

# gesundes LAND

Beilage der Tiroler Landeszeitung

Oktober 2015

Foto: Tirol Werbung/Moser-Laurin



Lebe besser länger  
Tiroler Gesundheitsziele

## Seite 2

### Versichern schützt

Bei Unfällen am Berg muss immer damit gerechnet werden, dass die Kosten für den Flug-Rettungseinsatz selbst zu bezahlen sind.

## Seite 4

### „Lebe besser länger“

Am 20. Oktober startet ein öffentlicher Beteiligungsprozess in Tirol, der auf die Mitsprache und Aktivierung der Bevölkerung setzt.

## Seite 7

### Diabetes vorbeugen

Schon mit kleinen Tricks lässt sich viel Zucker einsparen. Die richtige Kost verringert überhaupt das Risiko an Diabetes zu erkranken.



## SCHNELLE RETTUNG AUF HÖCHSTEM NIVEAU



Foto: Land Tirol/Schwarz

Gesundheitslandesrat Bernhard Tilg und der ärztliche Rettungsdienstleiter Adolf Schinnerl (re.) demonstrieren die Notfallspritze: Seit heuer ist in Tirol jeder normale Rettungswagen mit der in einem allergischen Notfall lebensrettenden Adrenalinspritze ausgerüstet.

In neun von zehn Fällen treffen NotärztIn oder SanitäterIn innerhalb von 15 Minuten am Einsatzort ein. Und auch was die Qualifikation und die Fortbildung der 3.143 im Rettungsdienst tätigen Personen anbelangt, ist Tirol ebenso top: „2014 wurden 74.000 Stunden an Fortbildung absolviert“, so Adolf Schinnerl, Ärztlicher Leiter des Landes für den Rettungsdienst in Tirol.

„Der Rettungsdienst funktioniert in unserem Land auf höchstem medizinischen Niveau, rasch und kostenlos“, zieht Ge-

sundheitslandesrat Bernhard Tilg wieder ein äußerst positives Resümee. In Tirol wurden 2014 insgesamt 120.000 Rettungsdiensteinsätze, 18.000 Notarztzeitsätze und 160.000 Krankentransporte durchgeführt. Durchschnittlich 49 Mal pro Tag rücken die insgesamt 260 im bodengebundenen Rettungswesen tätigen NotärztInnen von 13 Stützpunkten und neun Versorgungsregionen aus.



[www.aelrd-tirol.at](http://www.aelrd-tirol.at)

## IMPfung GEGEN PNEUMOKOKKEN AB DEM 50. LEBENSJAHR

Für Säuglinge und Kleinkinder, aber auch ältere Menschen und Personen mit einem chronischen Grundleiden wie Asthma kann die in Österreich nicht selten auftretende Pneumokokkeninfektion besonders gefährlich werden.

Typisch dafür sind plötzlich hohes Fieber und ein schweres Krankheitsgefühl, bei kleinen Kindern auch Erbrechen und Fieberkrämpfe. Neben der Lungenentzündung oder einer Blutvergiftung tritt bei ihnen fallweise eine Hirnhautentzündung auf. Ältere Personen erkranken hauptsächlich an schweren Lungenentzündungen. Pneumokokkeninfektionen können mit

Antibiotika behandelt werden. Wichtig ist der möglichst frühzeitige Arztkontakt. Die wichtigste Vorbeugung ist die Impfung. Diese wird bereits dem Kleinkind verabreicht. Auch Erwachsenen ab dem 50., spätestens aber ab dem 65. Lebensjahr, wird die Pneumokokkenimpfung von der Landessanitätsdirektion empfohlen: mit zwei verschiedenen wirkenden Impfstoffen, die im Abstand von einem Jahr verabreicht werden – in Kombination mit der jährlichen Influenza-Impfung.



[www.tirol.gv.at/landessanitaets-direktion](http://www.tirol.gv.at/landessanitaets-direktion)

## VERSICHERN SCHÜTZT VOR HOHER RECHNUNG DER FLUGRETTUNG

Bei Unfällen am Berg oder bei Fällen von Bergnot muss immer damit gerechnet werden, dass die Kosten für den Flugrettungseinsatz selbst zu bezahlen sind: Hier gilt das Prinzip der Eigenverantwortung. Nur wenn ein Unfall im Tal passiert oder ein Einsatz der Flugrettung aufgrund eines medizinischen Notfalles erforderlich ist, übernimmt das Land Tirol grundsätzlich die Kosten.

Durch Abschluss einer entsprechenden Versicherung lässt sich aber vorsorgen. Angebote gibt es etwa beim Alpenverein, den Naturfreunden, der Bergrettung, dem Österreichischen Skiverband (ÖSV), den AutofahrerInnenklubs ÖAMTC und ARBÖ oder den Versicherungsunternehmen.

Bevor Sie in die Berge aufbrechen wird daher empfohlen zu überprüfen, ob Sie und Ihre Familie über eine ausreichende Absicherung im Falle eines Einsatzes der Flugrettung verfügen. Schon mit wenigen Euro für diese Vorsorge können Sie sich die finanziellen Sorgen angesichts einer Flugrettungsrechnung über mehrere tausend Euro nach einem – hoffentlich nie eintretenden – Alpinunfall ersparen!



Symbolfoto: iStock

# TÄGLICH GEÖFFNET für junge PatientInnen

DIE NEUE KINDERÄRZTLICHE ORDINATION AM BEZIRKSKRANKENHAUS REUTTE IST SEIT OKTOBER IN BETRIEB.



Foto: Müller

Das Team der neuen kinderärztlichen Ordination am Bezirkskrankenhaus Reutte: von li. Dr.<sup>in</sup> Dorothea Reichle, Dr. Detlev Schlieter, Dr.<sup>in</sup> Theresa Martin, Dr.<sup>in</sup> Mira Petrini, Dr. Peter Annetzberger, Prim. Dr. Jörg Franke, DKKS Tanja Schmid, Petra Wörle (Sekretariat), DKKS Kerstin Walch. Nicht im Bild: Dr.<sup>in</sup> Vreni Berkold, Sabine Müller-Kecht.

Eine eigene kinderärztliche Ordination mit vier Arztstellen sowie täglichen Öffnungszeiten hat jetzt im Oktober am Bezirkskrankenhaus Reutte seinen Betrieb aufgenommen. Das geben Gesundheitslandesrat Bernhard Tilg und Werner Salzburger, Obmann der Tiroler Gebietskrankenkasse (TGKK), bekannt: „Wir haben die berechtigten Sorgen der Eltern um die medizinische Versorgung ihrer Kinder sehr ernst genommen. Diese Entscheidung im Sinne eines täglichen Angebots, das ohne jeden finanziellen Selbstbehalt in Anspruch genommen werden kann, dient der langfristigen Absicherung der Leistungen der Kinder- und Jugendheilkunde im Außerfern.“

In Reutte steht mittlerweile weder die frühere Kassenstelle noch der ehemalige Wahlarzt für Kinder- und Jugendheilkunde zur Verfügung. Außerdem wurden zuletzt im benachbarten Allgäu zwei Fachordinationen für Kinder- und Jugendheilkunde geschlossen. Gemeinsam mit den Gemeinden des Außerfern und den Krankenversicherungen wurde aber diese innovative Lösung gefunden. Dafür fließt Geld aus dem Tiroler Gesundheitsfonds, der für die Krankenhausfinanzierung im Bundesland aus Mitteln der Gemeinden, des Landes, des Bundes und der Sozialversicherung gespeist wird. Die Öffnungszeiten wurden ausgeweitet auf Montag bis Freitag von 9 bis 12, 14 bis 16 Uhr sowie von 9 bis 12 Uhr wochenends und feiertags. Geleitet wird die Abteilung von Primarius Jörg Franke.



[www.bkh-reutte.at](http://www.bkh-reutte.at)



Foto: Land Tirol/Forcher

## Eine Beilage für Ihre eigene Gesundheitskompetenz!

*Vor dem Hintergrund einer rasanten medizinischen und technologischen Entwicklung sowie einer Überfülle an Informationen nimmt die Bedeutung der persönlichen Gesundheitskompetenz, der sogenannten Health Literacy, zu. Damit ist gemeint, dass Menschen in der Lage sind, sich die richtigen Informationen für die eigene Gesundheit zu beschaffen, zu verstehen und für die Gesundheitsvorsorge sowie für den Umgang mit Krankheiten anzuwenden.*

*Diese bewussten Entscheidungen für die persönliche Gesundheit zu treffen, das ist auch ein Grundstein der Gesundheitsreform des Bundes. Gesundheitskompetenz benötigen Gesunde wie Kranke, um als gleichwertige Partner mit „Health Professionals“ kommunizieren, agieren und ihre Perspektiven und Wünsche einbringen zu können. Gefragt sind also Wissen um die eigene Gesundheit und die Kompetenz, Entscheidungen zu Gunsten der eigenen Gesundheit zu treffen. Dabei ist die Kommunikation das Bindeglied zwischen gesundheitskompetenten Menschen und den Einrichtungen im Gesundheitswesen. Dazu soll diese regelmäßig erscheinende Gesundheitsbeilage des Landes Tirol einen Beitrag leisten!*

*Ihr  
**Bernhard Tilg**  
Landesrat für Gesundheit*

# „LEBE BESSER LÄNGER“: Tirol setzt sich hohe Gesundheitsziele

AM 20. OKTOBER STARTET EIN ÖFFENTLICHER BETEILIGUNGSPROZESS IN TIROL, DER DIE MITSPRACHE DER BEVÖLKERUNG UND DIE AKTIVIERUNG ALLER GESUNDHEITSINTERESSIERTEN MENSCHEN FÖRDERT.



Foto: stockphoto



Foto: Land Tirol/Forcher

*„Tirol zählt bereits jetzt zu den gesündesten Bundesländern Österreichs. Ziel muss sein, dass die Tirolerinnen und Tiroler in Zukunft noch besser – und damit auch länger – leben.“*

Gesundheitslandesrat Bernhard Tilg

Für das Gesundbleiben und -werden in Österreich für die kommenden 20 Jahre wurden Rahmen-Gesundheitsziele des Bundes während des letzten Jahres erarbeitet - von einem aus mehr als 30 Institutionen besetzten Fachgremium. Zusätzlich wurde die Bevölkerung über eine Online-Plattform eingebunden. Unter diesen Rahmenbedingungen startet jetzt auch die Umsetzung der Gesundheitsziele in Tirol: Lebe besser länger!

Land Tirol und die Krankenversicherungsträger starten dafür einen eigenen Prozess und arbeiten zusammen mit den wichtigsten Systempartnern



Foto: Andi Bruckner

*„Wir werden demnächst eine Internetplattform anbieten, die auch persönliche Erfahrungen darstellt und sich möglichst breitgefächert mit all jenen Themen beschäftigt, die ein gesundes Leben fördern.“*

TGKK-Obmann Werner Salzburger

des Landes an künftigen Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. „Tirol zählt bereits jetzt zu den gesündesten Bundesländern Österreichs. Damit das so bleibt, müssen wir schon heute über die weiteren Optimierungen von morgen nachdenken. Ziel muss es sein, dass die Tirolerinnen und Tiroler in Zukunft noch besser – und damit auch länger – leben“, so Gesundheitslandesrat Bernhard Tilg.

Auch für die Tiroler Gebietskrankenkasse (TGKK) steht dieses Ziel an erster Stelle: „Wichtig ist, dass wir uns ganzheitlich mit den Fragen rund um die Gesundheit beschäftigen. Dazu zählen nicht nur die Gesundheitsversorgung, sondern alle Faktoren, die das Leben von Menschen prägen und beeinflussen. Daher möchten wir uns diesem essentiellen Thema mit offenem Visier und Mut zu neuen Lösungen widmen“, erklärt TGKK-Obmann Werner Salzburger.

### Start für Tirols gesunde Zukunft am 20. Oktober

Jetzt am 20. Oktober beginnt die Arbeit an der „Tirolisierung“ der Gesundheitsziele: Die öffentlich zugängliche Startveranstaltung findet ab 14 Uhr im Großen Saal im Landhaus in Innsbruck statt. Bei vier folgenden Regionalveranstaltungen in Nassereith, Hall in Tirol, Abfaltersbach und Wörgl sollen die weiteren Konkretisierungen erfolgen: bis schließlich im Frühjahr 2016 die Tiroler Gesundheitsziele – auch unter inhaltlicher Einbindung der Bevölkerung – festgeschrieben und als Richtschnur für die künftige Ausrichtung in allen wichtigen Politikfeldern dienen werden.

„Was zählt, ist der gemeinsame Weg. Zur Sicherung der Nachhaltigkeit und Lebendigkeit der Tiroler Gesundheitsziele müssen Wege der

Zusammenarbeit beschritten werden: Die Bevölkerung gestaltet ihre Gesundheitsziele mit!“, sagt TGKK-Direktor Arno Melitopoulos. „Herausforderungen, die uns auf dem Weg zu mehr Gesundheit begegnen, werden gemeinsam in Angriff genommen. Gemeinsam, das heißt mit engagierten Tiroler Bürgerinnen und Bürgern, politischen Partnern und Fachleuten der Wissenschaft und Praxis. So wird ein gesundes Leben in Tirol nachhaltig gesichert“, betont LR Bernhard Tilg.

### Bevölkerung aktivieren, Gesundheitswissen sammeln

Mit Beginn der Regionalveranstaltungen startet zugleich ein öffentlicher Beteiligungsprozess, der nicht nur die Mitsprache der Bevölkerung stärken, sondern zugleich die Aktivierung aller gesundheitsinteressierten Menschen fördern soll. Unter dem Motto „Lebe besser länger“ soll dabei eine interaktive Gesundheitsplattform im Internet entstehen, die aktuell über den Diskussionsprozess zu den Tiroler Gesundheitszielen informiert und Möglichkeiten bieten soll, eigene Erfahrungen und Tipps rund um das Thema Gesundheit zu veröffentlichen und zu teilen.

„Mit diesem stark auf Dialog ausgerichteten Instrument möchten wir den Menschen im Land einen Treffpunkt bieten, der die unterschiedlichen Faktoren für ein gesundes Leben sichtbar macht, persönliche Erfahrungen darstellt und sich möglichst breitgefächert mit all jenen Themen beschäftigt, die ein gesundes Leben in Tirol fördern“, betonen Gesundheitslandesrat Tilg und TGKK-Obmann Salzburger. Näheres zur Kampagne „Lebe besser länger“ lesen Sie in der Dezember-Ausgabe der Tiroler Landeszeitung! ■

## SCHON GEWUSST? TIROL IST EINFACH GESÜNDER!

Die Lebenserwartung ist ein zentraler Indikator zur Beschreibung der gesundheitlichen Situation. 2014 lag die Lebenserwartung in Tirol bei Männern bei 79,8 Jahren, bei Frauen bei 84,4 Jahren. Tirol weist mit Vorarlberg und Salzburg die höchste Lebenserwartung unter allen Bundesländern auf.

Fast 80 Prozent der Tiroler Bevölkerung über 14 Jahre fühlen sich gesundheitlich sehr gut oder gut. Auch die Schuljugend schätzt mit 92 Prozent den eigenen Gesundheitszustand besser ein als im Bundesdurchschnitt.

Regelmäßige Untersuchungen werden von 20 SchulärztInnen und zwei BetriebsärztInnen in den 25 Tiroler Fachberufsschulen durchgeführt: Dabei werden über 6.000 Jugendliche untersucht.

Über 100.000 PatientInnen werden jährlich stationär in den Krankenhäusern der tiroler Kliniken in Innsbruck, Hall und Hochzirl-Natters aufgenommen. Darunter sind rund 10.000 Kinder und Jugendliche. Außerdem werden jährlich rund 5.000 Begleitpersonen aufgenommen.

In den vergangenen 30 Jahren wurden in Innsbruck über 400 Herzen verpflanzt. Transplantiert werden auch Nieren, Lungen und Lebern. Außerdem werden Teile von Organen transplantiert, wie dies bei Stammzellen- und Knochenmarkspenden vorkommt.

Im Vergleich zum Bundesdurchschnitt weist die Tiroler Bevölkerung einen günstigeren Gewichtsstatus auf: 56 Prozent gelten als normalgewichtig. Eine im Vergleich zum Bundesdurchschnitt bessere Situation liegt auch bei der Tiroler Schuljugend vor.

Körperliche Aktivität in der Freizeit betreiben rund 28 Prozent der TirolerInnen an drei oder mehr Tagen pro Woche. Die Schuljugend ist durchschnittlich an 4,8 Tagen pro Woche körperlich aktiv.



Lebe besser länger  
Tiroler Gesundheitsziele

# „DU BIST, WAS DU ISST!“

FAST 50 BERATUNGSSTELLEN FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG GIBT ES IN GANZ TIROL.

Was kann ich essen, was tut mir gut? Was ist gesund? Im Rahmen der umfassenden Gesundheitsvorsorge wurden vom Land Tirol Ernährungs- und Diätberatungsstellen in ganz Tirol eingerichtet. In diesen insgesamt fast 50 Beratungsstellen, die sich hauptsächlich in Sozial- und Gesundheitssprengeln sowie Arztpraxen befinden, sind ausschließlich DiätologInnen tätig: Sie sind kompetente AnsprechpartnerInnen für sämtliche Ernährungsfragen und Diätformen in jedem Lebensalter.

Es geht nicht nur um Übergewicht: Lebensmittel als „Mittel zum Leben“ haben Einfluss auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit eines Menschen. „Du bist, was Du isst“, formulierte schon der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach im vorletzten Jahrhundert.

Jede/r Interessierte kann sich direkt an die Beratungsstelle wenden, um sich über gesunde Ernährung in ihrer/seiner persönlichen Situation zu informieren. Bei vorliegenden Krankheiten empfiehlt sich eine Überweisung durch die Ärztin oder den Arzt. Denn richtige Ernährung spielt auch als Therapiebegleitung eine große Rolle. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich nach telefonischer Vereinbarung direkt in den Beratungsstellen, die in allen Bezirken zur Verfügung stehen. Dabei wird ein Selbstkostenbeitrag von zehn Euro für eine einstündige Erstberatung beziehungsweise fünf Euro für eine halbstündige Folgeberatung eingehoben, sofern keine Rezeptgebührenbefreiung vorliegt. Für Kinder und Ju-



Foto: Land Tirol/Die Fotografen

So schmeckt gesunder Brotaufstrich: Kostproben bei der Ernährungsberatung des Landes Tirol am Tag der offenen Tür im Landhaus.

gendliche sowie für rezeptgebührenbefreite Personen ist die Beratung kostenlos. Am Tag der offenen Tür des Landhauses am 26. Oktober informiert die Ernährungsberatung des Landes im Foyer des dritten Stocks insbesondere über Beikost-Kochkurse: Ab dem sechsten Monat reicht die Muttermilch allein nicht mehr aus, um den Energie- und Nährstoffbedarf des Babys zu decken. In eigenen Kursen

wird vermittelt, wie Sie Ihr Baby vom ersten Löffel an bestmöglich ernähren. ■

Alle Ernährungs- und Diätberatungsstellen auf einen Blick:



[www.tirol.gv.at/gesundheit-vorsorge/ernaehrung](http://www.tirol.gv.at/gesundheit-vorsorge/ernaehrung)

## HERBSTLICHER SALAT MIT GESCHMORTEN KÜRBISSTREIFEN

Diese ideal zur Jahreszeit passende Vorspeise oder leichte Hauptspeise empfiehlt Ihnen Diätologin Andrea Tichy.

### ZUBEREITUNG:

Den Kürbis halbieren, das Innere einschließlich Kerne entfernen. Den ungeschälten Kürbis in ein bis zwei cm breite Streifen schneiden. Beim Hokkaidokürbis kann die Schale mitgegessen werden, das schmeckt gut und macht weniger Arbeit. Die Kürbissstreifen auf ein Backblech legen, salzen und mit ein wenig Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Im vorgeheizten Rohr (180°C) etwa eine halbe Stunde schmoren lassen. Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und dem Sahnekren ein Dressing herstellen. Die Salatblätter mit den lauwarmen Kürbissstreifen anrichten und einige Walnüsse drüberstreuen. Marinieren und genießen. Eine leckere Alternative zum Sahnekrendressing ist ein Preiselbeerdressing, dafür 5 EL Olivenöl, 7 EL Apfelessig, 1 EL Preiselbeermarmelade und Salz in einen Mixbecher geben, kräftig schütteln und über den Salat geben!

### ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN:

½ Hokkaidokürbis  
Salz  
Zitronensaft  
Olivenöl  
200 g herbstliche Blattsalate  
(Ruccola, Vogerlsalat, Radicchio,  
Frisée)  
5 EL Olivenöl  
10 EL Balsamicoessig  
Salz  
½ TL Sahnekren  
einige Walnüsse

Gutes Gelingen, guten Appetit!

# DIABETES VORBEUGEN:

## mit kleinen Tricks viel Zucker einsparen

EINE AUSGEWOGENE MISCHKOST VERHINDERT NICHT NUR EINE GEWICHTSZUNAHME, SONDERN AUCH STARKE BLUTZUCKERANSTIEGE NACH DEM ESSEN.



Foto: istockphoto

„Altersdiabetes“ betrifft aufgrund falscher Essgewohnheiten immer mehr jüngere Menschen.

Vorsicht ist bei Wurstwaren geboten: Statt fetter Salami kann magerer Schinken verwendet werden. Hochwertige pflanzliche Fette aus Olivenöl sind zu bevorzugen und sollen den Weg in das Salatdressing nur dosiert mit dem Teelöffel finden.

Zur Deckung des Eiweißbedarfs darf zweimal pro Woche mageres Fleisch sowie Fisch auf dem Speiseplan stehen. Fettarme Milchprodukte (maximal 35 Prozent Fett in der Trockenmasse) sind ebenso wie Kartoffeln eiweißreich, bei letzteren ist auf eine fettarme Zubereitung in Form von Pell- oder Salzkartoffeln zu achten. So bequem Fast Food und Fertigprodukte auch sind – sie lösen eine weltweite Diabetesepidemie aus. Es ist Zeit, wieder selbst den Kochlöffel in die Hand zu nehmen und bewusst zu genießen!

Dr. Andrea Wechselberger, Universitätsklinik für Innere Medizin, Innsbruck

Jede/r zwölfte ÖsterreicherIn ist von einer Diabetes-Erkrankung betroffen. Davon bilden Typ 2 Diabetiker mit 85 Prozent den größten Anteil: Ursache ist neben der erblichen Veranlagung das Übergewicht. Überschüssiges Fettgewebe führt dazu, dass das Hormon Insulin an Wirkung verliert, man spricht von Insulinresistenz. Die Folge: Der Zucker kann nicht mehr aus dem Blut in die Körperzellen transportiert werden und der Blutzuckerspiegel steigt.

Eine ausgewogene Mischkost verhindert nicht nur eine Gewichtszunahme, sondern auch starke Blutzuckeranstiege nach dem Essen. Gerade diese Blutzuckerspitzen führen zu einer vermehrten Insulinausschüttung und fördern damit die Bildung von Fettzellen – ein Kreislauf, den es zu durchbrechen gilt.

### Diabetes-Risiko selbst senken!

Studien konnten belegen, dass mittels einer gemüserreichen mediterranen Diät das Risiko

an Typ 2 Diabetes mellitus zu erkranken, um 83 Prozent gesenkt werden konnte. Optimal ist es, wenn 45 bis 50 Prozent der zugeführten Energie in Form von Kohlenhydraten aufgenommen wird. Hier sind Vollkornprodukte zu bevorzugen, da der höhere Ballaststoffgehalt den Blutzuckeranstieg verzögert.

### Praktische Tipps

Heimisches Obst ist aufgrund des geringeren Fruchtzuckergehaltes besser als exotische Früchte. Als Beilage isst man am besten mehr Gemüse statt Nudeln. Jeder kann mit ein paar kleinen Tricks Zucker einsparen. Die Zuckergehalte in den Rezepten werden um 30 Prozent reduziert, Softdrinks und Fruchtsäfte werden durch Wasser ersetzt und die Wahl der Marmelade fällt auf jene mit mindestens 70 Prozent Fruchtgehalt.

Der Fettanteil soll 35 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr nicht überschreiten. Besondere

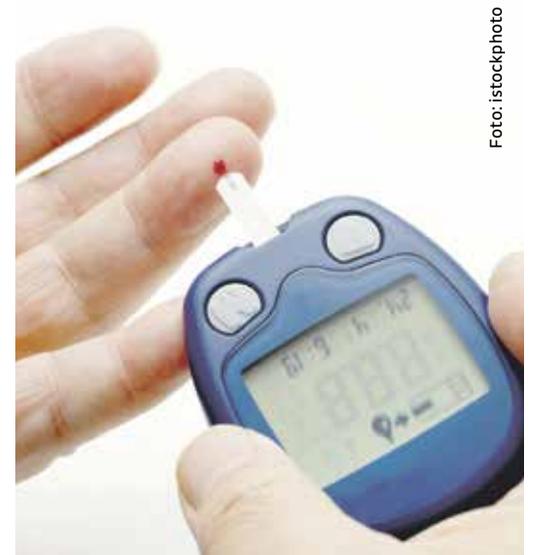


Foto: istockphoto

Die Bestimmung des Blutzuckerwertes hilft, eine Diabetes-Erkrankung zu erkennen.

# HILFE KOMMT INS HAUS, wenn das Baby die Eltern überfordert

VORSORGEPROJEKT VON LAND TIROL, KRANKENVERSICHERUNGSTRÄGERN UND GESUNDHEITSMINISTERIUM STARTET IN VIER TIROLER BEZIRKEN.



Foto: BilderBox.com

## KONTAKT NETZWERK GESUND INS LEBEN

### Innsbruck-Stadt:

[innsbruck-stadt@gesundinsleben.at](mailto:innsbruck-stadt@gesundinsleben.at)  
Tel: 0676 - 88 50 88 2373

### Innsbruck-Land:

[innsbruck-land@gesundinsleben.at](mailto:innsbruck-land@gesundinsleben.at)  
Tel: 0676 - 88 50 88 2374

### Landeck:

[landeck@gesundinsleben.at](mailto:landeck@gesundinsleben.at)  
Tel: 0676 - 88 50 88 2371

### Osttirol:

[lienz@gesundinsleben.at](mailto:lienz@gesundinsleben.at)  
Tel: 0676 - 88 50 88 2372



Das Leben mit einem Kind bringt viel Freude, kann aber auch verunsichern und überfordern. Schwangeren und Familien mit Säuglingen bis zum ersten Lebensjahr steht seit heurigem Sommer eine kostenlose Familienbegleitung zu Seite, die ins Haus kommt: In den vier Tiroler Bezirken Innsbruck-Stadt und -Land, Landeck und Lienz läuft ein zweijähriges Vorsorgeprojekt zur Unterstützung bei besonderen medizinischen Problemen der Eltern. Dafür im Einsatz sind drei speziell geschulte Hebammen, eine Psychologin sowie eine Gesundheits- und Krankenschwester. Das „Netzwerk Gesund ins Leben“ wird von Land

Tirol, Krankenversicherungsträgern und Gesundheitsministerium unter Mitwirkung von kontakt+co, der Tiroler Fachstelle für Suchtvorbereitung, getragen. Gesundheitslandesrat Bernhard Tilg: „Bei psychischer oder chronischer Erkrankung eines Elternteils ist eine derartige Hilfe unbedingt anzuraten. Dieses kostenlose und freiwillige Angebot gilt auch für eine Belastung, die aus einer erhöhten Fürsorgeanforderung nach einer Früh- oder Mehrlingsgeburt resultiert.“ TGKK-Obmann Werner Salzburger ergänzt: „Durch den Einsatz dieser helfenden oder Hilfe vermittelnden Familienbegleiterinnen in derzeit

16 Tiroler Familien werden die Belastungsfaktoren schon vor und unmittelbar nach der Geburt reduziert, die Elternkompetenzen gestärkt und die bestmögliche Entwicklung des Kindes gesichert.“

Projektleiterin Sandra Aufhammer, kontakt+co: „Diese Familienbegleitung vernetzt die bereits bestehenden Angebote, die rund um die Geburt und für die ersten Lebensjahre des Kindes im Bezirk vorhanden sind.“ Auf diese Weise wird keine Parallelstruktur aufgebaut, sondern Hilfe noch effizienter geleistet. ■



Foto: Land Tirol/Berger

*Gerade in der Werbung wird die Elternschaft gerne mit Bildern strahlender Mütter und geduldiger Väter übersetzt. Die Realität sieht aber nicht immer so aus. Eine ungewollte Schwangerschaft, Schwierigkeiten in der Partnerschaft, finanzielle Probleme, eine psychische oder chronische Erkrankung können für die Eltern den freudigen Anlass zur belastenden Situation werden lassen. Kontaktieren Sie bitte in diesem Fall die kostenlose und unbürokratische Familienbegleitung, die Ihrer Familie in dieser schwierigen Situation zur Seite steht.*

**Bernhard Tilg**  
Gesundheitslandesrat