

Sehstörung durch Zucker-Schwankung

In den ersten drei bis sechs Monaten nach Beginn einer Insulintherapie sollten sich Diabetiker keine neuen Brillengläser anpassen lassen. Den Grund erläutert die Diabetologin Dr. Petra Ott: »Zucker bindet Wasser. Wenn der Blutzucker längere Zeit erhöht ist, kann die Augenlinse deshalb quellen und ihre Brechkraft ändern. Das kann zu vorübergehenden Sehstörungen führen.

Stress am Arbeitsplatz, ständige Erreichbarkeit, mangelnde Anerkennung: Wenn Menschen viel leisten, die Rahmenbedingungen jedoch nicht stimmen, steigt die Gefahr, dass die Psyche leidet und mit schwerer Erschöpfung reagiert. Das Burnout-Syndrom ist mittlerweile einer der häufigsten Gründe für eine Arbeitsunfähigkeit, die nicht selten mehre-

Betriebliches Eingliederungsmanagement hilft bei der Rückkehr in den Beruf

re Wochen oder Monate andauert. Was viele nicht wissen: Der Arbeitgeber hat in einem solchen Fall eine gesetzlich vorgeschriebene Fürsorgepflicht zu erfüllen. Betroffene haben die Möglichkeit, an einem Betrieblichen Eingliederungsmanagement teilzunehmen, welches die Ursachen analysieren und möglichst beseitigen soll. »Die Diagnose Burnout überfordert

meist Kollegen und Arbeitgeber«, weiß die Münchner Rechtsanwältin und Mediatorin Angela Huber. »Im Gegensatz zu einer Erkältung oder einem Beinbruch gibt es keine Standarddiagnose, die Symptome sind vielschichtig.« Betroffene leiden etwa unter Angstzuständen, Panikattacken oder Herzbeschwerden, bekommen einen Hörsturz oder Schlafstö-

rungen. Auch psychosomatische Erkrankungen sind keine Seltenheit – etwa wenn der Arbeitsdruck bis in die Bandscheibe geht.

Sind Beschäftigte sechs Wochen innerhalb eines Jahres arbeitsunfähig, ist der Arbeitgeber seit Mai 2004 zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) verpflichtet. Zusammen mit dem Betroffenen werden individuelle Maßnahmen erarbeitet die helfen, die Arbeitsfähigkeit wieder herzustellen und weiteren Erkrankungen vorzubeugen. »Das kann eine medizinische Reha, eine frühzeitige Leistungserprobung durch eine stufenweise Wiedereingliederung, die Unterstützung einer beruflichen Tätigkeit vor Ort, eine Arbeitszeit- oder Aufgabengestaltung sein oder die Versetzung in eine andere Abteilung«, sagt Angela Huber. Ein Aufwand, der sich für den erkrankten Mitarbeiter auszahlt: Die Teilnahme am Arbeitsleben bleibt erhalten, einer Arbeitslosigkeit aufgrund von gesundheitlichen Einschränkungen wird vorgebeugt. Notwendige Schulungsmaßnahmen für einen eventuellen Arbeitsplatzwechsel können durchgeführt und gefördert werden. Angela Huber: »Gerade im psychischen Bereich ist es wichtig, frühzeitig zu reagieren, da sich sonst die Probleme weiter verschlimmern können.«

»Für Unternehmen bedeutet das BEM weit mehr als nur eine

bloße Gesetzesvorschrift«, betont die Juristin, die deutschlandweit bereits über 200 BEM-Einzelfälle betreut hat und das Instrument in mittelständischen Unternehmen einführt, prüft oder optimiert. »Eine ganze Unternehmenskultur kann und muss sich wandeln – vom Wegschauen zum Sich-Kümmern.« Aus ihrer Erfahrung weiß Angela Huber, dass es in vielen Personalabteilungen häufig an Zeit und Kapazitäten fehlt, um ein erfolgreiches BEM durchzuführen. Hier leistet sie Hilfestellung: sie schult Personalabteilungen und Führungskräfte im Umgang mit erkrankten Mitarbeitern oder führt als externe Expertin die komplette Maßnahme durch – vom Erstgespräch bis zur Erfolgskontrolle.

Die Rechtsanwältin und Mediatorin sieht sich dabei als neutrale Person, die mit der Politik des Unternehmens nichts zu tun hat. Ein Vorteil bei eingefahrenen Situationen: »In Diskussionen kann ich emotionale Spitzen rausnehmen und vermitteln«, berichtet sie. Mitarbeiter, die sich ihrem Arbeitgeber nie öffnen würden, fassen Vertrauen, denn Datenschutz und Schweigepflicht stehen an erster Stelle. Die auf Arbeits- und Sozialrecht spezialisierte Juristin arbeitet dabei eng mit einem Netzwerk an Experten, wie etwa Psychologen, Betriebsärzten oder Suchtexperten zusammen.

»Spitzenreiter« Bayern

Überdurchschnittlich häufiger Ersatz von Hüft- und Kniegelenken

Der endoprothetische Ersatz von Hüft- und Kniegelenken gehört heute zur Routineversorgung. Doch ihre regionale Verteilung ist – unabhängig von der Bevölkerungsstruktur – sehr verschieden. Das geht aus dem Krankenhaus-Report 2012 hervor, der dazu 1,4 Millionen Eingriffe bei AOK-Versicherten in den Jahren 2005 bis 2009 ausgewertet hat. Bayern zählt danach mit zu den Regionen innerhalb Deutschlands, in denen am häufigsten künstliche Hüft- und Kniegelenke eingesetzt werden. Bundesweit an der Spitze: die fränkische Region Neustadt an der Aisch.

Bereits im Ländervergleich zeigen sich deutlich unterschiedliche Operationszahlen. Beim Einsatz von Hüftgelenksendoprothesen, die zu den häufigsten Eingriffen überhaupt zählen, weist Bayern im

Schnitt mit jährlich 166,9 Operationen je 100 000 AOK-Versicherten neben Niedersachsen (168) mit die höchste Rate bei den Hüftoperationen auf. Die wenigsten Hüftgelenksprothesen gab es in Berlin mit 120 Eingriffen je 100 000 Versicherten. An der Spitze steht Bayern mit 159,7 Operationen je 100 000 Versicherten bei den künstlichen Kniegelenken, während die wenigsten Eingriffe wiederum in Berlin (89,5) erfolgten.

Noch drastischer werden die Unterschiede bei den Operationshäufigkeiten im regionalen Vergleich auf Ebene der Landkreise und kreisfreien Städte. So variiert hier der Einsatz von Hüftgelenksendoprothesen bis zum Faktor 2,0: Die niedrigste Rate liegt bei 106,1 Eingriffen (Neustadt an der Weinstraße), die höchste Rate erreichte die fränkische Region Neustadt an

der Aisch mit 215,8 Eingriffen je 100 000 Versicherten.

Noch deutlicher fällt der Unterschied beim Einsatz von Kniegelenksprothesen aus. Hier liegt Neustadt an der Aisch mit 219,5 als »Spitzenreiter« sogar um den Faktor 3,2 höher als Cottbus mit der niedrigsten Rate von 69,1 Eingriffen je 100 000 Versicherten.

»Regionale Unterschiede dieser Größenordnung bei den Operationszahlen lassen sich nicht allein durch Unterschiede in der Erkrankungshäufigkeit erklären«, so Dr. med. Gerhard Dahlhoff, Chirurg und Leiter des Stabsbereichs Medizin bei der AOK Bayern. Aus bayerischer Sicht kommt noch hinzu, dass laut Gesundheitssurvey des Robert-Koch-Instituts die Menschen in Bayern im Vergleich zum Bundesdurchschnitt mit am wenigsten häufig

an Arthrose leiden, der Hauptindikation für Hüft- und Kniegelenksendoprothesen. Dahlhoffs Befürchtung: »Hinter den nüchternen Zahlen stehen gegebenenfalls vermeidbare Operationen und damit auch vermeidbares Leid.« Es dürfe jedenfalls nicht vom Wohnort abhängen, ob und wann sich ein Patient einer Operation unterziehen soll.

Angesichts der großen regionalen Unterschiede beim Einsatz von Hüft- und Kniegelenksendoprothesen sieht das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) weiteren Forschungsbedarf. Es müsse mehr Wissen über die Hintergründe geben, um Patienten besser vor möglicherweise unnötigen Eingriffen zu schützen oder zu erreichen, dass medizinisch notwendige Eingriffe nicht unterlassen werden.

Hilfe zur Selbsthilfe – Ein Service des Traunsteiner Tagblatts

Kontaktschwierigkeiten:

Junge Leute bis etwa 40 mit Kontaktschwierigkeiten treffen sich jeden Samstagabend zu gemeinsamer Freizeitgestaltung. Informationen gibt das Selbsthilfezentrum.

Körperbehinderte: Die Kontaktgruppe II für Menschen mit und ohne körperlicher Einschränkung trifft sich am heutigen Samstag von 14 bis 16.30 Uhr im Pfarrheim in Chieming, Hauptstraße 3. Kontakt unter Telefon 0157/76 09 18 16 (Jutta Schnell) und 08621/7845 (Martina Marmarosi).

Frauen in belasteten Situationen treffen sich am Montag zu einem Spaziergang um 9.15 Uhr am Parkplatz am Dampfersteig – nicht am Minigolfplatz –, in Chieming. Abholung ist möglich. Interessierte wenden sich an Veronika Kecht/Birgit Berwanger unter Telefon 0151/12 13 35 20.

Café Memory Kirchanschöring: Ein begleitetes Angebot für Menschen mit demenziellen Erkrankungen findet am Montag von 14 bis 18 Uhr im Katholischen Pfarrheim in Kirchanschöring statt. Anmeldung und Informationen unter Telefon 08669/85 88 29, Evi Fischbacher.

Parkinson: Die Traunsteiner Gruppe trifft sich am Montag um 14.30 Uhr im Speisesaal des Caritas Altenheimes Traunstein, Herzog-Wilhelm-Straße 20. Informationen bei Fritz Graml unter Telefon 08681/9630.

Rheuma/Arthrose/Fibromyalgie: Die Selbsthilfegruppe Traunstein der Rheuma-Liga bietet für diese Patientengruppen Funktionstraining an. Es beinhaltet Trocken- und Wassergymnastik und findet in der Physikalischen Abteilung des Klinikums Traunstein von Montag bis Freitag jeweils um 16.30 und 17.30 Uhr statt. Patienten mit chronischer Polyarthrit (rheumatoide Arthritis) treffen sich jeweils am Donnerstag um 17 Uhr in der Praxis für Physiotherapie de By/Weigand, Craillsheimstraße 4 in Traunstein. Informationen bei

Alfred Weiß unter Telefon 0861/2778.

Angehörige Demenzkranke: Der Gesprächskreis für Angehörige von Demenzkranken trifft sich am Montag um 17 Uhr in der Geriatriischen Abteilung der Kreisklinik Trostberg. Begleitet wird der Gesprächskreis von Waltraud Heigl, Sozialpädagogin des Inn-Salzach-Klinikums. Informationen unter Telefon 08071/71 301.

Osteoporose: In Traunstein finden Gruppen montags um 17 Uhr und mittwochs von 8 bis 8.45 Uhr im Gesundheits-Zentrum Chiemgau statt. Informationen unter Telefon 0861/98 64 40. Sturzprophylaxe findet im Reha-Med in Traunstein am Freitag von 11 bis 12 Uhr statt. Informationen unter Telefon 0861/69 304.

Borderline: Die Selbsthilfegruppe Borderline trifft sich am Montag um 17.30 Uhr im Selbsthilfezentrum. Betroffene sind willkommen.

Angst, Burnout, Depression in Kirchanschöring: Die Selbsthilfegruppe trifft sich am Montag um 19.30 Uhr im Sozialbüro in Kirchanschöring, Georg-Rinser-Weg 3. Betroffene und Interessenten sind willkommen. Informationen unter Telefon 08685/77 89 931.

Adipositas I: Menschen mit Adipositas treffen sich am Montag um 19.30 Uhr im Selbsthilfezentrum zum Erfahrungsaustausch und für Gespräche. Informationen unter Telefon 0171/67 19 720 ab 19 Uhr oder beim Selbsthilfezentrum.

Coabhängigkeit: Die Coda-Gruppe für Menschen mit Beziehungssucht und Coabhängigkeit trifft sich jeden Montag um 20 Uhr im Caritas-Zentrum Traunstein, Herzog-Wilhelm-Straße 20.

Krebs: Die Selbsthilfegruppe trifft sich zum Stammtisch am Montag um 20 Uhr im Café Steinbach in Laufen.

Offener Treff für Mütter: Der offene Treff findet jeden

Dienstag um 9 Uhr im Mehrgenerationenhaus in Traunreut statt. Kinder sind willkommen. Informationen gibt das Mehrgenerationenhaus unter Telefon 08669/90 98 121.

Sklerodermie: Die Selbsthilfegruppe Sklerodermie trifft sich am Dienstag zum Erfahrungsaustausch und für Gespräche um 10 Uhr im Parkcafé in Traunstein.

Café Memory Obing: Ein begleitetes Angebot für Menschen mit demenziellen Erkrankungen findet am Dienstag von 14 bis 18 Uhr im Katholischen Pfarrheim St. Laurentius in Obing statt. Anmeldung und Informationen unter Telefon 08669/85 88 29, Evi Fischbacher.

Gesprächsgruppe für Ehepartner/innen von Demenzkranken: Die Gesprächsgruppe trifft sich am Dienstag von 14 bis 16 Uhr im Caritas-Zentrum Traunstein, Herzog-Wilhelm-Straße 20. Anmeldung neuer Interessenten erwünscht unter Telefon 0861/98 877-51, Gerontopsychiatrische Fachstelle.

Chronische Schmerzen: Die Schmerztagesklinik Traunstein lädt alle chronischen Schmerzpatienten und Interessierte zum monatlich stattfindenden Schmerzcafé in der Cafeteria des Klinikums Traunstein am Dienstag von 17.30 bis 19 Uhr ein. Informationen unter Telefon 0861/705-1381.

Trauergruppe für Hinterbliebene nach einem Suizid: Nur Selbstbetroffene können ermitteln, welche quälende Gefühle zusätzlich zu »normalen« Trauer über sie hereinbrechen und die eigene Lebenseinstellung total erschüttern. Gemeinsam wird ganz behutsam versucht, einen Weg aus diesem Labyrinth zu finden. Die Gruppe trifft sich am Dienstag um 18.15 Uhr im Selbsthilfezentrum. Informationen unter Telefon 08621/3109.

Multiple Sklerose: Die Gruppe Kirchanschöring für Patienten mit Multipler Sklerose trifft sich am Dienstag um

19.30 Uhr im Gasthaus Schreyer in Kirchheim (zwischen Tittmoning und Fridolfing). Informationen bei Angelika Strasser unter Telefon 08685/1509 und bei Gabi Wirtz unter Telefon 08662/ 66 45 66.

Deutsche Sauerstoff-Liga: Am Mittwoch um 14.30 Uhr trifft sich die Selbsthilfegruppe der Deutschen Sauerstoff Liga (LOT) in der Geschäftsstelle der LOT, Frühlingstraße 1 in Bad Reichenhall.

Offener Treff: Ein offener Treff findet jeden Mittwoch von 15 bis 17 Uhr im Mehrgenerationenhaus in Traunreut statt. Informationen gibt das Selbsthilfezentrum oder das Mehrgenerationenhaus unter Telefon 08669/90 98 121.

Kreuzbund: Der Kreuzbund, eine Selbsthilfegemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige, hat Gruppen in Traunstein, Traunreut, Obing, Trostberg, Waging, Ruhpolding und Laufen. Informationen gibt das Selbsthilfezentrum.

Anonyme Alkoholiker: Die Anonymen Alkoholiker (AA) Traunstein treffen sich am Freitag um 19.30 Uhr im Pfarrheim St. Oswald. Die Gruppe in Traunreut hat ihr Meeting am Mittwoch um 19.30 Uhr und am Samstag um 17 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus, Carl-Köttgen-Straße 1 a.

Alkoholiker/Angehörige: Angehörige von Alkoholikern treffen sich in den Gruppen »AlAnon«; in Traunstein kommen sie freitags um 19.30 Uhr im Pfarrheim St. Oswald zusammen, in Traunreut mittwochs um 19.30 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus. Die Angehörigen treffen sich zwar zeitgleich, aber getrennt von den AA.

Senioren-Hoagart: Ein geselliger Treffpunkt für daheim lebende Senioren mit einer Demenzerkrankung findet am Donnerstag von 14 bis 18 Uhr in Traunstein im Seniorenzentrum Wartberghöhe statt. Informationen und Anmeldung bei

der Diakonie unter Telefon 0861/7080-0, Ursula Konhäuser.

Blinde und Sehbehinderte: Der Stammtisch für Blinde und Sehbehinderte findet am Donnerstag um 15 Uhr im Kulinarium »K1« in Traunreut statt. Informationen bei Vera Andörfer unter Telefon 08669/2858.

»Alternatives Wohnen« in Traunstein: Ein öffentlicher Stammtisch findet am Donnerstag um 19 Uhr im Café Lenz in Traunstein statt.

Menschen mit seelischen Problemen: Die Selbsthilfegruppe trifft sich wöchentlich freitags um 13.30 Uhr im Caritas-Tageszentrum Traunstein, Jahnstraße 31. Betroffene und Interessenten sind willkommen.

Gehörlose: Gehörlose Menschen kommen freitags um 19 Uhr im Gehörlosenzentrum Traunstein an der Maxstraße 29 zusammen. Der Verein ist zu erreichen unter Faxnummer 0861/69 540.

Multiple Sklerose: Der Stammtisch für Menschen mit Multipler Sklerose findet am Freitag um 19.30 Uhr beim Hofwirt in Bad Reichenhall, Salzburger Straße 21, statt. Informationen gibt Gabi Wirtz unter Telefon 08662/66 45 66 oder 0160/96 85 23 94.

Sexuell Traumatisierte: Eine begleitete Selbsthilfegruppe für Frauen, die Opfer von sexueller Traumatisierung geworden sind, trifft sich wöchentlich. Interessierte wenden sich an Veronika Kecht/Birgit Berwanger unter Telefon 0151/12 13 35 20.

Herzkind: Für Familien, die ein Kind mit Herzfehler haben, stehen als Ansprechpartner für Säuglinge und Kleinkinder Christoph Schmitt unter Telefon 08629/98 78 43 und für Schüler und Jugendliche Marianne Kapfer unter Telefon 08669/37 799 gerne zur Verfügung.

Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen - Wolfgang Rosenthal Gesellschaft: Für Eltern, die ein Kind mit einer Lippen-Gau-

men-Fehlbildung haben, steht als Ansprechpartner Gerald Schenk unter Telefon 08661/98 35 06 zur Verfügung.

Verwaiste Eltern: Für Eltern, die ein Kind verloren haben, steht als Ansprechpartner Wolfgang Pietsch unter Telefon 0861/20 65 154 ab 20 Uhr zur Verfügung.

Kontaktgruppe für Körperbehinderte und ihre Freunde I: Die Kontaktgruppe I macht am Samstag, 9. Juni einen Ausflug zum Tierpark München. Abholung ab 8 Uhr. Informationen unter Telefon 0861/98 66 00, Malteser Hilfsdienst.

Offener Treff in Seon für Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung (OTIS): Am Samstag, 16. Juni geht's um 18 Uhr ins Bierzelt nach Truchtlaching. Steffan Dettl und der Keller Steff treten auf. Teilnahme nur mit Anmeldung. Informationen bei Sandra Seifert unter Telefon 08669/86 11 42.

Geplante neue Selbsthilfegruppen: Aphasiker mit Angehörigen in Traunstein, Amputierte, Blutgerinnungsstörung Faktor V, heterozygot oder homozygot, Erwachsene, die unter ihrem »Einzelkind-Dasein« leiden, Fibromyalgie, gynäkologische Krebserkrankung, Muskeldystrophien und Wandern/Walking mit gesundheitlichen Einschränkungen möchten jeweils im Landkreis Traunstein eine Selbsthilfegruppe gründen. Informationen zu allen geplanten Gruppen gibt das Selbsthilfezentrum.

☆

Wer Fragen zu den genannten Gruppen hat, eine neue gründen möchte oder Fragen zu Möglichkeiten der Selbsthilfe hat, bekommt Information und Unterstützung bei dem Selbsthilfezentrum der AWO in der Craillsheimstraße 6 in Traunstein, Telefon 0861/20 46 692. Das Büro in Traunstein ist nächste Woche am Montag und am Mittwoch von 8.30 bis 12.30 Uhr und am Dienstag von 17 bis 19 Uhr besetzt.