eine Schmerztherapie dabei die Mobilität nicht zu sehr einzuschränken.

Die Grenzen zwischen einer Therapie und vorbeugenden Maßnahmen sind bei Osteoporose fließend. Ausreichend Vitamin D und Kalzium sind auch in der Therapie langfristig sinnvoll

Wie schon bei der Vorbeugung steigert körperliche Aktivität die

Knochenstabilität und eine starke Muskulatur verringert auch das Sturzrisiko. Deshalb spielen Ausdauer und Beweglichkeit eine entscheidende Rolle.

Eine weitere Möglichkeit stellt die Hormonersatztherapie dar. Gerade bei Frauen ist sie vielversprechend, weil der Abfall der Hormonproduktion (Östrogen und Progesteron) während der Wechseljahre ein Faktor für die Begünstigung von Osteoporose ist. Als alleinige Osteoporosetherapie ist die Hormonersatztherapie aber nicht geeignet.





Fisch enthält viel Vitamin D, das vorbeugend gegen Osteoporose hilft, ...

Welche Folgeerkrankungen können auftreten und wie kann ich damit umgehen?

Wirbeleinbrüche, Lungenfunktionsstörungen (Verkleinerung des
Brustraums als Folge von Wirbeleinbrüchen) oder Knochenbrüche
haben oft schmerzhafte Folgen und
können auch zu chronische Rückenschmerzen führen. Jedenfalls ist es
notwendig, die Schmerzen so rasch
wie möglich zu verringern oder zu
vermeiden. Insbesondere deshalb,
da Bewegung für die Stärkung der
Knochen und der Muskulatur
besonders wichtig ist.

Wird die Bewegung massiv eingeschränkt, besteht die Gefahr unselbständig zu werden. Häufig sind Ängste vor Isolation und Abhängigkeit sowie Depressionen die Folge. Die Lebensqualität kann dadurch stark beeinträchtigt sein. Deshalb spielen die richtige Ernährung und regelmäßige Bewegung eine besonders entscheidende Rolle, wenn es darum geht ein aktives Leben zu führen.

Wo erhalte ich gezielt Unterstützung?

Eine sinnvolle und vielversprechende Behandlung erfordert meist Expertinnen und Experten aus den Bereichen Orthopädie, Innere Medizin, Physiotherapie, Ergotherapie und Diätologie. Eventuell kann auch ein Krankenhausaufenthalt notwendig sein.

Grundsätzlich werden die Kosten für zweckmäßige Therapien von der Krankenkasse übernommen.

Achtung: Bei einzelnen Kassen kann ein Selbstbehalt zu leisten sein. Informieren Sie sich deshalb vorab bei Ihrer Krankenkasse.



Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich bei unserer Servicehotline oder bestellen Sie unseren kostenlosen Pflegekompass mit weiteren Informationen zum Thema Pflege unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder www.pflegekompass.hilfswerk.at

Nützliche Websites und weiterführende Informationen

- www.aktiongesundeknochen.at
- www.osteoporose-selbsthilfe.at
- www.move-austria.at
- www.osd-ev.org
- www.selbsthilfe-oesterreich.at
- Osteoporose Selbsthilfe Österreich
 Tel. 0316 48 32 58 60

... ebenso die Zufuhr von ausreichend Kalzium, etwa in Form von Milch und Molkereiprodukten.

Rheuma

Rheuma hat viele Ausprägungen im Muskel-Skelett-System, somit gibt es mehr als 400 verschiedene rheumatische Erkrankungen. Die bekannteste rheumatische Erkrankung ist die chronische Arthritis, bei der die Gelenke dauerhaft entzündet sind.

Wieso entsteht Rheuma?

Hinter dem Begriff "Rheuma" verbergen sich eine Vielzahl von Krankheiten und Krankheitsgruppen. Die fünf wichtigsten Gruppen sind folgende:

- Ungefähr die Hälfte aller rheumatischen Erkrankungen sind sogenannte Arthrosen, also Abnützungen der Gelenke.
- Ebenso werden Rückenschmerzen als rheumatische Erkrankung eingestuft.
- Beim *Weichteilrheumatismus* sind nicht die Gelenke betroffen sondern innere Organe.
- Bei entzündlich-rheumatischen Krankheiten ist das Immunsystem gestört und wehrt sich gegen den eigenen Körper (Autoimmunerkrankungen).
- Außerdem zählen auch Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden wie die bekannte Gicht zu den rheumatischen Erkrankungen.

Die Gründe für eine rheumatische Erkrankung sind leider oft nicht klar. Eine erbliche Vorbelastung oder eine chronische Überbelastung von Gelenken durch Übergewicht können aber mögliche Ursachen sein.

Was kann ich vorbeugend unternehmen?

Nur wenig überraschend ist regelmäßige Bewegung die beste Prävention. Schwimmen, Radfahren, Wassergymnastik oder einfach nur Spazierengehen aktivieren die Gelenke, reduzieren die entzündlichen Prozesse und steigern die Beweglichkeit.

Aber auch ganz einfache Übungen lassen sich im Tagesablauf unterbringen. Die Übungsbeispiele am Ende der Broschüre helfen den Gelenken, beweglich zu bleiben. Auch wenn die Bewegungen bereits in den Gelenken schmerzen, ist es notwendig sich zu überwinden und sich trotzdem zu bewegen. Langfristig wird der Erfolg sichtbar und positiv spürbar sein.

Besonders wenn Sie bereits Schmerzen verspüren kann eine zielgerichtete Ergo- und Physiotherapie unter professioneller Anleitung sinnvoll sein.



Ein weiterer Schlüssel zu einem Leben ohne Rheuma ist eine bewusste Ernährung. Vermeiden Sie tierische Fette, wie etwa in Schweinefleisch, Wurst und Leber so gut es geht und ersetzen Sie es durch Fisch, Geflügel, Obst und Gemüse. Tierische Fette enthalten Arachidonsäure. Je weniger Sie davon zu sich nehmen, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit von Entzündungen.

Wenn Sie Raucher sind und es schaffen, damit aufzuhören oder es auf ein Minimum zu reduzieren, so verringern Sie das Risiko an chronischer Polyarthritis (langwierige, vielfältige Entzündungen) zu erkranken und erhöhen Ihre Lebensqualität entscheidend.



Checkliste - Einschätzung des persönlichen Risikos

Leiden Sie unter Gelenkschmerzen. die nicht auf eine Verletzung oder einen Unfall zurückzuführen sind?

□ Ja □ Nein

Haben Sie Gelenkschwellungen, insbesondere an den Fingeraelenken?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, sind diese Schwellungen teigig weich (und nicht knöchern hart)?

☐ Ja ☐ Nein

Leiden Sie an einer Steifigkeit in den Fingern, die länger als 30 Minuten dauert?

□ Ja □ Nein

Haben Sie Schmerzen beim Händedruck?

☐ Ja ☐ Nein

Schmerzen die Knie- oder Hüftgelenke bei den ersten Schritten und "geht es sich dann ein"?

□ Ja □ Nein

Schmerzen die Gelenke besonders beim Treppenhinabgehen?

□ Ja □ Nein

Haben Sie häufig Rückenschmerzen und treten diese vor allem nachts oder frühmorgens auf?

□ Ja □ Nein

Haben Sie Schwierigkeiten sich zu bücken, um ein Kleidungsstück vom Boden aufzuheben?

□ Ja □ Nein

Tut Ihnen der gesamte Körper weh?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit ja beantwortet haben, sollten Sie eine Rheumatologin oder einen Rheumatologen aufsuchen.

Quelle: Rheuma - Erkennen bewegt. Informationsbroschüre der Österreichischen Gesellschaft für Rheumatologie und Rehabilitation, 2005.



Zielgerichtete Ergound Physiotherapien helfen Rheuma vorzubeugen und können auch therapeutisch sinnvoll sein.

Welche Beschwerden können häufig auftreten?

Je früher Sie Rheuma erkennen und je eher eine geeignete Therapie einsetzt, desto länger und besser können Beschwerden hinausgezögert oder gelindert werden. Deshalb ist es notwendig, typische Symptome zu kennen und entsprechend zu handeln.

Ein gewisses Maß an Gelenkssteifigkeit, warme und schmerzende Gelenke sind klassische Hinweise. Wenn Schmerzen etwa an den Finger- und Zehengelenken ohne diese zu bewegen, zunehmen und sich deutlich bessern wenn sie bewegt werden, so deutet dies auf eine rheumatische Erkrankung hin.

Insbesondere am Morgen nach dem Aufstehen sind die Symptome oft besonders stark. Begleitet werden sie häufig von einem allgemeinem Krankheitsgefühl sowie einer Gewichtsabnahme, Erschöpfung oder im schlimmsten Fall sogar Fieber.

In jedem Fall ist es sinnvoll, sich auch bei den leichtesten Anzeichen professionellen Rat zu holen.

Wie erhalte ich eine gesicherte medizinische Diagnose?

Rheuma ist nicht sehr einfach zu diagnostizieren, da die vielen unterschiedlichen Symptome unterschiedlichste Ursachen haben können.

Mehr Aussagekraft liegt in der Feststellung von Antikörpern gegen Citrullin (CCP-Antikörper), weil diese viel genauer auf die Entzündungsprozesse im Körper reagieren. Auch die Testung auf Autoimmun-Antikörper ist sinnvoll, da hinter Rheuma auch

eine Autoimmunerkrankung stecken kann. Eine weitere Diagnosemethode ist eine Blutabnahme, bei der der Rheumafaktor ausgewertet wird.

Führen die bisherigen Untersuchungen zu keinem Ergebnis kann eine Computertomographie (CT) oder eine Magnetresonanztomographie (MRT) zur Diagnose eingesetzt werden.



Computertomographie und Magnetresonanztomographie sind schmerzlose Untersuchungsverfahren, die zur Diagnose von Rheuma eingesetzt werden, wenn Untersuchungen davor ergebnislos verlaufen sind.



Neben regelmäßiger Bewegung ist bewusste Ernährung ein weiterer Schlüssel zu einem Leben ohne Rheuma ...

Welche Therapie ist möglich?

Nach einer gesicherten Diagnose ist es sinnvoll, wenn Sie Rheuma rasch behandeln, damit die Gelenke so beweglich wie möglich bleiben.

Die Art der Therapie sollte sich an der konkreten Ursache der rheumatischen Erkrankung orientieren.
Grundsätzlich sind spezielle Bewegungsübungen sinnvoll und richtig. Schließlich sollen die Gelenke so lange wie möglich beweglich bleiben oder wieder beweglich werden.
Ergänzend können Medikamente hilfreich sein. Über die Art des Medikamentes entscheidet die Ärztin oder der Arzt je nachdem welche Art von Rheuma vorliegt und wie stark es auftritt. Außerdem werden mögliche Begleiterkrankungen berücksichtigt.

Egal mit welcher Therapie Sie Rheuma behandeln: Für einen optimalen Verlauf steht Ihnen Ihre



Ärztin oder Ihr Arzt zur Seite und achtet auf Wirkung und Nebenwirkungen. Das Ziel ist, die durch die Krankheit entstandenen Entzündungsprozesse zu kontrollieren und eine begleitende Schmerztherapie einzuleiten. Nicht zu vergessen sind die vorbeugenden Maßnahmen, die natürlich auch während der Erkrankung hilfreich sind.

Trotz aller Anstrengungen ist eine vollständige Heilung von Rheuma nicht möglich. Auch deshalb ist es wichtig die Krankheit möglichst früh zu erkennen und einen Stillstand zu erreichen.

Welche Folgeerkrankungen können auftreten und wie kann ich damit umgehen?

Rheuma ist meist von chronischen Schmerzen begleitet. Natürlich leidet darunter häufig die Lebensqualität. Zusätzlich werden oft alltägliche Tätigkeiten zur Qual und viele mitunter einfache Aufgaben im Haushalt zur Herausforderung. Mitunter können sich die beruflichen Möglichkeiten einschränken. So ist es wenig verwunderlich, dass Depressionen und das Gefühl von Hilflosigkeit häufige Folgen von Rheuma sind.

Betroffene müssen daher den Umgang mit der Krankheit und deren Folge im alltäglichen Leben lernen. Allerdings werden sie damit nicht alleine gelassen. Es ist hilfreich und kann auch befreiend sind, sich auch dafür professionellen Rat und Hilfe zu holen. Dies kann etwa im Rahmen einer Selbsthilfegruppe geschehen, in denen Betroffene sich gegenseitig Kraft verleihen und sich anspornen, ein selbständiges, aktives Leben zu führen. Außerdem gibt es zahlreiche Beratungsstellen, die mit den Problemen und Sorgen Betroffener bestens vertraut sind und unterstützen können.



Wo erhalte ich gezielt Unterstützung?

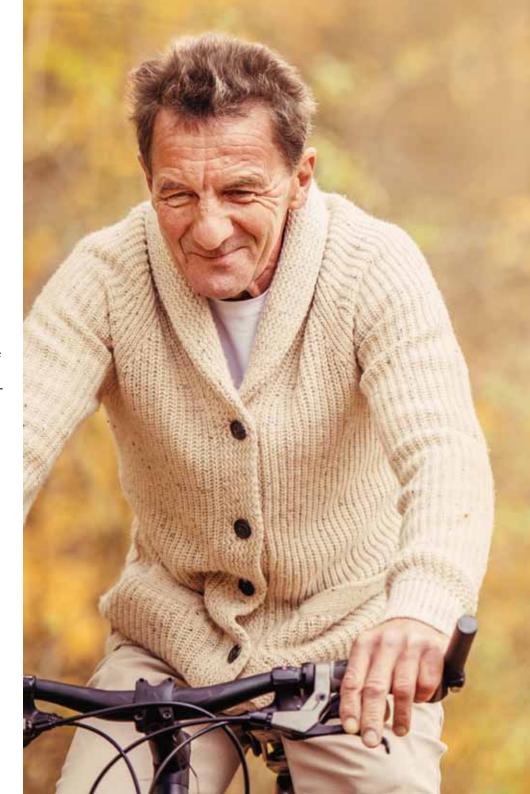
Wenn Sie den Verdacht auf eine Erkrankung bei sich oder einem Angehörigen haben, Symptome feststellen oder Risiken vermuten, dann suchen Sie unbedingt ärztlichen Rat. Erste Anlaufstelle ist Ihre Hausärztin, Ihr Hausarzt. Sie bzw. er wird Ihnen helfen, zu einer entsprechenden Diagnose und Therapie zu kommen und Sie gegebenfalls auch an die richtigen Spezialistinnen/Spezialisten überweisen.

Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich bei unserer Servicehotline oder bestellen Sie unseren kostenlosen Pflegekompass mit weiteren Informationen zum Thema Pflege unter **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder www.pflegekompass.hilfswerk.at.

Weitere Websites und Information

- www.dgrh.de
- www.selbsthilfenoe.at
- www.rheumahilfe.or.at
- www.rheumanet.org
- ÖRL Österreichische Rheuma Liga Tel. 0699/155 416 79



Diese Angebote bieten Ihnen Pflege- und Betreuungsdienste.

Wenn Sie sich über Unterstützungsmöglichkeiten informieren wollen:

Pflegeberatung.

Eine gute Pflegeberatung bietet Information, Unterstützung und Entscheidungshilfe, damit Sie die bestmögliche Lösung für Ihre persönliche Situation oder die Ihrer Angehörigen finden). Sie unterstützt bei Fragen zu Pflege und Pflegegeld, bei organisatorischen Fragen und Formalitäten. Selbstverständlich können Sie in der Pflegeberatung auch persönliche Fragen ansprechen, die Sie eventuell belasten. Eine Pflegeberatung kann bei Ihnen bzw. Ihren Angehörigen zu Hause stattfinden. Je nach Voraussetzung und weiterer Vorgangsweise ist sie kostenlos für Sie. Erkundigen Sie sich unverbindlich!

Wenn Sie das entscheidende Plus an Sicherheit zu Hause suchen:

Notruftelefon, Rauchmelder, Schlüsselsafe.

Das Notruftelefon bietet rasche Hilfe im Notfall – in den eigenen vier Wänden, rund um die Uhr, einfach, zuverlässig. Ein Druck auf den mobilen Sender – und die Notrufzentrale wird alarmiert und organisiert rasch die nötige Hilfe. Als Zusatzleistungen gibt es die Organisation von Arztterminen, Taxibestellungen oder Erinnerungsalarme. Der Rauchmelder ist mit dem Notruftelefon gekoppelt und löst bei Rauchbildung einen Feueralarm in der Notrufzentrale aus. Der Schlüsselsafe schafft sicheren und optimalen Zutritt beispielsweise für Rettungsdienste.

Wenn Sie gut essen möchten, aber nicht kochen können oder wollen:

Mobiler Menüservice bzw. Essen auf Rädern.

Mit einem Menüservice bekommen Sie Ihre Mahlzeiten direkt ins Haus geliefert. Die Speisen werden nach bewährten Rezepten frisch zubereitet, fachgerecht verpackt und warm oder (tief)gekühlt zugestellt – Vitamine und Nährstoffe bleiben optimal

erhalten. Sie brauchen die Speisen zu Hause nur noch genießen! Zur Auswahl stehen auch Diabetiker- und Leichtkost, cholesterinarme, vegetarische, glutenfreie und laktosefreie Speisen.

Wenn Sie professionelle, stundenweise Unterstützung zu Hause brauchen:

Heimhilfe, Hauskrankenpflege.

Die Heimhilfe hilft im Haushalt, beim Aufräumen und Putzen, beim Einkaufen und Kochen, und unterstützt Sie bei der Körperpflege, beim An- und Auskleiden, beim Essen und Trinken, bei Erledigungen und Wegen. Die Hauskrankenpflege ist zuständig für medizinische und pflegerische Versorgung wie Verbandwechsel, Injektionen, Medikamente, aufwendige Körperpflege, Aktivierung, Mobilisation, Vorbeugung, für Information und Anleitung, Hilfestellung bei der Entlassung aus Krankenhaus oder Rehabilitation, Beratung und Unterstützung bei Pflegegeld- und Förderanträgen sowie bei der Auswahl und Organisation von Pflegehilfsmitteln.









Wenn Sie nicht alleine leben können und jemanden bei sich im Haus brauchen:

24-Stunden-Betreuung.

Personenbetreuer/innen (meist aus Ost-/Südeuropa) wohnen mit Ihnen bzw. Ihren Angehörigen im Haushalt und wechseln sich in einem meist 14tägigen Turnus bei der Betreuung ab. Sie unterstützen bei der Lebensführung und bei Alltagsaktivitäten, leisten Hilfe im Haushalt, unterstüt-zen beim Essen und Trinken, bei der Körperpflege, beim An- und Ausziehen, übernehmen nach Bedarf medizinischpflegerische Tätigkeiten, erledigen Besorgungen, leisten Gesellschaft.

Wenn Sie als pflegende/r Angehörige/r eine Auszeit brauchen:

Kurzzeit- und Urlaubspflege.

Sie können die 24-Stunden-Betreuung auch nur für einen begrenzten Zeitraum von zwei, drei oder vier Wochen in Anspruch zu nehmen für eine Urlaubsbetreuung, zur Entlastung oder zur Überbrückungsbetreuung, wenn Sie auf einen Heimplatz warten. Auch Seniorenpensionen/heime bieten diese Möglichkeiten an.

Wenn Sie nicht mehr zu Hause leben können oder wollen:

Betreutes Wohnen. Seniorenpensionen/-heime.

Gut geführte Seniorenpensionen/heime bieten professionelle Pflege und Betreuung sowie Service, Komfort und Sicherheit rund um die Uhr, eine angenehme und anregende Atmosphäre, soziale Einbindung und Aktivitäten, eine weitreichende Entlastung der Angehörigen. Betreutes Wohnen bietet Privatsphäre in der eigenen, barrierefreien Wohnung. Gleichzeitig sind Sicherheit und optimale Betreuung durch professionelle Service- und Unterstützungsangebote garantiert.

Wenn Sie Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel benötigen:

Beratung zu und Organisation von geeigneten Produkten.

Es gibt eine Fülle nützlicher Produkte für Ihre Gesundheit, Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden: Produkte zur Hautpflege, Desinfektionsmittel, Hygieneartikel, Inkontinenzversorgung, Trink- und Ergänzungsnahrungen, Pflegebetten, Hilfen für Bad und Toilette, und vieles mehr. Nutzen Sie unsere fachkundigen Beratungs- und Unterstützungsangebote.

Erkundigen Sie sich auch über:

mobile Therapie (bei Problemen mit Bewegung, Motorik, Sprache), Besuchs- und Begleitdienste, Über-leitungspflege, Palliativpflege, Spezialberatungsangebote zu Demenz, Schmerz, Sturzprävention, Wohnraumanpassung, Tagesbetreuung, Gedächtnistraining, Veranstaltungen.

Lassen Sie sich über Unterstützungsmöglichkeiten beraten!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter www.pflegekompass.hilfswerk.at

Wo es Hilfe und Unterstützung gibt

Das Hilfswerk ist eine der beliebtesten Anlaufstellen für Menschen, die Unterstützung. Beratung, Pflege und Betreuung brauchen. Als erfahrener und bewährter Dienstleister sind wir für Ihre Anliegen und Fragen da. Wir beraten und unterstützen Sie gerne. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

Im Burgenland

Burgenländisches Hilfswerk

Robert-Graf-Platz 1, 7000 Eisenstadt Tel. 02682/651 50 Fax DW 10 office@burgenland.hilfswerk.at

Dienstleistungsangebote: Kostenlose Erstberatung • Mobile Hauskrankenpflege

- Heimhilfen Mehrstundenbetreuung
- Seniorenpensionen in Purbach, Eisenstadt, Draßmarkt, Lockenhaus, Güttenbach und Limbach • Senioren-Tagesbetreuung • Kurzzeit- und Urlaubspflege • Notruftelefon • Kunden- und Angehörigenberatung • Informationsveranstaltungen für pflegende Angehörige
- Wund- und Schmerzmanagement
- Palliative Pflege

In Kärnten

Hilfswerk Kärnten

8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt am Wörthersee Tel. 05 0544-00 Fax DW 5099 office@hilfswerk.co.at

Dienstleistungsangebote: Hauskrankenpflege • Heimhilfe • Altenhilfe

- Unterstützung und Beratung von pflegenden Angehörigen • Essen auf Rädern
- Mobiles Sanitätshaus Notruftelefon
- 24-Stunden Betreuung Betreubares Wohnen • Behindertentagesstätte • Sozialservicestelle • Ehrenamtliche Projekte

In Niederösterreich

Hilfswerk Niederösterreich

Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten Tel. 02742/249 Fax DW 1717 office@noe.hilfswerk.at

Dienstleistungsangebote: Mobile Pflegeberatung • Hauskrankenpflege • Beratung zu speziellen Pflegefeldern (Demenz, Schmerz, Palliativpflege, Mobilität, Hautund Wundpflege, Diabetes, Inkontinenz) • Heimhilfe • Mobile Therapie (Ergo- & Physiotherapie/Logopädie) • Produkte rund um Gesundheit, Wohlbefinden und Sicherheit • Notruftelefon • Hilfswerk Menüservice • Essen auf Rädern · Beratungen, Schulungen für pflegende Angehörige • Wohnraumberatung/ Sturzprävention • Betreutes Wohnen · Gedächtnistraining · Ehrenamtliche Angebote (u. a. Besuchsdienst, mobile HILFSWERKStätte) • Familien-, Partnerund Jugendberatung • Mobile Frühförderung • NÖ Frauentelefon 0800 800 810 NÖ Krisentelefon 0800 20 20 16





In Oberösterreich

Oberösterreichisches Hilfswerk

Dametzstraße 6, 4010 Linz Tel. 0732/77 51 11 Fax DW 200 office@ooe.hilfswerk.at

Dienstleistungsangebote: Hauskrankenpflege • Mobile Betreuung und Hilfe • Begleitung pflegender Angehöriger • Notruftelefon • 24-Stunden Betreuung • Mobile Therapie (Logo/Ergo/Physio/ Psycho) • Tageszentrum Steyr • Lebenshaus Oberneukirchen • Tageszentrum Hilfswerk Eferding • Haus- und Heimservice • Betreubares Wohnen • Sozialberatung • Case Management im Rahmen der bedarfsorientierten Mindestsicherung • Mobile Kinderkrankenpflege • Mobile Frühförderung



In der Steiermark

Hilfswerk Steiermark

Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz Tel. 0316/81 31 81-0 Fax DW 4098 office@hilfswerk-steiermark.at

Dienstleistungsangebote: Hilfe und Pflege daheim mit Hauskrankenpflege, Pflegehilfe und Heimhilfe • 24-Stunden Betreuung

- Notruftelefon Palliativ-Betreuung
- Betreutes Wohnen für Senioren Psychosoziale Beratungsstellen • Gerontopsychiatrischer Fachdienst Feldbach
- Mobile Sozialpsychiatrische Betreuung
- Tagesstrukturen Vollzeitbetreutes Wohnen • Jugendkrisenunterbringung und -interventionsstelle DIE BURG
- MOKIDI Mobiler Kinderkrankenpflegedienst • Behindertenbetreuung

In Salzburg

Hilfswerk Salzburg

Kleßheimer Allee 45, 5020 Salzburg Tel. 0662/43 47 02-0 Fax DW 9022 office@salzburger.hilfswerk.at

Dienstleistungsangebote: Hauskrankenpflege • Haushaltshilfe • Betreutes Wohnen • Seniorenheime • Seniorentageszentren • Essen auf Rädern

- Notruftelefon 24-Stunden Betreuung
- Unterstützung für pflegende Angehörige
- · Sozialberatung vor Ort in den Familienund Sozialzentren • Vermittlung von Pflegehilfsmitteln • Beratung in Sachwalterschaftsfragen • Nachbarschafts-Treffs
- Mobile Kinderkrankenpflege

In Wien

Wiener Hilfswerk

Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien Tel. 01/512 36 61 Fax DW 33 info@wiener.hilfswerk.at

Dienstleistungsangebote: Heimhilfe • Hauskrankenpflege • Kinderhauskrankenpflege

- Besuchsdienst Tageszentren für Senioren/innen • Angehörigenberatung
- Mobiles Palliativ-Team Mobiles
- Hospiz Notruftelefon Essen auf
- Rädern 24-Stunden Betreuung Hausund Heimservice • Senioren-Wohn-
- gemeinschaften mit mobiler Betreuung
- Spezielles Angebot für pflegende Angehörige: Online-Infobereich,
- geschlossene Facebook-Gruppe, Newsletter • 10 Nachbarschaftszentren (u. a. Gesundheitsberatung, Selbsthilfegruppen, generationenübergreifende
- Gruppenangebote) Freiwilligen-Management • Wissensbörse • Sozialberatung
- Rechtsberatung SOMA-Sozialmarkt Neubau und soma-Sozialmarkt Ottakring
- Caritative Hilfe Freizeiteinrichtungen
- für Menschen mit Behinderung u. a. Club 21-Freizeitclub für Menschen mit Behinderung (ab 18 Jahren), VAKÖ (Verband aller Körperbehinderten Österreichs) mit Club Sonnenstrahl für Menschen mit Behinderung (50plus-

Generation)

24-Stunden-Betreuung

Hilfswerk Personaldienstleistungs-GmbH Schönbrunner Straße 297-307/4. OG, Top 3, 1120 Wien Tel. 01/522 48 47 Fax DW 25 24stunden@hilfswerk.at

Internationale Arbeit

Hilfswerk Austria International Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien Tel. 01/40 57 500-0 office@hwa.or.at

Bundesgeschäftstelle

Hilfswerk Österreich Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien Tel. 01/40 57 500-0 office@hilfswerk.at

Das Hilfswerk bietet regional abgestimmt eine Fülle von weiteren Dienstleistungen rund um Kinderbetreuung, Lernen, Jugend und Familie, sowie Beratung, Soziales, Krisen, Flüchtlinge und Integration an. Erkundigen Sie sich Ihrem Bundesland!

Oder rufen Sie gebührenfrei aus ganz Österreich 0800 800 820. Oder besuchen Sie uns einfach unter www.hilfswerk.at

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Österreich, 1120 Wien, Grünbergstraße 15/2/5, Tel. 01/40 57 500-0, E-Mail: office@hilfswerk.at, www.hilfswerk.at; Redaktion: Roland Nagel, Daniel Gunzer; Lektorat: Susanne Dolezal; Grafik-Grundlagen (Corporate Design): © Hilfswerk Österreich; Grafikdesign: Willi Schmid, Wien; Fotos: © Hilfswerk Österreich / Suzy Stöckl; Robert Kneschke (S. 1, 19), Halfpoint (S. 2, 21), mirpic (S. 5), lunamaria (S. 6), geografika (S.7), Ljupco Smokovski (S.8), reineg (S.10), Pawel Burgiel (S. 11), Kzenon (S. 13), Photographee (S. 14), pioneer 111 (S. 15 o.), Vera Kuttelvaserova (S. 15 u., 25 l. u.), Scheinzeit (S. 17 o.), aletia (S. 17 u.), RioPatuca Images (S. 10), Hayati Kayhan (S. 20 o.), amenic (S. 20 l. u.), Paulista (S. 20 r. u.), Himmelssturm (S. 25 l. o.), Aaron Amat (S. 28), Vladyslav Siaber (S. 29 o.), PictureArt (S. 29 u.) © Fotolia; Druck: Wograndl, Mattersburg; Stand: Oktober 2016



Praktische Bewegungstipps



Wenn Bewegungen für Sie beschwerlich und schmerzhaft sind, wenn Sie krank oder bettlägerig sind, werden Sie sich nun fragen: Und was ist mit mir, wie kann ich mich fit halten?

Keine Sorge: Auch für Sie gibt es eine Reihe an wirksamen Übungen, die Sie – mit ärztlicher Absprache – durchführen können. Auch im Sitzen oder gar im Liegen. Zum Beispiel können Sie durch das Zusammenführen bestimmter Finger beider Hände Ihre Koordinationsfähigkeit trainieren. Haben Sie keine Scheu, probieren Sie es einfach aus.

Erst Bewegung bringt Beweglichkeit! Versuchen Sie doch einmal »Die kräftigenden Neun«:

1 Oberarmbeugen

Aktiver Sitz (= hüftbreiter Sitz; beide Füße haben gleichmäßigen Bodenkontakt) mit angespannten Bauchund Rückenmuskeln. Arme im Ellbogen beugen und zwei Plastikflaschen 15 bis 25 mal zur Schulter führen. Die Flaschen so weit mit Wasser füllen, dass die letzten Wiederholungen die Muskeln deutlich ermüden. Führen Sie alle folgenden Übungen 15 bis 25 mal aus.

2 Oberarmstrecker

Aktiver Sitz, Arme zeigen zur Decke. Die Unterarme durch Beugung im Ellbogen nach hinten führen. Die Oberarme bleiben am Kopf – beugen und strecken.

3 Armheben seitlich

Aktiver Sitz. Schultern nach unten und hinten ziehen. Arme bei tief gehaltenen Schultern seitlich heben und senken.

4 Armheben vorne

Aktiver Sitz. Schulter nach unten und hinten ziehen. Abwechselnd den rechten und linken Arm bei tief gehaltener Schulter nach vorne heben und kontrolliert langsam wieder senken.

5 Armziehen

Im Sitzen den Oberkörper weit vorneigen und mit der Brust den Oberschenkel berühren. Arme nach unten strecken. Durch Bewegung in der Schulter und Beugung im Ellbogen die Flaschen bis zum Oberschenkel hochziehen und wieder senken.

6 Schulterdrücken

Aktiver Sitz mit intensiv angespannten Bauch- und Rückenmuskeln. Flaschen nach oben drücken und wieder senken.





7 Beinstrecker

Aktiver Sitz auf der vorderen Stuhlhälfte. Abwechselnd das rechte und linke Bein jeweils 20 bis 30 mal strecken und beugen. Achten Sie darauf, dass Ihr Stuhl nicht kippt.

8 Hüftbeugen

Aktiver Sitz auf der vorderen Stuhlhälfte, an den Stuhlkanten festhalten. Die Fersen stehen senkrecht unter den Knien. Beugen Sie die Hüfte und heben Sie so die Füße ca. 10 cm vom Boden ab.

9 Hüftstrecken

Aktiver Sitz auf der vorderen Stuhlhälfte, an den Stuhlkanten festhalten. Das Gesäß vom Stuhl abheben und die Hüfte strecken. Achten Sie bitte darauf, dass der Stuhl nicht umkippt.

Und noch ein paar Übungen im Liegen...

Schulterkreisen

Eine Schulter nach oben in Richtung Ohr ziehen, nach hinten, unten und wieder nach vorne. Mindestens eine Minute lang langsame Kreise beschreiben, am besten rückwärts und gegengleich mit beiden Schultern. Dabei bewegen sich die Schlüsselbeingelenke.

■ Flinke Finger

Der Daumen nimmt abwechselnd mit den übrigen vier Fingerkuppen Kontakt auf, kurz die Fingerspitzen zusammendrücken und wieder strecken. Darauf achten, dass alle Gelenke leicht gebeugt bleiben (wie ein "O"). Zusatzübung: Hände zur Faust ballen und wieder strecken.

Für den Brustgürtel

Die Finger ineinander verhaken und die Ellbogen auseinanderziehen, bis eine Spannung zwischen den Schulterblättern spürbar ist. Sechs Sekunden halten, lösen. Dann die Handballen sechs Sekunden zusammendrücken. Fünf- bis zehnmal abwechseln.

Die Therapeutinnen und Therapeuten des Hilfswerks können Ihnen noch weitere Bewegungsmöglichkeiten zeigen.

Sie erreichen uns unter der Hilfswerk Servicehotline **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter www.hilfswerk.at

Fragen Sie auf jeden Fall Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, welche Übungen für Sie geeignet sind!



Bestellen Sie den kostenlosen Hilfswerk Kinderbetreuungskompass





Der Hilfswerk Kinderbetreuungskompass ist eine Orientierungshilfe rund um Kinder, Eltern und Betreuung. Sie bietet Antworten auf Fragen wie zum Beispiel: Ab welchem Alter kann ich mein Kind in die Betreuung geben? Welche Betreuungsmöglichkeit ist für uns als Familie geeignet. Außerdem geben Expertinnen und Experten praktische Tipps zur Betreuung.

Bestellen Sie den Hilfswerk Kinderbetreuungskompass kostenlos unter

Servicehotline 0800 800 820 oder office@hilfswerk.at

Sie finden den Hilfswerk Kinderbetreuungskompass und viele andere nützliche Broschüren und Informationen des Hilfswerks auch unter www.hilfswerk.at.

Außerdem kostenlos für Sie erhältlich

Der Hilfswerk Kindergesundheitskalender begleitet Sie und Ihre Kinder gesund durch's ganze Jahr! Mit spannenden Geschichten zu Ernährung und Bewegung, interessanten Informationen und praktischen Tipps, lustigen Bewegungsspielen und leckeren Rezepten für die ganze Familie!



Jetzt kostenios bestellen!



Der Hilfswerk Pflegekompass

Eine Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung.

Im Hilfswerk Pflegekompass finden Sie Wissenswertes zu Gesundheit, Krankheit und Älterwerden sowie zur Frage, was Sie bei der Entlassung aus Spital und stationärer Therapie beachten sollten. Sie finden Tipps, was Sie zum bestmöglichen Erhalt der Selbstständigkeit tun können, wie Sie Ihr Zuhause an Ihre Bedürfnisse anpassen und sicher gestalten können, welche Hilfsmittel und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Aber auch der Umgang mit seelischen Herausforderungen sowie eine Reihe von Fragen zu Geld und Recht werden behandelt.



Sie finden den Pflegekompass auch im Internet unter pflegekompass.hilfswerk.at



Jetzt gratis bestellen
Servicehotline 0800 800 820 oder office@hilfswerk.at
www.hilfswerk.at