

N° 16 | 2023/03

Magazin für Mitglieder und Freunde der
Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze

LEBENS



WERT

Ihr Recht als PatientIn

Ein Überblick als Wegweiser durchs Gesundheitssystem



EDITORIAL
GENERALSEKRETÄRIN
MAG. ERIKA SANDER

Liebe Leserinnen und Leser,

Der Stellenwert von PatientInnen und ihren Anliegen wird von den Verantwortlichen im Gesundheitssystem als zentral beschworen – von den politischen Entscheidungsträgern ebenso wie von der Sozialversicherung, den Behörden oder den verschiedenen Interessenvertretungen. Doch wenn man sich die öffentliche Diskussion der letzten Monate ansieht, scheint es oft mehr um die Einzelinteressen der verschiedenen Berufsgruppen und Institutionen zu gehen als tatsächlich um die betroffenen Menschen. Deshalb sind wir aufgerufen, unser Recht als PatientInnen selbst zu schützen und einzufordern.

Damit Sie als Mitglieder und Freunde der ÖGGK das nötige Wissen dafür besitzen, haben wir diese Ausgabe von **LEBENS-WERT** dem Schwerpunktthema Patientenrechte gewidmet. Wir haben Ihnen Tipps, Links und unterschiedliche Perspektiven zusammengestellt, damit Sie umfassend gerüstet sind.

Außerdem informieren wir Sie in einem Artikel über eine neue Aktion der UNIQA Gruppenversicherung, in deren Rahmen die ersten zwei Monate für Neuabschlüsse prämienfrei sind. Weiters lesen Sie über kommende Projekte, interessante Veranstaltungen und hörenswerte neue Podcast-Folgen. Und nicht zuletzt werfen wir einen Blick zurück auf 130 Jahre Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze, denn der Verein begeht dieses Jahr einen „runden Geburtstag“ und feiert das Jubiläum das ganze Jahr über mit einzelnen Aktionen.

Ihre Erika Sander

INHALT

Schwerpunkt Patientenrechte

Die Basis fürs Zurechtfinden im Gesundheitssystem
 Ihr Recht als PatientIn3
 Türöffner für ein Leben in Gesundheit
 Kommentar des Präsidenten..... 4
 Patientenrechte nach Buchstaben des Gesetzes
 Oft schwer zu durchschauen..... 6
 Verschiedene Formen der Pflege – Helfende Hände 8
 In der Praxis – Patientenrechte selten Thema 9
 Kurzzeitpflege – HUMANOCARE 10

Gut beraten ... PatientInnenrechte

Tipps Ihres Apothekers Andreas Berger/Ameisapothek 11

Aktuelles

Generationenübergreifendes Wohnen
 Initiative WOHNBUDDY12
 Migräne – Gewitter im Kopf.....13
 Austausch hilft Betroffenen
 Interview mit Cassandra Steiner14
 Wissen um den allgemeinen Gesundheitszustand
 Aktionswoche Gesundheitscheck 15
 UNIQA Gruppenversicherung –
 Private Krankenzusatzversicherung17

Rückblick

Neujahrsempfang 2023
 Geselliges Zusammensein & persönlicher Austausch16
 130 Jahre ÖGGK – Ein Grund zum Feiern18

Podcast

HÖRENSWERT – Hineinhören lohnt sich 20

Veranstaltungstipps

Musikfest – Ballade der Helden.....21
 Wanderung auf den Kalenderberg
 eine Führung von Irina Habitzl21
 Gesunder Schlaf – ein Vortrag von Matthias Weingärtner.....21
 Vienna City Marathon – Laufen mit der ÖGGK 21

Personen

Im Porträt – Martin Fuchs 22

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze, Kärntner Straße 26, 1010 Wien, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at, www.oeggk.at, ZVR 550278058

Fotos: Freepik (S. 1, 3, 4, 5, 7, 8, 13, 14), Katharina Schiffel (S. 2, 8), accelent/Theo Hertenberger (S. 4, 15, 20), wklaw (S. 6), GLPZ/Franz Neumayr (S. 10), Ameisapothek (S. 11), WOHNBUDDY (S. 12), keira burton/pexels (S. 13), Cassandra Steiner (S. 14), Helmut Tremmel (S. 16, 17), ÖGGK (S. 18, 19), Musikgymnasium Wien (S. 20), Pixabay (S.20), Matthias Weingärtner (S. 20), Victah Sailer (S. 20), PremiQaMed Group/Bernhard Schramm (S. 9, 22, 23) PremiQaMed/APA Fotogalerie Tanzer (S. 23)



DIE BASIS FÜRS ZURECHTFINDEN IM GESUNDHEITSSYSTEM

Ihr Recht als PatientIn

Die ÖsterreicherInnen wissen um ihre Rechte als PatientInnen nur mangelhaft Bescheid, ergab eine Umfrage unter rund 200 Patientenorganisationen. In der Folge sind viele verunsichert, fühlen sich ohnmächtig und fügen sich ihrem Schicksal. Ein Überblick von LEBENSWERT beleuchtet die unterschiedlichen Bereiche und zeigt auf, welche Rechte aber auch Pflichten man als PatientIn in Österreich hat.

„Viele Menschen in Österreich wissen nicht, was ihre Rechte als PatientInnen sind und wie sie diese beanspruchen können. Das ist fatal, denn sie könnten den Behandlungsprozess mitgestalten und positiv beeinflussen. Doch dazu brauchen sie Informationen, und diese sind vielfach schwer verständlich und oft nur schwierig in die Praxis übertragbar“, weiß ÖGGK-Generalsekretärin Erika Sander nach Gesprächen mit ExpertInnen. Das unterstrich auch Patientenanwalt Gerald Bachinger erst vor kurzem in einer Pressekonferenz: „Es ist leider Tatsache, dass es um die Gesundheitskompetenz in Österreich nicht gut bestellt ist. Das wurde durch die Österreichische Gesundheitskompetenz-Erhebung 2021 deutlich belegt, und die Corona-Pandemie hat die Situation eher noch verschlechtert.“

„Deshalb geben wir einen Überblick und beleuchten die verschiedenen Bereiche“, so Sander. Verankert sind die Patien-

tenrechte in der sogenannten Patientencharta, die seit 1999 juristisch weiterentwickelt wurde.

Von der Diagnose bis zur Nachsorge

Das Thema Patientenrechte begleitet einen vom ersten Kontakt mit dem Gesundheitssystem, der Diagnose, bis zur Nachsorge nach einer Erkrankung. Eines der wichtigsten Prinzipien setzt auch gleich zu Beginn an – nämlich das Recht auf Information, welches man bei Diagnose und Therapieentscheidung beanspruchen kann. Was man wissen darf und sollte, fassen die beiden Broschüren (siehe Tipp auf Seite 7) gut zusammen. Im nächsten Schritt kommt das Recht auf Selbstbestimmung zum Tragen. Ein Arzt oder eine Ärztin darf nämlich nicht einfach entscheiden, welche Therapie zum Einsatz kommen soll. Vielmehr dürfen jeder Eingriff und jede Behandlung nur mit Ein-



TÜRÖFFNER FÜR EIN LEBEN IN GESUNDHEIT KOMMENTAR DES PRÄSIDENTEN DR. WILHELM GLOSS

Jeder von uns ist früher oder später in seinem Leben Patientin oder Patient. Im besten Fall erkrankt man nur an harmlosen Infektionen oder kuriert vorübergehende Wehwechen aus. Im weitaus häufigeren Fall ist man aber von schwerwiegenden Erkrankungen betroffen, die eine Belastung darstellen und Sorge bereiten. Dann ist es gut, wenn man sich medizinisch und pflegerisch in guten Händen weiß.

Doch das ist heute nicht mehr selbstverständlich. Wir erleben gerade einen Notstand in der Gesundheitsversorgung. Ein massiver Personal- und Ressourcenmangel führen dazu, dass Operationen verschoben, Behandlungen verlagert und Leistungen gekürzt werden. In dieser Situation sind viele Menschen noch mehr verunsichert, fühlen sich in der schwächeren Position und trauen sich nicht, ihre Anliegen durchzusetzen.

Gerade dann ist es gut, wenn man seine Rechte als Patientin oder Patient kennt und weiß, worauf man Anspruch hat. Nur dann kann man die Leistungen unseres Gesundheitswesens, den Nutzen und Wert der Therapien sowie die Reha- und Pflegeangebote richtig verstehen und auch nutzen.

Eigentlich sollten sich alle Patientinnen und Patienten darauf verlassen können, dass bei jeder medizinisch notwendigen Maßnahme an Körper, Geist und an Seele der eigene Wille entscheidend ist und dass die Würde in jeder Situation bewahrt bleibt. In dieser volatilen Zeit ist das jedoch nicht gesichert.

So gesehen ist das Wissen um die Patientenrechte auch ein Teil der Gesundheitskompetenz, die für uns einen Türöffner in ein Leben in Gesundheit darstellt.

Um diese Kompetenz zu stärken, sehen wir es als unsere Aufgabe, mit dem Schwerpunktthema im **LEBENSWERT** auf diesem Gebiet Expertise zu vermitteln. In verständlicher Form, mit Bezug zur Praxis und mit vielen konkreten Ratschlägen. Wir möchten Sie fit machen – im wörtlichen und im übertragenen Sinn. Wir möchten Ihnen ein Rüstzeug an Wissen geben, das Ihnen hilft, sich im Dschungel des Gesundheitssystems zurechtzufinden – damit Sie noch lange die Freuden des Lebens genießen und mit anderen teilen können.

Ihr Wilhelm Gloss



willigung der/des PatientIn durchgeführt werden. Dazu ist eine korrekte und umfassende Therapieaufklärung verpflichtend, die zeitgerecht vor Therapiebeginn und mündlich passieren muss. Das Überreichen eines Aufklärungsbogens allein reicht nicht aus. Stehen verschiedene Therapien zur Verfügung, muss der/die ÄrztIn über Wichtigkeit und Dringlichkeit der Behandlung informieren und mitteilen, wie lange eine Überlegungsfrist ohne gesundheitliche Schäden durch Therapieverzögerung möglich ist.

Ähnlich dazu müssen ÄrztInnen auch bei der Verschreibung eines Medikaments gründlich informieren – und zwar über die empfohlene Dosierung, die Dauer der Einnahme, Unverträglichkeiten und Nebenwirkungen sowie Folgen einer Nicht-Einnahme. Der bloße Verweis auf den Beipackzettel genügt nicht.

DAS ÄRZTLICHE BERATUNGSGESPRÄCH

Als PatientIn begibt man sich bei einer ärztlichen Konsultation immer in ein Abhängigkeitsverhältnis. Man ist auf die Hilfe des/der ÄrztIn angewiesen und meist selbst kein/e ExpertIn auf dem Gebiet der Medizin. Daraus entstehen oft Unsicherheiten und Herausforderungen. In einer Online-Schulung der Patienten-Plattform **selpers** kann man lernen, wie man zielgerichtet und selbstbewusst so ein Gespräch führen kann:
selpers.com/kurs/selbstbewusstes-auftreten-alspatientin/

Sollten vor Beginn einer geplanten Therapie oder einer Operation Unsicherheiten oder Zweifel bestehen, hat man die Möglichkeit, sich von weiteren FachärztInnen eine Zweitmeinung einzuholen. Damit man diese nicht selbst bezahlen muss, empfiehlt sich aber, vorher die e-card bei der Krankenkasse freischalten zu lassen, um eine Kassenfinanzierung sicherzustellen.

In Österreich besteht das Recht auf freie Arztwahl. Demnach können PatientInnen wählen, ob sie von einem/r KassenärztIn, einem/r Privat- oder einem/r WahlärztIn behandelt werden möchten. Über die Unterschiede und vor allem die Übernahme der Kosten durch die gesetzliche Krankenversicherung sollte man sich jedoch unbedingt schlau machen.

Recht auf optimale Therapie

Ein durchaus diffiziles Thema ist das Recht auf ausreichende und zweckmäßige Krankenbehandlung, die das Maß des Notwendigen nicht übersteigt. Unter einer zweckmäßigen Krankenbehandlung versteht man nach den heimischen Regelungen eine Behandlung durch „Therapien am Stand der Medizin“. Dazu zählen jene Therapien, die in Richtlinien von Fachkreisen oder medizinischen Schulen empfohlen werden. Meist handelt es sich dabei um Therapien der sogenannten Schulmedizin oder evidenzbasierten Medizin, die den Beweis der Wirksamkeit durch klinische Studien fordert.

Bei der Kostenerstattung von Therapien durch die Sozialversicherung gilt das Ökonomieprinzip. Das bedeutet, dass die Krankenkasse bei gleichwertigen Therapien auf die kostengünstigere Alternative verweisen darf. Dennoch ist immer das Maß der Betroffenheit der PatientInnen ausschlaggebend. Die Umstände (Gesundheitszustand, Beruf, Lebenssituation) müssen berücksichtigt werden.

Zur Frage, welche Therapien übernommen und welche nicht übernommen werden, sollte man sich in unklaren Fällen jedenfalls Rat holen. Tipp: Die wichtigsten Anlaufstellen sind

unten angeführt! Und auch in puncto chefärztliche Bewilligungen sowie Langzeitbewilligungen gibt es viel Wissenswertes nachzulesen unter <https://selpers.com/lektion/mehrdurchblick-bei-sozialversicherung-und-bewilligungen-chefaerztlichebewilligung/>

ELGA & Co

Die ELGA (Elektronische Gesundheitsakte) ist ein modernes Informationssystem und soll PatientInnen und behandelnden Personen den Zugang zu Gesundheitsdaten erleichtern. Doch welche Daten werden derzeit in ELGA gespeichert? Wer hat Zugriff auf meine E-Medikation? Was ist ein E-Rezept? Und sind die Daten sicher? Das sind Fragen, die viele Menschen bewegen. Ein Erklärvideo und Links zu hilfreichen Informationen sind ebenfalls auf Seite 7 aufgelistet.

Nachsorge und Rehabilitation

Oftmals nicht bedacht werden außerdem die vielfältigen Ansprüche in Zusammenhang mit Nachsorge und Rehabilitation. Dabei betrifft dies viele. Deshalb sind auch Punkte wie Wiedereingliederungsgeld, Berufsunfähigkeitspension, Kuraufenthalte, berufliche Rehabilitation bzw. Umschulung sowie Behindertenpass genau geregelt. Mehr dazu in den Broschüren.

Pflichten als PatientIn

„So wichtig es ist, all diese Rechte zu kennen, so bedeutsam ist es aber auch, sich seiner Pflichten als PatientIn bewusst zu sein“, betont Erika Sander. „Eine bestmögliche Betreuung kann nur dann verwirklicht werden, wenn das Miteinander funktioniert. PatientInnen sollte daher Therapietreue hochhalten, also die Therapieanordnungen der BehandlerInnen beherzigen. Und sie sollten mit dem ärztlichen sowie Pflegepersonal zusammenarbeiten und diesem respektvoll begegnen.“



Oft schwer zu durchschauen

*Patientenrechte sind nicht nur unzureichend bekannt. Sie werfen auch viele Fragen auf und bergen einiges an Konfliktstoff. **LEBENSWERT** sprach deshalb mit Mag. Harald Czermak, Rechtsanwalt bei wkk law Rechtsanwälte.*

Herr Czermak, welche Bereiche haben sich in der Praxis als besonders konfliktträchtig erwiesen?

Rechte von PatientInnen muss man immer als Spiegelbild der Pflichten von deren jeweiligem Gegenüber sehen. Dies sind nicht nur behandelnde ÄrztInnen, sondern etwa auch Krankenkassen und Privatversicherungen sowie Träger von medizinischen Einrichtungen oder Unternehmen, die Gesundheitsdaten erheben oder verarbeiten.

In der Vergangenheit lag das größte Konfliktpotenzial im Bereich der Arzthaftung und bei Beratungsfehlern. Durch das immer vielschichtiger werdende Angebot an Behandlungsmethoden und durch Erkenntnisse in neuen Bereichen (Stichwort: Psychotherapie auf Kranken-

schein), steigen in letzter Zeit aber die Konflikte über Kostentragungen. Dies betrifft sowohl den Kostenersatz durch die Kranken- und Pensionskassen als auch durch Privatversicherungen.

Was heißt das konkret?

Für PatientInnen wird es immer schwieriger zu durchschauen, welche Leistungen ganz oder teilweise gedeckt werden oder welche Alternativen bestehen. Dies führt dann dazu, dass die PatientInnen entweder die Leistungen gar nicht beanspruchen oder sich damit abfinden, diese selbst zu finanzieren.

Es führt aber auch dazu, dass die Anbieter von medizinischen Leistungen immer größer werdende Informations- und Aufklärungspflichten über die Kos-

tentragung treffen werden. So werden sich ÄrztInnen umfassend informieren müssen, welche Leistungen durch Krankenkassen oder Privatversicherungen gedeckt sind, wie PatientInnen zu den für sie am besten geeigneten Leistungen kommen und wie dies abzurechnen ist. Bei Fehlern in diesem Bereich schließt sich wieder der Kreis zu Arzthaftung und Beratungsfehlern.

In den letzten Jahren ist das Thema Datenschutz immer mehr in den Fokus geraten. Berührt das auch die Patientenrechte?

Ja, jedenfalls, der Umgang mit PatientInnen- bzw. Gesundheitsdaten ist ein weiteres Konfliktfeld, das sich zunehmend aufbaut. Bei verschiedensten Behandlungen und vor allem Tests werden Daten und Informationen gesammelt, die weit über das Notwendige hinausgehen. Geradezu als Nebenprodukt fallen Daten an, die sehr leicht wirtschaftlich genutzt werden könnten. Hier bedarf es nicht nur einer Sensibilisierung der PatientInnen, sondern auch effektiver Kontrollsysteme und umsetzbarer rechtlicher Rahmenbedingungen.

Zurück zum großen Feld der Patientenrechte – können Sie uns besonders prägnante oder typische Fälle schildern?



ZUR PERSON

Mag. Harald Czermak ist Rechtsanwalt und Partner bei wkk law in Wien und hat sich auf die Fachgebiete Treuhandschaften, Family Office, Asset Protection und Stiftungsrecht, Testamente und Nachfolgeplanungen, internationale Nachlassabwicklungen, Liegenschaftstransaktionen, Projektentwicklungen sowie Gewerbliche Miet- und Pachtverträge spezialisiert.

ANLAUFSTELLEN UND TIPPS

Auf unserer Website finden Sie unter www.oeggk.at/magazin-lebenswert eine Liste mit den Links zu den angeführten Anlaufstellen und Informationen.

- ▶ Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patienten-anwaltschaft
- ▶ Niederösterreichische Patienten- und Pflegeanwaltschaft
- ▶ Patienten-anwaltschaften der anderen Bundesländer
- ▶ Erklärvideo zum e-Rezept
- ▶ Informationen zu e-Medikation
- ▶ Informationen zu e-Rezept
- ▶ Pro Bundesland gibt es eine ELGA-Ombudsstelle

Große Unklarheiten bestehen beispielsweise bei der Kostenübernahme für Zahnbehandlungen bei Kindern und Jugendlichen. So hängt der Kostenersatz für Zahnregulierungen, die oft teuer sind, von geradezu zufälligen Details im Einzelfall ab und muss (nach Ablehnung durch die Krankenkasse oder private Versicherung) oft gerichtlich geltend gemacht werden.

Lässt sich daraus ableiten, dass die Patientenrechte nicht klar genug geregelt sind?

Blieben wir beim Thema des Kostenersatzes. Die Schwierigkeit einer klaren Regelung liegt darin, dass PatientInnen, Behandlungsmethoden, Erfolgsaussichten sowie Anforderungen in jedem Einzelfall anders sind und für jede Person eine individuelle Lösung gefunden werden muss. Für PatientInnen ist es überaus schwierig, aus langen und für sie unverständlich formulierten Versicherungsbedingungen und Leistungsbeschreibungen abzulesen, wer und unter welchen Bedingungen die Kosten übernimmt.

Ähnliches gilt bei den vorhin schon angesprochenen Daten, die bei verschiedensten Tests und Untersuchungen anfallen. Auch hier ist es für PatientInnen schwer zu erkennen, welche Gesundheitsdaten neben dem eigentlichen Grund des Tests erhoben werden bzw. erhoben werden können und wie mit diesen Daten umgegangen wird.

Beide Beispiele zeigen, dass ein Ziel



darin liegen muss, den PatientInnen einen klaren und für Laien verständlichen Überblick zu geben, ohne gleichzeitig Unsicherheiten für die Erbringenden zu schaffen.

Wo besteht aus Ihrer Sicht Reformbedarf? Etwa beim Patientenentschädigungsfonds oder bei der Information von PatientInnen zu Behandlungsfehlern? Dies wird von Patientenanwälten immer wieder moniert.

Dies sind sicher zwei (ja zusammenhängende) Bereiche, in denen Verbesserungen nötig und möglich sind. Die

Schwelle für geschädigte PatientInnen, gerichtlich vorzugehen, ist nach wie vor sehr hoch. Ein faires System, um solche Ansprüche einfacher durchzusetzen, wäre nicht nur im direkten Interesse der PatientInnen, sondern auch ein sachgerechter Umgang mit Konfliktsituationen. Ein ausgewogenes System muss sowohl dem üblichen Informationsdefizit und der erwähnten Schwelle der Geltendmachung auf Seiten der PatientInnen als auch dem Interesse der Leistungserbringer Rechnung tragen, dass deren Tätigkeiten und etwaige Fehler mit objektivem Maßstab gemessen werden.

KOMPACTE BROSCHEUREN ZUM THEMA



Die Broschüre „Ihre Rechte als Patient:in“ versteht sich als praxisorientierter und alltagsrelevanter Kompass, der mit wichtigen Informationen und Tipps zur Seite steht. Verfasst wurde sie von der Juristin und Spezialistin Dr. Maria-Luise Plank. selpers.com/ihr-recht-als-patientin



Der Ratgeber „Kompetent als Patientin und Patient“ wurde vom Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen publiziert und gibt ebenfalls umfassend Auskunft über die wichtigsten Regelungen. bit.ly/sv-kompetent

Helfende Hände

*Wenn man aufgrund einer Erkrankung auf die Hilfe durch Familie oder Pflegepersonal angewiesen ist, kann man Pflegegeld beantragen. Doch vielen Menschen sind die Regelungen unklar und zu wenig bekannt. **LEBENSWERT** sprach deshalb mit der Pflegegeld-Expertin Elisabeth Hahn.*

Frau Hahn, welche Fragen hören Sie in Ihrer Beratungstätigkeit besonders häufig?

Das ist ganz unterschiedlich. Manche kennen sich mit den Pflegestufen nicht aus und vermuten, dass es in einem anderen Bundesland abweichende Bestimmungen gibt. Manche wollen wissen, bei welchen Erkrankungen man Unterstützung zugesprochen bekommt. Andere wiederum sind unsicher, ob sie Anspruch haben, wenn ein Angehöriger sie pflegt oder wenn sie vieles noch selbst machen können.

Die Themen sind also sehr vielfältig. Was macht den Menschen am meisten Probleme?

Zahlreiche Betroffene im höheren Alter haben grundsätzlich Schwierigkeiten, Formulare auszufüllen und diese zum Beispiel eingeschrieben bei der Post

aufzugeben. Viele wissen auch nicht, welche Faktoren für den Nachweis der Pflegebedürftigkeit ausschlaggebend sind. Und viele schämen sich bedauerlicherweise für ihre Bedürftigkeit oder haben das Gefühl, dass das Pflegegeld für besonders „arme“ Menschen reserviert ist. Ein Beratungsgespräch kann hier sehr rasch Missverständnisse ausräumen.

Kurz zusammengefasst, wann hat man Anspruch auf Pflegegeld?

Über die exakten Voraussetzungen sollte man sich genau informieren. Grob gesagt, gilt es aber einen ständigen Betreuungsbedarf wegen einer körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderung nachzuweisen, der mindestens sechs Monate andauern wird und mindestens 65 Stunden im Monat ausmacht. Außerdem muss man seinen Aufenthalt in Österreich haben. Wichtig zu wissen ist zudem, dass das Pflegegeld unabhängig von Einkommen und Vermögen sowie für Menschen jeden Alters gewährt wird. Eventuell wird die Unterstützung nur befristet gewährt, wenn eine Verbesserung des Gesundheitszustandes möglich erscheint. (Tipp: Unter dem Link im Kasten finden Sie alle Details!)



Und wie hoch ist das Pflegegeld?

Das reicht – je nach Pflegestufe – von 175 Euro bis 1879,50 Euro pro Monat.

In der Pflege von Betroffenen gibt es durchaus unterschiedliche Modelle – 24-Stunden-Betreuung, Heimhilfe, usw. Können Sie uns einen Überblick geben?

Auch das ist nicht so einfach zu beantworten. Im Wesentlichen könnte man von zwei Kategorien sprechen. Einerseits gibt es Betreuung im eigenen Zuhause, andererseits Pflege in einer stationären Einrichtung. Beides kann sowohl gefördert in Anspruch genommen oder als Privatleistung bezahlt werden.

Daheim stehen Heimhilfe, stundenweise Alltagsbegleitung oder bei intensiverem Bedarf auch Hauskrankenpflege zur Verfügung. Ergänzend dazu gibt es die Personenbetreuung – auch bekannt als 24-Stunden-Betreuung. Im Unterschied zu den zuerst genannten Angeboten leben diese Betreuungskräfte gemeinsam mit der zu betreuenden Person in deren Wohnung. Für besondere Bedürfnisse gibt es darüber hinaus noch speziell geschultes Personal wie Palliativteams, Mobile Intensivpflege und ähnliches.

In der stationären Pflege wiederum gibt es unterschiedliche Wohnformen:



vom betreuten Wohnen in kleinen Apartments über Pensionistenwohnheime bis hin zu Pflegehäusern. Als Zwischenlösung könnte man den Aufenthalt in einem Tageszentrum betrachten. Hier können die Menschen tagsüber Zeit verbringen. Die Angebote reichen von den Mahlzeiten über kreative, musische Inhalte hin zu Physio-, Ergotherapie und Gedächtnistraining bis zur Unterstützung bei der Körperpflege. Auch diese Tageszentren können schon eine merkbare Entlastung für pflegende Angehörige darstellen.



Was empfehlen Sie, um das individuell passende Modell zu finden?

Ich rate allen Familien, frühzeitig und vielleicht mehr als einmal über das Thema zu reden und Informationen einzuholen. Idealerweise bevor es sehr akut notwendig ist, eine Lösung zu finden. Zusätzlich kann man sich ausführlich und individuell beraten lassen. Die Entscheidung hängt schließlich von vielen Faktoren ab.

TIPP

So stelle ich einen Antrag auf Pflegegeld!

Einen Antrag auf Pflegegeld können Sie bei Ihrem Sozialversicherungsträger stellen.

Anzugeben sind:

- ▶ Tätigkeiten, die nicht mehr selbstständig ausgeführt werden können
- ▶ Inanspruchnahme aller pflegebezogener Leistungen (z.B. erhöhte Familienbeihilfe)

Nach Antragsingang wird durch eine/n Sachverständige/n ein Gutachten über Ihren Pflegebedarf erstellt. Auf Grundlage dieses Gutachtens wird bestimmt, ob Pflegebedarf besteht bzw. wie hoch das Pflegegeld ist.

Die Formulare zur Beantragung des Pflegegeldes bei den verschiedenen Sozialversicherungsträgern finden Sie online unter www.help.gv.at

www.oesterreich.gv.at/themen/soziales/pflege/4.html

Mehr Infos auch unter meinpflegegeld.at

IN DER PRAXIS

Patientenrechte selten Thema

Bei den PatientenanwältInnen häufen sich die Fälle von verunsicherten oder verärgerten Menschen, die „mit ihrem Latein am Ende“ sind. In der Privatklinik Goldenes Kreuz kommen hingegen selten Fragen nach dem rechtlichen Hintergrund, ergab eine Recherche von LEBENSWERT.

„In der Regel sind unsere Patientinnen und Patienten gut aufgeklärt“, schildert Mag. Heidemarie Dunkler-Zotter, Pflegedirektorin der Privatklinik Goldenes Kreuz. „Das ist auch nicht überraschend – die meisten haben bei uns einen geplanten Aufenthalt und konnten vieles bereits im Vorfeld klären. Aber es werden selbstverständlich Anliegen an uns herangetragen. Beispielsweise wollen einige ihre Krankengeschichte ausgehändigt bekommen.“ Dem komme man jederzeit nach, sagt Dunkler-Zotter.

In der Privatklinik legt man aber darauf Wert, Unterlagen nicht einfach nur zu übergeben, sondern auch zu erklären. „Die Weitergabe von Gesundheitsinformationen sollte mit Bedacht passieren“, betont die Expertin, „nicht jede oder jeder kann Befunde richtig lesen, und man darf PatientInnen auf keinen Fall überfordern. Sonst schlägt das Bemühen um Aufklärung ins Gegenteil um.“

Ähnlich dazu werden auch Fragen zur Nachsorge gestellt, die „bei uns entweder vom Entlassungsmanagement oder vom Belegarzt – je nach Thema – beantwortet werden.“

Zudem informiert die Privatklinik Goldenes Kreuz insbesondere im onkologischen Bereich mit Infoblättern und Wissenswertem auf der Website aktiv über Themen wie Arbeitsrecht, Pflegegeld oder ähnliches.



KURZZEITPFLEGE

Entlastung für pflegende Angehörige

Wenn pflegende Angehörige eine Pause brauchen, ist Kurzzeitpflege eine hilfreiche Option. Außerdem kann damit eine Pflegeeinrichtung auch gewissermaßen „ausprobiert“ werden.

Pflegende Angehörige erbringen meist eine unschätzbare Leistung – emotional, körperlich und zeitlich. Doch auch sie brauchen manchmal eine Entlastung. Sei es, weil sie Urlaub machen wollen, schlichtweg eine Pause brauchen, oder weil sie selbst erkrankt sind. „Dann ist die sogenannte Kurzzeitpflege eine gute Möglichkeit, Menschen, die normalerweise noch zuhause wohnen, vorübergehend zu betreuen“, sagt Andrea Spreitzer, Heim- und Pflegedienstleiterin der Seniorenresidenz Bad Vöslau. „Damit können wir Angehörige entlasten und verhindern, dass pflegebedürftige Personen im Krankenhaus oder in Langzeitpflege aufgenommen werden müssen.“ In Bad Vöslau wird Kurzzeitpflege dementsprechend vermehrt in Anspruch genommen.

Die Seniorenresidenz Bad Vöslau ist – als ein Haus der HUMANOCARE Gruppe – darauf auch speziell ausgerichtet. „Neben der professionellen und umfassenden Pflege sorgen wir dafür, dass vor allem unsere älteren Gäste Abwechslung haben und aktiv bleiben.“



Seit vielen Jahren hat die ÖGGK eine Kooperation mit der Residenz Bad Vöslau, die den Mitgliedern verschiedene Vorteile ermöglicht!

Pflegespezialist HUMANOCARE Gruppe

HUMANOCARE ist ein familiengeführtes Unternehmen, das vor 30 Jahren gegründet wurde und auf Langzeitpflege (teilweise mit Tagesbetreuung), Pflegeeinrichtungen für Menschen mit besonderen Bedürfnissen sowie stationäre und ambulante Rehabilitation spezialisiert ist. Rund 1.000 MitarbeiterInnen in 18 Betrieben setzen sich für persönliche Zuwendung, Menschlichkeit und ein herzliches Klima ein. „Wir arbeiten eng mit Gemeinden oder öffentlichen Trägern zusammen und bieten in unseren Häusern eine seriöse und hochwertige Pflege- und Gesundheitsversorgung. Aktuell bauen wir den Bereich der 24-Stunden-Betreuung mit unserer Agentur AIS aus, damit auch Menschen, die zu Hause betreut werden, von unserem hohen Standard profitieren können“, betont Mag. Julian Hadschieff, Geschäftsführer von HUMANOCARE. „Pflege und Wohlbefinden sind sehr individuelle Themen und hier gilt es, auf die jeweiligen Anforderungen und Wünsche der PatientInnen einzugehen. Unser Ziel ist, dass die BewohnerInnen ihre Lebensgewohnheiten beibehalten und ihren Alltag so eigenständig wie möglich und so betreut wie gewünscht gestalten können, begleitet mit der für sie erforderlichen



Pflege. Die Einbindung von Angehörigen und Bezugspersonen ist uns dabei sehr wichtig.“

Neue Maßstäbe in der Betreuung

„Den hohen Standard unserer Versorgung können wir zum Beispiel im hochklassigen Modell der Seniorenresidenz Bad Vöslau, in den gemeinnützigen Seniorenheimen in Fischamend, Jenbach, Münster, Reith im Alpbachtal, Absam oder Brandenburg und in der neurologisch orientierten Spezialeinrichtung ‚Gunther Ladurner Pflegezentrum‘ in Salzburg bieten“, erzählt Hadschieff über das Angebot von HUMANOCARE. Die BetreuerInnen und ExpertInnen arbeiten dabei immer interdisziplinär zusammen. Davon und von der kontinuierlichen Aus- und Weiterbildung der MitarbeiterInnen profitieren die BewohnerInnen, betont Hadschieff und ist überzeugt: „In unseren Gesundheitseinrichtungen setzen wir neue Maßstäbe in der Betreuungsqualität.“



TIPP IHRES APOTHEKERS MAG. PHARM. ANDREAS BERGER / AMEISAPOTHEKE GUT BERATEN... PATIENTINNENRECHTE



Auch in der Apotheke sehen wir, dass teilweise große Verunsicherung unter unseren KundInnen besteht, welche Rechte sie im Gesundheitsbereich haben. Natürlich versuchen wir auf Fragen bestmöglich Antwort zu geben. Beispiele wären:

Welche Krankheit habe ich, warum muss ich dieses Medikament nehmen?

Diese Frage muss Ihr Arzt Ihnen von sich aus erläutern. Wenn das nicht passiert – fragen Sie nach! In der Apotheke können wir anhand der verschriebenen Medikamente manchmal genau, meist aber gar nicht darüber Auskunft geben, da wir die Krankheitsgeschichte nicht kennen.

Meine Mutter bekommt jeden Monat eine andere Firma vom Arzt aufgeschrieben,

sie ist total verunsichert, nimmt dann gar nichts mehr!

Die Sozialversicherung fordert das Ökonomieprinzip, d.h. dass bei gleicher Wirksamkeit das kostengünstigste Medikament verschrieben werden muss. Aber Sicherheit geht vor. Wenn also die Einnahme und damit der Therapieerfolg nicht gewährleistet ist, können Sie darauf bestehen, immer das gleiche Medikament zu bekommen.

Mein Medikament wird nicht bezahlt, was muss ich tun?

Ihr Arzt kann online eine chefärztliche Bewilligung beantragen. Sollte es keine gleichwertige Alternative geben, haben Sie das Recht, auch ein Medikament, das eigentlich nicht bezahlt wird, zu bekom-

men. Meist ist das Problem die richtige Begründung bzw. die Übermittlung der Befunde durch den Arzt.

Ich habe Angst, bei ELGA dabei zu sein, man hört so viel Negatives!

Ich glaube, dass es ein großer Vorteil ist, wenn Ihre behandelnde Person über die Elektronische Gesundheitsakte alle Information von Ihnen hat. Der Schutz dieser Daten hat höchste Sicherheitsstandards.

Diese Liste der Fragen ließe sich beliebig fortsetzen. Wichtig ist: Wenn Sie sich unsicher fühlen, fragen Sie den Arzt oder Apotheker Ihres Vertrauens. Sollten Sie trotzdem nicht weiterkommen, wenden Sie sich an einen Patientenanwalt!

Es ist Ihre Gesundheit!



ÖKOPHARM 44

Mehr erfahren auf www.ökopharm44.at

GEDÄCHTNIS* WIRKKOMPLEX

... hilft einfach,
die geistige Leistungsfähigkeit
zu steigern.*

- Verbesserung des Kurz- und Langzeitgedächtnis^{1,2}
- Erhöhung der Aufmerksamkeit³ und Konzentrationsfähigkeit^{4,1}
- Mit KSM-66 Ashwagandha, Pantothensäure, Eisen, Zink, Vitamin C und vielem mehr

 Qualität aus Österreich

Saft 300ml
Kapseln 60 Stück



In Ihrer Apotheke.

* Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit. 1 Choudhary, D. Bhattacharyya, S. Bose, S. Efficacy and Safety of Ashwagandha (Withania somnifera (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. J. Diet. Suppl. 14(6):599-612 (2017). 2 Signifikante Verbesserung des Kurzzeitgedächtnisses und Erinnerungsvermögen nach 8-wöchiger Einnahme von KSM-66 Ashwagandha im Vergleich zur Placebogruppe. 3 Der Mackworth clock Test zeigte nach einer 8-wöchigen Einnahme von Ashwagandha eine verbesserte Aufmerksamkeit und Informationsverarbeitung um 9,9% (Placebogruppe 0,4%) im Vergleich zum Beginn. 4 Der Eriksen Flanker Task (Test zu Beurteilung der Konzentrationsfähigkeit) zeigte nach 8 wöchiger Einnahme von Ashwagandha eine Verbesserung um 13,3% (Placebo 1,4%) im Vergleich zum Beginn. 5 Der Test zur Bestimmung des Langzeitgedächtnisses für Geschichten (basierend auf dem Wechsler Memory Scale) ergab eine Verbesserung von 51,7% (Placebo 22,9%) bei Einnahme von KSM-66 Ashwagandha über 8 Wochen. 1 Nahrungsergänzungsmittel. GAED_2022_001

ÖKOPHARM 44® WIRKT KOMPLEX, HILFT EINFACH.

WOHNBUDDY – Alt und Jung unter einem Dach

Die Wohn-Plattform WOHNBUDDY bringt alte und junge Menschen zusammen. Mit dem Ziel Wohnraum nachhaltig und über Generationen hinweg nutzbar zu machen, vermittelt die Initiative im Raum Wien und Umgebung Wohngemeinschaften (WGs) für Alt und Jung und schafft somit eine leistbare und bereichernde Form des Zusammenlebens für beide Parteien.

Einsamkeit, Langeweile und die Überforderung mit alltäglichen Aufgaben – damit sehen sich Menschen mit zunehmendem Alter oft konfrontiert. Die Gründung einer Generationen-WG im eigenen Haus sowie das generationenübergreifende Zusammenleben im Seniorenheim können hier Abhilfe schaffen und zu wunderbaren Freundschaften führen.

Unterstützung und Austausch in der Generationen-WG

Ein großes Haus mit viel ungenutztem Platz oder ein leerstehendes Zimmer in der eigenen Wohnung – vielen SeniorInnen wird ihr Zuhause im Alter zu groß. StudentInnen wiederum sind auf der Suche nach leistbaren Zimmern. Unter dem Motto „Eine Hand wäscht die andere“ bringt die Initiative WOHNBUDDY ältere mit jüngeren Menschen zusammen, so dass beide von dem innovativen Wohnmodell profitieren. Die jüngeren MitbewohnerInnen zahlen etwa 250 Euro im Monat und nehmen durch gemeinsame Aktivitäten, wie beispielsweise Spaziergänge oder Theaterbesuche, am Leben der SeniorInnen teil. Neben der Gesell-



schaft und dem familiären Umfeld schätzen die älteren BewohnerInnen der Generationen-WGs auch die Unterstützung durch ihre jungen MitbewohnerInnen – sie übernehmen Aufgaben im Haushalt, die mit fortgeschrittenem Alter nicht mehr so leicht zu bewältigen sind, und stehen bei technischen Fragen zu Handy, Internet und Co. beratend zur Seite.

Generationenübergreifendes Zusammenleben in Pensionistenwohnhäusern

In Kooperation mit dem Kuratorium Wiener Pensionistenwohnhäuser (KWP), der Residenz Josefstadt und der Caritas

Österreich ermöglicht WOHNBUDDY neben der Vermittlung von privat zu privat auch das Zusammenwohnen in Senioren- und Pflegeheimen. Im Zuge dessen werden freistehende Zimmer dieser Einrichtungen in Wien für junge Menschen preiswert zur Verfügung gestellt. Von dem daraus resultierenden generationenübergreifenden Zusammenleben profitieren schlussendlich alle BewohnerInnen.

Gesucht und gefunden – So funktioniert die Vermittlung

Die Vermittlung durch WOHNBUDDY funktioniert ganz einfach: Junge Wohnraumsuchende und ältere Personen mit verfügbarem Wohnraum können sich ganz einfach online unter <https://www.wohnbuddy.com/> anmelden. Mittels Online-Fragebogen werden wichtige Informationen zur Persönlichkeit und den Erwartungen an das Zusammenleben gesammelt. In weiterer Folge prüft das Wohnbuddy-Team, ob es zwei Personen gibt, deren Erwartungen und Persönlichkeiten zusammenpassen, und arrangiert ein persönliches Treffen. Für die Vermittlung durch WOHNBUDDY besteht keinerlei Altersbegrenzung.



Gewitter im Kopf

Kopfschmerzen gelten als eine der am weitesten verbreiteten neurologischen Erkrankung weltweit. Viele der betroffenen Personen sehen sich aufgrund einer langjährigen unbehandelten Migräne in ihrem täglichen Leben besonders eingeschränkt. Bei manchen Menschen treten sogenannte Migräneanfälle vereinzelt auf, andere wiederum sind durch Migräne jeden Monat für mehrere Tage außer Gefecht gesetzt.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehören Kopfschmerzen inzwischen zu den häufigsten chronischen Erkrankungen überhaupt. In Österreich sind 13 Prozent der Bevölkerung von Migräne betroffen. Unter Migräne versteht man starken, anfallsartigen Kopfschmerz, der meist einseitig auftritt und dessen Auslöser vielfältige Ursachen haben kann.

Diagnose: Migräne und typische Symptome

Um die Diagnose Migräne stellen zu können werden körperliche und neurologische Untersuchungen vorgenommen. Durch die zusätzliche Erhebung von Lokalisation, Dauer und Intensität des Kopfschmerzes versuchen die behandelnden ÄrztInnen – im ersten Schritt – andere Kopfschmerzarten, die beispielsweise durch Medikamente verursacht werden, auszuschließen. Typische Symptome und Merkmale der Migräne sind neben dem meist seitlichen pulsierenden oder hämmernden Kopfschmerz unter anderem Übelkeit, Erbrechen, Licht-

oder Lärmempfindlichkeit. Unbehandelt können die Beschwerden für Stunden bis hin zu drei Tage lang anhalten.

App zur Migräneprophylaxe

Migräne ist nicht gänzlich heilbar, jedoch gut behandelbar. Bei einem akuten Anfall setzen ExpertInnen auf Reizabschirmung (z.B. Rückzug in einen dunklen Raum), kalte Umschläge, Kaffee oder Tee und nicht zuletzt spezielle Medikamente. Generell ist aber ein bedeutendes Ziel der Migränetherapie, die Zahl der Migränetage zu reduzieren. Und dabei spielt der Blutzuckerspiegel eine wesentliche Rolle. Denn sowohl ein zu hoher als auch ein zu niedriger Blutzucker sind nicht gut für das „Migränegehirn“. Ein stabiler Blutzucker nach dem Essen trägt dazu bei, dass Migräneattacken seltener und schwächer werden. Doch wie erreicht man einen solchen stabilen Blutzuckerspiegel?

„Dabei kann die Ebby-App helfen“, erklärt Philipp Steininger von Sanova, einem auf Selbstmedikation, Prävention und Eigenvorsorge spezialisierten österreichischen Unternehmen. „Wir haben



eine Reihe von digitalen Gesundheitsanwendungen im Programm. Die Ebby-App ist auf Migräneprophylaxe ausgerichtet und als Medizinprodukt zertifiziert.“

Sie erfasst die personalisierte niedrigglykämische Ernährung mittels der von den PatientInnen übertragenen Glukosedaten, führt ein Ernährungstagebuch und wertet die Daten aus. Weiters gibt sie Empfehlungen zur Ballaststoffaufnahme und begleitet die PatientInnen mit Wissenslektionen.



EBBY-APP ZUR MIGRÄNEPROPHYLAXE

Die Ebby-App hilft dabei, durch einen stabilen Blutzuckerspiegel die Anzahl der Migräneattacken zu reduzieren – und so die Gabe von Schmerzmitteln zu verringern und wieder ein selbstbestimmteres Leben zu führen.

- ▶ Zertifiziert als Medizinprodukt
- ▶ Erhältlich im Google Play Store oder Apple App Store
- ▶ Erfüllt strengste Anforderungen an Datenschutz und Datensicherheit
- ▶ Keine Erstattung über gesetzliche Krankenversicherung in Österreich
- ▶ Kostenlosen Testzugang anfordern: diga@sanova.at

www.ebbyhealth.at

Austausch hilft Betroffenen

*Kassandra Steiner leidet selbst unter Migräne und engagiert sich seit einigen Jahren für die Patientenorganisation „Selbsthilfegruppe Kopfweh“. Im Gespräch mit **LEBENSWERT** erklärt sie, warum der Austausch mit anderen eine Bereicherung sein kann.*

Sie sind selbst seit Ihrer Kindheit von Migräne betroffen. Was hat Sie bewogen, sich ehrenamtlich als Leiterin der Selbsthilfegruppe Kopfweh für Wien zu engagieren?

Bis vor wenigen Jahren kannte ich außer meinen Eltern niemanden, der regelmäßig Migräne hat, aus diesem Grund ging ich im Internet auf Recherche und fand die Selbsthilfegruppe Kopfweh. Ich wollte mehr als nur den Austausch mit Betroffenen, ich wollte

unterstützen, informieren und dadurch das „Schattenthema“ Migräne transparenter machen. Durch unsere Treffen und Vorträge habe ich viel dazugelernt, und es hat mein Leben bereichert!

Aus Ihrer Erfahrung – was sind die häufigsten Anliegen, mit denen die Betroffenen zur Selbsthilfegruppe kommen?

Ganz klar: Die meisten suchen eine oder einen NeurologIn, der/die auf dem Gebiet Migräne spezialisiert ist. Bei uns „angekommen“, erhalten Betroffene weit mehr. Sie bekommen Wissen auf dem neuesten Stand vermittelt, entwickeln nach einiger Zeit selbst eine Art Experten-Know-how und beziehen profunde Ratschläge in puncto Medikation. Ein weitverbreitetes Problem ist, dass Betroffene oft nicht die richtige Therapie erhalten und sich dadurch mit Schmerzmitteln versuchen zu therapieren, die nicht geeignet sind.

Sie transportieren also Expertise zum Thema Migräne. Wie kann der Austausch noch helfen?

Zu unseren interessanten und informativen Vorträgen gibt es immer anregende Diskurse. Es tut unheimlich gut, sich auszutauschen, angenommen zu werden und sich verstanden zu fühlen.



TIPP

Vortrag zu Migräne und der Migräne-App

mit der Neurologin Dr. Sonja Tesar (Österreichische Kopfschmerzgesellschaft), Philipp Steininger (Sanova) und einem Rechtsexperten zum Thema Datenschutz
Donnerstag, 20. April 2023, 18.30 Uhr | Eintritt frei | Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuz, Kärntner Straße 26, 1010 Wien



ZUR PERSON

Kassandra Steiner ist Leiterin der Selbsthilfegruppe Kopfweh für Wien. Betroffene von Migräne, Kopfschmerzen und auch Clusterkopfschmerz können sich auf der Website www.shgkopfweh.at über die nächsten Treffen informieren und Basiswissen nachlesen. Kassandra Steiner ist auch erreichbar unter: wienshgkopfweh@gmail.com



WISSEN UM DEN ALLGEMEINEN GESUNDHEITZUSTAND

Kostenloser Gesundheitscheck in den Apotheken

In der Woche vom 20. bis zum 25. März haben interessierte Apotheken-KundInnen des Gesundheitsnetzes Goldenes Kreuz die Möglichkeit, im Zuge eines Gesundheitschecks ihren allgemeinen Gesundheitszustand schnell und unkompliziert direkt in der Apotheke untersuchen zu lassen.

Vorsorge ist in Bezug auf die eigene Gesundheit besonders wichtig. In den vergangenen Jahren hat das Interesse an Vorsorgeuntersuchungen und dem damit verbundenen Wissen über den allgemeinen Gesundheitszustand in der österreichischen Bevölkerung deutlich zugenommen. Durch Prävention können individuelle Gesundheitsrisiken rechtzeitig erkannt und reduziert werden. Außerdem kann die Früherkennung von Krankheiten deren Heilungschancen verbessern. „Um einen Gesundheitscheck niederschwellig und unkompliziert zu ermöglichen, bieten wir mit den Apotheken vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz kostenlose Tests im Rahmen der Testwoche von 20. bis 25. März 2023 an“, erklärt Mag. Erika Sander, Generalsekretärin der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze.

Früherkennung von Risikofaktoren

In Österreich wie auch weltweit zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten nicht übertragbaren Krankheiten, obwohl sie zum größten Teil vermeidbar wären. Auch Stoffwechselerkrankungen wie beispielsweise Diabetes mellitus bleiben oft unerkannt und können langfristig schwerwiegende gesundheitliche Probleme nach sich ziehen. Werden die entsprechenden Risikofaktoren

rechtzeitig erkannt und reduziert, kann eine ernsthafte Erkrankung oftmals verhindert werden.

Aktionswoche mit Themenschwerpunkt

Bei der Aktionswoche in 24 Apotheken in ganz Wien und Umgebung – unterstützt durch Sandoz und 24Med2U – können sich Interessierte kostenlos wichtige Gesundheitswerte bestimmen lassen. Untersucht werden Lungenfunktion, Cholesterinwert, Langzeitblutzucker, Blutdruck sowie BMI und Bauchumfang. Innerhalb weniger Minuten erhalten die TeilnehmerInnen so einen Überblick über ihren Gesundheitszustand und mögliche Risikofaktoren. Die Apothekerinnen und Apotheker geben dazu gerne profunde Ratschläge, und sollte einer der Werte außerhalb der Norm liegen, verweisen sie auf eine weitere Abklärung durch einen Arzt oder eine Ärztin. Dieses Angebot dient als niederschwelliger Zugang zur Vorsorge, ersetzt aber nicht die jährliche Vorsorgeuntersuchung bei einem Hausarzt.

Die Aktionswoche ergänzt das Basisangebot des Gesundheitsnetzes Goldenes Kreuz, das Arzt und Apotheke verbindet. Interessierte können auf der Website ganz einfach über die Suchfunktion die nächstgelegene Apotheke finden und sie auch gleich kontaktieren:

www.gesundheitsnetz-goldeneskreuz.at



GESUNDHEITSCHECK

TESTWOCHE

20.–25. MÄRZ 2023

In diesen Partner-Apotheken vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz:

Alte Leopoldsapotheke

Plankengasse 6, 1010 Wien

Aeskulap-Apotheke

Kardinal-Nagl-Platz 1, 1030 Wien

Apotheke am Spittelberg

Stiftgasse 23, 1070 Wien

Josefinen Apotheke

Sechsschimmelgasse 17, 1090 Wien

Wienerberg Apotheke

Tesarekplatz 1, 1100 Wien

Apotheke am Liesingbach

Himberger Straße 35, 1100 Wien

Kurapotheke Oberlaa

Kurbadstraße 14, 1100 Wien

Apotheke zum lachenden Pinguin

Hohenbergstraße 11, 1120 Wien

Apotheke am Lainzer Platz

Lainzer Straße 139, 1130 Wien

Ameis Apotheke

Linzer Straße 140, 1140 Wien

Sonnschein-Apotheke

Witzelsberggasse 26, 1150 Wien

Adler Apotheke

Kirchstettnergasse 36, 1160 Wien

Bach Apotheke

Steinbruchstraße 6, 1160 Wien

Apotheke Neuwaldegg

Neuwaldegger Straße 2, 1170 Wien

St. Martin Apotheke

EKZ, Jörgerstraße 24, 1170 Wien

Gersthofer Apotheke

Gersthofer Straße 61, 1180 Wien

Apotheke zur guten Hoffnung

Rathstraße 16, 1190 Wien

Albarelli-Apotheke

Muthgasse 24-26, 1190 Wien

Beethoven-Apotheke

Heiligenstädterstraße 82, 1190 Wien

Billroth-Apotheke

Billrothstraße 39, 1190 Wien

Citygate Apotheke

Wagramer Straße 195/47, 1210 Wien

Apotheke im Andromeda Tower

Donau-City-Straße 6, 1220 Wien

Seestadt Apotheke

Maria-Tusch-Straße 12, 1220 Wien

Apotheke Mistelbach

Hauptplatz 36, 2130 Mistelbach

Geselliges Zusammensein & persönlicher Austausch

Nach mehrfachen coronabedingten Verschiebungen war es eine sichtbare Freude, dass der Neujahrsempfang der Gesellschaft vom Goldenen Kreuze am 26. Jänner 2023 endlich stattfinden konnte. Im Palais Berg fanden sich zu diesem Anlass über 180 Mitglieder und PartnerInnen der ÖGGK ein. Auf dem Programm standen ein geselliges Zusammensein und der persönliche Austausch mit dem Präsidium und den Delegierten.

„Nach längerer pandemiebedingter Pause freut es mich besonders, Sie alle heute hier bei unserem Neujahrsempfang willkommen zu heißen“, eröffnet Generalsekretärin Erika Sander den Abend, der im Zeichen des 130-Jahr-Jubiläums der ÖGGK stand. „Wir freuen uns, dass so viele Mitglieder und PartnerInnen unserer Einladung gefolgt sind. Besonders stolz sind wir auf den beeindruckenden Leistungskatalog, den wir gemeinsam mit Ihnen in den vergangenen Jahren als Gesellschaft vom Goldenen Kreuze aufbauen konnten.“ Präsident Dr. Wilhelm Gloss unterstrich anschließend: „Unsere Teamarbeit zeichnet sich besonders durch die Freude an der Arbeit, gegenseitiges Vertrauen und hohe Konstruktivität aus. Auch im Jahr 2023 werden wir unseren Schwerpunkten treu bleiben – das heißt uns mit allem zu befassen, was Körper, Geist und Seele betrifft und all das, was zur Gesundheitsvorsorge dient, voranzutreiben.“



Nach den kurzen offiziellen Worten fand – als besonderes Highlight – ein Live-Konzert statt: Das Uli Datler Trio & Martina Petz boten Glanzlichter des

„Great American Songbook“ dar und gaben Hits von Duke Ellington, Cole Porter, George Gershwin, Rogers & Hart, etc. zum Besten.





UNIQA GRUPPENVERSICHERUNG

Private Krankenzusatzversicherung

Die ÖGGK ermöglicht ihren Mitgliedern und deren Angehörigen durch die Vereinbarung mit der UNIQA Versicherung den Beitritt zu einer Gruppenversicherung zu besonders günstigen Konditionen. Neuabschlüsse werden mit Prämienfreiheit für zwei Monate belohnt.

Durch diese private Krankenzusatzversicherung können ÖGGK-Mitglieder alle Annehmlichkeiten der Sonderklasse wie einen höheren Komfort und eine freie Arztwahl genießen. Neben der sehr günstigen Prämiengestaltung bietet die Gruppenversicherung auch den Vorteil, dass der bei den Krankenzusatzversicherungen übliche Selbstbehalt bei einem Aufenthalt in der Goldenes Kreuz Privatklinik halbiert wird. Bei Spitalsaufenthalten in Folge eines Unfalls wird kein Selbstbehalt verrechnet. Außerdem kann bei Abschluss der Gruppenversicherung für stationäre Versorgung weiterer Versicherungsschutz für ambulante Behandlungen durch den Privatarzt und Akutversorgungen in der Nacht und am Wochenende sowie die begünstigte Mitversicherung von Neugeborenen, dazu gebucht werden.

Zusatzvorteile bei Beitritt zur Gruppen-Krankenversicherung bis 31.05.2023:

- ▶ 2 Monate Prämienbefreiung für die Gruppentarife.
- ▶ Gutschein für den Entfall eines Selbstbehaltes beim Tarif Select Optimal.
- ▶ 6 Monate Prämienbefreiung beim Tarif Akut-Versorgt.

Zusätzlich zu den von der ÖGGK abgedeckten Gruppenversicherungsleistungen werden u.a. auch bis zu minus 35 % auf andere Versicherungspakete angeboten.

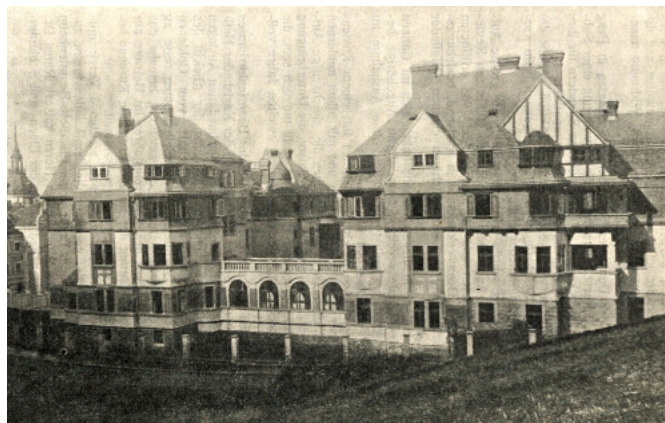
Nähere Informationen unter:
www.oeggk.at/verguenstigung/uniqa-gruppenversicherung/



Ein Grund zum Feiern



1893 wurde der Verein in Abbazia (dem heutigen Opatija) gegründet, um Beamten „von geringerer Stellung“ Zugang zu Gesundheitsleistungen zu ermöglichen.



1908 konnte schon das dritte Kurhaus nach Abbazia und Baden – das „Kaiser Franz Joseph I.-Curhaus für K. K. Staatsbeamte in Karlsbad“ – eröffnet werden.



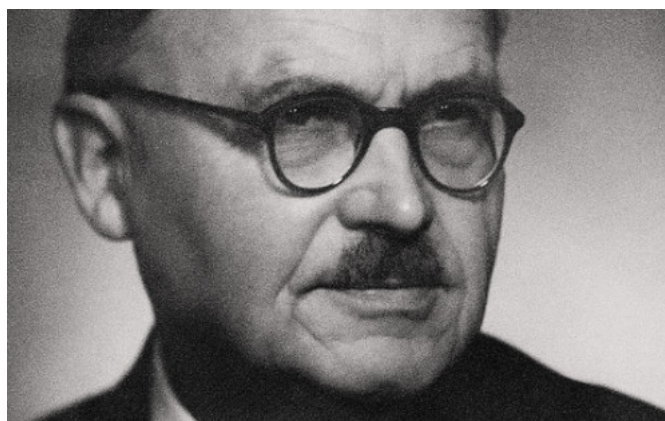
1914 wurde die Krankenanstalt in der Wiener Lazarettgasse nach großen Mühen eingeweiht und zunächst als Kriegsverwundeten-spital genutzt.



1937 gab es bereits einen etablierten Kommunikationskanal an die vielen Mitglieder: die „Mitteilungen“, in denen etwa über das Erholungsheim in Aflenz berichtet wurde.



1944/45 wurde die Krankenanstalt (im Bild mit Hakenkreuz am Dach) durch den Krieg und einige Bombentreffer schwer in Mitleidenschaft gezogen.



1946 erfolgte nach Ende des Krieges mit der zweiten Gründung des Vereins eine Art Neugeburt. Präsident Dr. Josef Schlüsselberger forcierte die Rückstellung der Häuser.

Die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze begeht im Jahr 2023 ihr 130-jähriges Jubiläum und blickt auf eine wechselvolle Geschichte zurück. Prägend für alle Phasen ist das hohe gesellschaftliche Engagement für die Gesundheit der Menschen, das bis heute der Antrieb aller Aktivitäten ist.



1950 bis 1970 war die Zeit, in der die Krankenanstalt unter der Ägide von Präsident Heinrich Pawlik schrittweise erweitert.



1978 erhielt die Krankenanstalt einen Zubau, der feierlich von Abt Gebhard Koberger und Präsidiumsmitgliedern eingeweiht wurde.



In den 1990er Jahren festigte sich der Ruf des „Goldenen Kreuzes“ als eine der renommiertesten Geburtskliniken in Österreich – nicht zuletzt dank Chefarzt Prof. Ludwig Zawodsky.



2004 wurde die „Goldenes Kreuz Privatklinik Betriebs GmbH“ zur Weiterentwicklung gegründet. Ab 2015/16 übernahm die Premi-QaMed als strategischer Partner schrittweise die Anteile.



2018 übersiedelte die ÖGKG mit ihrem Vereinssitz von der Domgasse in die neuen Räumlichkeiten in der Kärntner Straße, die ausreichend Platz für Veranstaltungen bietet.



2021 formierte die ÖGKG gemeinsam mit über 20 Partnerapotheken das „Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz“ und etablierte damit ein neues Angebot im Gesundheitssystem.

HÖRENS



WERT

PODCAST

Hineinhören lohnt sich

In den drei aktuellen Episoden des Podcasts HÖRENSWERT werden sowohl soziale als auch medizinische Themen beleuchtet. Übrigens feiert HÖRENSWERT im März dieses Jahres schon drei Jahre regelmäßiges Erscheinen.

Gewalt in der Schule ist immer wieder ein Thema in der öffentlichen Diskussion. Jedes zehnte Kind in österreichischen Schulen ist immerhin Opfer von Mobbing. Die Ausdrucksformen sind vielfältig. Aber wo ist die Grenze zwischen „normalem“, vielleicht sogar gesundem, Streit und Mobbing? Wer ist besonders betroffen? Und wie kann man – als Elternteil, LehrerIn oder FreundIn – damit umgehen? Darüber spricht Moderatorin Denise Seifert mit Markus Glück, Gründer und Geschäftsführender Vorstand des gemeinnützigen Vereins BUDDY in der 22. Episode von **HÖRENSWERT** „Mobbing unter Kindern – mehr als Streit und Hänseleien“. Sie wurde als erste Episode im neuen Jahr veröffentlicht.

In Österreich hat jede/jeder Vierte einen zu hohen Blutdruck, also eine Hypertonie, wie es in der Fachsprache heißt.



Im höheren Lebensalter ist es sogar jede/jeder Zweite. Dauerhaft zu hoher Blutdruck in den Arterien schädigt die Gefäße und kann so zur Entstehung von Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und

Schlaganfall führen. Was ist Bluthochdruck eigentlich? Gibt es eindeutige Symptome, die auf Bluthochdruck hinweisen und was kann man tun, wenn man darunter leidet? Diese Fragen behandelt Moderatorin Denise Seifert in der Folge „Bluthochdruck – Die stille Gefahr“ mit Univ.-Prof. Dr. Peter Siostrzonek, Past-Präsident und Presseferent der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft.

„Zu viel oder zu wenig? Gesunde Ernährung auf dem Prüfstand“ unter diesem Titel widmet sich Mag.pharm Ilona Leitner, selbstständige Apothekerin und Mitglied im Vorstand der Gesellschaft für Phytotherapie, in der 24. Episode, die Ende März erscheint, den spannenden Fragen rund um den Mangel an Nährstoffen in der heutigen Gesellschaft, gesunde Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel. Im Zuge dessen erklärt sie worauf beim Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln zu achten ist und wie man einem Mangel an Nährstoffen mit pflanzlichen Alternativen entgegenwirken kann.

Alle Folgen zu hören unter www.oegk.at/podcast



VERANSTALTUNGSTIPPS

Musikfest – Ballade der Helden

Besetzung: Chor und Orchester des Wiener Musikgymnasiums

Dienstag, 28. März 2023, 19.30 Uhr

Das Musikfest im Goldenen Saal des Wiener Musikvereins ist alljährlich der Höhepunkt des Kulturjahres am Wiener Musikgymnasium. Die SchülerInnen werden zu KünstlerInnen und begeistern mit musikalischem Können, überzeugendem Auftritt und überschwänglicher Spielfreude. „Ballad of Heroes“ wird also zum Motto eines Konzertabends, der das Publikum von Brahms tragischer Ouvertüre über Strawinskys „Feuervogel-Suite“ bis zu Bernsteins „Chichester-Psalms“ führt.

**Wiener Musikverein,
Musikvereinsplatz 1, 1010 Wien**



Wanderung auf den Kalenderberg

mit Irina Habitzl

Mittwoch, 29. März 2023, 13.30 bis 16.30 Uhr

Bei der Frühjahrs-Wanderung mit Mag. Irina Habitzl, Präsidiumsmitglied der ÖGGK und passionierte Spaziergängerin, ist der Kalenderberg im Bezirk Mödling das Ziel. Er liegt am Ostrand des Wienerwaldes und ist vor allem durch die zahlreichen Bauten und künstlichen Ruinen bemerkenswert. Als Hauptattraktion sticht die Burg Liechtenstein



heraus. Der ca. 8,5 km lange Rundweg führt entlang des Mödlingbaches über die Wehrgasse und Hauptstraße bis zur St. Othmar Kirche. Von dort geht es weiter über den Jubiläumspark und den Sternwanderweg bis zum Amphitheater – dann über die Elfriede-Otto-Promenade zur Burg Liechtenstein. Der Rückweg geht über einen etwas steilen Weg hinunter zum Schwarzen Turm sowie über den Mödlinger Kobenzl zurück nach Mödling.

**Bahnhof Mödling, Bahnhofsplatz
vor dem Haupteingang, 2340 Mödling**

Gesunder Schlaf

mit Matthias Weingärtner

Donnerstag, 26. April 2023, 18.30 Uhr

Über 70 % der körperlichen und 100 % der psychisch-mentalenen Regeneration finden im Schlaf statt. Guter Schlaf ist ein wichtiger Schutz- und Erholungsfaktor des Menschen, und rund ein Drittel der Lebenszeit verbringt er schlafend. Weltweit leiden jedoch viele Personen an Schlafproblemen. Schlafexperte Matthias Weingärtner erklärt in seinem Vortrag, welche Bedingungen einen gesunden



und ungestörten Schlaf begünstigen und was die Ursachen der häufigsten Schlafstörungen sind. Außerdem gibt der Leiter der „Schule des Schlafens“ praktische Tipps und mögliche Lösungsansätze für Menschen mit Schlafschwierigkeiten, deren Angehörige und Interessierte.

**ÖGGK, Kärntner Straße 26 (Eingang
Marco-d’Aviano-Gasse 1), 1010 Wien**

Staffel beim Vienna City Marathon

Sonntag, 23. April 2023, 9.00 Uhr

Der Vienna City Marathon ist der wichtigste und größte Laufbewerb in Österreich. Rund 22.000 TeilnehmerInnen absolvierten den Marathon oder eine der anderen Distanzen. Die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze stellt 2023 beim 40. Jubiläum des Traditionsbewerbs sieben Teams im Rahmen des Staffelmaraathons. Jedes Vierer-Team hat dabei die Strecke von 42,195 km zu bewältigen. Start ist auf der Wagramer Straße vor der Reichsbrücke, das Ziel vor dem Wiener Burgtheater.

Alle Details zu den Staffelübergaben erhalten die TeilnehmerInnen nach der Anmeldung.

**Anmeldung als komplettes Vierer-Team
bitte bis 24. März unter:**

www.oeggk.at/veranstaltung/vienna-city-marathon/



Anmeldung zu allen Veranstaltungen

über die Website **www.oeggk.at**

oder unter **T 01 996 80 92**

oder **gesellschaft@oeggk.at**

Bitte vergewissern Sie sich knapp vor der Veranstaltung, ob sie in geplanter Form stattfinden kann.

IM PORTRÄT:

Martin Fuchs

Die PremiQaMed Group ist mit den in Wien angesiedelten Privatkliniken Döbling, Confraternität und Goldenes Kreuz einer der wichtigsten Kooperationspartner für die ÖGGK. Gemeinsam wurden attraktive Leistungen für die Mitglieder der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze entwickelt.

An der Spitze der Unternehmensgruppe steht seit Jahresbeginn Mag. Martin Fuchs.

Im Interview mit LEBENSWERT erzählt er, was ihn fasziniert und welche Ziele er verfolgt.

Der studierte Betriebswirt Martin Fuchs kam grundsätzlich durch Zufall in die Gesundheitsbranche, als er 1995 beim Pharmaunternehmen AstraZeneca im Finanzbereich anheuerte. Er fand sofort Gefallen an den Themen des Sektors und durchlief zahlreiche Karrierestationen - darunter auch im Personalwesen - in diesem internationalen Konzern, die ihn auch nach Hamburg, Brüssel und London führten. 2013 zog es ihn wieder zurück nach Österreich und er wurde Teil der Geschäftsführung der PremiQaMed

Group. Seit Anfang dieses Jahres ist er CEO der Unternehmensgruppe.

Herr Fuchs, Sie sind mit Jahresbeginn Julian Hadschieff in der Leitung der PremiQaMed Group nachgefolgt. Der Gesundheitssektor ist seit drei Jahrzehnten Ihre berufliche Heimat. Was hat Sie ursprünglich bewogen, in dem Bereich zu arbeiten?

Von langer Hand geplant war der Einstieg in die Gesundheit nicht, eher eine glückliche Fügung nach meinem

Studium. Ich habe damals sofort Feuer gefangen und bin bis heute von der Komplexität und Vielfalt der Themenstellungen begeistert. Ich musste mir nie die Frage stellen, warum mache ich das oder für wen setze ich mich ein. Zu Beginn war ich im Controlling tätig, dann im Bereich Finanzen. Es folgten große Gestaltungsthemen im Bereich Personalwesen und immer empfand ich die Tätigkeit als außerordentlich sinnstiftend.





Hat sich diese Faszination bis heute gehalten?

Ja, das kann ich zu hundert Prozent unterschreiben. Und der Grund ist auch nach wie vor derselbe. Wir sind mit unseren Dienstleistungen ganz nah am Menschen und die Komplexität der Aufgaben empfinde ich als Herausforderung.

Was ist Ihnen heute wichtig? Was wollen Sie mit der PremiQaMed erreichen?

Wir betreuen in unseren Gesundheitsbetrieben pro Jahr rund 45.000 PatientInnen stationär und rund 100.000 ambulant. Zusätzlich zu fünf Privatkliniken und angeschlossenen Ordinationszentren betreiben wir ein Ambulatorium, ein Gesundheits- und ein Rehabilitationszentrum. Unser Leistungsspektrum ist also jetzt schon sehr breit. Dennoch sind wir bestrebt, das Angebot für die PatientInnen weiterzuentwickeln.

Wir wollen ein ganzheitlicher Gesundheitsanbieter werden, der den Menschen von der Geburt bis ins hohe Alter begleitet – der ihnen in Gesundheitsfragen in allen Lebensphasen vertrauensvoll zur Seite steht. Der Weg führt dabei schon jetzt von Kinderwunsch und Geburt über Vorsorgeangebote, ambulante und tagesklinische Leistungen bis hin zu stationären Klinikaufenthalten bei Erkrankungen sowie Rehabilitationsangeboten. Diese ‚Lebensbegleitung in Gesundheitsfragen‘ wollen wir in jeder Phase ausbauen und um weitere Leistungen mit Innovationscharakter ergänzen. Mit dieser Strategie gehen wir in die nächsten fünf Jahre.

Das Gesundheitssystem ist aktuell von Krisen gezeichnet und mit großen Herausforderungen konfrontiert. Was können Sie als Betreiber privater Gesundheitsbetriebe beitragen, um das System zum Besseren zu verändern?

Ich denke, Kooperationen und Partnerschaften zum Wohl der PatientInnen sind Schlüsselworte für die Zukunft. Wir haben beispielsweise während der Corona-Pandemie mit den Kliniken des Wiener Gesundheitsverbands sowie den Salzburger Landeskliniken zusammengearbeitet und hunderte notwendige Operationen sowie konservative, spitalspflichtige Fälle übernommen. So ist es uns gemeinsam gelungen, die Pandemie besser zu bewältigen. Ein Schulterchluss, den ein paar Jahre davor niemand für möglich gehalten hätte.

Der Druck im Gesundheitssystem wird größer und gemeinsam können wir PatientInnen besser betreuen.

Welche Rolle spielt die Kooperation mit der ÖGGK?

Die Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze ist ein gutes Beispiel, wie man in Partnerschaften etwas bewegen und gemeinsam ein Mehr an Gesundheitsleistungen bieten kann. Wir bringen uns mit unserem Leistungsspektrum hier sehr gerne ein.





Besser schneller gesund.

Gesundheit & Wertvoll

**Befristete Aktion
bis 31.05.2023!**

Gruppen-Krankenversicherung für die Mitglieder vom Goldenen Kreuz

Die Vorteile gelten für alle Mitglieder

In Kooperation mit dem Verein besteht eine Gruppen-Krankenversicherung für alle Mitglieder und deren Angehörige. Sie erhalten alle Vorteile der Einzelversicherung zu einer deutlich begünstigten Prämie!

Privatversicherte haben dann, neben dem Komfort auf Sonderklasse, vor allem Anspruch auf Leistungen wie flexiblere Vereinbarung von Behandlungs- und Operationsterminen, freie Spitalswahl und besonders wichtig die freie Arztwahl!

:herf
Kompetenter Service Jederzeit
www.herfat

**UNIQA GeneralAgentur
Michael Herf GmbH**

Michael Herf
Bäckerstraße 7/Top 6, 1010 Wien
Tel.: +43 1513 96 13
E-Mail: michael.herf@uniqa.at

Zusatzvorteile für Neukunden bis 31.05.2023:

- 2 Monate Prämienbefreiung für die Gruppentarife. (ausgenommen Babyoption)
- Gutschein für den Entfall eines Selbstbehaltes beim Tarif Select Optimal.
- 6 Monate Prämienbefreiung beim Tarif Akut-Versorgt.

uniqa.at

Mehr Angaben zu der beworbenen Versicherung finden Sie in unserem Produktinformationsblatt auf www.uniqa.at.