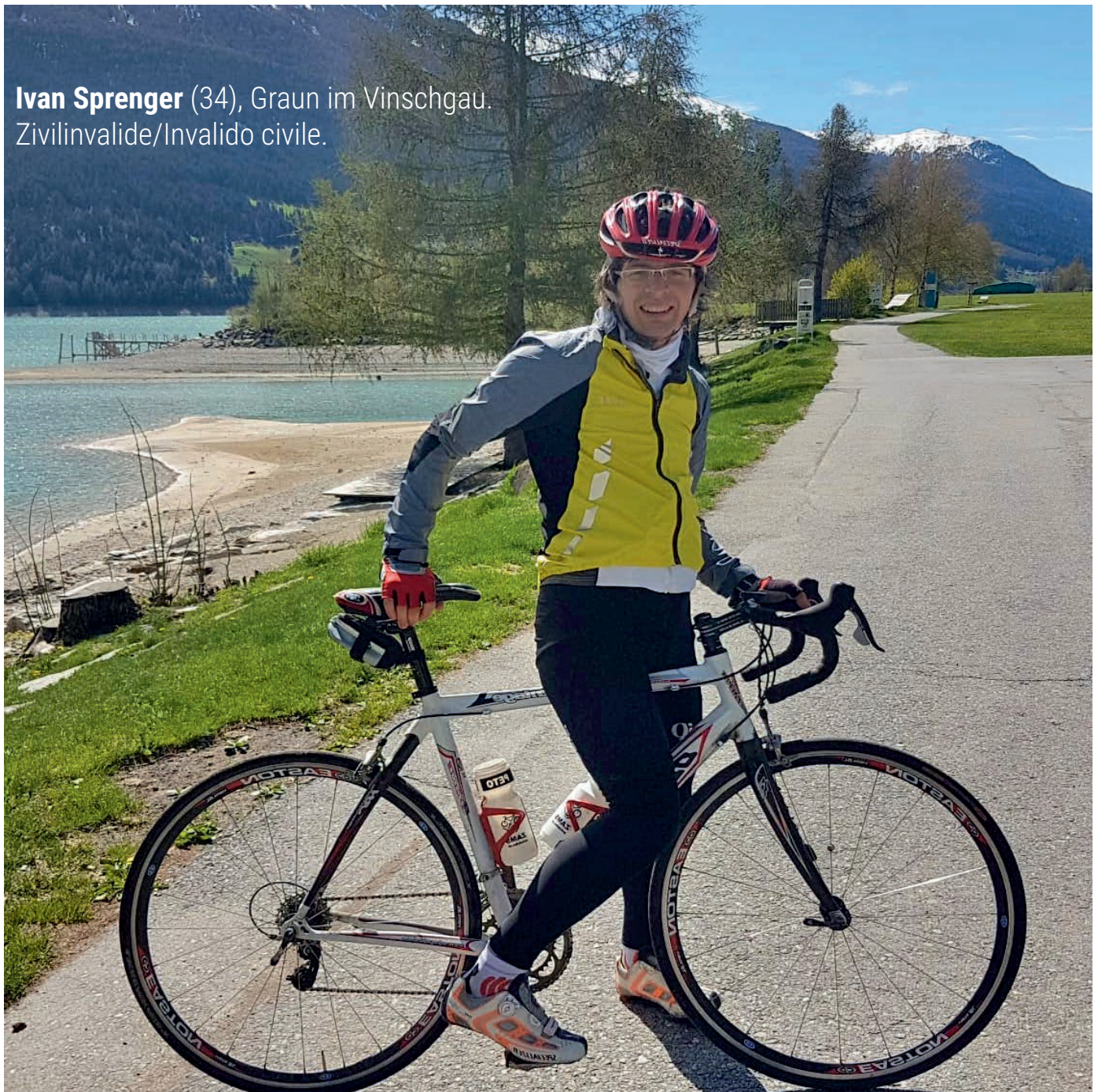


iB. **incontrarsi Begegnung**

Ivan Sprenger (34), Graun im Vinschgau.
Zivilinvalide/Invalido civile.



**Vereinigung der
Zivilinvaliden**
ANMIC Südtirol



**Associazione
Invalidi Civili**
ANMIC Alto Adige

INHALT



10 | 11

Neuerungen 2020
Cambiamenti 2020



Lokal/National
Locale/Nazionale



Rechtliches
Legale

- | | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| 05 | Zuversicht
Fiducia | 12 | Antidiskriminierungsbüro der ANMIC
Ufficio Antidiscriminazione ANMIC |
| 06 | Unter uns...
Detto tra di noi... | 18 | Rechtsmedizinische Ansuchen
Domande di medicina legale |
| 09 | COVID-19 Elternzeit
Congedo parentale COVID-19 | | |
| 19 | Sondaggio sull'invalidità civile in Alto Adige | | |
| 21 | Umfrage zum Thema Zivilinvalidität in Südtirol | | |
| 34 | ANMIC Südtirol trifft nierene
ANMIC Alto Adige incontra nierene | | |
| 41 | WhatsApp-Dienst der ANMIC Südtirol
Servizio WhatsApp dell'ANMIC Alto Adige | | |
| 43 | Praktikum bei der ANMIC Südtirol
Tirocinio presso l'ANMIC Alto Adige | | |

INDICE



14 | 15

Gratisbeförderung
Trasporto gratuito



Gastbeiträge Contributi esterni

- 08** Blut im Stuhl
Sangue nelle feci
- 36** Macht uns Gott noch unruhig?
37 Il Signore ci rende ancora inquieti?
- 40** Mukoviszidose – die unsichtbare Krankheit
Fibrosi cistica – la malattia invisibile



Gut zu wissen Bene a sapersi

- 16** Blitznachrichten
17 Notizie flash
- 27** Tipps
Consigli
- 32** Die Heilkraft der Musik
33 Il potere curativo della musica
- 35** Self per tutti
Self per tutti
- 38** Migräne
Emicrania



Der Präsident - Il Presidente

Prof. Dr. Thomas Aichner,
Präsident der ANMIC Südtirol | Presidente ANMIC Alto Adige



Impressum - Note legali

Herausgeber und Eigentümer / Editore e proprietario
Nationale Vereinigung der Zivilinvaliden und -versehrten (ANMIC Südtirol)
Associazione Nazionale Mutilati ed Invalidi Civili (ANMIC Alto Adige)

Direktion und Verwaltung / Direzione ed amministrazione
Dantestraße 20/B, 39100 Bozen (BZ), Südtirol, Italien
Via Dante 20/B, 39100 Bolzano (BZ), Alto Adige, Italia
Tel.: 0471 270700 - Fax: 0471 405900 - E-Mail: info@anmic.bz - Web: www.anmic.bz
Steuernummer / Codice fiscale 80011870211

Verantwortlich für den Inhalt / Direttore responsabile: Thomas Aichner

Redaktionsteam / Comitato di redazione: Thomas Aichner, Verena Bonatta, Anna Cologna,
Lore Cvilak, Erica Ganz, Ulrike Thurner

Layout und Grafik / Layout e grafica: Karo Druck

Gerichtsgenehmigung von Bozen /
Autorizzazione Tribunale di Bolzano: 30/90 R.ST. del 4/10/1990

ROC-Nr. / N. ROC: 31651

Druck / Stampa: Karo Druck

ZUVERSICHT

Liebe Mitglieder, liebe Leser,

das Jahr 2020 hat unser Alltag auf den Kopf gestellt und das Leben war von einem Tag auf den anderen nicht mehr dasselbe. COVID-19 war plötzlich das zentrale Thema, zum Selbstschutz und zum Schutz Anderer zuhause bleiben hieß die Devise. Vieles, was wir bis zu diesem Moment als selbstverständlich wahrgenommen hatten, war mit einem Mal gar nicht mehr möglich. Dass das Virus ausgerechnet ältere Personen und Menschen mit Vorerkrankungen betrifft, macht mich traurig und besorgt. Meine Gedanken und die unserer Vereinigung sind bei den Betroffenen und ihren Familienangehörigen.

Die meisten von uns sahen sich durch das Coronavirus COVID-19 unversehens mit zahlreichen neuen Situationen konfrontiert. Viele konnten oder durften nicht mehr arbeiten und die Pflegesituation von Kindern, Kranken und älteren Menschen veränderte sich abrupt. Selbst alltägliche Aktionen, wie der Einkauf von Lebensmitteln, stellten manch Einen aufgrund der Ansteckungsgefahr vor unerwartete Herausforderungen. Aber auch die Distanzierung von Familien spielt eine große Rolle und verstärkt diesen schwierigen Moment noch zusätzlich. Über alledem steht noch die große Ungewissheit, wie lange dieser Zustand wohl noch andauern wird und wie lange wir uns noch an die schützenden Maßnahmen halten müssen.

Doch auch wenn uns diese Maßnahmen unzählige Einschränkungen auferlegen, so weisen sie uns doch auf die Wichtigkeit alter Werte hin. Schlagartig rückten Konzepte wie Zusammenhalt und Rücksicht in den Mittelpunkt. Schnell hat die Gesellschaft ihr Handeln zum Wohle der Allgemeinheit an die aktuelle Situation angepasst. Die Hilfe und Solidarität gegenüber Menschen, die Schutz und Unterstützung benötigen, zeigt sich auf viele unterschiedliche Arten. Studenten erledigen die Einkäufe für ältere oder erkrankte Menschen. Freiwillige Helfer verschiedener Vereine übernehmen den Gang zur Apotheke und liefern die benötigten Medikamente bis an die Haustür. Und Menschen, die derzeit ihrer Arbeit nicht nachgehen können, nähen Mundschutzmasken, die sie ihren Mitbürgern kostenlos zur Verfügung stellen. Es ist ein Miteinander und ein Füreinander zu spüren, welches die Zuversicht birgt: Wenn wir zusammenhalten und uns gegenseitig helfen, wird es uns gelingen, das Beste aus der Situation zu machen.

Zusammenhalt und Rücksicht, aber auch Zuversicht sind deshalb die Schlagwörter, an welchen wir uns jetzt orientieren sollten. Auch wenn diese Zeit vor allem Zivilinvaliden vor zusätzliche Herausforderungen stellt, sollten wir positiv und hoffnungsvoll in die Zukunft blicken. Durch Zusammenhalt und Zuversicht wird es uns gelingen, diese ungewöhnliche Zeit zu überstehen und hoffentlich gestärkt aus ihr hervorzugehen. Dafür wünsche ich Ihnen und uns allen viel Kraft.

Herzliche Grüße,
Thomas Aichner

FIDUCIA

Cari soci, cari lettori,

Con l'anno 2020 la nostra vita quotidiana è stata sconvolta e da un giorno all'altro non è stata più la stessa. Improvvisamente, l'argomento centrale era il COVID-19, con il provvedimento di rimanere a casa, proteggendo sé stessi e gli altri. Ciò che fino ad allora avevamo dato per scontato, da un momento all'altro non era più possibile ovvero in modo limitato. Il fatto che il virus colpisca proprio le persone anziane e le persone già affette da malattie mi rende triste e preoccupato. Il mio pensiero e quello della nostra associazione va alle persone colpite e ai loro familiari.

A causa del corona virus COVID-19, la maggior parte di noi si è trovata davanti a tante nuove situazioni. Molti di noi non potevano più svolgere il loro lavoro e la cura dei bambini, dei malati e delle persone anziane è cambiata bruscamente. Per alcune persone e a causa del rischio d'infezione, anche le attività più quotidiane come l'andare a fare la spesa sono diventate delle sfide inaspettate. Ma anche l'allontanamento dalle famiglie svolge un ruolo importante, aumentando ancora di più la complessità di questo periodo difficile. Oltre a ciò, nessuno può dire quanto tempo dureranno queste condizioni o fino a quando andranno rispettate le misure di protezione.

Nonostante queste misure ci impongano innumerevoli restrizioni, allo stesso tempo sottolineano l'importanza dei vecchi valori. All'improvviso concetti come la coesione e il badare l'uno all'altro diventano non solo importanti ma fondamentali. Velocemente la società ha adattato le sue azioni per favorire il bene comune. Fortunatamente l'aiuto e la solidarietà verso le persone bisognose di protezione e di sostegno si sono mostrati in tanti modi diversi. Gli studenti fanno la spesa per gli anziani o i malati. Volontari di varie associazioni vanno a prendere i medicinali in farmacia e li consegnano fino alla porta d'ingresso del bisognoso. E le persone che attualmente non possono svolgere il loro lavoro stanno cucendo mascherine, mettendole gratuitamente a disposizione dei loro concittadini. Questo senso di unione e di essere presenti l'uno per l'altro ispira fiducia: se restiamo uniti e ci aiutiamo a vicenda, saremo in grado di trarre il meglio da questa situazione.

Coesione e considerazione, ma anche fiducia sono quindi le parole chiave dalle quali ora dovremo essere guidati e le quali dovremo seguire. Anche se è un momento difficile, che pone ulteriori sfide soprattutto per gli invalidi civili, dovremo guardare al futuro con ottimismo e speranza. Grazie alla coesione e alla fiducia riusciremo a superare questo periodo insolito, sperando di uscirne ancora più forti. Per raggiungere questo obiettivo auguro a voi e anche a tutti noi tanta forza.

Cari saluti,
Thomas Aichner

UNTER UNS...

Ivan Sprenger, (34) aus Graun im Vinschgau. Zivilinvalide. Seit 2005 Mitglied der ANMIC Südtirol. Zu seinem Bruder pflegt er ein außerordentlich gutes Verhältnis und ist Taufpate seines Enkels. Aktuell arbeitet er im familieneigenen Hotel Restaurant Lamm und bringt seine Freizeit gerne in der Natur.



DETTO TRA DI NOI...

Ivan Sprenger, (34) di Curon Venosta. Invalido civile. Dal 2005 socio ANMIC Alto Adige. Ha un rapporto molto buono con il fratello ed è il padrino di suo nipote. Attualmente lavora presso l'Hotel Ristorante Lamm, il quale gestito dalla sua famiglia. Gli piace passare il suo tempo libero nella natura.

1. Was hat sich für Sie seit Invaliditätsbeginn geändert?

Seit meinem Unfall im Februar 2004 und den folgenden 4 Wochen Koma hat sich mein Leben total geändert. Davor war ich gesund, sportlich und pflegte viele Freundschaften. Auf einmal war ich Invalide. Dann, 5 Jahre später, folgte ein zweiter Unfall. Alleine aber habe ich mich durchgekämpft.

2. Wobei konnte Ihnen die ANMIC Südtirol behilflich sein?

Die ANMIC Südtirol hat mir in mehreren Angelegenheiten geholfen. Es ist sehr beruhigend zu wissen, dass man unterstützt wird und immer nachfragen kann, wenn es um Zivilinvalidität, Arbeitseinkommen, Arbeitslosengeld oder den Beitrag bei freiwilliger Einstellung geht. Damit ich meine Rechte als Zivilinvalide beanspruchen kann, informiert mich die ANMIC Südtirol immer dann, wenn sich ein Gesetz, welches die Zivilinvaliden anbelangt, ändert.

3. Worauf sind Sie besonders stolz?

Dass ich nach meinen zwei Unfällen doch ein fast normales Leben lebe und jeden Tag aufstehen und arbeiten kann. Das macht mich stolz.

4. Welches Ereignis werden Sie nie vergessen?

Meine Kindheit und Jugend - die werde ich nie vergessen: Fußball spielen in der Landesliga, Snowboarden mit Freunden - da habe ich schöne Ereignisse erlebt und viel Spaß gehabt. Heute kann ich das leider nicht mehr sagen, da sich nach den Unfällen viel geändert hat und nur wenige Freundschaften geblieben sind. Das ist sehr traurig. Schöne Ereignisse habe ich noch mit meinem Kumpel Jürgen, mit dem ich ab und zu ein bisschen Zeit verbringe.

5. Welche Hobbies oder Interessen verfolgen Sie?

Ich arbeite zur Zeit als Kellner im Hotel Restaurant Lamm bei meinen Eltern. Es ist eine harte und intensive Arbeit, aber sie macht mir Freude, auch weil ich viele Leute aus aller Welt kennen lernen darf. In meiner Freizeit im Sommer gehe ich gerne laufen und Fahrrad fahren und im Winter langlaufen und Ski Touren gehen.

6. Was Sie schon immer sagen wollten...

Liebe das Leben, es ist das einzige Geschenk, welches du nicht zweimal erhältst.

1. Che cosa è cambiato per Lei con l'inizio dell'invalidità?

Dal mio incidente nel febbraio 2004 e le successive 4 settimane di coma, la mia vita è cambiata completamente. Prima ero sano, sportivo e avevo molte amicizie. All'improvviso mi ritrovai invalido. Poi, 5 anni dopo, seguì un secondo incidente. Ma ho lottato e mi sono fatto strada da solo.

2. Come ha potuto esserle d'aiuto l'ANMIC Alto Adige?

L'ANMIC Alto Adige mi ha aiutato in diverse questioni. È molto rassicurante sapere che si viene supportati e che si può sempre chiedere aiuto quando si tratta di invalidità civile, di reddito, di indennità di disoccupazione o di contributi nel caso di un lavoro volontario. Per poter usufruire dei miei diritti come invalido civile, l'ANMIC Alto Adige mi informa sempre quando cambia una legge.

3. Cosa Le ha dato veramente soddisfazione?

Che dopo i miei due incidenti sto vivendo una vita quasi normale e posso alzarmi e lavorare ogni giorno. Questo mi rende orgoglioso.

4. Quale avvenimento è stato per Lei indimenticabile?

La mia infanzia e la mia gioventù - non le dimenticherò mai: giocare a calcio nella serie B, andare con lo snowboard con amici - ho vissuto momenti meravigliosi e mi sono divertito molto. Oggi questo non posso più dirlo, perché sono cambiate molte cose dopo gli incidenti e sono rimaste solo poche amicizie. Questo è molto triste. Ho ancora dei bei momenti con il mio amico Jürgen, con il quale passo un po' di tempo di tanto in tanto.

5. Quali hobby o interessi segue?

Al momento lavoro come cameriere presso l'hotel dei miei genitori. È un lavoro duro, ma mi piace, anche perché ho l'opportunità di incontrare molte persone da tutto il mondo. Nel tempo libero d'estate mi piace andare a correre e andare in bicicletta e d'inverno mi piace andare con gli sci di fondo e fare sci alpinismo.

6. Quello che da sempre ha voluto dire...

Ama la vita, è l'unico regalo che non ottieni due volte.

30 Jahre/anni!



1990

2020



Fünf Promille (5%) für die ANMIC Südtirol
Cinque per mille (5%) per l'ANMIC Alto Adige

80011870211

Bitte geben Sie unsere **Steuernummer** auf Ihrer Steuererklärung an
Indica il nostro **codice fiscale** sulla prossima dichiarazione dei redditi





BLUT IM STUHL

Gastbeitrag von
Dr. Walter Jakomet

Eine Patientin ruft aufgeregt in der Praxis des Hausarztes an: „Ich habe Blut im Stuhl! Was soll ich machen?“

Dieses Symptom am Telefon zu besprechen ist nicht sinnvoll. Deshalb sage ich, sie soll am nächsten Tag in die Praxis kommen, weil diese Aussage häufig mit Angst verbunden ist. Ich frage sie: „Wie ist das Blut? Frisch hellrot, dunkelbraun rot, schwarzroter breiiger Stuhl oder Blutauflagerungen auf geformten Stuhl. Wie viel Blut haben sie verloren? Starke Blutung, leichte Blutung, Dauer der Blutung. Wie ist die Farbe des Stuhls und wie ist er beschaffen? Bei Medikamenten wie Antikoagulantia oder Aspirin kann es zu Blutungen kommen; rote Rüben färben den Stuhl rot; Eisenpräparate, Kohletabletten und Spinat färben den Stuhl schwarz.“

Ich führe nun die körperliche Visite durch: Palpation des Bauches und rektale Untersuchung. Bei blutenden Hämorrhoiden und Analeinrissen ist die Blutung hellrot; die häufigste Ursache, die Diagnose leicht zu stellen und die Patientin zu beruhigen.

Häufig findet sich auch bei blutenden Magen- und Zwölffingerdarm-Geschwüren ein Teerstuhl (Melena); eine Gastroskopie ist notwendig.

Bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa kommt es zu Bauchschmerzen und Durchfällen mit schleimig-blutigen Stuhl. In diesen Fällen werden eine Überweisung zum Facharzt und eine Koloskopie notwendig. Bei massiven Blutungen droht der Kreislaufkollaps; die Patientin muss ins Krankenhaus eingewiesen werden!

Bei Tumoren des Kolon, Polypen oder Divertikeln sind Blutungen häufig gering oder überhaupt nicht sichtbar. Ich empfehle der Patientin aus diesem Grunde die regelmäßigen Screenings zur Feststellung von verborgenem Blut im Stuhl zu machen oder eine Koloskopie.

SANGUE NELLE FECI

Un contributo del
Dr. Walter Jakomet

Una paziente chiama preoccupata il medico di famiglia: “Ho del sangue nelle feci! Cosa devo fare?”

Discutere di questo sintomo al telefono non è utile. Così le dico di venire nello studio il giorno dopo, perché questa affermazione è spesso associata alla paura. Le chiedo: “Com'è il sangue? Rosso chiaro, rosso marrone scuro, le feci sono nere pastose o ci sono depositi di sangue sulle feci formate. Quanto sangue ha perso? Emorragia voluminosa, emorragia lieve, durata del sanguinamento. Qual'è il colore delle feci e com'è la consistenza? Farmaci come anticoagulanti o aspirina possono causare emorragie; barbabietole rosse colorano le feci di rosso; integratori di ferro, compresse di carbone e spinaci colorano le feci di nero.”

Ora inizio con la visita: palpazione dell'addome ed esame rettale. In caso di emorroidi sanguinanti e fessure anali, l'emorragia è di colore rosso vivo; è la causa più comune, facile da diagnosticare e si può tranquillizzare la paziente.

Le feci nere-pastose (melena) si trovano spesso nelle ulcere gastriche e duodenali sanguinanti; è necessaria una gastroscopia.

In caso di morbo di Crohn o colite ulcerosa, possono verificarsi dolori addominali e diarrea con feci e mucose sanguinanti; è necessario consultare uno specialista e fare una coloscopia. Un'emorragia massiva può portare al collasso cardio-circolatorio; la paziente deve essere ricoverata in ospedale!

Nel caso di tumori del colon, polipi o diverticoli, l'emorragia è spesso lieve o non visibile: per questo motivo raccomando alla paziente di sottoporsi regolarmente a screening per individuare il sangue occulto nelle feci oppure a una coloscopia.



Dr. Walter Jakomet
Arzt für Allgemeinmedizin

Dr. Walter Jakomet
Medico di medicina generale

Vorschau 8 von 44 Seiten

Anteprima 8 di 44 pagine