BLICK PUNKT

DAS MAGAZIN DES DACHVERBANDES DER NÖ SELBSTHILFE

AUSGABE 01 / 2017

MENSCHEN IM MITTELPUNKT

Dachverband 2020 bringt mehr Kooperation

Seite 3-4

STAMMTISCHE ÜBER „ELGA"

Was ist und kann ELGA, worauf sollte man achten?

Seite 22-23

GUT BESUCHTE DV-SEMINARE

Information über Resilienz, Gruppenleitung und Verein

Seite 15

ATEMNOT

Seit Geburt kämpfen Silvia und Thomas mit ihrer kranken Lunge. Dieses Leid führte sie zu Liebe und zu einem gemeinsamen Weg.

Seite 10-12

Selbsthilfe wirkt!
Hilfe von Betroffenen für Betroffene

Landeshauptfrau Mag.ª Johanna Mikl-Leitner sieht in der Selbsthilfe eine tragende Säule des Gesundheitssystems in NÖ

Foto: BMI / Alexander Tuma

Die Selbsthilfebewegung ist eine tragende Säule unseres Gesundheitssystems. Unter dem Schirm des Dachverbands der NÖ Selbsthilfe bieten mittlerweile mehr als 390 Selbsthilfegruppen wertvolle Hilfe und Unterstützung an. Alle NÖ Kliniken sind wichtige Partner der Selbsthilfebewegung und mit dem Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet.

Die Selbsthilfe lebt von Ihrem ehrenamtlichen Engagement für Ihre Mitmenschen! Damit spannen Sie ein Netz an Unterstützung über ganz Niederösterreich, für mehr als 39.000 Betroffene und deren Angehörigen. Deshalb ist es uns in Niederösterreich ein besonderes Anliegen Hilfe von Betroffenen für Betroffene zu fördern und die Arbeit in der Selbsthilfe zu unterstützen.

Ich darf Ihnen auf diesem Weg Danke sagen, verbunden mit großem Respekt, für Ihren unermüdlichen Einsatz in der Selbsthilfegemeinschaft.

Für die Zukunft wünsche ich Ihnen alles Gute, viel Kraft und Freude für Ihre unerlässliche Unterstützung im Gesundheitsbereich.

NÖ Landeshauptfrau
Mag.ª Johanna Mikl-Leitner

IMPRESSUM

Medieninhaber u. Herausgeber: Dachverband der NÖ Selbsthilfe (DV-NÖSH) • Für den Inhalt verantwortlich: Vorstandsvorsitzender Dipl. KH BW Ronald Söllner - außer namentlich gekennzeichnete Beiträge • Beitragsannahme: Wiener Str. 54/Stiege A/2. Stock, 3100 St. Pölten, Tel.: 02742/22644, Fax: 22686; ZVR: 244690535; info@selbsthilfenoe.at, www.selbsthilfenoe.at • Redaktionsteam: Ronald Söllner, Ernst Surböck, Elisabeth Jäger, Sabine Kauscheder, Xaver Lahmer, Gertraud Preleuthner, Katharina Ruby • Für die Richtigkeit der Fakten und Daten gibt es keine Gewähr. Jede Haftung ist ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben grundsätzlich die persönliche Meinung des Verfassers wieder und müssen sich nicht mit der Meinung des Herausgebers decken • Fotos & Texte: zur Verfügung gestellt (zvg) - außer wenn namentlich erwähnt • Druck: Offset3000, 7035 Steinbrunn, Tel. 02624/54000

Mit freundlicher Unterstützung

INHALTSVERZEICHNIS

2 „Selbsthilfe wirkt“ Mag.ª Johanna Mikl-Leitner
3 Interview mit Ronald Söllner über die DV-Zukunft
4 Mehr Offenheit: „Ihre Anliegen sind unser Auftrag“
5 Neues Service 1450, Start für Kinder-Reha-Zentrum
6 Ausbau Strahlentherapie, 4.000 Defibrillatoren
7 NÖGKK baut ihr Online-Service aus
8 Frauen-Gesundheitstage, Seniorenmesse „Bleib aktiv“
9 NÖ MTA: neues Anti-Diskriminierungsgesetz
10 Leben mit Atemnot - zwei Lungentransplantierte
12 Dr.in Kraus-Gerhartl: Betreuung von Transplantierten
13 Selbsthilfe als Partner im Gesundheitswesen
14 Partnerforen als Möglichkeit zum Ideen-Austausch
15 Großes Interesse an Aus- und Weiterbildung
16 15 Jahre Webmaster, Parkinson NÖ und „Edelweiß“
17 Parkinson St. Pölten, Frauenselbsthilfe singt, Parkinson Gehirn-Jogging
18 Schwerhörige Aktivgruppe, Wanderung um den See
19 Besuch im MedAustron, Aktive Diabetiker Baden
20 Demenz - was tun? Bewusst atmen
21 „Xunde Zähne“, Leben mit Behinderung, Singen ist Schwingung
22 Wie kommen Sie bei „ELGA“ zu Ihrem Recht
23 Einladung zu Selbsthilfe-Stammtischen, Rezepte, Änderungen bei SHG
24 Termine, Katharina Ruby

Was steckt hinter **Dachverband 2020**? **Ronald Söllner** über die DV-Zukunft

Der Unterstützung von Betroffenen wie auch deren Angehörigen und Familien gilt das Hauptaugenmerk der NÖ Selbsthilfearbeit

Im Rahmen einer zweitägigen Klausur im vergangenen Jänner erarbeitete Ronald Söllner - seit 30. November 2016 Vorstandsvorsitzender des DV-NÖSH - gemeinsam mit dem Vorstands- und Büroteam sowie den regionalen AnsprechpartnerInnen ein umfassendes Programm. Im Interview hält er Rückschau auf die ersten 130 Tage seiner Tätigkeit.

DV: Wie kamen Sie zum Dachverband der NÖ Selbsthilfe?

R. Söllner: Mein privater Zugang war über meine chronische Krankheit. Beruflich bin ich schon seit Jahrzehnten im Gesundheits- und Sozialwesen verankert.

DV: Von Oktober 2014 bis 30. November 2016 waren Sie als Kassier im DV tätig. Was hat sich als Vorsitzender für Sie geändert?

R.S.: Für mich bedeutet dies noch mehr Verantwortung für die Menschen zu übernehmen. Gleichzeitig bieten sich für mich mehr Möglichkeiten, für eben diese Menschen im Sinne der Selbsthilfe etwas zu bewegen.

DV: Wie ist Ihr Resümee über die beiden Klausurtage?

R.S.: Sie waren für mein Empfinden sehr wichtig für die Teambildung und das Kennenlernen zwischen neuem Vorstand, regionalen AnsprechpartnerInnen und Büroteam. Es konnten sich alle in gleichem Maße mit ihren Ideen einbringen, GEMEINSAM Ziele erarbeiten und definieren.

DV: Welche Punkte konnten bereits in Angriff genommen werden?

R.S.: Ein neues Leitbild und Visionen, die Strategie für „Dachverband 2020", ein neues Logo und das neue Zeitungslayout sind erste Schritte. Wichtig ist uns weiters mehr Basisarbeit in und mit den Selbsthilfegruppen.

DV: Was ist Ihre Motivation, an diesem Veränderungsprozess beteiligt zu sein?

R.S.: Wir möchten Niederösterreich - zentral gelegener in Europa - als Vorzeige-Region punkto Selbsthilfe positionieren. Darüber hinaus wurde österreichweit das „Nationale Netzwerk Selbsthilfe" mit den Dachverbänden Kärnten und Salzburg gegründet, um auch mit Nachbarregionen zusammenzuarbeiten.

DV: Was ist Ihnen punkto Selbsthilfe besonders wichtig?

R.S.: Aus eigener Erfahrung weiß ich nur zu gut, dass wir bei unserem Engagement für die Selbsthilfe besonders auch die Situation der Familien und Angehörigen von Betroffenen vor Augen haben müssen. Zudem sollten wir uns stets daran erinnern, dass unsere GruppenleiterInnen ehrenamtlich arbeiten.

DV: Gibt es Pläne für Kooperationen zur Unterstützung der SHG?

R.S.: Diesbezüglich haben wir bereits erste Gespräche geführt. Wir möchten Angebote für die bestehende Zielgruppe, aber auch speziell für Jugendliche erarbeiten.

DV: Was liegt Ihnen persönlich besonders am Herzen?

R.S.: Ich versuche mich in die Menschen und ihre Situation hineinzudenken. Welche Unterstützung und Hilfe würde ich mir von der Selbsthilfe, vom Dachverband und dem Vorstand erwarten? Aus diesem Denken resultieren immer mehr Ideen. Persönlich möchte ich allen für ihr unermütliches Engagement im Sinne der Selbsthilfe danken.

Dipl. KH BW Ronald Söllner stellte gemeinsam mit Vorstands- und Büroteam sowie regionalen AnsprechpartnerInnen im Rahmen einer Klausur die Weichen für die Zukunft. *Foto: Xaver Lahmer*

Das gemeinsame Gespräch, so wie am Foto im Rahmen der Jänner-Klausur mit Mag. Christine Hackl (r.), dient als Basis für die Weiterentwicklung des DV-NÖSH.

Fotos: Xaver Lahmer

Neue Kontaktpersonen, neue Zeitung

Das Team des DV-NÖSH hat sich im November 2016 neu formiert. Aktuelle Kontaktdaten zu den Vorstandsmitgliedern, regionalen AnsprechpartnerInnen und zum Büroteam finden Sie auf unserer Homepage www.selbsthilfenoe.at.

Schon in den vergangenen Jahren nutzten Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, ihre Tätigkeiten in der Zeitung des DV-NÖSH zu präsentieren. Im „Magazin des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfe“ wird diese Plattform laufend verbessert. Unter anderem können Sie uns folgende Informationen für künftige Ausgaben senden:

- interessante Bücher
- ausgefallene Kochrezepte
- außergewöhnliche Fotos (bitte in hoher Auflösung)
- lustige Gedanken, Witze
- passende Gedichte, Lyrik

Helfen Sie uns, dieses Magazin gemeinsam wachsen zu lassen. Wir danken Ihnen schon jetzt für Ihre Ideen. Senden Sie diese per Mail an info@selbsthilfenoe.at oder an lahmer@selbsthilfenoe.at

Mehr Offenheit: „Ihre Anliegen sind unser Auftrag!“

Als Basis für die zukünftige Arbeit im Dachverband der NÖ Selbsthilfe erarbeitete man ein neues Leitbild. Der Mensch steht dabei im Mittelpunkt, ebenso wie die Sorgen und Anliegen in den Selbsthilfegruppen.

„Wir werden vielleicht nicht alle Wünsche umsetzen können, oder zumindest nicht in naher Zukunft. Doch gilt unser Streben der noch engeren Zusammenarbeit mit all den ehrenamtlich Tätigen in der Selbsthilfe - unabhängig davon, ob selbst betroffen oder als Angehörige“, betont der Pressesprecher des Vorstands Ernst Surböck, zugleich Finanzvorstand (Foto oben r.).

Als erster Schritt wurde von einer Grafikerin ein neues, modernes Logo entworfen. Dieses soll - kreiert in den NÖ-Landesfarben - die Offenheit für die vielfältigen Anliegen ausdrücken.

„Wir möchten verstärkt auf die Betroffenen zugehen, sie bei passenden Gelegenheiten auch in den Gruppen besuchen und ihre Anliegen wie auch ihre Ideen punkto Selbsthilfe ernst nehmen“, ist man sich im DV-Vorstand einig. Bei der Umsetzung werden künftig auch die regionalen AnsprechpartnerInnen verstärkt eingebunden.

Die neue Zeitung soll dabei den Selbsthilfegruppen ebenso als Plattform dienen, wie die neue Homepage. Letztere wird in den kommenden Wochen erstellt.

Leitbild des DV-NÖSH

Vision

Der NÖ Dachverband
vertritt die Selbsthilfe nach innen und außen

Mission

WIR sind eine Organisation,
die verantwortungsbewusst handelt,
kompetente Beratung bietet und
Rückhalt durch Partner ermöglicht

Kernwert

Für uns steht der Mensch im Vordergrund

Neues Service **1450** für professionelle telefonische Gesundheitsberatung

Bestehende Dienste werden kombiniert, das Angebot von Notruf NÖ wird durch Einbindung von medizinischen Einrichtungen erweitert

Wenn mitten in der Nacht der Zahn pocht, es am Sonntag im Bauch krampft oder am schönsten Nachmittag ein Insektenstich anschwillt, dann wissen Betroffene oft nicht, was zu tun ist.

„In allen Situationen, wo ein gesundheitliches Problem vorliegt, steht rund um die Uhr die neue telefonische Gesundheitsberatung 1450 zur Verfügung. Niederösterreich setzt damit internationale Standards im Gesundheitssystem“, so Landeshauptfrau Mag.ª Johanna Mikl-Leitner. Der Service ist kostenlos, die Anrufer bezahlen nur die üblichen Telefonkosten gemäß ihrem Tarif.

NÖGKK-Obmann KR Gerhard Hutter zeigt sich ebenfalls erfreut: „Die Menschen bekommen per Anruf die kompetenteste Hilfestellung und beste Gesundheitsberatung für genau die Situation, in der sie sie brauchen.“

„Durch eine genaue Befragung können passende Verfahrensempfehlungen gegeben werden“, erklärt der Geschäftsführer von Notruf NÖ Ing. Christof Constantin Chwojka. Eine speziell geschulte diplomierte Krankenpflegeperson erfragt am Telefon die Symptome und kann dadurch die Dringlichkeit der Beschwerden definieren und Verhaltensempfehlungen geben.

„90% der Menschen befolgen die Handlungsanweisungen, vor allem deswegen, weil sie eine Dringlichkeitseinschätzung bekommen wie akut ihr medizinisches Problem ist“, weiß NÖ Patientenanwalt Dr. Gerald Bachinger aus bereits bestehenden Systemen wie in Großbritannien und der Schweiz.

Der Anruf bei 1450 ersetzt nicht das persönliche Gespräch mit dem Arzt. Infos auf www.144.at/1450

vlnr.: Dr. Gerald Bachinger, KR Gerhard Hutter, Mag.ª Johanna Mikl-Leitner und Ing. Christof Constantin Chwojka

Quelle: NÖGUS, Foto: NLK Filzwieser

Fotos: Moser Architects, Quelle: NÖGUS

Start für Kinder-Reha-Zentrum in Bad Erlach

Im Frühjahr 2019 eröffnet in Bad Erlach ein Kinder-Reha-Zentrum mit 114 Betten - 67 Betten für orthopädische und 47 Betten für psychosoziale Rehabilitation. Der Hauptverband der Sozialversicherungsträger hat den Zuschlag für die Versorgungszone Ost (NÖ, Wien, Burgenland) an die Hospitals GesmbH erteilt.

Die Bundesländer haben sich im Juli 2014 freiwillig zu einem Kostenbeitrag in Höhe von jährlich 8,5 Mio. Euro bekannt, um ein bedarfsgerechtes Angebot sicherzustellen. Niederösterreich leistet dafür freiwillig rund 1,6 Millionen Euro jährlich. Österreichweit werden damit in vier Versorgungszonen spezialisierte Kinder- und Jugendreha-Einrichtungen mit insgesamt 343 Betten (Vollausbau) zur Verfügung stehen.

Niederösterreich baut Kapazitäten in der **Strahlentherapie** weiter aus

„Die qualitative Versorgung der Krebspatienten mit Strahlentherapie ist für die Zukunft gesichert“, waren sich Landeshauptfrau Mag.ª Johanna Mikl-Leitner, Landesrat Mag. Karl Wilfing und Patientenanwalt Dr. Gerald Bachinger im Rahmen eines Pressegespräches einig.

Derzeit werden KrebspatientInnen in NÖ in der Universitätsklinik Krems und und dem Landesklinikum Wr. Neustadt behandelt. Insgesamt stehen hierfür 6 Strahlentherapie-Geräte zur Verfügung - drei Linearbeschleuniger in Wr. Neustadt und drei in Krems.

Neue Strahlentherapie-Geräte

Um auch künftig dem Bedarf gerecht zu werden, „werden ältere Strahlentherapie-Geräte in Krems durch moderne ersetzt, eines bereits heuer. 2019 und 2020 nehmen wir zusätzlich zwei neue Geräte in Betrieb. Darüber hinaus haben wir mit MedAustron in Wr. Neustadt ein österreichweit einzigartiges Forschungs- und Krebsbehandlungszentrum für spezielle Therapien. Durch EU-Projekte mit Nachbarländern wie Tschechien fördern wir die internationale Zusammenarbeit in der Behandlung von Krebspatienten. Damit garantieren wir in Niederösterreich Forschung und Medizin auf höchstem Niveau“, so Mikl-Leitner.

Jährlich erkranken 39.000 Österreicher, davon 7.500 Niederösterreicher, an Krebs. Bösartige Tumorerkrankungen stellen nach Herz-Kreislauferkrankungen die zweithäufigste Todesursache dar. „Im Schnitt behandeln wir pro Standort täglich rund 150 PatientInnen - Akutfälle innerhalb von ein bis zwei Tagen. Modernere Geräte sind leistungsfähiger und ermöglichen es der NÖ Landeskliniken-Holding bis zu 20 Prozent mehr Patienten zu versorgen. Mit zusätzlichen Maßnahmen - wie weitere Verbesserung interner Abläufe möchten wir die Behandlungszahlen zusätzlich steigern“, so Wilfing.

Auch Patientenanwalt Dr. Gerald Bachinger freut sich über neue Möglichkeiten in der Strahlentherapie, betont aber: „Das Denken in Versorgungsregionen ist sinnvoll und zeitgemäß.“

Patientenanwalt Dr. Gerald Bachinger, Landeshauptfrau Mag.ª Johanna Mikl-Leitner und Landesrat Mag. Karl Wilfing (v.l.)

Quelle: NÖGUS, Foto: NLK Burchhart

Lebensretter-Netzwerk wächst: 4.000 Defibrillatoren

„Der rasche und gezielte Einsatz eines Defibrillators - verbunden mit der Herzdruckmassage durch Ersthelfer - erhöht die Chancen, einen Herzstillstand zu überleben, enorm“, so Landeshauptfrau Mag.ª Johanna Mikl-Leitner. Das 4.000 Gerät im österreichweiten Definetzwerk steht seit kurzem im Gebäude des NÖGUS und der NÖ Landeskliniken-Holding hausintern ebenso wie der Öffentlichkeit zur Verfügung.

Das Definetzwerk wurde gemeinsam von PULS – Verein zur Bekämpfung des plötzlichen Herztodes - und 144 Notruf NÖ ins Leben gerufen und mit dem Roten Kreuz als lokalen Partner umgesetzt. Das Definetzwerk, das österreichweite Verzeichnis aller öffentlich zugänglichen Defibrillatoren, steht in jeder Notrufleitstelle zur Verfügung.

„Bei Einsätzen, wo ein Defi wichtig sein kann, und im Definetzwerk in der Nähe verzeichnet ist, wird ein zweiter Ersthelfer durch unseren Notrufexperten zum genauen Standort dirigiert, während der erste weiter telefonisch zur Herzdruckmassage angeleitet wird.“ erklärt der CEO von 144 Notruf NÖ, Ing. Christof Constantin Chwojka.

Puls-Projektleiter Dr. Markus Winnisch fügt hinzu: „Wir wollen ein österreichweites Netzwerk an öffentlich zugänglichen Defis etablieren.“ So werden die Defi-Standorte laufend mehr, denn das Eintragen ist für jedermann möglich und wird im Anschluss genau verifiziert. Unter www.definetzwerk.at können Sie Standorte österreichweit melden.

Einfach und sicher: die **NÖGKK** baut ihr **Online-Service** weiter aus

Jetzt neu: Rechnungen einreichen, Bestätigungen anfordern, Anträge stellen und vieles mehr - einfach mal rein schauen

Die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) baut ihr Online-Service massiv aus. Von der Adressänderung bis zur Wochengeldbestätigung, vom Antrag auf Kinderbetreuungsgeld bis zur Bestellung eines Urlaubskrankenscheins ... Das und vieles mehr geht über das Serviceportal „Meine SV“ alles online. Auf www.meinesv.at und über die NÖGKK-Homepage www.noegkk.at steht den Versicherten ein umfangreiches Angebot an Online-Diensten und Infopaketen zur Verfügung.

Breites Kundenservice

Das breite Spektrum ist unter der Rubrik „Online-Services“ auf der NÖGKK-Homepage zusammengefasst. „Die NÖGKK ist bemüht, ihr Service-Angebot laufend zu erweitern“, sagt NÖGKK-Obmann Gerhard Hutter. „Neben unserem flächendeckenden Netz aus Service-Centern bieten wir jetzt auch im Onlinebereich ein umfangreiches Kundenpaket an“, so der Obmann.

„Für uns als soziale Krankenversicherung hat Transparenz eine ungemein hohe Bedeutung. Neben der Möglichkeit, einfach zu Bestätigungen zu kommen und Anträge stellen zu können, ist vor allem der Zugriff auf die eigenen Daten und das Wissen über die bezogenen Leistungen sehr wichtig“, sagt Hutter.

Grundvoraussetzung dafür ist absolute Datensicherheit, die u. a. eine Identifizierung über die freigeschaltete Bürgerkartenfunktion der e-card oder die Handy-Signatur gewährleistet. Diese kann auch in den NÖGKK-Service-Centern beantragt werden. Alle Infos dazu auf www.handy-signatur.at bzw. www.buergerkarte.at.

Leistungs-Übersicht

Das Angebot von „Meine SV“ ist umfangreich. Das Online-Infopaket gibt Auskunft über die Behandlungsleistungen, zeigt bezahlte Rezeptgebühren an und informiert über Arztkontakte. Selbstversicherte können sich ihre Kontoinfos anzeigen lassen. Selbstverständlich bietet das Portal den Versicherten die Möglichkeit, verschiedene Anträge zu stellen bzw. Rechnungen einzureichen. Der Antrag für eine Selbstversicherung ist genauso möglich wie die Abmeldung davon. Ebenso Antrag oder Verzicht auf Kinderbetreuungsgeld. Rechnungen von Heilbehelfen und Hilfsmitteln sowie Fahrtkosten lassen sich einfach hochladen, Honorarnoten von Wahlärzten oder Wahlzahnärzten können online eingereicht werden.

Gerhard Hutter, Obmann der NÖ Gebietskrankenkasse, ist vom Ausbau der Online-Services überzeugt.

Quelle/Foto: NÖGKK

Bestätigung ausdrucken

Ähnlich einfach ist die Beschaffung oder Übermittlung von Bestätigungen: Benötigt man eine Rezeptgebührenbestätigung für das Finanzamt oder eine Krankenstandsbestätigung? Kein Problem! Von zu Hause aus kann man sich außerdem erstattete Kosten oder das erhaltene Wochengeld bequem abrufen und falls notwendig ausdrucken. Auch die Weiterleitung von Studienbestätigungen ist möglich. Versicherte können sich online nach Krankenstand wieder gesund melden. Daneben ist die Einsicht auf das eigene Pensionskonto und ein Blick auf die Daten zur betrieblichen Vorsorge möglich.

NÖGKK
NÖ Gebietskrankenkasse
Wir vorsorgen Sie!

Gesundheits- und Fitness-Checks bei den **Frauen-Gesundheitstagen**

In Wieselburg informierten Brigitte Adelwöhrer (Schwerhörige NÖ, Foto o.) und Franz Schippany mit Vertreterin Elisabeth Spiegl (Seelische Gesundheit, Foto Mitte) über Selbsthilfe. In Horn half Waltraud Haider (MS-Club Zwettl-Gmünd, Foto u.) mit ihrem Wissen weiter. Gleichzeitig präsentierten sie die Aufgaben des DV-NÖSH.

Am 8. März war Weltfrauentag. Dies nahm die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) zum Anlass, um zu den Frauengesundheitstagen einzuladen: 18. März in Wieselburg, 25. März in Breitenau und 1. April in Horn.

Auf die BesucherInnen wartete ein Mix aus persönlicher Vorsorge, Fitness und Lifestyle. Ausführliche Blutwertebestimmung war ebenso möglich wie Ultraschalluntersuchung der Halsschlagader, Carotis-, Lungen- und Venenfunktionsmessung sowie Zahnscreening. Auch gynäkologische und psychologische Beratung wurde angeboten. Darüber hinaus gab es interessante Vorträge und Schnupperangebote zu frauenspezifischen Themen. Wie wichtig diese Gesundheitstage sind, zeigte beispielsweise die Statistik in Wieselburg: bei insgesamt 2.338 Gesundheitschecks wurde 231 Personen ein Arztbesuch beziehungsweise eine weiterführende Abklärung empfohlen.

Auch Selbsthilfegruppen nahmen diese Möglichkeit zum Anlass, ihre Arbeit zu präsentieren. Schwerhörige und SHG für psychische Erkrankungen waren ebenso dabei wie Multiple Sklerose und andere Themen. „Für uns sind diese Frauengesundheitstage eine gute Gelegenheit, Kontakt zu Betroffenen herzustellen“, resümierten die Selbsthilfe-VertreterInnen.

KNAPP 11.000 GÄSTE BEI „BLEIB AKTIV“

Die 13. Seniorenmesse „Bleib Aktiv!“ ging am 16. und 17. im VAZ St. Pölten mit vielen Highlights und umfangreichen Informationsmöglichkeiten über die Bühne.
Knapp 11.000 rüstige und aktive SeniorInnen informierten sich über aktuelle Mode ebeno wie Urlaubs- und Freizeitmöglichkeiten und das Thema Gesundheit. Auch VertreterInnen von Selbsthilfegruppen und des DV-NÖSH standen für Fragen zur Verfügung - Foto: Alfred Planer, Eva-Maria Kemetner, Helga Higer und Margit Millecker.

NÖ Monitoringausschuss begrüßt neues **Antidiskriminierungsgesetz**

Verbesserung für Menschen mit Behinderungen: „Zugangshindernisse und -barrieren sind nach und nach zu beseitigen

Dr.in Christine Rosenbach, NÖ Gleichbehandlungsbeauftragte hofft auf weitere Verbesserung für Menschen mit Behinderung

Der NÖ Monitoringausschuss (NÖ MTA) forderte 2014 in einer Empfehlung eine Überarbeitung des geltenden NÖ Antidiskriminierungsgesetzes aus dem Jahr 2005. Darin werden Menschen mit Behinderungen lediglich in der Arbeitswelt vor Diskriminierung geschützt. Im Herbst 2016 wurde der Entwurf eines neuen Gesetzes vorgelegt, der vom NÖ Monitoringausschuss begrüßt wurde. Viele der Forderungen wurden umgesetzt.

Das neue Antidiskriminierungsgesetz, LGBl 24/2017 (NÖ ADG 2017) ist per 14. März 2017 in Kraft getreten und gilt für alle Sachverhalte, die sich ab diesem Tag ereignen. Für frühere Sachverhalte gilt das „alte“ NÖ ADG.

Das neue NÖ ADG 2017 gilt für alle Bereiche, in denen das Land die Kompetenz zur Gesetzgebung hat, vor allem auch für alle Organe des Landes und der Gemeinden. Es schützt Menschen mit Behinderungen in allen Lebensbereichen, die durch Landesgesetz geregelt werden: u.a. beim Zugang zu und bei der Versorgung mit Gütern und Dienstleistungen, beim Sozialschutz, bei sozialen Vergünstigungen und Bildung.

Menschen dürfen in all diesen Bereichen auch nicht wegen ihres Geschlechtes, Alters, ihrer Religion/Weltanschauung und sexuellen Orientierung diskriminiert werden. Damit wurden die zentralen Forderungen nach Ausdehnung und Vereinheitlichung des Diskriminierungsschutzes erfüllt.

Verpflichtung und Ausnahmen

„Zugangshindernisse und –barrieren“ sind dem neuen Gesetz zufolge nach und nach zu beseitigen, um Menschen mit Behinderungen den Zugang zu Angeboten und Leistungen zu ermöglichen. Diese Verpflichtung besteht allerdings u.a. dann nicht, wenn es wegen des damit verbundenen Aufwandes zu einer unverhältnismäßigen Belastung des jeweiligen Rechtsträgers führen würde. Die erstmalige gesetzliche Normierung eines sukzessiven Abbaus von Barrieren wird vom NÖ Monitoringausschuss ausdrücklich begrüßt, auch wenn der geforderte Etappenplan oder ein subjektiver Rechtsanspruch noch nicht verwirklicht wurden.

BürgerInnen, die sich z.B. durch Landes- oder Gemeindestellen in landesrechtlichen Angelegenheiten diskriminiert fühlen, können sich an die NÖ Antidiskriminierungsstelle wenden. Im Diskriminierungsfall gebührt Schadenersatz; nach einem erfolglosen Schlichtungsversuch kann der Schadenersatz im Streitfall bei Gericht eingeklagt werden. *Quelle: NÖMTA*

NÖMTA
NÖ MONITORINGAUSSCHUSS

DER NIEDERÖSTERREICHISCHE MONITORINGAUSSCHUSS

ist unabhängig und weisungsfrei. Er überwacht die Einhaltung der Menschenrechte von Menschen mit Behinderungen durch die öffentliche Verwaltung in Niederösterreich. Infos und Berichte gibt es online: http://noe-monitoringausschuss.at

NÖ ADG 2017 - NEU

- Umfassendes Diskriminierungsverbot für Menschen mit Behinderungen
- Gleiches Schutzniveau für alle Diskriminierungsmerkmale
- Sukzessive Beseitigung von Barrieren

KONTAKT

Dr.in Christine Rosenbach (Foto)

NÖ Gleichbehandlungsbeauftragte
NÖ Monitoringausschuss
NÖ Antidiskriminierungsstelle

Telefon: 02742 / 9005 - 162 12
E-Mail: post.gbb@noel.gv.at
Web: www.noe.gv.at/gleichbehandlung
3109 St. Pölten, Rennbahnstraße 29
(Tor zum Landhaus), Stiege B
3. Stock, Zimmer 313

Jahrzehntelanges Leben mit **Atemnot** Dann: „Hallo Leben, hier bin ich ...“

Zwei Menschen - Silvia und Thomas - teilen ein gemeinsames Schicksal und führen heute ein „ungewöhnliches Leben“

Thomas hat Cystische Fibrose, eine genetische Stoffwechselerkrankung, seit seiner Geburt. Silvia leidet an angeborenen Bronchiektasien und ist damit ebenfalls von Geburt an lungenkrank. Eben diese Tatsache führte die beiden vor mehr als 10 Jahren auf einem Bankerl im Reha-Zentrum Hochegg zusammen.

„Am 27. Mai 2004 hat sich meine Welt auf den Kopf gestellt: nach 32 Jahren mit Cystischer Fibrose bekam ich den Anruf, dass eine Lunge da sei. Was das alles mit sich brachte, konnte ich zu diesem Moment noch nicht erahnen“, erinnert sich Thomas. „Nach zwei Wochen im AKH Wien ging es zur Reha nach Hochegg. Dort lernte ich neue Leute kennen und probierte gleich mal Tischtennis spielen. Frei nach dem Motto: „Hallo Leben, hier bin ich!“

Das neue Leben wandelte sich neuerlich, als er bei der Wandergruppe im Wald Silvia kennenlernte - auf dem Weg zwischen Schneebergbankerl und Landesklinikum.

Im Jahr 2011 besuchte Thomas Silvia bei ihrem Reha-Aufenthalt

„Ich war zu diesem Zeitpunkt noch ohne Langzeit-Sauerstoff-Gerät, aber mit COPD IV, nach angeborenen Bronchiektasien das 10. Mal in Hochegg auf Reha. Schon ein paar Jahre zuvor wurde ich auf die Möglichkeit einer Lungentransplantation aufmerksam gemacht. Nun lernte ich jemanden kennen, der tatsächlich damit lebt“, spürt Silvia heute noch diese Freude ihn ihr.

Die beiden trafen sich immer wieder bei Spaziergängen mit kleinen Freundesgruppen und verstanden sich auf Anhieb erfreulich gut. „Wir konnten über viele Sachen reden und lachen“, denken sie heute zurück.

Am Abreisetag von Thomas schien es, als bräche für Silvia eine Welt zusammen. „Ich weinte tagelang und wusste gar nicht wie mir geschah. Kurz vor meiner Heimreise besuchte mich Thomas nochmal, da es ihm nicht viel anders erging als mir.“

Nach einigen Turbulenzen war es klar: aus einem DU und ICH war ein WIR geworden. Ein Lungentransplantierter und eine Lungenkranke, die immer wieder Infekte hatte ... „Laut AKH waren wir keine gute Konstellation. Aber die Liebe siegte ...“

Doppel-Lungentransplantiert

Am 24. März 2014 dann die nächste große Veränderung: „Nach zwei Jahren Wartezeit, an einem Montag kurz vor der Kaffeepause im Büro, klingelte mein Handy. Eine Ärztin aus dem AKH Wien teilte mir mit, dass eine Lunge da wäre. Meine

Kolleginnen und Kollegen im Büro kamen, wünschten mir alles Gute und gaben mir Mut. Ich befüllte mein mobiles Sauerstoffgerät – es sollte das letzte Mal sein – und wartete auf die Rettung, die mich ins AKH brachte“, blickt Silvia zurück - Foto oben, einen Tag nach der Transplantation.

Thomas war an diesem Tag zufällig zur Kontrolle im AKH. Er kam sofort zu Silvia ins „Froschzimmer“ und begleitete sie bis zum Operationssaal. „Heute ist der erste Tag vom Rest meines Lebens“, meinte Silvia. Alles ging gut - Gott sei gedankt. „Als ich auf der Intensivstation aufwachte, war es für mich das erste Mal, dass ich mein Atmen nicht hören konnte - es war ein ruhiges Atmen ohne Anstrengung, ohne dass der gesamte Brustkorb mithelfen musste. Einige Tage nach der Transplantation konnte ich - noch auf der Intensivstation - Musik hören und mitsingen ... unbeschreiblich.“

Mit Seifenblasen kann man beim langsamen und gleichmäßigen Ausatmen seine Lunge trainieren. Die Kontrolle der Lungenfunktion (Foto u.l.) gehört zu den regelmäßigen Untersuchungen nach einer Lungentransplantation. "Tief Luft holen und rasch ausatmen".

Und Silvia weiter: „Thomas war mir in all den Jahren, als es mir vor der OP immer schlechter ging, eine wertvolle Stütze. Mit seiner Erfahrung und seinem Rat gab er mir immer wieder Mut und ich wusste, dass alles gut geht. Ab nun waren wir zwei Lungentransplantierte - und: wir waren ein Paar."

„Zukunft, wir kommen"

„Uns ist klar, dass wir uns ohne unsere Erkrankung und ohne die Transplantation von Thomas nie kennen gelernt hätten. Unsere Erfahrungen mit unseren Lungenerkrankungen haben uns zu den Menschen gemacht, die wir heute sind", sind sich Silvia und Thomas einig.

Ihr Lebensphilosophie: „Wir beginnen jeden Tag mit einem Lächeln, da wir uns bewusst sind, dass unser Glück und unser gemeinsames Leben etwas Besonderes ist."

„Ja, ich will"

Nach 13 Jahren - für beide eine Glückszahl - hörte man von ihnen am 23. Februar 2017 ein kleines aber besonderes Wort: „JA". Silvia und Thomas versprachen einander am Standesamt in St. Pölten, ihren Weg künftig als Ehepartner weitergehen zu wollen (Foto u.r.).

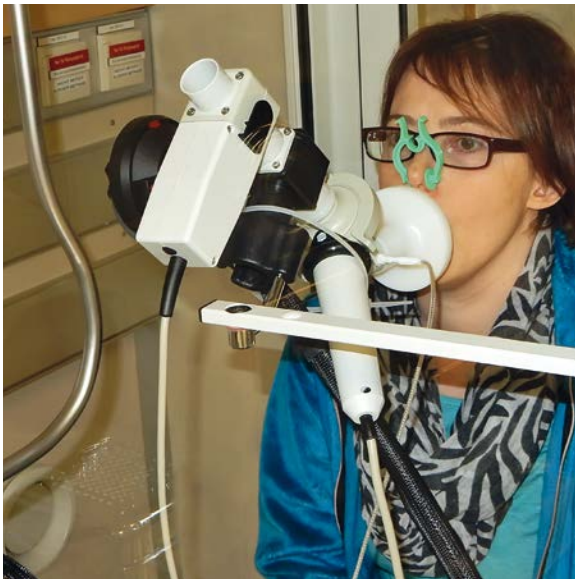
Als Betroffene für Betroffene

Mit ihren Ehrfahrungen engagiert sich Silvia Scholz ehrenamtlich in Selbsthilfegruppen. Seit 2003 arbeitet sie beim Club 81 St. Pölten mit, war in der LOT-Austria als Obfrau tätig und ist jetzt Koordinatorin des Verbandes der Herz- und Lungentransplantierten für Niederösterreich.

VERBAND DER HERZ- UND LUNGENTRANSPLANTIERTEN

Der ehrenamtlich geführte österreichweit organisierte Verein feiert 2017 sein 30-jähriges Bestehen. Die SHG NÖ gibt es seit 10 Jahren. Treffen: monatlich im GH Winkler in St. Pölten. Mehrmals im Jahr sind FachreferentInnen zu medizinischen Themen eingeladen. Neben zwei Tagesausflügen unternimmt die SHG jährlich eine mehrtägige Reise.

Kontakt
Karin Sethaler
Telefon: 0650 / 415 78 03
Mail: karin.sethaler@hlutx.at
oder
Silvia Scholz
Telefon: 0650 / 306 99 02
Mail: silvia.scholz@hlutx.at
Web: www.hlutx.at



Fotos: Silvia Scholz, Xaver Lahmer

Transplantierten zu helfen, macht mir Freude

Die Lungenfachärztin Oberärztin Dr.in Andrea Kraus-Gerhartl betreut im Rehabilitationszentrum Hochegg mit ihren KollegInnen schwerkranke Herz- und LungenpatientInnen nach einer Organtransplantation. Silvia Scholz sprach im Namen des DV-NÖSH mit ihr über diese verantwortungsvolle Arbeit.

DV: Was sind Grundvoraussetzungen für eine Transplantation?

Kraus-Gerhartl: Für einige PatientInnen ist eine Organtransplantation die letzte Möglichkeit der Therapie. Aufgabe unserer Reha-Einrichtung ist es, sie auf ihrem Weg zu begleiten - sowohl vor der Transplantation, um eine optimale Vorbereitung zu erzielen, als auch nach der Transplantation, um eine rasche Verbesserung der Lebensqulaität und Leistungsfähigkeit zu erreichen. Die Patienten werden auch auf eventuelle Probleme nach der Transplantation aufmerksam gemacht und eingehend geschult.

Betroffene müssen sich bewusst sein, dass eine Transplantation eine disziplinierte Grundeinstellung und eine psychische Stabilität erfordert, um den Weg optimal gehen zu können. Neben Trainingsmaßnahmen ist jederzeit auch eine psycholgische Hilfestellung durch unser Psychologenteam möglich.

DV: Was müssen Lungen- und Herztransplantierte nach dieser schweren Operation beachten?

K-G.: Für einen guten Verlauf sind Disziplin und Adhärenz (Therapietreue) erforderlich - besonders im Hinblick auf korrekte und regelmäßige Einnahme der Medikamente, laufende Selbstkontrolle, Kontrolle im AKH Wien und die Weiterführung des körperlichen Trainings.

DV: Wie kann das Rehabilitationszentrum mithelfen?

K-G.: In Gesprächen mit dem behandelnden Arzt/der Ärztin werden Probleme erläutert - z.B. Schmerzen nach der Transplantation und Unsicherheiten mit neuen Medikamenten. Gemeinsam wird ein therapeutisches Programm erarbeitet, welches nach dieser lebensrettenden OP von Atemphysiotherapie bis zur psychologischen Begleitung reicht.

In Einzeltherapien wird individuell auf die jeweilige PatientInnen-Situation eingegangen. Durch Schulungen, Vorträge und Einzelgespräche bekommen die PatientInnen mehr Sicherheit und Vertrauen in ihrer neuen Lebenssituation. In dieser Phase der Nachsorge sind auch 1x wöchentliche Kontrollen im AKH Wien erforderlich - Blutabnahmen, Lungenfunktion und Bronchoskopie für PatienInnen nach Lungentransplantation bzw. Echocardiographie und Herzmuskelbiopsie für PatientInnen nach Herztransplantation.

Das Rehabiliationszentrum Hochegg arbeitet hier sehr eng mit dem AKH Wien zusammen und steht in ständigem Informationsaustausch. Nach dem meist 4-wöchigen Aufenthalt fahren die PatientInnen nach Hause und können hier das Erlernte weiterführen. Ziel ist es, die erhaltene Chance optimal zu nützen und dafür die notwendige Konsequenz und Disziplin aufzubringen - jeden Tag nach dem Motto „Carpe diem" zu genießen.

DV: Wie schätzen Sie die Wirksamkeit von Selbsthilfe ein?

In unserer Einrichtung liegen an verschiedensten Stellen im Haus Folder und Zeitungen des Verbandes der Herz- und Lungentransplantierten auf. Auch wir selbst bestärken den Kontakt zu bereits länger Transplantierten, denn vieles wissen nur selbst Betroffene und hier passiert ein ganz wichtiger Wissensaustausch. So fassen auch noch geschwächte PatientInnen Mut diesem neuen Leben offen zu begegnen.

Oberärztin Dr.in Andrea Kraus-Gerhartl hilft im REHA-Zentrum Hochegg Schwerkranken

Foto: Dr.in Kraus-Gerhartl

DV: Was freut Sie als Ärztin bei der Nachbetreuung von Transplantierten besonders?

Mich berühren erfreuliche Ereignisse, wie das Zusammenfinden zweier Lungentransplantierter (siehe Artikel S. 10-12), das Treffen mit PatientInnen im Jahr nach der Transplantation und zu sehen, dass es ihnen gut geht. Es freut mich zu erkennen, wie sie aktiv am Leben teilnehmen, Sport treiben, die Organspende als Geschenk annehmen, auf sich und ihr Spenderorgan achten.

DV: Was möchten Sie lungen-/herztransplantierten PatientInnen mitgeben?

Ich möchte Transplantierten einen Neustart ermöglichen, ihnen helfen, mit ihrer Erkrankung neue Wege zu gehen. Mein Credo ist es: konsequent zu bleiben, auch wir als betreuende Ärzte und Ärztinnen.

DV: Vielen Dank für das Gespräch

Selbsthilfe als Partner im Gesundheitswesen: „Win-win“ für ÄrztInnen und PatientInnen

Was macht und was kann die Selbsthilfe? Wo kommt sie sinnvoll zum Einsatz, und wann sollten sich PatientInnen unbedingt an ärztliches Fachpersonal wenden?

Diesen und ähnlichen Fragen gingen DV-Vorsitzender Ronald Söllner, Ludwig Gastinger (ÖTL, Foto Mitte), Brigitte Adelwöhrer (Schwerhörige NÖ (Foto unten r.) und Xaver Lahmer (DV-Büro) im Rahmen ihrer Besuche in den Gesundheits- und Krankenpflegeschulen Amstetten (oben) und Mistelbach (unten) nach.

„Das ärztliche, pflegerische und therapeutische Handeln soll durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitert werden“, so Söllner. Dies ist auch ein wesentlicher Grundgedanke für das Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“, seit 2014 in allen NÖ Landeskliniken verankert.

In Amstetten fand der Vortag im Rahmen des Unterrichtes „Hauskrankenpflege“ in der einjährigen Pflegeassistenz-Ausbildung statt. „Unsere künftigen PflegerInnen können dieses Wissen um Selbsthilfe sicher in ihrer Unterstützung von Patienten und Angehörigen umsetzen“, ist DGKS Sabine Eckl, BSc, Pflegepädagogin überzeugt.

Partnerforen bieten Möglichkeit zum Ideen-Austausch zwischen SHG und Klinikpersonal

Versicherungsmöglichkeiten für ehrenamtlich Tätige in den SHG und die Teilnahme an innerbetrieblicher Fortbildung waren nur einige der Themen bei den Partnerforen.

Am 7. Februar tauschten bei diesem Anlass VertreterInnen von Selbsthilfegruppen im LK Mistelbach/Gänserndorf, am 29. März im Landesklinikum Gmünd (Foto unten) und am 13. April im Uniklinikum Tulln ihre Erfahrungen aus. Gemeinsam mit den jeweiligen SelbsthilfevertreterInnen versuchten seitens des DV-NÖSH Ronald Söllner, Waltraud Haider, Ludwig Gastinger und Sabine Kauscheder offene Fragen zu klären. Am 26. April folgt das Partnerforum im LK Klosterneuburg und am 27. April jenes im Uniklinikum Krems.

„Immer öfter werden Selbsthilfegruppen - wie hier bei uns in **Mistelbach** - auch in die innerbetriebliche Fortbildung eingebunden. So konnten beispielsweise die SHG Tinnitus, die Anonymen Alkoholiker und die SHG Regenbogen vor Klinikangestellten über ihre Arbeit informieren“, freut sich OSr. DGKS Gabriele Ruhdorfer. Dadurch, wie auch durch diese Partnerforen, erhält die Selbsthilfe einen steigenden Stellenwert.

Bereits im Dezember 2016 traf sich DGKS Brigitte Hartmann mit KrankenpflegerInnen und VertreterInnen von SHG der Region im Landesklinikum **Hollabrunn** (Foto o.).

Siegfried Breiner, Case Manager von der NÖGKK, gab dabei einen Überblick über seine Tätigkeit. „Wir helfen bei Unfall, akuten Krankheiten, psychischer Erkrankung und Leiden wie Diabetes, Neurodermitis und Bandscheibenvorfall. Weiters unterstützen wir Betroffene und Angehörige bei der Erstellung eines Versorgungsplanes“, so Breiner. Auch Informationen betreffend Leistungen der NÖGKK, Kontaktaufnahme mit dem Hausarzt, Organisation von Heilbehelfen und Unterstützung bei Antragstellungen (z.B. Krankengeld, Rezeptgebührenbefreiung) sowie bei der Suche nach Selbsthilfegruppen fallen in den Aufgabenbereich von Case ManagerInnen.

„Die Therapie bestimmen natürlich die Ärzte und Ärztinnen. Auch für die Bewilligung dieser Leistungen, Pflege oder Behandlung sind wir nicht zuständig“, betonte Breiner.

Bei einer schmackhaften Jause tauschten die VertreterInnen der Selbsthilfegruppen untereinander wie auch mit dem Pflegepersonal Gedanken und Erfahrungen aus. Eben dieser Austausch ist einer der wesentlichen Punkte von Partnerforen.

„Ein besonderes Dankeschön gebührt unseren SelbsthilfepartnerInnen, die sich auf vielfache Weise um die Selbsthilfe und unsere Gruppen bemühen“, lobte DV-Vorstandsvorsitzender Ronald Söllner die Zusammenarbeit mit den Kliniken.

SELBSTHILFEFREUNDLICHES KRANKENHAUS

Großes Interesse an Aus- und Weiterbildung: 48 SelbsthilfeVertreterInnen informierten sich

„Ich habe viel Neues dazugelernt, das ich gut in der Praxis umsetzen kann“, lautete das Echo bei den vier Frühjahrs-Seminaren. Der gemeinsame Gedankenaustausch, die Themenvielfalt und Gemeinschaft sowie das Eingehen auf die Problemstellungen wurde von den 48 SelbsthilfevertreterInnen positiv bewertet.

Start war am 2. März mit dem 1. Modul des 6. LeiterInnen-Lehrgangs. Dr.in Margit Burger (unten l.) besprach das Thema „Ich bewege was! Was bewege ich! Was bewegt mich!“ Im 2. Lehrgangs-Modul ging DSA Mag.a Andrea Janovsky der Frage nach, was man in einer Führungsposition beim Leiten einer Gruppe tun kann, ohne selbst zu leiden.

Über „Resilienz“, die gesunde Widerstandskraft, referierte Mag. Christine Hackl, MSc (Fotos r., u.), auf humorvolle Weise „sehr praxisbezogen, tolle Anregungen“, so eine Teilnehmerin. Das „Vereinsrecht, worauf ist zu achten?“ mit MMag. Dr. Harmut Schmidtmayr (Fotos o.) rundete am 16. März die Themen ab. Das geplante Seminar mit Xaver Lahmer über „Pressearbeit“ wurde auf 14. September verschoben.

Die Seminare wurden in Kooperation mit der Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich „Fonds Gesundes Österreich“ veranstaltet.

Fonds Gesundes Österreich

Ludwig Gastinger, Webmaster der Österr. Tinnitusliga (ÖTL) und Gruppenleiter, macht es Freude, Hilfesuchenden Informationen im Internet bereit zu stellen

15 Jahre Webmaster als selbst Betroffener

Seit dem Jahr 2002 kümmert sich Ludwig Gastinger aus Katzelsdorf ehrenamtlich um die Homepage der Österr. Tinnitus-Liga - www.tinnitus.at oder www.oetl.at Zugleich ist er Leiter der Selbsthilfegruppe Weinviertel für Menschen mit Tinnitus, Hörsturz und Morbus Menière.

„Der monatliche Aufwand sind rund 10-15 Stunden, wenn nur Änderungen anfallen. Das neu Erstellen der kompletten Homepage dauerte über 3 Wochen. Dies wurde nun bereits 8-10 Mal gemacht“, erzählt Gastinger.

Nachdem bis 2001 eine externe Firma mit der Wartung der Homepage beauftragt war, diese jedoch jede kleinste Änderung verrechnete, entschloss er sich Ende 2001 dies selbst in die Hand zu nehmen.

Das Interesse an der Website kann sich sehen lassen: 2016 gab es 71.786 Zugriffe aus verschiedensten Ländern. Dabei wurden 383.333 Seiten angeklickt. „Auf diese Weise unterstützt die Homepage die Tätigkeit unserer Selbsthilfegruppen ganz wesentlich“ freut sich Gastinger.

Frenkie Schinkels, Toni Pfeffer, Geschäftsführerin Theres Friewald-Hofauer (Club NÖ) und LH Dr. Erwin Pröll mit Werner Lindenhofer (4.v.r.) und Josef Dorfmair (3.v.r.)

Foto: NLK Filzwieser

Erlös aus Hallenfußballturnier für karitative Organisationen

Club Niederösterreich-Präsident Landeshauptmann Erwin Pröll übergab gemeinsam mit den Sportlegenden Toni Pfeffer, Frenkie Schinkels und Franz Stocher den Erlös des 33. Hallenfußballturniers

Die Spenden in Höhe von 10.000 Euro gingen an karitative Organisationen und niederösterreichische Familien. „Die eigentliche Intention heißt, Spenden zu erlösen, die Menschen in schwierigen Lebenssituationen bei der Alltagsbewältigung und Organisationen mit wertvollen humanitären Zielsetzungen bei der Erfüllung ihrer Aufgaben unterstützen sollen“, betonte LH Dr. Erwin Pröll im Landhaus St. Pölten.

In den Genuss der Spenden, die beim 33. Hallenfußballturnier des Club Niederösterreich im Jänner 2017 eingespielt worden waren, kam unter anderem der Parkinson-Selbsthilfe-Landesverband Niederösterreich - vertreten durch Werner Lindenhofer und Josef Dorfmaier.

Optimale Therapie

Auf Einladung der Parkinson Selbsthilfe, Arbeitsgruppe Edelweiß, referierte Univ.Doz.in Dr.in Michaela Pinter (Foto Mitte) im Landesklinikum Lilienfeld.

„Ihr Thema ‚Optimale Therapie für Parkinson‘ war für uns als Betroffene sehr interessant“, resümierte SHG-Leiter Rudolf Roth. Dr.in Pinter kommt am 27. Juni 2017 als Referentin zur Parkinson-SHG in die Universitätsklinik St. Pölten.

Fasching mit Maskenprämierung

Trübsal blasen? Nein danke ... Bestens gelaunt und bunt gekleidet trafen sich die Mitglieder der Parkinson Selbsthilfe NÖ, Arbeitsgruppe St. Pölten, unter Leitung von Obmann Werner Lindenhofer im Kulturhaus Pottenbrunn.

Schon traditionell feierte man gemeinsam mit dem örtlichen Pensionistenverband „ein überaus schönes Faschingsfest“, blickte Lindenhofer mit seinem Team zurück.

„Sogar vermeintliche ‚Nichttänzer‘ schwangen - gestärkt durch Bröselflieger und Krapfen - das Tanzbein“, freute sich Lindenhofer über die gute Stimmung. Eine Tombola mit schönen Gewinnen und Preisen für die einfallsreichsten Masken rundeten das Programm ab. Die ersten drei Plätze belegten Mitglieder der SHG: „Mamas Liebling“ Elisabeth Soukup, Tigerkätzchen Herlinde Neuwirth und Rotkäppchen Johanna Schmidt.

„Heilsames Singen“ mit Christina Hampl

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs, Verein Baden und Umgebung, informierte sich bei Reiki-Therapeutin Christina Hampl, Musikpädagogin und Sängerin, über die körperlichen Auswirkungen des Singens.

„Es vertieft und verlangsamt die Atmung, trägt zur Entspannung bei, Hormone werden angekurbelt, das Immunsystem gestärkt und die Stimmung gehoben“, betonte Hampl. „Es fördert zudem die sozialen Begegnungen und zwischenmenschliche Verbundenheit, stärkt die Resilienz, hat antidepressive Wirkung und stabilisiert das seelische Gleichgewicht.“ Beim Singen - auch eines afrikanischen Liedes - konnten die TeilnehmerInnen diese Wirkung live erleben.

In Österreich gibt es bisher zwei „Singende Krankenhäuser“, in Lienz und in Salzburg.

Gehirn-Jogging für ParkinsonpatientInnen

Die Parkinson Selbsthilfegruppe „JUPPS – NÖ West“ stellt sich vor neue Herausforderungen. „In unsere wöchentlichen Therapien nahmen wir nun neben den körperlichen Einschränkungen auch den geistigen Bereich verstärkt ins Visier“, so Gruppenleiter Wilhelm Schmutz (im Foto r.).

Gehirn-Jogging in Form von Becherstapeln heißt ein neuer Therapieschwerpunkt. „Durch einfaches Pyramidenstapeln der Becher können - abwechselnd mit linker und rechter Hand - in kürzester Zeit mühelos Konzentration, Koordination und Feinmotorik wie auch Reflexe verbessert werden“, ist Schmutz überzeugt.

Diese gesteigerten Fähigkeiten lassen sich in mehreren Bereichen hervorragend in der Behandlung von Parkinson zielgerichtet einsetzen. Auch die anwesenden gesunden PartnerInnen waren mit viel Engagement und Begeisterung dabei.

JUPPS steht nicht für JUNG an Alters-Jahren, sondern JUNG bleiben punkto Einstellung zum Leben - trotz Parkinson. Kontakt zum Therapeuten: thomas.schumacher@liwest.at

Schwerhörig = Einsamkeit? Neue SHG-Aktivgruppe meint: „Nein, das muss nicht sein!“

Viele Hörgeschädigte ziehen sich immer mehr zurück und verlieren ihre sozialen Kontakte. Doch das muss nicht sein. „Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, auch mit Hörgeräten oder Implantaten Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten gemeinsam genießen zu können“, ist Andreas Raderer, Leiter der „hörensWERT-Aktivgruppe“, überzeugt.

Aus diesem Grund hat er gemeinsam mit dem Verein „hörensWERT – Schwerhörigenzentrum NÖ“ neben den bereits etablierten Selbsthilfegruppen die neue „hörensWERT Aktivgruppe“ gegründet. Ziel ist, Möglichkeiten für hörgeschädigte Personen aufzuzeigen, der Desozialisierung entgegenzuwirken.

So trafen sich Betroffene aus mehreren Bezirken zum gemeinsamen Pizzaessen und Kennenlernen mit anschließendem Besuch des „Kino im Kesselhaus“ in Krems an der Donau. „Dieses Kino bietet Barrierefreiheit für Schwerhörige. Dank der hervorragenden Qualität der angebotenen Induktionstechnik konnten alle TeilnehmerInnen den Film entspannt genießen. Für 2017 sind weitere Aktionen wie Kabarett, Konzerte und Städteausflüge fix geplant“, so Raderer - selbst auf beiden Ohren stark schwerhörig und - nach 10 Jahren Suche - seit 2013 mit Mittelohrimplantaten versorgt.

Die Induktionstechnik, auch bekannt als T-Spule, bietet die Möglichkeit, den Klang direkt in die Hörgeräte oder Implantate zu übertragen. Einige Vortragsräume und Kultureinrichtungen bieten diese bereits an. Bei Stadt- oder Museumsführungen werden FM-Anlagen verwendet. Der Sprecher bekommt einen kleinen Sender und Betroffene einen Empfänger mit Induktionsschleife um den Hals.

„Uns ist wichtig, dass auch Veranstalter und Museen die akustische Barrierefreiheit ernst nehmen und entsprechend kommunizieren. Andernfalls können wir als Hörgeschädigte weder Theater, Museen, Konzerte oder Vorträge besuchen und verstehen“, so Helga Higer, Mitglied des ehrenamtlichen Vorstands von „hörensWERT“.

INFORMATIONEN ZUR NEUEN AKTIVGRUPPE UND DER SHG

findet man auf der Homepage www.hoerenswert.or.at, auf der Facebook-Seite von hörensWERT und unter www.schwerhörige.at

Kontakt

Andreas Raderer
Telefon: 0664 / 383 80 40
Mail: andreas@raderer.com
oder
Helga Higer
Telefon: 0676 / 358 60 05
Mail: higer.helga@gmx.at

Wanderung um den See

„Unsere kleine Frühlings-Wanderung um den Viehofner See am 6. März fand bei prachtvollem Wetter statt. Dies war wohl mit ein Grund für die nette Stimmung“, freute sich Eva-Maria Kemetner, Leiterin der Diabetiker SHG ADA St. Pölten (Foto Mitte).

„Es war eine Freude, die Schwäne bei ihrem aufgeweckten Spiel inmitten des Sees zu beobachten“, so die TeilnehmerInnen. Im Anschluss traf man sich mit weiteren KollegInnen, die aufgrund ihrer körperlichen Konstitution nicht mitspazieren konnten, im Gasthaus Gwercher zum gemütlichen Abschluss und Plaudern.

Ionen anstelle herkömmlicher Bestrahlung Frauenselbsthilfe besuchte „MedAustron“

„Unglaublich interessant ... uns wurden ausführlich die Unterschiede der herkömmlichen Bestrahlung mit Photonen gegenüber der hier im MedAustron praktizierten, kostspieligen und aufwendigen Ionen- und Kohlenstoffionentherapie erläutert“, meinten die 33 TeilnehmerInnen der Frauenselbsthilfegruppen Neunkirchen, Baden und Mödling.

Univ.Doz. Dr.in Ulrike Mock führte die Gruppe durch das hypermoderne Behandlungszentrum in Wr. Neustadt, wobei „diese Therapie speziellen Tumorarten vorbehalten sein wird. Insbesondere bei Tumoren nahe an sensiblen Organen und bei Kindern wird sie wegen ihrer Zielgenauigkeit und geringen Nebenwirkungen angewendet werden“, erklärte Mock.

Sie stellte ausführlich den gesamten Ablauf vom Anlass über den Erstkontakt und die Vorbereitung bis hin zur Durchführung dar. Beim anschließenden Rundgang durch das Zentrum konnten verfügbare Geräte ebenso besichtigt werden wie der Bestrahlungsraum und die überaus beeindruckende Technik.

„Dabei war deutlich zu erkennen, dass noch ein langer Weg bis zum Vollbetrieb bevorsteht“, resümierte die Damenrunde.

Neue Antidiabetika-Wechselwirkung und Nebenwirkung

„Es war ein fulminanter Vortrag mit sehr interessanten und hilfreichen Informationen“, dankte Wkfm. Gottfried Bitiste, Gruppenleiter der Aktiven Diabetiker (ADA) Baden.

Anlass waren die Erläuterungen von Mag. pharm. Heinz Haberfeld (Foto l.), Präsident der NÖ-Apothekerkammer, zum Thema „Neue bewährte Antidiabetika-Wechselwirkung und Nebenwirkung“ beim Treffen der Selbsthilfegruppen am 26. Jänner.

Bitiste: „Wie erfolgreich, problematisch und manchmal fast gefährlich das Zusammenspiel von Medikamenten im Zusammenhang mit den Therapien sein kann, wurde uns in eindrucksvollen Darstellungen erklärt.

Die darauf folgende Diskussions- und Frage-Runde zeigte, wie wichtig diese Informationen für die anwesenden Diabetiker waren. In diesem Zuge wurde auch ELGA, die elektronische Gesundheitsakte, besonders im Hinblick auf Wechsel- und Nebenwirkungen von Medikamenten als sehr zielführend angesprochen.

Die Aktiven Diabetiker feierten 2016 ihr 20-jähriges Bestehen. „Am 12. Oktober 1996 wurde der erste ADA-Infotag in der Aula des Gesundheitsministeriums in Wien abgehalten“, erinnerte sich Bitiste. Mag. Haberfeld wird auch bei der „Diabetiker Begegnungswoche“ im Juli in Hartberg als Gast erwartet (Termin Seite 24).

Demenz: Was tun, wenn nichts mehr geht

Demenzexpertin DGKS Lea Hofer-Wecer (4.v.r.) möchte mit ihrem Wissen Angehörigen - wie hier in der SHG „Vergiss mein nicht!" - beim Umgang mit Demenzkranken helfen.

Herausforderndes Verhalten, Depressionen, Aggression, Angst ... diese Begleiterscheinungen in der Betreuung von Demenzkranken können für Angehörige überaus belastend sein.

Damit diese Verhaltensweisen leichter ertragbar werden, gab die Expertin des Caritas Demenz-Kompetenzzentrums DGKS Lea Hofer-Wecer anlässlich einer Gruppenstunde der SHG „Vergiss mein nicht!" in Krems viele hilfreiche Tipps. „Am schwierigsten ist es für An- und Zugehörige zu akzeptieren, dass nichts mehr ist wie es einmal war. Die Unkenntnis darüber, wie diese Krankheit verläuft, und die Angst, selber krank zu werden, können sich sehr belastend auswirken", so Hofer-Wecer.

Und weiter: „Wer sich gut informiert, wird mit dem Krankheitsbild besser zurechtkommen. Leider besteht in der breiten Öffentlichkeit noch immer eine große Scheu diesem Tabu-Thema gegenüber." Für sie ist der Roman „Der alte König in seinem Exil" von Arno Geiger ein Einstiegswerk von literarischer Brillanz.

„Die Qualität in der Demenzbetreuung liegt in den meisten Fällen in der Zufriedenheit der erkrankten Person. Hier gilt es, Techniken im Umgang mit den Betroffenen zu erlernen und Wertschätzung zu praktizieren", ist Hofer-Wecer überzeugt. Weiters rät die Demenzexpertin, rechtzeitig professionelle Hilfe zu holen, anstatt alleine bis zum Zusammenbruch zu betreuen. Diverse Hilfsorganisationen können hier Entlastung anbieten.

Bewusst atmen - einfach singen - besser leben

Was einfach klingt, ist letztendlich doch nicht so leicht umzusetzen. Doch allein schon der Versuch ist es wert.

Diese Erfahrung machten auch die Mitglieder der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe St. Pölten bei ihrem Gruppentreffen im Universitätsklinikum St. Pölten am 21. Februar. Eveline Skarek, Dipl. Jazzsängerin und Dipl. Gesangspädagogin, bot auf Einladung der SHG einen praktischen Vortrag zum Mitmachen. „Bewusst atmen - einfach singen - besser leben" lautete das Motto.

„Die Begeisterung war auf beiden Seiten spürbar - herzlichen Dank für so viel Freude und Lebensmut", meinte Gruppenleiter Ing. Karl Degelmann.

Themenabend „Xunde Zähne“

Beim Themenabend in der SHG HLUTX (Herz- und Lungentransplantierte) NÖ stand das Thema „Mundgesundheit“ mit Bernhard und Heidelinde Gold am Programm.

Frau Gold, selbst zweimal Nierentransplantiert, konnte aus eigener Erfahrung erzählen, welche Probleme sie mit den Zähnen hatte und welche Zähne welchen Organen in der TCM zugeordnet werden.

„Ursache für Karies, Aphten im Mund, Zahnstein und blutendes Zahnfleisch sind Bakterien. Bei den rund 500 verschiedene Bakterien im Mund, die für eine gesunde „Mundflora“ notwendig sind, sind 3-5 schlechte Bakterien dabei. Diese produzieren durch den Stoffwechsel Giftstoffe, welche in den Körper gelangen und Auslöser für Krankheiten sein können“, so Gold. „Mangelnde Hygiene, schlechte Zahnreinigung, falsche Ernährung (zuviel Zucker, Kohlehydrate, Alkohol) und Rauchen sind mit auslösend.

Schlechte Zähne erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Auch das Risiko für eine Lungenentzündung ist lt. Studie 2-4-fach höher, an Diabetes zu erkranken sogar um bis zu 11-fach höher. Über die Geschichte der Zahnbürste kam man zur neuartigen Ultraschall-Zahnbürste. Mehr Informationen auf www.xundezaehne.at.

Selbstbestimmtes Leben mit Behinderung

Unter dem Motto „Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen“, startete die SHG „Anders“ ihre neueste Initiative für selbstbestimmtes Leben.

Mit einem Vortrag wurde das Projekt am 2. März von den Initiatorinnen Silke Kropacek (SHG) und Valerie Clarke (Assistenz 24) im Landesklinikum Gmünd vorgestellt. „Die Grundlage für Integration, Inklusion, Barrierefreiheit und daraus folgend ein selbstbestimmtes Leben für Menschen mit Behinderung ist die persönliche Assistenz“, ist Kropacek überzeugt.

„Im Infoblatt des Bundesministeriums ist festgelegt: Nach der neuen UN-Konvention muss jedes Land dafür sorgen, dass Menschen mit Behinderungen ihre entsprechenden Rechte bekommen, dass sie nicht schlechter als andere Menschen behandelt werden dürfen.“ Zum Abschluss gab es eine intensive Diskussion betreffend Integration, Inklusion und Barrierefreiheit.

Singen ist Schwingung

Ein musikalisch-beschwingtes Clubcafé mit DSA Eveline Skarek und Sara Pöchhacker, Institut für Kunst- und Gesangstherapie, gab es auf Einladung des Club 81 am 4. März im Hippolythaus St. Pölten.

„Dieser Nachmittag machte unseren zahlreich erschienen Mitgliedern sichtlich Spaß und Freude“, resümierte Club-Obmann Josef Schoisengeyer (Foto vorne Mitte). DSA Skarek hat gemeinsam mit AtemtherapeutInnen des Rehazentrums Weyer unter Leitung von Primar Lichtenschopf ein Konzept für eine Gesangstherapie, kombiniert mit einer Atemtherapie, erarbeitet.

Diese Therapie wurde live erprobt. „Während wir die aufrechte Haltung übten, danach Dehnungs- und Lockerungsübungen durchführten, erklärte uns Frau Skarek auf unterhaltsame Art die therapeutische Wirkung der Atmung und der Schwingungen beim Singen.“

Wie kommen Sie bei „ELGA“ zu Ihrem Recht betreffend Datenschutz?

Die NÖ Selbsthilfe-Stammtische 2017 beschäftigen sich mit der Elektronischen Gesundheitsakte, die am 10. Jänner in NÖ startete

ELGA stellt Gesundheitsdiensteanbietern bestimmte Gesundheitsdaten zur Verfügung. Das System weiß sozusagen, wo ein Patient in Behandlung bzw. in Betreuung war und „holt“ sich im Bedarfsfall standardisierte Informationen bei den jeweiligen Gesundheitsdiensteanbietern ab und stellt sie dem aktuellen Behandler zur Verfügung.

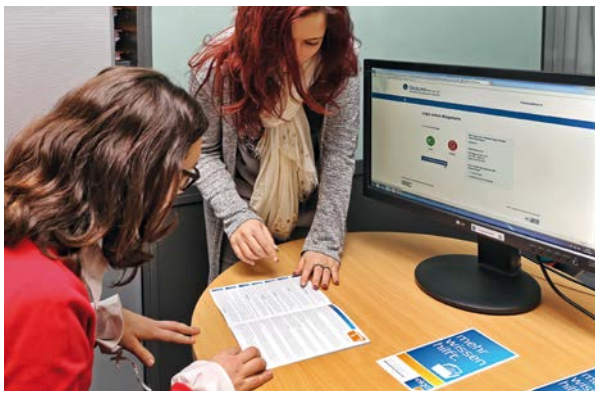
Ein Beispiel: ELGA holt für Ihren praktischen Arzt den Entlassungsbrief aus dem Krankenhaus ab und zeigt ihn in der Ordination an. In ELGA werden Entlassungsbriefe der Krankenhäuser, Labor- und Radiologiebefunde verfügbar gemacht (so genannte e-Befunde). Daneben sollen auch Medikamente, die in der Apotheke abgegeben wurden, in einer Medikationsliste gespeichert werden.

Vereinfachte Kommunikation

Ziel ist eine einfachere und sichere Kommunikation zwischen den einzelnen Gesundheitsdiensteanbietern. Zunächst nehmen nur die öffentlichen Krankenhäuser und auch Pflegeeinrichtungen teil, im Laufe der Zeit sollen auch niedergelassene Ärzte und Apotheken eingebunden werden. Grundsätzlich sind alle Bürger ELGA-Teilnehmer, sofern sie der Teilnahme nicht teilweise oder ganz widersprochen haben („opt out“).

Welche Teilnehmerrechte gibt es?

- Einsichtnahme in e-Befunde und die e-Medikationsliste
- Es besteht für Teilnehmer die Möglichkeit, einzelne ELGA-Dokumente auszublenden.
- ELGA Dokumente können aus dem System gelöscht werden. Mit dem Zugriffsprotokoll lässt sich für den Patienten leicht erkennen, wer auf seine ELGA zugegriffen hat.
- Zugriffszeiten für Gesundheitsdiensteanbieter können geändert werden.
- PatientInnen haben die Möglichkeit des so genannten „situativen Opt-Outs“, ein „Widerspruch im Anlassfall“. Die Krankendokumentation im jeweiligen Krankenhaus muss weiterhin vollständig vorhanden sein.
- Betrifft die Behandlung/Betreuung besonders sensible Gesundheitsdaten - zB. HIV-Infektion, psychische Erkrankungen, Schwangerschaftsabbruch, bestimmte genetische Analysen - so muss der Patient auf die Möglichkeit des situativen Opt-Outs ausdrücklich hingewiesen werden.



Die ELGA-Ombudsstelle ist in der NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft in St. Pölten untergebracht

Teilnehmerrechte wahrnehmen

Über das ELGA Portal (www.elga.gv.at und www.gesundheit.gv.at) kann jede(r) ELGA-TeilnehmerIn mit einer Bürgerkarte oder Handysignatur seine Rechte wahrnehmen. Alternativ kann man sich auch an die Standorte der ELGA Ombudsstelle wenden. Hier wird man bei der Wahrnehmung seiner Teilnehmerrechte unterstützt. Einzig der Nachweis der Identität ist dafür erforderlich (z.B. Führerschein). Bürgerkarte oder Handysignatur sind nicht erforderlich. Eine vorherige telefonische Terminvereinbarung wird angeraten.

Quelle, Foto: PPA, Prunbauer

ELGA-Ombudsstelle
Standort Niederösterreich

Rennbahnstraße 29, Tor zum Landhaus, Glaswürfel
3100 St. Pölten
Email: elga-ombudsstelle@noel.gv.at
Telefon: 02742 / 9005 - 15444

Allgemeine Infos zu ELGA gibt es unter der Telefonnummer 050 / 124 44 11 bzw. im Internet unter www.gesundheit.gv.at (das Gesundheitsportal ist gleichzeitig das Zugangsprotal zu ELGA) und unter www.elga.gv.at.
Infos zur Bürgerkarte und Handysignatur: www.buergerkarte.at

NÖ Selbsthilfe-Stammtische in den fünf Gesundheitsregionen

Ein besonders interessantes Thema steht mit „ELGA“, der elektronischen Gesundheitsakte heuer auf dem Programm der Selbsthilfe-Stammtische.

Mag. Michael Prunbauer von der NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft wird die Hintergründe der viel diskutierten „Elektronischen Gesundheitsakte“ erläutern. Auch die Möglichkeiten und Rechte, welche man als PatientInnen diesbezüglich hat, kommen zur Sprache. Danach wird er gerne Fragen beantworten.

Im Anschluss an die Pause steht Vorstandsvorsitzender Ronald Söllner mit Vorstandsmitgliedern für einen ausführlichen Gedankenaustausch zur Verfügung. „Was kann der Dachverband der NÖ Selbsthilfe für Ihre Selbsthilfegruppe tun, welche Anliegen und Ideen gibt es in Ihrer Gruppe?“

Die Stammtische finden mit freundlicher Unterstützung der NÖ Gebietskrankenkasse statt.

ANMELDUNG ERBETEN

Das Anmeldeformular finden Sie in der postalisch zugestellten Einladung sowie als beschreibbare PDF auf der Homepage www.selbsthilfenoe.at. Bitte senden Sie dieses ausgefüllt entweder per
Fax an 02742 / 22 686
oder per
Mail an info@selbsthilfenoe.at

STAMMTISCH-TERMINE 2017		
Industrieviertel	Donnerstag, 27. April	Baden
Mostviertel	Donnerstag, 4. Mai	Plaika
Waldviertel	Donnerstag, 11. Mai	Zwettl/Moidrams
Zentralraum	Donnerstag, 18. Mai	Wagram o.d. Traisen
Weinviertel	Mittwoch, 24. Mai	Hausleiten

ÄNDERUNGEN BEI SHG

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Hautkrebs Mödling
Kontakt: Andrea Schmied
2340 Mödling
Telefon: 0676 / 953 53 90
Mail: andrea-schmied@utanet.at

TUPSY Stammtisch
Kontakt: Sandra Scheidl
3430 Tulln
Telefon: 0680 / 323 47 73
Mail: sandra-scheidl@gmx.at

Ankerplatz – Treffpunkt für Menschen in stürmischen Zeiten
Kontakt: Simone Greve
3100 St. Pölten
Telefon: 0699 / 188 77 823
Mail: simone.greve@aon.at

Aufgelöste Selbsthilfegruppen

- Missbrauch St. Pölten
- Down Syndrom für Wien & NÖ
- Diabetiker Hainburg
- Stammtisch pfleg. Angehörige Melk
- „Wegbegleiter“ St. Pölten
- Trauernde St. Pölten
- Schlaganfall Bruck/Leitha
- AAS, Anonyme Arbeitssüchtige Krems

KOCHREZEPTE - von Waltraud Haider, MS-Club Zwettl-Gmünd

Topfenknödel mit Erdbeersauce

Zutaten

50 dag Topfen, 10 dag Butter, 3 Eidotter, 1 ganzes Ei, 15 dag Mehl, Salz, Vanillezucker

Erdbeersauce

25 dag Erdbeeren, ¼ l Schlagobers, Staubzucker

Zubereitung

Butter schaumig rühren, nach und nach die Eidotter und das ganze Ei einrühren. Dann die übrigen Zutaten einarbeiten. Die Masse im Kühlschrank rasten lassen. Ist die Masse zu feucht, gibt man 1 bis 2 Esslöffel Brösel bei und knetet den Teig nochmals durch. Dann formt man die Knödel, die man im kochenden Salzwasser leicht wallen lässt. Die Knödel herausnehmen, gut abtropfen lassen und in gerösteten Semmelbröseln wälzen. Die Erdbeeren mit dem Pürierstab pürieren und mit dem geschlagenen Obers vermengen, eventuell ein wenig Zucker zugeben.

Ölgugelhupf

Zutaten

4 Eier - trennen, 25 dag Staubzucker, Saft und Schale von 1 Zitrone, 1/8 l Wasser, 1/8 l Öl, 25 dag Mehl, ½ P. Backpulver

Zubereitung

Dotter und Zucker flaumig rühren, dann die übrigen Zutaten beifügen. Zuletzt den steif geschlagenen Schnee unterheben. Man kann auch 1/3 Teig mit Kakao oder zerlassener Schokolade färben. In eine mit Butter eingefettete und mit Brösel bestreute Form füllen. Bei 160 Grad ca. 50 Minuten backen.

Termine Frühjahr 2017

Die NÖ Gebietskrankenkasse bietet kostenlose Vorträge und Schnupperkurse unter dem Motto: „Wer rastet, der rostet".

VORTRAGSREIHE „ALLTAGSBEWEGUNG FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT"

Wieviel Bewegung ist empfehlenswert und wie baut man Bewegung in den Alltag ein?

SCHNUPPERKURSE „BEWEGUNGSIDEEN FÜR ZWISCHENDURCH"

Wie man persönlich seinen Leistungszustand überprüft und welche Übungen leicht zwischendurch im Alltag eingebaut werden können, zeigt Sportwissenschaftler Mag. Christian Michal vor.

ACHTSAM DURCHS LEBEN

NÖ Gebietskrankenkasse lädt in ganz Niederösterreich zu „Achtsamkeitsspaziergängen" ein. Expertin Mag.ª Sabine Schuster sorgt durch sanfte Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen, achtsame Dialoge, Reflexion und Austausch für Entschleunigung. Bei Schlechtwetter finden die Kurse in Seminarräumen statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Beginnzeiten

Für Gemütliche/Neulinge: 16:30 Uhr
Für Sportliche/Fortgeschrittene: 18:30 Uhr

Für eine Teilnahme an den genannten Veranstaltungen ist eine Anmeldung erbeten. Nähere Informationen zu Terminen und Veranstaltungsorten gibt es in jedem Service-Center der NÖGKK oder unter www.noegkk.at.

4. NÖ FAMILIENGESUNDHEITSTAG

Bewegung und Gesundheit für die ganze Familie stehen im Mittelpunkt. Das Programm reicht von Untersuchungen bis zu Infopoints für Erwachsene und Bewegungsstationen.

Bezirk Mistelbach
Samstag, 10. Juni 2017
Thayalandhalle, Laa an der Thaya
09:00 bis 17:00 Uhr

KINDERBEWEGUNGSTAGE

Sport, Spiel und Abenteuer für Kinder im Alter von fünf bis zwölf Jahren. Die Teilnahme ist kostenlos.

Bezirk Amstetten
Samstag, 20. Mai 2017
Johann-Pölz-Halle

Bezirk Baden
Samstag, 24. Juni 2017
Sportzentrum Traiskirchen

Bezirk Gänserndorf
Samstag, 16. September 2017
Stadthalle Gänserndorf

Dauer: jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

FÖRDERBEIRAT

Ihre Projekte (Folder, Rollup etc.) für den nächsten Projekt-Förderbeirat können Sie bis **26. Mai 2017** im Büro des DV-NÖSH einreichen.

DIABETIKER-BEGEGNUNGSWOCHE

Diese findet von 2. bis 9. Juli 2017 im Ring Bio Hotel Wilfinger bei Hartberg statt. Anmeldung unter 03332 / 608 oder Mail: hartberg@wilfinger-hotels.at

ALLTAG MIT PSYCHISCHER ERKRANKUNG

Tagung der HPE Österreich
Freitag/Samstag, 5. und 6. Mai 2017
Beginn: 09:00 Uhr, Don Bosco Haus, 1130 Wien; Anmeldung: www.hpe.at

Bei Unzustellbarkeit bitte zurück an: DV-NÖSH
Wiener Straße 54/Stiege A, 3100 St. Pölten

BESUCH BEI „WORLD OF STYX"

Der Dachverband der NÖ Selbsthilfe lädt mit Unterstützung der NÖGKK zu einem „**Dankesfest** für ehrenamtlich Tätige in der Selbsthilfe" ein.

Donnerstag, 29. Juni 2017

Beginn: 09:30 Uhr

Programm: Führung durch die World of STYX (Naturkosmetik und Schokolade), anschließend gemeinsames Mittagessen im GH Planer. Einladung folgt.

Katharina Ruby verstärkt DV-Team

Mit April begann Katharina Ruby ihre Tätigkeit im Büro des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfe.

„Ich möchte mich für die Anliegen der Menschen in den Selbsthilfegruppen engagieren, sie bei ihren Tätigkeit unterstützen", so Ruby. Als Assistentin des Vorstands zählt neben der Koordination von Terminen auch der Kontakt zu Fördergebern, Gremien PolitikerInnen und Gebietskrankenkasse zu ihren Aufgaben.

Kontakt: ruby@selbsthilfenoe.at