

TAG DER ORGANSPENDE SAMSTAG | 2. JUNI 2018

Bereits zum 36. Mal fand 2018 am 2. Juni (immer am ersten Samstag im Juni) der Tag der Organspende statt. Die Selbsthilfegruppe ORGAN Transplantierte, Wartende und Angehörige nahm den Tag der Organspende zum Anlass eine Dankandacht zu gestalten. Damit haben sie den DANK an die Organspender und ihre Familien zum Ausdruck gebracht. Bei der besinnlichen Feier machte die Aktion "Geschenkte Lebensjahre" deutlich, dass bei den Anwesenden 121 geschenkte Lebensjahre durch die Organspende ermöglicht wurden.

Nimm deine Organe nicht mit in den Himmel, denn der Himmel weiss, wir brauchen sie hier!

Organspende in Österreich

Die Transplantation menschlicher Organe ist eine medizinische Errungenschaft der letzten Jahrzehnte, die schon für viele Menschen lebensrettend war.

Im Jahr 2016 wurden in Österreich die nachstehenden Organe in folgender Häufigkeit transplantiert: Niere (432), Leber (154), Lunge (110), Herz (57), Bauchspeicheldrüse (26), Dünndarm (1). 2016 wurden 780 Organtransplantationen durchgeführt. Mit 791 Patienten auf den Wartelisten im Jahr 2016 ist die Anzahl der Wartenden um fünf Prozent gesunken.

Die Zuteilung der verfügbaren Spenderorgane erfolgt in Österreich über die „Eurotransplant Intern. Foundation“ (ET).

Die ET ist eine **nicht gewinnorientierte Organisation**, die 1967 in den Niederlanden gegründet wurde. Durch den Zusammenschluss mehrerer Länder haben die Patienten größere Chancen, ein passendes Organ zu bekommen. Die gespendeten Organe werden nach festgelegten Kriterien vergeben. Im Vordergrund stehen Erfolgsaussicht und Dringlichkeit, geografische Kriterien sowie Wartedauer.

Voraussetzungen

International ist Österreich hier ein Vorreiter mit den meisten Transplantationen bezogen auf die Einwohnerzahl. Ein Grund dafür ist die **gesetzliche Widerspruchsregelung**, durch welche man nur dann aus dem Spenderegister fällt, wenn man sich aktiv austragen lässt. Demnach ist es zulässig, verstorbenen Personen einzelne Organe oder Organteile zu entnehmen, wenn dadurch das Leben eines anderen Menschen gerettet oder seine Gesundheit wiederhergestellt werden kann.

Alle Krankenanstalten sind gesetzlich verpflichtet, vor einer allfälligen Organentnahme eine Abfrage im Widerspruchsregister durchzuführen. Zudem ist es übliche Praxis, dass eine Organentnahme nur mit Zustimmung der Angehörigen der verstorbenen Person durchgeführt wird.

In Ländern wie Deutschland ist es hingegen umgekehrt, hier kommt nur derjenige als Organspender in Frage, der aktiv seine Zustimmung gegeben hat.

Quelle: www.bmgf.gv.at

Herausgeber:
SELBSTHILFE TIROL –
Zweigverein Osttirol
Verein der Osttiroler
Selbsthilfevereine und
Selbsthilfegruppen im
Gesundheits- und
Sozialbereich

Anschrift:
SELBSTHILFE TIROL –
Zweigverein Osttirol
c/o BKH-Lienz,
E. v. Hiblerstraße 5
9900 Lienz
Tel.: 04852/606-290
Mobil: 0664/3856606
ZVR-Zahl: 602812356
DVR: 4002510

E-Mail-Adresse:
selbsthilfe-osttirol@kh-
lienz.at
Homepage:
www.selbsthilfe-osttirol.at





Selbsthilfe macht Schule

Was ist Selbsthilfe? Wie kann ich anderen helfen? Wo bekomme ich Unterstützung und wie wichtig ist es Hilfe anzunehmen? Von März bis Ende Mai wurden in neun verschiedenen Schulklassen die Jugendlichen zu diesen Fragen informiert. Auf Anfragen der dortigen Lehrpersonen wurde in der HAK-Lienz, der HLW-Lienz, der Landwirtschaftlichen Lehranstalt Lienz, dem BORG und dem Bundesrealgymnasium Lienz Aufklärungsarbeit geleistet.

Sensibilisierung und Verständnis für Menschen mit psychischen Problemen war dabei ein weiterer Schwerpunkt bei den Vorträgen und Diskussionen. Tabus sollen gebrochen werden damit Menschen mit gesundheitlichen Problemen, aber auch in Lebenskrisen das Selbstbewusstsein haben darüber zu sprechen und Hilfe anzunehmen.

Die Selbsthilfe Osttirol betreibt diese Informationsveranstaltungen schon über zehn Jahre in diversen Bildungseinrichtungen. Aufgrund der Erfahrungen aus den Vorjahren kann die

österreichische Statistik bestätigt werden, dass immer mehr Jugendliche selbst von psychischen Problemen betroffen sind. Besonders hervorzuheben sind dabei die Angststörungen und Essstörungen. Der "Was wäre Wenn - Gedanke", das abendliche Gedankenkreisen beim Einschlafen ist verantwortlich für die häufigen Schlafstörungen bei der Jugend. In den vielen diskreten Gesprächen konnten diese Jugendlichen meist an das professionelle Angebot weitergeleitet werden.

Ein weiterer wichtiger Erfolg ist auch, dass die „aufgeklärten Jugendlichen“ Probleme von anderen Personen, sei es Freunde oder Familienmitglieder, besser verstehen und dadurch der Umgang mit dem Erkrankten einfühlsamer und verständnisvoller ist.

Die Selbsthilfe Osttirol ist bestrebt diese Aufklärungsarbeit in den Osttiroler Schulen in den nächsten Jahren noch weiter auszubauen. Dazu das neue Jugendprojekt "UP".

Text u. Foto: Wolfgang Rennhofer



„Gemeinsam den letzten Weg gehen“

Die Pflege und die Betreuung von schwerkranken und sterbenden Menschen im häuslichen Umfeld stellt eine große Herausforderung für alle Beteiligten dar. Angehörige als Hauptpflege- und Hauptbezugspersonen begleiten liebevoll und mit großem Engagement diesen letzten Weg. Somit hat Pflege zu Hause nicht nur eine enorme Auswirkung auf das Leben der Betroffenen, sondern auf das gesamte familiäre Umfeld. Es kann zu Belastungen kommen, die die pflegenden Familienmitglieder an die Grenzen ihrer Kräfte bringen. Das Wohlbefinden der familiären Pflegeperson und das der Kranken sind damit aufs Engste verbunden. Was gilt es zu tun und was kann man vorbereiten, damit Angehörige nicht die "zweiten Patientinnen" werden und ein guter "gemeinsamer letzter Weg" beschritten werden kann?

Der Aufbau eines guten Versorgungsnetzes ist die Grundvoraussetzung, um eine einigermaßen stressfreie Pflegesituation zu Hause zu gewährleisten und somit einen sogenannten „Pflegealltag“ herzustellen.

Damit dies gelingt braucht es eine gute und klare Kommunikation von allen Seiten. Wichtig ist, der Wille des Patienten steht immer im Vordergrund. Hilfreich ist die Erstellung eines Wochenplanes für die helfenden Familienmitglieder - wer übernimmt was, wann und wo? Und, die Familie sollte sich einig sein, was geschieht wenn ...?

Um solche Fragen zu klären braucht es immer wieder stattfindende Familiengespräche. Bei schwierigen Entscheidungen ist die Inanspruchnahme einer



neutralen Person notwendig (z. B. betreuender Arzt, prof. Pflegeperson, Sozialarbeiterin...)

Eine vorausschauende Krisen- und Notfallplanung, besonders bei Patienten mit einer ausgeprägten Symptomatik, erstellt mit betreuenden Arzt, professionelle Pflegeperson inkl. Einschulung der Angehörigen, kann Krisen zu Hause bewältigbar machen. Dadurch können auch unnötige Krankenhauseinweisungen verhindert werden.

Das Annehmen von Hilfsangeboten und das Bewusstsein das „Gemeinsam“ nicht nur den Patient und die Hauptpflegeperson betreffen, sondern das ganze Umfeld davon betroffen ist, kann einen guten „letzten Weg“ ermöglichen.

Text: Annelies Unterweger

2018

DEMENZ

auch Angehörige brauchen HILFE

Eine Fortbildungsinitiative
„Hilfe für pflegende Angehörige“
der

**SELBSTHILFE
OSTTIROL**

Die Belastungen aus der Pfl egetätigkeit werden oft unterschätzt und führen zu Erschöpfung, ausgebrannt sein und letztendlich dazu, selbst zu erkranken. Damit das nicht passiert, ist es wichtig, rechtzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen und sich zu entlasten.

Ziel ist es, die Angehörigen dabei zu unterstützen Ihren Alltag trotz Belastung gut zu meistern und dadurch die Lebensqualität zu verbessern.

Nützen Sie diese Hilfe!

Fortbildung mit 6 Modulen -

Start September 2018

Unkostenbeitrag: € 30,00

Nähere Informationen erhalten Sie bei der

Selbsthilfe Osttirol

04852/606-290

www.selbsthilfe-osttirol.at

Selbsthilfe **Aktiv**



Fit in den Frühling - Monika Bachlechner begeisterte uns für Genüsse aus Wiesen und Kräutergärten unserer Region. In Theorie und Praxis wurde aufgezeigt wie mit den Kräutern Gerichte abgeschmeckt werden und wie wir von deren gesundheitlichen Effekten profitieren.



Das "Familienfest für alle" des Vereines Hand in Hand ist inzwischen schon fast Tradition geworden. Gemeinsam feierten sie wieder ein schönes Fest, mit großer Hüpfburg, Märchenerzählerin Silva Lamprecht und Kinderschminken und jede Menge Spaß!



Bei der Mitgliederversammlung im März wurde gemeinsam mit den Gruppenmitgliedern und Ehrengästen Bilanz über das ereignisreiche Selbsthilfefahr 2017 gezogen. Ein besonderer Dank erging, stellvertretend für viele Ehrenamtliche an Maria Steiner u. Erni Wernisch.



Am 11. April, den Welt-Parkinsontag, veranstaltet die Selbsthilfegruppe Parkinson Osttirol in Zusammenarbeit mit dem BKH Lienz einen Infonachmittag mit Infostand bei diesem über "Neues" der Therapie sowie über den "Alltag mit Parkinson" referiert wurde.



Kontakt-Café der Selbsthilfe Osttirol immer Dienstags, von 9.00 Uhr -11.00 Uhr, im Selbsthilfe-Treff Jeder der einfach eine Tasse Kaffee und Kuchen in gemütlicher, ungezwungener Atmosphäre genießen möchte, kann ohne Anmeldung kommen. Wir freuen uns!



Die **Selbsthilfe** Tirol feierte 25-Jahre und den Tag der Selbsthilfe im Landhaus Tirol Unter dem Motto „Selbsthilfe wirkt“ präsentieren sich 30 Selbsthilfegruppen. Angeboten wurden beim Tag der Selbsthilfe auch zahlreiche Fachvorträge und eine kostenlose Gesundheitsstraße.

IMPRESSUM

Layout u. Gestaltung:

Kerstin Moritz, Brigitta Kashofer (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Beiträge)
Angaben u. Daten werden nach bestem Wissen und Gewissen überprüft, dennoch kann eine Gewähr für deren Richtigkeit nicht gegeben werden. Jede Haftung ist ausgeschlossen.

www.selbsthilfe-osttirol.at

Tel: 04852-606-290 Mobil: 0664-3856606

Mail: selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

Bürozeiten:

Mo - Fr 09.00 – 12.00 Uhr
nachmittags nach Vereinbarung

Redaktionsschluss:
für die nächste Ausgabe
15. 11. 2018