



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND KÄRNTEN



Die Informationszeitschrift  
des Herzverbandes für Kärnten

# **HERZ JOURNAL**

*Ausgabe Nr. 99 | 3. Quartal 2014*

GEFÖRDERT aus dem SELBSTHILFE - FÖRDERTOPF

## **Einladung**

zum

# **25. KÄRNTNER HERZTAG**

an der

**Alpen-Adria-Universität Klagenfurt**

**Hörsaal A**

am

**Samstag den 8. November 2014**

ab

**8.30 Uhr**

**Thema: „Der ältere Patient“**

# Interview über Gerinnung-Selbstmanagement

*Ulrike Walchshofer ist Vorsitzende der Selbsthilfegruppe INR-Austria und bereits seit neun Jahren Gerinnungs-Selbstmanagerin. Die lebensfrohe 51-jährige Linzerin bekam im Alter von 42 Jahren zwei künstliche Herzklappen und einen Defibrillator implantiert. Im Interview berichtet sie über ihre Erfahrungen mit dem Gerinnungs-Selbstmanagement.*

## **Wie haben Sie vom Selbstmanagement erfahren?**

Ich habe leider erst nach meiner OP im Rahmen meines Rehab-Aufenthalts vom Gerinnungs-Selbstmanagement erfahren. Vor meiner OP wollte ich unbedingt Bio-Herzklappen haben, denn ich hatte viele Horrorgeschichten zu Gerinnungshemmern gehört und hatte Angst, sie lebenslang nehmen zu müssen. Diese Angst hat sich schnell gelegt, und heute richte ich meine Medikamentendosis nach meinen Lebensumständen und nicht umgekehrt. Zu Beginn habe ich die Notwendigkeit des wöchentlichen Selbstmessens noch nicht gesehen, doch im Alltag hat sich schnell herausgestellt, dass mir das Selbstmanagement Unabhängigkeit, Flexibilität und Sicherheit bringt.

## **Wie lange hat es gedauert, bis Sie diese Sicherheit hatten?**

Anfangs gab es natürlich einige Unsicherheiten – dementsprechend viele Streifen habe ich auch in den ersten Wochen verbraucht. Außerdem haben mich kleinste Abweichungen vom vorgegebenen INR-Zielwert total verunsichert. Ich würde sagen, es hat in etwa ein Jahr gedauert, bis das Messen und Dosi-

sanpassen zur Routine wurde. Ich habe herausgefunden, dass ich am besten in meiner Küche im Stehen messe.

## **Welche Erfahrungen haben Sie bis dato mit dem Gerinnungs-Selbstmanagement gemacht?**

Wie gesagt, durch das Selbstmanagement bin ich unabhängig. Ich bin nicht eingeschränkt, wenn ich auf Urlaub fahre, und ich kann ganz normal zur Arbeit gehen ohne ständig Arztbesuche wahrnehmen zu müssen. Ich messe in wenigen Minuten zu Hause – das beeinflusst meinen Arbeitsalltag und auch meine sonstige Lebensplanung nicht. Ich hatte auch bereits eine sehr unangenehme Erfahrung mit der Selbstmessung: Zu Beginn habe ich immer sonntags gemessen – eines Tages hatte ich einen abnorm hohen Wert und leider keinen Streifen mehr, um eine 2. Kontrollmessung durchzuführen. Besorgt habe ich im Krankenhaus angerufen, dessen diensthabender Arzt mich sofort hinzitierte, um mir Vitamin K zu verabreichen, da sich der gefährlich hohe Wert bei der Kontrollmessung bestätigte. So unangenehm diese Erfahrung auch war: Hätte ich meine Werte erst Wochen später beim Arzt kontrollieren lassen, hätte ich diese Entgleisung vermutlich nicht bemerkt. Seit diesem Erlebnis messe ich montags, um gegebenenfalls problemlos und schnell einen Arzt kontaktieren zu können.

## **Haben Sie bereits darüber nachgedacht, auf eines der neuen Medikamente umzusteigen, um sich das wöchentliche Messen zu ersparen?**

Dadurch, dass ich zwei künstliche Herzklappen habe, kommt derzeit gar keines



der neuen Präparate für mich in Frage. Denn keines der neuen Medikamente ist für Patienten mit künstlicher Herzklappe zugelassen. Aber selbst wenn ich die Wahl hätte, würde ich mich nicht als „Versuchskaninchen“ der Pharmaindustrie ausprobieren wollen. Denn ich vertrage meine Gerinnungshemmer ausgesprochen gut und habe die Sicherheit, dass das Medikament schon seit Jahrzehnten im klinischen Alltag erprobt ist. Zudem habe ich mich an das Selbstmanagement so sehr gewöhnt, dass ich nicht mehr die Kontrolle abgeben möchte. Das selber Messen gibt mir Sicherheit, die ich nicht missen möchte.

## **Was hat Sie dazu bewegt die Selbsthilfegruppe INR-Austria zu gründen?**

Selbstmanagement ist in Österreich noch immer viel zu wenig bekannt. Mein Ziel ist es, Menschen mit dieser Therapieform mehr Unabhängigkeit und mehr Lebensqualität zu ermöglichen. Selbstmanagement sollte bei uns als Standard gelten, wie in Deutschland schon seit vielen Jahren.

Die INR-Austria hat mittlerweile 400 Mitglieder und unser Ziel ist es noch viele mehr zu bekommen um Gerinnungselbstmanagement in Österreich noch viel bekannter zu machen.

Mehr Informationen  
zur INR-Austria  
finden Sie unter  
[www.inr-austria.at](http://www.inr-austria.at)



Selbsthilfegruppe von Gerinnungspatienten

Einige Aktivitäten im Überblick:

- 4 x jährlich Zusendung der Zeitschrift „Die Gerinnung“
- Einladungen zu regionalen Stammtischen
- Jährliches Mitgliedergeschenk
- Austausch mit anderen Betroffenen

## **CoaguChek® XS**

Mehr Lebensqualität mit Gerinnungselbstmanagement

Gehen Sie den Schritt zum Gerinnungs-Selbstmanagement: Messen Sie wöchentlich einfach und unabhängig zuhause – vierteljährliche Besuche beim Arzt unterstützen Ihren Therapieerfolg.



Mehr Informationen zum Gerinnungselbstmanagement:  
01/27787-455  
[www.coaguheckat](http://www.coaguheckat)

## 25. KÄRTNER HERZTAG

an der

Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, Hörsaal A

**Samstag den 8. November 2014**

**08.30 Uhr**

### „Der ältere Patient“

Med.-wissenschaftliche Leitung: Prim. Univ. Prof. DDr. Georg GRIMM

- 08.30 **Begrüßung** durch **Präs. D. Schiffrer** – Grußworte Politiker
- 09.00 *Einführung in den Herztage – Blutdruck Management*  
**Prim. Univ. Prof. DDr. Georg GRIMM**  
II. Medizinische Abteilung - Klinikum – Klagenfurt
- 09.30 *Ultraschall bei älteren Patienten*  
**OA Dr. Michael HACKL**  
II. Medizinische Abteilung – Klinikum - Klagenfurt
- 10.00 *Minimal-invasive Chirurgie bei Klappenerkrankungen*  
**Prim. Dr. Wolfgang WANDSCHNEIDER**  
Herz- Thorax- u. Gefäßchirurgie Abt. – Klinikum - Klagenfurt
- 10.30 P a u s e
- 11.00 *Minimal-invasiver Klappenersatz mittels Katheter*  
**Prim. Univ. Prof. DDr. Georg GRIMM**  
II. Medizinische Abteilung – Klinikum - Klagenfurt
- 11.30 *Nichtkardiale Schmerzen und Herz*  
**Prof. Dr. Michael AUSSERWINKLER**  
Internist, Villach
- 12.00 *Medikamente für Herzpatienten*  
**Prim. Univ. Prof. DDr. Georg GRIMM**  
II. Medizinische Abteilung – Klinikum - Klagenfurt
- 12.30 Ende der Veranstaltung

Programmänderungen vorbehalten



## Talaso Strunjan

Entspannen Sie an der Adriaküste

I FEEL SLOVENIA

An der Küste zwischen Izola und Piran liegt Strunjan, die Sonnige Bucht des Wohlbefindens, unmittelbar am Meer mit der wohltuenden Heilwirkung des Wassers, einmalige Lage in geschützten Naturpark und in der Nähe von Jahrtausenden alten Salinen ...

- 3x Übernachtung im DZ mit Halbpension im Hotel Svoboda 4\*,
- unbegrenztes Baden im Schwimmbad mit beheiztem Meerwasser (32 °C)
- Morgenhydrogymnastik, Wasseraerobik, geleitete Spaziergänge, Nordic walking,
- Reichhaltiges Animationsprogramm

Termin:	15. 9.–15. 11. 2014	213,00 EUR
	16. 11.–30. 12. 2014	163,00 EUR + Geschenk

► 10% Nachlass auf Kur- und Wellness Programme. Alle Preise sind pro Person.



TERME KRKA

Talaso Strunjan, Slowenien, T: +386 5 67 64 100, E: booking.strunjan@terme-krka.si, www.terme-krka.at

EMPFOHLEN  
VOM  
ÖSTERREICHISCHEN  
HERZVERBAND

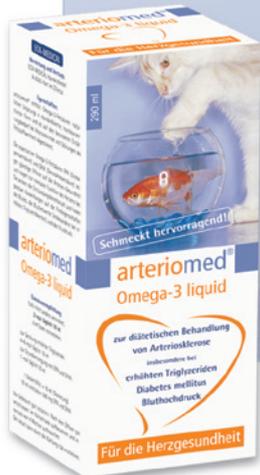


ECA-MEDICAL

# arteriomed<sup>®</sup> Omega-3-Fettsäuren

Hochdosierte Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA)

- ♥ schützen Herz und Gefäße
- ♥ regulieren Blutdruck und Blutfette
- ♥ senken erhöhte Triglyzeride<sup>1</sup>



NEU  
Omega-3 liquid  
Schmeckt köstlich!  
Kein »fischiger«  
Geschmack!

## Turngruppe der Bezirksgruppe Laas



Die Turngruppe Laas, mit Schirmherr Prim. Dr. Johannes Hörmann..  
Die Gruppe Laas feierte am 17. 7. 2014 ihr 30-jähriges Bestehen.



Seit 30 Jahren betreuen sie unsere Turngruppe: von links nach rechts:  
Sr. Theresia Hassler, OA Dr. Andreas Wibmer, OA Dr. Ingrid Lederer und Sr. Edeltraud Zumtobel.



## HERZVERBAND +

Preis pro Person im Doppelzimmer	bis 4.10.2014	4.10.–30.11.2014
Hotel Radin****	<b>49 €</b>	<b>51 €</b>

**Im Paket inkludiert:** Halbpension, unbegrenzte Eintritte in das hauseigene Thermal- und Schwimmbad, 1x täglich freier Eintritt in die hauseigene Saunalandschaft, kuscheliger Leihbademantel, das gesunde RADENSKA Mineralwasser im Trinksalon, Morgengymnastik und Aqua Fitness täglich (Mo.-Sa.) und Unterhaltungsprogramm.

**ZUSÄTZLICH NOCH:** 1 x pro Aufenthalt Kaffee und Kuchen im Cafe Izvir.

**OHNE EINZELZIMMER ZUZAHLUNG.**

+386 2 520 27 20 info@zdravilisce-radenci.si www.sava-hotels-resorts.com

## Wir trauern um R. Hohegger



Die Koronarturngruppe Bad St. Leonhard trauert um Renate Hohegger.

Im 56. Lebensalter ist Renate am 20.07.2014 mitten aus ihren Aktivitäten gerissen worden.

Sie leitete die Turngruppe 12 Jahre mit Begeisterung.

Renate wird uns in lieber Erinnerung bleiben.

Benno Mühlbacher

## Kegelfreunde gesucht

**Hallo Kegelfreunde**  
in Klagenfurt und Umgebung:

**Wer hat Lust**  
**jeden Mittwoch um 16,30 Uhr**  
**im Gemeinschaftshaus**  
**vom Klinikum**  
**mitzumachen ?**

**Bitte melden**  
**unter der Telefonnummer**  
**0664 75027213**

Bezirksgruppen Wolfsberg und Bad St. Leonhard



Am 02. 7. 2014 trafen sich beide Lavantaler Bezirksgruppen nach einer Wanderung in Prebl. Nach dem gemütlichen Beisammensein ging es wieder zurück zum Ausgangspunkt der Wanderung.



# Lebensqualität durch Kompetenz

## Das SEPIN Orthopädietechnik – Sanitätshaus, überprüft Ihr Blutdruckmessgerät auf Genauigkeit.

Die regelmäßige Messung des Blutdrucks durch die Betroffenen selber ist ein wichtiger Teil der Behandlung. Die selbst gemessenen Werte der Patienten zeigen dem Arzt, wie sich der Blutdruck über einen längeren Zeitraum verhält. Voraussetzung dafür sind zuverlässige Messgeräte.

Wir sind bestrebt Ihnen mit unserer Beratung, Leistung und unseren Qualitätsprodukten mehr Lebensqualität und Sicherheit zu geben.



**KLAGENFURT – VILLACH – FELDKIRCHEN**  
Völkermarkter Straße 97, T: 0463/556 68  
Alter Platz 30, T: 0463/556 685 • office@sepin.at

**IHRE MOBILITÄT  
IST UNSER ANTRIEB.**

## Der Österreichische Herzverband braucht Ihre Mitgliedschaft

Durch Ihren Beitritt helfen Sie mit, unsere Selbsthilfe-Organisation zu vergrößern und zu stärken. Sich selbst aber, so Sie schon Herz- oder Risikopatient sind, verhelfen Sie in unserer Gemeinschaft zu einer besseren Bewältigung Ihrer Krankheit und damit zu einer höheren Lebensqualität.

Ihre Anmeldung nimmt jederzeit gerne entgegen:

**ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND, Landesverband Kärnten**  
Kumpfgasse 20/3, 9020 Klagenfurt, Tel./: (0463) 50 17 55, Fax (0463) 500 266

Beitritts-  
erklärung

Vor- und Zuname: ..... geb.: .....

Strasse: ..... PLZ./Ort: .....

Bitte in Blockschrift)

Datum: .....20 .....Tel.: .....

Unterschrift

Spenden: Bank für Kärnten IBAN: AT19 1700 0001 1300 0589 BIC: BFKKAT2K

P.b.b. Verlagspostamt 9020 Klagenfurt

Znr.: 02Z030842

Ergeht an:

Wenn unzustellbar, bitte  
zurück an Aufgabepost-  
amt 9020 Klagenfurt

### Impressum:

Herausgeber: Österreichischer Herzverband,  
Landesverband Kärnten 9020 Klagenfurt, Kumpf-  
gasse 20/3, Telefon: (0463) 501755, Fax: 500266.  
Medieninhaber: Dietrich Schiffrer, 9020 Klagenfurt,  
Mantschhofg. 34/17, Tel. 0664-750 27 213  
Für den Inhalt verantwortlich: Der Herausgeber  
Satz und Druck: WOM-Institut für Weiterbildung,  
Willroidergasse 3, 9073 Viktring, Tel. 0660-7671000  
SAP: 0021020117