

# gesundes LAND

Beilage der Tiroler Landeszeitung

Dezember 2014

Foto: Land Tirol/Die Fotografen



## Seite 3

### Das neue Dentomobil

Die rollende Zahnarztpraxis mit ihrem Maskottchen Bürstl kommt weiterhin in die Tiroler Kindergärten und Volksschulen.

## Seite 5

### Drei Tirol Snow Cards

...sind der verlockende Preis beim Gewinnspiel: 87 Skigebiete, über 1.100 Lifтанlagen und 4.000 Pistenkilometer warten auf Sie!

## Seite 7

### Richtig lüften!

Wie Sie sich im Winter zu Hause Ihr Wohlfühlklima schaffen – ohne Kopfweg, Halsbeschwerden und Atemwegserkrankungen.

## NEUE TIROLER SCHLAGANFALL-APP

Pünktlich zum Welt-Schlaganfalltag am 29. Oktober präsentierte Gesundheitslandesrat Bernhard Tilg gemeinsam mit Werner Salzburger, Obmann der Tiroler Gebietskrankenkasse (TGKK), eine neue Schlaganfall-App für Smartphones. Der Schlaganfall ist als eine der häufigsten Ursachen für schwere Behinderung und Tod ein medizinischer Notfall, bei dem jede Minute zählt.

Wenn etwa ein Familienmitglied plötzlich unter Lähmungserscheinungen leidet, sich von einer Minute auf die andere nicht mehr ausdrücken kann oder heftige Kopfschmerzen bekommt, ermöglicht der Griff zum Handy mit der kostenfreien App einen Schnelltest mit einschlägigen Fragen zur sofortigen Abklärung der Situation. Außerdem wird ein direktes Anwählen der Notrufnummer 144 unterstützt, somit erfolgt der Transport ins Krankenhaus in kürzest möglicher Zeit. An den Tiroler Spitälern wurden mittlerweile Schlaganfallteams eingerichtet, die alle Belange der Akutdiagnostik, Therapie und Frührehabilitation



LR Bernhard Tilg hat sich bereits die neue Schlaganfall-App auf das Handy geladen.

hochprofessionell abdecken. „Bereits zwei von drei Tiroler Schlaganfallpatientinnen und -patienten werden wieder gesund“, informiert LR Tilg.

### APP und weitere Infos:



[www.schlaganfall-tirol.info](http://www.schlaganfall-tirol.info)

## GRATIS HPV-SCHULIMPFUNG

Im heurigen Herbst wurde die landesweite Schulimpfaktion gegen das Humane Papilloma Virus (HPV) in den jeweils vierten Klassen der Volksschulen gestartet. In dieser Altersgruppe sind bereits 2.200 Kinder gratis geimpft worden. Damit wird ein rechtzeitig wirksamer Schutz vor bösartigen Tumoren im HNO- und Genitalbereich sowie vor Gebärmutterhalskrebs möglich. Auch das Auftreten von unangenehmen Geni-

talwarzen wird wirksam unterbunden. Rascher wird die HPV-Infektionskette durchbrochen, wenn beide Geschlechter schon im Jugendalter geimpft sind. Für alle Jugendlichen zwischen dem 12. und 15. Geburtstag wird die HPV-Impfung in zwei Teilimpfungen von den AmtsärztInnen in den Bezirkshauptmannschaften und dem Stadtmagistrat Innsbruck zum Selbstkostenpreis von 42 Euro pro Impfung angeboten.



Foto: Bilderbox

## ERSTKLASSIGE RETTUNG IN TIROL

Den 2013-Jahresbericht hat Adolf Schinnerl als ärztlicher Leiter des Rettungsdienstes des Landes Tirol vorgelegt. Die durchgeführte Überprüfung der Qualifikation des Personals führte zu folgendem Resultat: Insgesamt 235 aktive NotärztInnen wurden für Tirol ermittelt, ohne dabei die MedizinerInnen der Notarztthubschrauber einzubeziehen. Außerdem stehen 2.455 RettungssanitäterInnen und 350 NotfallsanitäterInnen in Tirol zur Verfügung. Die insgesamt 437.720 Bereitschaftsstunden im bodengebundenen Rettungsdienst werden zu 75 Prozent von NotfallsanitäterInnen geleistet, die somit die meisten Einsätze begleiten.

Für die Notarzteinsatzfahrzeuge (NEF) ergaben sich an den 13 Tiroler Stützpunkten im Jahr 2013 insgesamt 15.908 Einsätze. NotarztselfahrerInnen (NAS) in peripheren Bereichen wie dem Hinteren Ötztal, Lechtal oder Defereggental waren 1.986 Mal im Einsatz. Die Eintreffzeit des Rettungsdienstes liegt in Tirol bei 90 Prozent aller Einsätze innerhalb von 15 Minuten. Die notärztliche Versorgung wurde gleichzeitig durch eine optimierte Anbindung an die Krankenhäuser gesteigert. Außerdem verfügen mittlerweile alle Fahrzeuge des Rettungsdienstes über eine einheitliche medizintechnische Ausstattung. „Dieser Jahresbericht belegt, wie erstklassig die kostenlose Patientenversorgung durch den Rettungsdienst in ganz Tirol funktioniert. Wenn ein Notfall passiert, kann man darauf vertrauen, im Rettungswagen in die besten Hände von hochqualifizierten ÄrztInnen und SanitäterInnen zu kommen“, fasst Gesundheitslandesrat Bernhard Tilg zusammen.

Foto: Land Tirol/Sick



Foto: Land Tirol/Die Fotografen

Gesundheitslandesrat Bernhard Tilg mit TGKK-Obmann Werner Salzburger (re.) und avomed-Projektleiterin Dr. Maria Halder-Kessler.

## DIE ROLLENDE Zahnarztpraxis

**MEHR ALS 300.000 UNTERSUCHTE TIROLER KINDER SEIT 1990: DIE GESUNDHEITSVORSORGE DES DENTOMOBILS VERHILFT IHNEN ZU DEN GESÜNDESTEN ZÄHNEN ÖSTERREICHS.**

Seit 24 Jahren rollt das Dentomobil als mobile Zahnarztpraxis zu den Schulen und Kindergärten in ganz Tirol. Land Tirol und Tiroler Gebietskrankenkasse haben sich jetzt darauf geeinigt, das in die Jahre gekommene Fahrzeug zu ersetzen. Das neue Dentomobil wird 2015 seine Fahrt aufnehmen.

Über 50 Zahngesundheitserzieherinnen vermitteln dabei spielerisch und anschaulich das richtige Zähneputzen. Andererseits untersuchen ÄrztInnen die Zähne der Kinder. Das Ergebnis der letzten österreichweiten Zahnstatuserhebung zeigt: In Tirol sind drei Viertel der Sechs- und auch der Zwölfjährigen gemäß den Kriterien der Weltgesundheitsorganisation WHO kariesfrei. Somit haben die Tiroler Kinder österreichweit die gesündesten Zähne.

Verantwortlich dafür zeichnet der „avomed“: Im Rahmen der verschiedenen gesundheitsfördernden Programme des Arbeitskreises für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung werden die Tiroler Kinder gezielt vom ersten Milchzahn an bis zum zehnten Lebensjahr betreut.

„Unsere Kinder bekommen auf diese Weise ein Gesundheitsbewusstsein vermittelt, das sich nicht nur positiv auf die Zahnhygiene auswirkt, sondern insgesamt zu einem verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper führt“, freut sich Gesundheitslandesrat Bernhard Tilg über den Erfolg des Tiroler Dentomobils mit seinem Maskottchen „Bürstl“.



Foto: Land Tirol/Berger

### Tirol ist Spitze!

*Auf die Gesundheitsversorgung in Tirol ist Verlass: Das belegt nicht nur der aktuelle Bericht des Rettungsdienstes des Landes, aus dem hervorgeht, wie schnell der (tirolweit standardisierte) Rettungswagen mit hochqualifiziertem medizinischen Personal an Bord im Notfall kostenlos zur Stelle ist.*

*Ein weiteres Beispiel für die Spitzenstellung Tirols, wenn es um die Versorgung von Patientinnen und Patienten geht, ist die Schlaganfall-App mit Schnelltest und vorprogrammiertem Notruf als neues Element des Tiroler Schlaganfallpfades.*

*Dieser Pfad ist das erste umfassende Betreuungsprogramm weltweit, das den Bogen von Aufklärungskampagnen über die bestmögliche Akutbehandlung bis hin zur strukturierten Nachbetreuung und ambulanten Rehabilitation spannt. Bereits zwei von drei Tiroler Schlaganfallpatienten und -patienten werden wieder gesund!*

*Wie ausgezeichnet die Ärztinnen und Ärzte in Tirol in Sachen Diagnostik und Behandlung arbeiten, ist auch aus dem zuletzt erschienenen Tumorbericht ersichtlich. Die Heilungschancen liegen bei Krebserkrankungen im internationalen Vergleich im Spitzenfeld. Und wie gut die Gesundheitsvorsorge am Beispiel des Tiroler Dentomobils funktioniert, entnehmen Sie bitte nebenstehendem Bericht!*

*Einen gesunden und unfallfreien Winter wünscht Ihnen*

#### **Bernhard Tilg**

*Landesrat für Gesundheit, Pflege, Wissenschaft und Forschung*

# BESTE HEILUNGSCHANCEN bei Krebs in Tirol

TIROL LIEGT IM INTERNATIONALEN VERGLEICH IM SPITZENFELD.



Foto: istockphoto

Jeder von uns hat Verwandte oder Bekannte, die an Krebs erkrankt sind und sich einige Jahre nach der Krebserkrankung noch guter Gesundheit erfreuen. Aber es gibt natürlich auch PatientInnen, die leider viel zu früh an Krebs versterben. Die aktuelle Statistik des Tumorregisters Tirol sammelt solche Daten systematisch, um nationale und internationale Vergleiche durchzuführen. Das Überleben wird mit der sogenannten Überlebensrate nach fünf Jahren beurteilt: also mit dem Anteil jener PatientInnen mit Krebs, die fünf Jahre nach der Diagnose noch am Leben sind. Fünf Jahre wurden deshalb gewählt, weil es dafür viele internationale Vergleichsdaten gibt.

Generell liegen wir in Tirol mit den Überlebensraten im internationalen Vergleich in einer Spitzenposition: 65 Prozent aller Krebskranken sind nach fünf Jahren noch am Leben – das sind zwei von drei PatientInnen. Es gibt Krebserkrankungen mit einer guten und solche mit einer ungünstigen Prognose. Bezogen auf die häufigsten Krebserkrankungen bedeutet dies: PatientInnen mit Brustkrebs haben eine Überlebensrate von 87 Prozent (dies entspricht acht von neun Frauen). Ähnlich gut ist die Überlebensrate beim Prostatakrebs mit mehr als 95 Prozent (also 14 von 15 Männern). PatientInnen mit einem Melanom haben mit einer Überlebensrate von über 95 Prozent eine ebenso gute

Prognose. Etwas schlechter ist die Prognose bei Darmkrebs mit 72 Prozent (drei von vier PatientInnen). Die Prognose bei Lungenkrebs ist mit 19 Prozent wesentlich ungünstiger, dies entspricht einer von fünf PatientInnen. In-

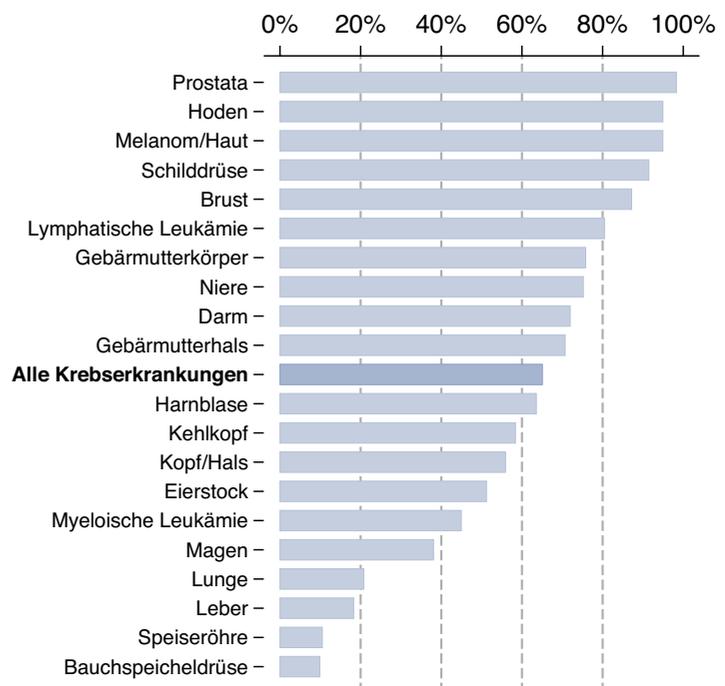
samt ist aber bei den häufigen Krebsarten die Prognose im internationalen Vergleich sehr gut. Hauptverantwortlich dafür ist die Qualität der Diagnostik und Behandlung. Aber auch wie häufig TirolerInnen zur Vorsorge gehen, beeinflusst die Überlebensrate. Genauso wie die Vermeidung von Risikofaktoren, am meisten genannt werden muss hier sicherlich das Rauchen, das rund ein Drittel aller Krebsfälle verursacht.

Diese statistischen Daten beschreiben die Situation für alle KrebspatientInnen in Tirol, aber nie die Prognose für einen einzelnen Patienten mit seinem ganz spezifischen Risikoprofil.

Es soll zum Schluss nochmals betont werden, dass uns in Tirol das medizinische System eine sehr gute Diagnostik und Behandlung zur Verfügung steht. Aber auch jede und jeder einzelne von uns kann durch Vorsorgemaßnahmen und durch gesunde Lebensführung zur Verringerung des persönlichen Krebsrisikos und somit zur Verbesserung der persönlichen Prognose bei Krebs beitragen. ■

*Priv.-Doz. Willi Oberaigner  
TILAK-Institut für klinische Epidemiologie*

## Überleben nach fünf Jahren für die 20 häufigsten Krebserkrankungen in Tirol



Quelle: TILAK-Institut für klinische Epidemiologie

# WAS TUN, wenn die Sonne die Seele nicht mehr aufhellt?

WENN JETZT DIE TAGE WIEDER KÜRZER WERDEN, SPÜREN VIELE MENSCHEN VERÄNDERUNGEN IN VERSCHIEDENEN PSYCHISCHEN FUNKTIONEN.

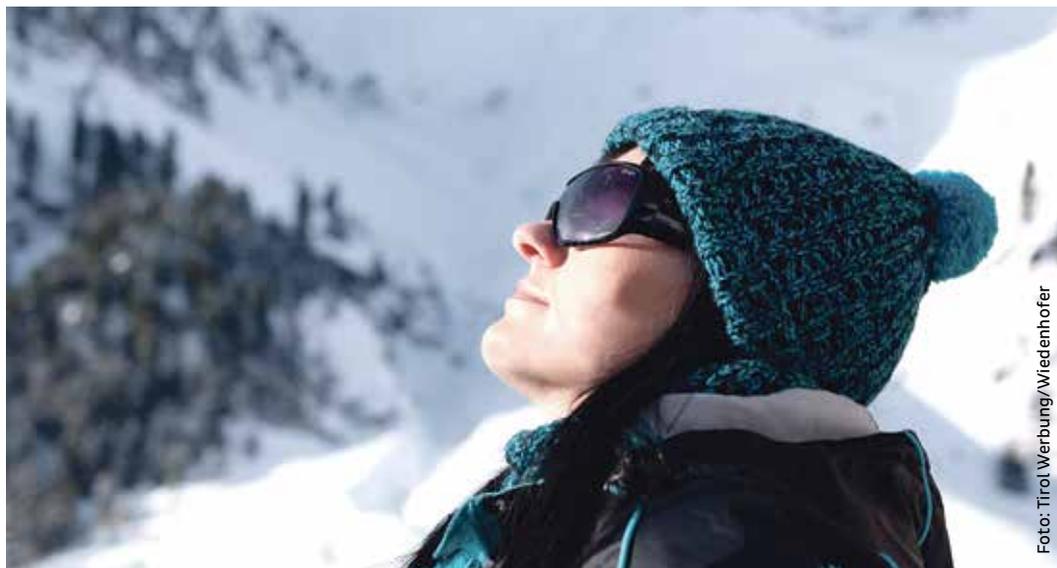


Foto: Tirol Werbung/Wiedenhofer

Sonnenlicht ist vor allem im Winter ein natürliches Antidepressivum.

Manche nehmen mehr Schlafbedürfnis wahr und sind ständig müde, verspüren mehr Appetit auf kohlenhydrathaltige und süße Speisen oder klagen über verminderten inneren Antrieb und gedrückte Stimmung.

Diese psychischen Veränderungen sind Formen einer Krankheit, die in den 1980er Jahren erstmals als sogenannte „Saisonal Abhängige Depression“ (SAD) oder Herbst-/Winterdepression

beschrieben wurde. Bei dieser Erkrankung kann es zum Auftreten der verschiedensten depressiven Symptome kommen – von Antriebs- und Gedächtnisstörungen zu Selbstwertverlust, von Kopfschmerzen und Schwindel zu Suizidgedanken. Typisch sind aber eine Steigerung des Appetits sowie eine ausgeprägte Müdigkeit, welche die Arbeitsfähigkeit durchaus beeinträchtigen kann.

Dass die verminderte Lichteinstrahlung in den „dunklen“ Wintermonaten bei der Entstehung dieser Depressionsform eine zentrale Rolle spielt, ist mittlerweile unumstritten: Dies geschieht über eine verminderte Bildung des nervalen Botenstoffs Serotonin. Entsprechend steigt die Häufigkeit der SAD mit der Entfernung vom Äquator deutlich an, in Mitteleuropa beträgt sie etwa zehn Prozent.

Dementsprechend ist – neben der Psychotherapie sowie antidepressiven Medikamenten – der Ausgleich des fehlenden Lichts der zentrale Therapieansatz bei der SAD. Dies wird einerseits durch künstliche Lichtduschen erreicht: Sie erzeugen ein helles Lichtspektrum, das – mit Ausnahme des UV-Anteils – jenem der Sonne entspricht. Die Lichttherapie wird morgens und abends für ein bis zwei Stunden durchgeführt. Zur Aufrechterhaltung des Therapieerfolges muss die Behandlung den gesamten Winter hindurch erfolgen.

Andererseits kann, und zwar nicht nur SAD-Betroffenen, empfohlen werden, das Sonnenlicht – so vorhanden – auszunutzen. Spaziergänge oder sportliche Aktivitäten im Freien sind vor allem im Winter ein prophylaktisches natürliches Antidepressivum. ■

*Univ.-Prof. Eberhard A. Deisenhammer  
Universitätsklinik für Allgemeine und  
Sozialpsychiatrie, Innsbruck*

## DREI SNOW CARDS TIROL mit der Landeszeitung gewinnen

Wer gerne und oft Ski fahren oder Snowboarden geht, hat sie meist schon in der Tasche: Die Snow Card Tirol ermöglicht Zutritt zum größten Verbund namhafter Skigebiete und Gletscherregionen Tirols. In Zahlen: 87 Skigebiete, über 1.100 Liftanlagen und 4.000 Pistenkilometer werden mit diesem Skipass die gesamte Saison erlebbar. Die Tiroler Landeszeitung verlost drei Snow Cards Tirol im Wert von jeweils 717 Euro: Schicken Sie eine Postkarte mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse unter dem Kennwort „Snow Card Tirol“ an die Tiroler Landeszeitung, Landhaus,

Eduard-Wallnöfer-Platz 3, 6020 Innsbruck! Einsendeschluss ist der 17. Dezember 2014. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Im heurigen Winter läuft wieder die Snow Card Tirol Challenge, die ebenso die Chance auf eine kostenlose Snow Card Tirol und mehr eröffnet: Ein 7-Tage Traum-Skiurlaub für zwei Personen in Tirol im Wert von 2.500 Euro plus eine Snow Card Tirol für die Saison 2015/16 winken als Hauptpreis für diejenige oder denjenigen, der die meisten Skigebiete besucht und bis 15. Mai 2015 die meisten Skitage vorweisen kann!



Egal ob jung oder alt, Mann oder Frau, SkifahrerIn oder SnowboarderIn, antreten zur Challenge können alle: Einfach bei den teilnehmenden Bergbahnen eine Snow Card Tirol erwerben, im Internet ein Skiline-Profil erstellen ([www.skiline.cc](http://www.skiline.cc)) und so oft wie möglich auf den Pisten abfahren.



[www.snowcard.tirol.at](http://www.snowcard.tirol.at)

# AUF DIE PISTE, fertig, los!

UM BEI DEN TIROLER VOLKSSCHÜLERINNEN UND VOLKSSCHÜLERN DIE LUST AUF SCHNEE ZU WECKEN, STARTET HEUER DIE INITIATIVE „SKIFAHR'N“.



Foto: Tirol Werbung/Moser

Preisgünstige Skischulangebote, ein koordinierter Ausrüstungsverleih und kostenlose Liftkarten machen Lust auf den Wintersport.

Damit auch junge Menschen weiterhin schon von klein auf Skifahren lernen, soll die Initiative „Skifahr'n“ von Land Tirol und Landesschulrat mehr Jugend auf die Piste locken. Vor allem „Standortskikurse“ an Volksschulen (im nahegelegenen Skigebiet, mit Übernachtung zu Hause) werden gefördert. Günstige Angebote von Skischulen, ein koordinierter Ausrüstungsver-

leih und kostenlose Liftkarten im Rahmen der Schulskiaktion der Tiroler Seilbahnen sollen so richtig Lust aufs Skifahren machen.

Skifahren vermittelt ein Gemeinschafts- und Naturerlebnis, das im Klassenzimmer kaum möglich ist. Zur Förderung dieses Sports wurden bereits im Jahr 2005 die Tiroler Schulski-

tage gemeinsam von Landesschulrat, der Wirtschaftskammer-Fachgruppe der Seilbahnen und dem Österreichischen Skiverband ins Leben gerufen.

75 Tiroler Skigebiete haben sich in einer beispiellosen Aktion den Kindern und Jugendlichen inzwischen geöffnet: Bis zur neunten Schulstufe fährt man gratis. Von der zehnten bis zur 13. Schulstufe kostet die Tageskarte fünf Euro.

Während österreichweit ein steter Rückgang der Schulskiakurse zu verzeichnen war, bewirkte Tirol als einziges Bundesland eine Trendumkehr. Die Schulskiaktion der Tiroler Seilbahnen erreichte im vergangenen Winter den Spitzenwert von über 40.000 TeilnehmerInnen – gegenüber 5.000 Kindern und Jugendlichen im ersten Winter 2005/2006.

Wolfgang Oebelsberger, Fachinspektor für Bewegung und Sport im Landesschulrat für Tirol, verweist auf die aufschlussreichen Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage vom heurigen Oktober: „75 Prozent der Tiroler Volksschülerinnen und Volksschüler waren im letzten Winter privat Skifahren, 46 Prozent mit der Schule. Skifahren ist mit den neuen Trends Freestyle und New School bei der Tiroler Jugend als ‚coole‘ Sportart wieder voll angekommen!“



[www.tiroler-schulsport.at](http://www.tiroler-schulsport.at)

## SELBSTGEBACKENER KNUSPERRIEGEL als Energiespender für die Skipiste

Diesen Müsliriegel empfiehlt Diätologin Andrea Tichy zum Energietanken beim Skifahren genauso wie als Snack für's Büro und Jause für die Schule!

### ZUBEREITUNG:

Öl und Honig, Zimt und Salz vorsichtig erhitzen, bis der Honig geschmolzen ist. Dann alle Zutaten mit Ausnahme der Schokotropfen miteinander vermischen. Etwas auskühlen lassen, erst dann die Schokotropfen dazugeben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Bei 100 bis 120°C rund eine Stunde im Rohr bei Ober- und Unterhitze backen (trocknen).

Gutes Gelingen, guten Appetit!

### ZUTATEN:

3 Tassen Haferflocken  
1 Tasse gehackte Nüsse  
(Walnüsse oder Haselnüsse)  
3/4 Tasse Sonnenblumenkerne  
3/4 Tasse Kokosflocken  
1/4 Tasse Sesam  
2 Esslöffel Hanfsamen  
2 Esslöffel Chiasamen  
1 Teelöffel Salz  
1 Esslöffel Zimt  
1/4 Tasse Schokotropfen  
(aus dem Backbedarf)  
1 Tasse Honig  
1/2 Tasse Öl

# Schaffen Sie sich Ihr WOHLFÜHLKLIMA ZU HAUSE!



Foto: istockphoto

Kopfweh, Schwindel, Unwohlsein, geringe Aufmerksamkeit und schnelle Ermüdbarkeit – alles Symptome für schlechtgelüftete Räume, in denen sich Kohlendioxid aus der Ausatemluft, Staub und Schadstoffe ansam-

meln. Außerdem ist die Luftfeuchtigkeit oft zu niedrig. Trockene Augen, ein trockener Hals und Atemwegserkrankungen sind die Folgen davon, was als „Sick Building Syndrom“ bezeichnet wird.

## Wie Sie sich Ihr eigenes Wohlfühlklima schaffen und damit gesund bleiben:

- Stoßlüften statt Kippen – Auskühlen des Raumes wird so verhindert, der Luftaustausch ist optimal. Auch Feuchtigkeit kann nach draußen entweichen – sonst kommt es zu Schimmelbildung!
- Zwei bis vier Mal tägliches Stoßlüften (Haus/Wohnung), im Winter maximal fünf Minuten, an wärmeren Tagen zehn bis 15 Minuten.
- Schulen sollten häufiger gelüftet werden – stündlich! Es gibt hierzu eine Empfehlung vom Bundesministerium für Bildung. Ferner ist die regelmäßige Wartung und Desinfektion von Klimaanlageanlagen in Büros zu beachten.
- Feuchtes Wischen, um eine Staubeentwicklung zu vermeiden – für Schulen zwei bis drei Mal feuchtes Wischen pro Woche.
- Bei zu trockener Luft helfen Tischbrunnen (auf Wasserwechsel/Reinigung achten!) oder einfach Zimmerpflanzen, diese streicheln zusätzlich die Seele.



[www.meineraumluft.at](http://www.meineraumluft.at)  
[www.arbeitsmedizin-hall.at](http://www.arbeitsmedizin-hall.at)

# SCHMERZHAFTE GICHT von der Winterspeisekarte streichen

IN DER KALTEN JAHRESZEIT FÜLLEN SICH DIE HEIMISCHEN SPEISEKARTEN GERNE MIT ÜPPIGEN GERICHTEN - EINE HÄUFIGE, ABER LEICHT VERMEIDBARE URSACHE FÜR ÜBERAUS SCHMERZHAFTE GICHTANFÄLLE.



Foto: istockphoto

Die Ess- und Trinkgewohnheiten haben Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden.

Bei drei Prozent der Österreicherinnen und 30 Prozent der Österreicher kommt es zu einem Anstieg der Harnsäure im Blut (Hyperurikämie). Diese lagert sich bei jedem Zehnten in den Gelenken ab und führt zu Gelenksentzündungen, man spricht dann von Gicht. Großteils liegt eine erblich bedingte verminderte Harnsäureausscheidung vor, seltener Ursachen sind Enzymdefekte und bösartige Bluterkrankungen oder Medikamente.

Wer auf kalorienreiche Kost verzichtet und schon beim Lebensmitteleinkauf auf einen hohen Proteinanteil aus fettarmen Milchprodukten achtet, kann das Risiko einer Erkrankung erfolgreich reduzieren. Auch der Verzehr von purinreichen Speisen wie rotem Fleisch, Meeresfrüchten, Innereien, Schweinebraten und

Salami sowie der Alkoholkonsum sollten eingeschränkt werden.

Bei Übergewichtigen ist die Wahrscheinlichkeit an Gicht zu erkranken besonders hoch. Sollte es trotz einer gesunden Ernährungsweise zu wiederholten Gichtanfällen kommen, ist vorbeugend eine medikamentöse Blockierung der Harnsäurebildung angezeigt. ■

*Andrea Wechselberger, Universitätsklinik für Innere Medizin I, Endokrinologie, Gastroenterologie und Stoffwechsel, Innsbruck*

## Ratgeber „Richtig essen bei Gicht“:



[www.avomed.at/pdf/Gicht.pdf](http://www.avomed.at/pdf/Gicht.pdf)

# HILFEN, UM ZU HAUSE alt werden zu können

**DAS LAND FÖRDERT SOWOHL DIE PRÄVENTIVE SENIORENBERATUNG AB 70 JAHREN ALS AUCH DIE TAGEWEISE BETREUUNG PFLEGEBEDÜRFTIGER ANGEHÖRIGER IM HEIM.**

Diplomierte Pflegepersonen beraten auf Wunsch Tiroler SeniorInnen ab 70 Jahren, die noch keine Pflegeleistungen beziehen: Diesen kostenlosen präventiven Hausbesuch von bis zu zwei Stunden hat die Landesregierung heuer auf Antrag von Pflegelandesrat Bernhard Tilg beschlossen. Dabei steht die individuelle Beratung zur Unterstützung der Selbstversorgungs- und Selbstpflegekompetenz von SeniorInnen im Vordergrund. „Um den Menschen im Alter die selbstständige Lebensführung in den eigenen vier Wänden so lange wie nur möglich zu gewährleisten, bietet das Land diesen Hausbesuch kostenlos an“, sagt

LR Tilg. Beantragt wird die Beratung bei den 61 Gesundheits- und Sozialsprengeln sowie neun in Innsbruck tätigen Vereinen, die mobile Pflege leisten.

Augenmerk gilt auch den pflegenden Angehörigen, die häufig unter hohem psychischen, physischen und sozialen Druck stehen. „Das Land fördert daher nicht nur die mobile Pflege, die als Unterstützung der familiären Pflegeleistung ins Haus kommt, sondern auch die Tagespflege außerhalb der eigenen vier Wände“, informiert LR Tilg: „Damit dieses Hilfsangebot im Heim besser angenommen wird, hat die Landesregierung auf

meinen Antrag hin die Förderung einkommensabhängig auf bis zu 70 Prozent der Kosten erhöht.“ Die Tagespflege beginnt mit der Organisation des Fahrtendienstes für die Pflegeperson ins Heim und zurück nach Hause, beinhaltet deren Unterbringung und Verköstigung sowie die Möglichkeit der Mittagsruhe. Diese verbesserte Förderung der Tagespflege ist bis zu 200 Tage pro Kalenderjahr möglich und wird bei der Sozialabteilung des Landes beantragt.

Robert Schwarz



[www.tirol.gv.at/soziales](http://www.tirol.gv.at/soziales)

## TIPP: DAHEIM DIE FALLEN ENTSCHÄRFEN!



40 Prozent aller Unfälle passieren im Heim- und Freizeitbereich. Abhilfe ermöglichen schon kleine Veränderungen in den eigenen vier Wänden wie rutschfeste Bodenbeläge, die Vermeidung von „Elektrokabelsalat“ als Stolperfalle, Rauchmelder und Zeitschaltuhr am Herd, Haltegriffe und Duschhocker im Bad, ausreichende Beleuchtung und Bewegungsmelder oder das Telefon direkt ne-

ben dem Bett. Die beiden Ratgeber „Sicherheit im Wohnbereich“ und „Barrierefreies Bauen“ können beim Verein Sicheres Tirol, Südtiroler Platz 6, Innsbruck, bezogen werden.



[www.sicheres-tirol.com](http://www.sicheres-tirol.com)



Foto: Land Tirol/Berger

### KLEINE URSACHE, GROSSE WIRKUNG

Bewährt hat sich die präventive Seniorinnen- und Seniorenberatung bereits in einem von der Gesundheitsuniversität UMIT in Hall wissenschaftlich begleiteten Testlauf: 345 Seniorinnen und Senioren aus 13 Sozialsprengeln wurden zu Hause besucht.

Rund 50 Prozent der Befragten gaben an, im letzten Jahr mindestens einmal zu Sturz gekommen zu sein. Jeder dritte dieser Unfälle passierte in der eigenen Wohnung. Neben dem Informationsbedarf in Sachen sicheres Wohnen sind auch 21 Personen erhoben worden, die trotz hoher Defizite noch überhaupt kein Pflegegeld bezogen haben.

So gesehen empfiehlt sich die freiwillige Seniorinnen- und Seniorenberatung als ein zweistündiges Gespräch mit sehr großer Wirkung.

**Bernhard Tilg**

Landesrat für Gesundheit und Pflege