



# lichtblick

selbsthilfe oö informiert

Ausgabe 3

Linz

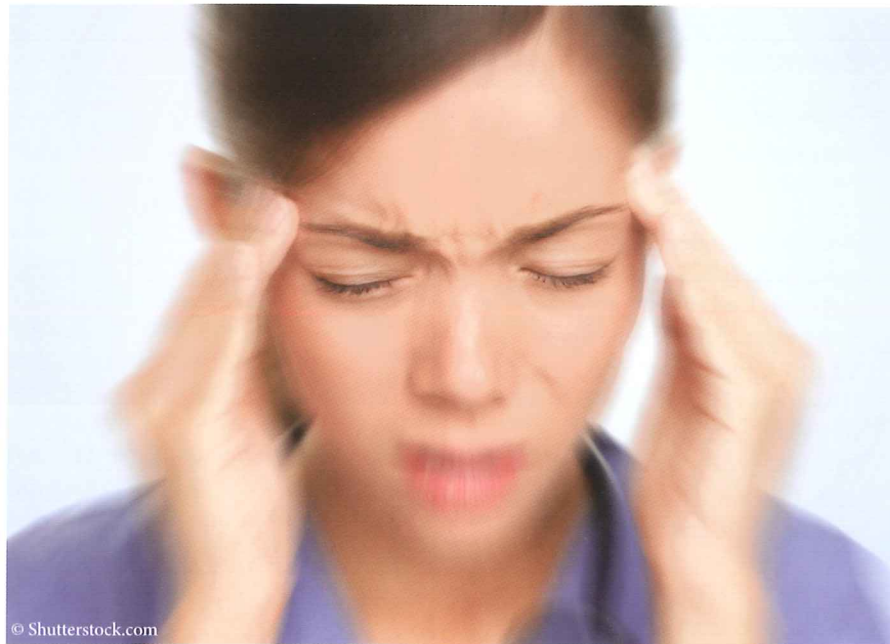
September 2013

## inhalt

<b>Kopfwahl ist nicht gleich Kopfwahl</b>	4
Kennenlern-Stammtisch	2
Workshop: Viel vorgenommen – wenig umgesetzt?	2
Neue Selbsthilfegruppen	3
Selbsthilfegruppe "Kopfwahl"	6
Frühe Hilfen	8
Initiative zur Patientensicherheit im Krankenhaus	9
Selbsthilfegruppen	10
25 Jahre Frauenselbsthilfe nach Krebs Gmunden	11
Selbsthilfegruppe Trennung – Scheidung – Alleinerziehend	12
Selbsthilfegruppen im Frauengesundheitszentrum	12
Buchtipps	14
Polypharmazie	15



## Kopfwahl ist nicht gleich Kopfwahl



**Die Medizin unterscheidet heute rund 200 verschiedene Arten von Kopfschmerzen. Eine Abklärung durch den Facharzt ist wichtig, da Migräne viele Gesichter hat.**

Den jeweiligen Untergruppen von Kopfschmerz liegen mannigfache Entstehungsmechanismen zugrunde. Besonders häufig ist der sogenannte Spannungskopfschmerz. Ursachen dafür können etwa eine falsche Körperhaltung, permanente Muskelanspannung beim Sitzen am Schreibtisch, Ärger, Angst oder Stress sein. Die zum Glück seltenen Cluster-Kopfschmerzen bereiten unerträgliche Pein. Der Schmerz geht dabei immer von einer Augenhöhle aus. Betroffene berichten, es sei ein Gefühl, "als ob ein Messer in der Schläfe steckt". Hinterhältig ist jener Kopfschmerz, der erst von Medikamenten ausgelöst wird, die die Beschwerden bekämpfen sollen: der "Tabletten-Kopfschmerz".

**Migräne – Gefäßerkrankung im Gehirn**  
Anders verhält es sich bei Migräne. Forscher vermuten, dass eine Entzündung an winzig kleinen Blutgefäßen der Hirnhaut und dadurch überbeanspruch-

te sensible Nerven den pulsierenden Schmerz verursachen. Diesen Schmerz-attacken geht ein fatales Zusammenspiel von Auslösereizen – wie Stress, Schlafmangel, Hormonschwankungen, Genuss bestimmter Nahrungsmittel – und einem hoch angespannten Nervensystem voraus. Bestimmte körperliche Voraussetzungen sind bei Migränekranken angeboren – anders als bei von Spannungskopfschmerz Betroffenen. Es gibt sehr oft richtige "Migränefamilien", wo sich die Erkrankung über einige Generationen zurückverfolgen lässt. Fachleute können inzwischen einzelne genetische Veränderungen lokalisieren.

Eine grobe Unterscheidung ist jene in Migräne ohne Aura und Migräne mit Aura. Neun von zehn Betroffenen haben keinerlei Vorboten für den Anfall oder irgendwelche Wahrnehmungsstörungen. Bei ihnen beginnt die Attacke mit pulsierendem, bis zu 72 Stunden anhaltendem Kopfschmerz. Rund 30 Prozent der Patienten haben regelmäßig eine sogenannte Aura. Eine typische Aura ist meistens mit Sehstörungen verbunden, die sich vor Eintritt des Kopfschmerzes komplett zurückbilden. In selte-

neren Fällen kann es zu Störungen in der Bewegung bis hin zu Lähmungen kommen, zu Schwindel, Hörminderung, Doppeltsehen oder Gefühlsstörungen. Grundsätzlich sind für das Vorliegen einer Migräne attackenförmige Kopfschmerzen über einige Stunden oder Tage, eher einseitige und pulsierend-pochende Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit sowie eine starke Rückzugstendenz (Verschlimmerung der Schmerzen bei Bewegung und körperlicher Anstrengung) charakteristisch. Allerdings – "die typische Migräne" gibt es nicht!

### Abklärung durch den Facharzt

Am Anfang steht immer das Gespräch mit dem Arzt. Dieser versucht anhand der Vorgeschichte der Beschwerden herauszufinden, an welcher Art von Kopfschmerz der Patient leidet. Wenn der Patient einen Kopfschmerz-Kalender führt, in dem er die Schmerzmuster genau dokumentiert, tut sich der Arzt leichter. Die Kopfschmerzen können verschiedenste Ursachen haben. Es muss ausgeschlossen werden, dass der Patient an krankhaften Veränderungen im Gehirn leidet. Manchmal werden Kopf- und Gesichtsschmerzen durch Verformungen der Halswirbelsäule oder im Kiefergelenk, durch Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Augen oder innerer Organe verursacht. Wenn ein Facharzt die Diagnose Migräne gestellt hat, wird er gemeinsam mit dem Patienten versuchen, das am besten wirkende Schmerzmittel herauszufinden. Vielen Betroffenen kann mit Yoga, Akupunktur, Entspannungsübungen oder Massagen geholfen werden.

### Frauen sind häufiger betroffen

Frauen sind übrigens mindestens doppelt so häufig von Migräne betroffen. Dies führen Fachleute auf die Hormonschwankungen während des weiblichen Zyklus zurück. Allerdings ist die Dunkelziffer sehr hoch – vielleicht befinden sich unter jenen, die nicht zum Arzt gehen, mehr Männer. ▶



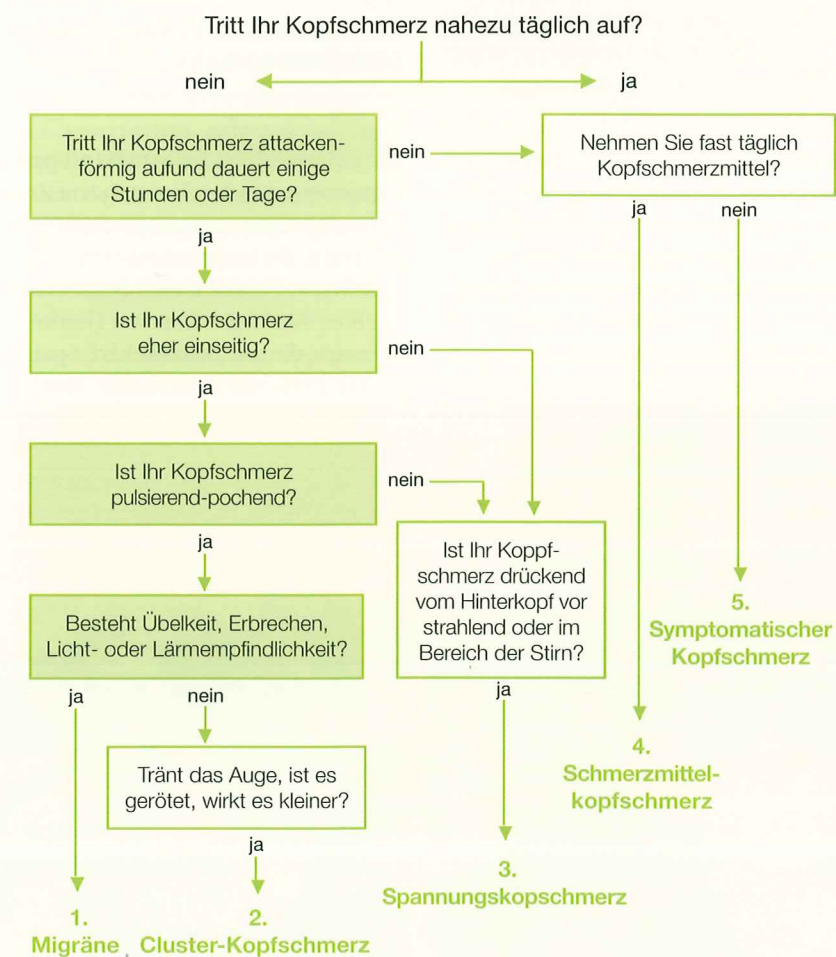
### PRIM. UNIV.-PROF. DR. CHRISTIAN LAMPL

Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz und Vorstand der Abteilung Akutgeriatrie sowie Remobilisation Past-Präsident der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft

"In Österreich leiden fast eine Million Menschen regelmäßig an Kopfschmerzen. Nur wenige von ihnen werden entsprechend behandelt oder suchen überhaupt ärztliche Hilfe. Vor allem in ländlichen Gebieten wird „Kopfwahl“ vom Betroffenen selten als Anlass für einen Arztbesuch angesehen. Viele Schmerzgeplagte greifen wahllos zu Tabletten, ohne zu wissen, dass nur eine gezielte Therapie

effiziente Linderung bringt. Es ist wichtig, bereits den akuten Kopfschmerz adäquat zu behandeln, um eine Chronifizierung zu verhindern. Die Diagnose chronischer Kopfschmerzen ist angesichts mehr als 200 verschiedener Formen selbst für den Neurologen schwierig. Nicht selten treten Mischformen auf. Bei einer komplexen Symptomatik benötigt ein Arzt für die Diagnosestellung bis zu 45 Minuten."

## Selbsttest: Welcher Kopfschmerztyp sind Sie?



### Migräne

Attackenförmige, meist einseitig pulsierend-pochende Kopfschmerzen, oft begleitet von Übelkeit, Licht-, Lärm-, oder Geruchsempfindlichkeit etc., die durch körperliche Aktivitäten verstärkt werden. Ursächlich sind Gefäßveränderungen in den Hirnhäuten anzunehmen.

### Cluster-Kopfschmerz

Besonders starker, oft unerträglicher, immer einseitig im Bereich einer Augenhöhle lokalisierter Kopfschmerz. Das betroffene Auge ist meist gerötet, begleitet von Schwellungen, herabhängendem Augenlid und/oder tropfendem Auge bzw. rinnender Nase.

### Spannungskopfschmerz

Meistens beidseitiger, leichter bis mittelschwerer dumpf drückender Kopfschmerz. Auslöser können Verspannungen im Schulter- oder Nackenbereich sein.

### Schmerzmittelkopfschmerz

Viele KopfschmerzpatientInnen, die nicht zum Arzt gehen, nehmen große Mengen rezeptfreier Schmerzmittel ein. Ein langfristiger Missbrauch kann in einem wahren Teufelskreis enden: Durch die häufige Schmerzmitteleinnahme selbst werden Kopfschmerzen verursacht, gegen die wieder Schmerzmittel eingenommen werden.

### Symptomatischer Kopfschmerz

Eine ernsthafte Erkrankung muss unbedingt ausgeschlossen werden!

Dieser Selbsttest stellt nur einen ungefähren Anhaltspunkt dar, eine genaue Diagnose kann nur vom Arzt erstellt werden! ▶

## Selbsthilfegruppe "Kopfweh"

**Kopfweh ist eine Volkskrankung! Geschätzte 800.000 ÖsterreicherInnen leiden regelmäßig an Kopfschmerzen. Die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ bietet Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Fachvorträge von MedizinerInnen rund um das Thema Kopfwehl**

Ich leide seit meiner Kindheit an Kopfschmerzen. Erst die vor wenigen Jahren durch einen Neurologen erstellte Diagnose Migräne und die daraus resultierende Therapie haben mir geholfen, die Schmerzen in den Griff zu bekommen. Um anderen eine Hilfestellung zu geben, gründete ich 2007 die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“.

Seitdem finden in Linz viermal jährlich Treffen, drei davon mit Vortrag, statt. Aber nicht nur Migränapatienten sind willkommen, sondern auch Betroffene mit Spannungskopfschmerz, Cluster und allen anderen der über 200 Arten des Kopfschmerzes sowie auch deren Angehörige. Die Aufklärung des jeweiligen Partners ist für uns ebenso sehr wichtig.

Zu unseren Treffen kommen zwischen 40 und 60 Betroffene, einige davon kommen von Anfang an, manche kommen zu speziellen Themen und immer wieder kommen neue Betroffene. Nach den Vorträgen findet jedes Mal ein reger Erfahrungsaustausch statt. Die Vortragenden Ärztinnen und Ärzte sind immer für eine Fragestunde bereit und so konnte schon vielen Kopfschmerzpatienten geholfen werden.

Neben den fachlichen Tipps ist der Erfahrungsaustausch in der Gruppe sehr wichtig. Gemeinsame Gespräche sowie gegenseitige Unterstützung und Verständnis sind der richtige Weg mit der Erkrankung umzugehen. Viele Betroffene sind mit ihrem Leiden oft alleine. Bei den Treffen finden sie Gesprächspartner und mittlerweile sind schon einige Freundschaften entstanden.

Weiters findet in Linz zweimal jährlich ein Kopfweh-Kennenlerntag statt. Bei einer kleinen Wanderung haben die Betroffenen die Möglichkeit, sich in der Natur zu bewegen, einander besser kennenzulernen, sich auszutauschen und den Kopf "freizubekommen".



CHRISTA KATERL, GRÜNDERIN DER SELBSTHILFEGRUPPE "KOPFWEH"

**Mitwirkende der Selbsthilfegruppe**  
Unterstützt werde ich von Sylvia Zanko, ehemalige Spannungskopfschmerzpatientin, die heute schmerzfrei ist, und Marion Humer, die Mutter einer Tochter mit Migräne, sowie Gerda Schwarz, die am „klassischen“ Span-



nungskopfschmerz leidet, diesen jedoch sehr gut im Griff hat. Weiters verwaltet Gerda Schwarz die mittlerweile schon sehr beachtliche Bibliothek zum Thema Kopfschmerz, die sehr gerne kostenlos in Anspruch genommen wird. Für die Clusterbetroffenen steht Alex Zach, selbst Clusterpatient, jederzeit zur Verfügung. Er konnte schon vielen ClusterpatientInnen mit guten Ratschlägen weiterhelfen.

**Unterstützung durch Prim. Dr. Lampl**  
Von Anfang an unterstützt und begleitet wird die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ von Prim. Univ.-Prof. Dr. Christian Lampl, Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Linz. Dr. Lampl bringt die Selbsthilfegruppe mit den neuesten Informationen auf dem letzten Stand und hält bei den Gruppentreffen seit Jahren immer wieder ehrenamtlich Vorträge. Aber nicht nur Dr. Lampl, auch andere FachärztInnen stellen sich jedes Jahr zur Verfügung, um die Selbsthilfegruppe mit Fachvorträgen zu unterstützen!

Die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ ist mittlerweile auch in den Bundesländern Wien, Niederösterreich, Burgenland, Steiermark und Vorarlberg vertreten. In unseren Gruppen treffen "Kopfschmerz-Neulinge" mit "Kopfschmerz-Profis" zusammen – die perfekte Voraussetzung für einen regen Aus-

tausch an Informationen. Zusätzlich zur Information von Betroffenen ist uns auch wichtig einen Konsens zwischen PatientInnen und ÄrztInnen zu finden. Deshalb helfen wir gerne bei der Vorbereitung zu einem Arztbesuch, damit bereits beim Erstbesuch beim Neurologen eine Lösung gefunden werden kann! Migräne ist nicht heilbar und auch alle anderen Kopfschmerzarten sind schwer in den Griff zu bekommen.

Die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ kann ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg zu einer besseren Aufklärung und Versorgung von Kopfschmerzgeplagten sein. Kommen Sie zu einem unserer Treffen. Wir freuen uns auf Sie!

Christa Katerl

### Selbsthilfegruppe Kopfweh OÖ

Migräne, Spannungs- und Cluster-Kopfschmerz

**Treffen:**  
Viermal pro Jahr

**Kontakt:**  
Christa Katerl  
E-mail: kopfweh@liwest.at  
www.shgkopfweh.at

### PGA-Akademie Veranstaltungstermine

**Bewusstes und kreatives Altern**  
Alt werden tut heutzutage fast jeder, aber die wenigsten innovativ!  
Leitung: Mag. Josef Martl

**Montag, 30. September 2013**  
19.30 - 21.00 Uhr - € 19,-  
Forte Ausbildungszentrum  
4020 Linz, Museumstraße 31

Josef Martl, gelernter Bäcker, Konditor und spätberufener Psychologe greift in seinem Seminar-kabarett-programm die großen und kleinen Sorgen auf, die mit den reifenden Jahren entstehen, und lädt damit zum Schmunzeln und Lachen ein. Der Jugendkult wird dabei ebenso durch den Kakao gezogen wie Schönheitswahn, Sex im Alter (!) und andere Begleiterscheinungen des Alters.

**Zukunft braucht Wurzeln**  
Die Vision der TEM als Medizin der Zukunft in Europa  
Leitung: Dr. Martin Spinka

**Dienstag, 15. Oktober 2013**  
19.00 Uhr - € 10,- PGA Akademie  
4020 Linz, Museumstraße 31a

In der intensiven Auseinandersetzung mit der traditionellen europäischen Medizin finden wir eine Form der Medizin, die von Menschen hierzulande für Menschen vor Ort entwickelt und geprägt wurde. Alle uns beeinflussenden Faktoren wurden berücksichtigt und in ein diagnostisches und therapeutisches Konzept umgesetzt, welches den asiatischen traditionellen medizinischen Modellen um Nichts nachsteht.

**Anmeldung und Infos:**  
PGA Akademie  
4020 Linz, Museumstraße 31a  
Tel.: 0732 / 771200  
E-mail: kurse@pga.at - www.pga.at



SHG-TREFFEN MIT VORTRAG