BLICK PUNKT

DAS MAGAZIN DES DACHVERBANDES DER NÖ SELBSTHILFE

AUSGABE 02 / 2017

ERFOLGREICHE SH-STAMMTISCHE

160 TeilnehmerInnen informierten sich über ELGA

Seite 4-5

PARTNERFOREN UND VORTRÄGE

Erfahrungsaustausch und Selbsthilfe-Informationen im Mittelpunkt

Seite 7

NEU: WORT.WAHL & LESE.ZEICHEN

Bücher, die sich mit Selbsthilfe beschäftigen, Zitate und Gedanken

Seite 18-19

HOFFNUNG

„Stets den Blick nach vorne richten", ist das Motto von Waltraud Haider. Der Zierapfelbaum, ihr ganzer Stolz, hilft ihr dabei.

Seite 10-12

Selbsthilfe ist tragende Säule unseres Gesundheitssystems

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Deshalb legen wir seitens des Landes Niederösterreich einen ganz besonderen Schwerpunkt auf dieses Thema. Fast 50 Prozent des gesamten Budgets ist für den Gesundheits- und Pflegebereich vorgesehen. Es ist wichtig, dass wir die finanziellen Mittel zur Verfügung stellen, mindestens genauso wichtig sind aber auch die zahlreichen helfenden Hände in unserem Land.

Das Engagement und die Hilfe für Betroffene ist etwas ganz Wichtiges und Wertvolles. In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem leiden. Sie hören einander zu, sie geben einander Kraft und sie helfen einander bei der Bewältigung und Überwindung ihres Problems, ihrer Belastung oder ihrer Erkrankung. Selbsthilfegruppen sind heute aus einem erfolgreichen und vor allem auch zukunftsorientierten Gesundheitswesen nicht mehr weg zu denken. Sie sind eine sinnvolle Ergänzung zu den hervorragenden medizinischen und therapeutischen Angeboten, die es in Niederösterreich gibt.

Die Selbsthilfebewegung ist eine tragende Säule unseres Gesundheitssystems. Rund 360 Selbsthilfegruppen und Selbsthilfevereine mit über 39.000 Mitgliedern treffen und besprechen sich zu etwa 91 Krankheitsbildern. Organisiert sind diese im Dachverband der NÖ Selbsthilfe und dieser steht bei allen Anliegen zum Thema zur Verfügung und agiert als themenübergreifende Servicestelle für das Land Niederösterreich.

Selbsthilfegruppen sind für Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner ein fixer Bestandteil des NÖ Gesundheitswesens.

Als Landeshauptfrau bedanke ich mich herzlich für die geleistete Arbeit und für das Engagement, verbunden mit großem Respekt. Für die Zukunft wünsche ich weiterhin viel Erfolg.

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 ist tragende Säule unseres Gesundheitssystems
3 Selbsthilfe bedeutet wohnortnahe, ehrenamtliche Hilfe, NÖ PPA bei den Stammtischen
4 Umfangreiche Informationen über ELGA bei den NÖ Selbsthilfe-Stammtischen
6 „1450“ Gesundheitsberatung, Healthacross in practice, Gesundheit im Kindesalter, 10 Jahre Kindernetzwerk
7 Konstruktiver Erfahrungsaustausch und Vorträge
8 Schockbilder wirken: 15.000 Anrufe
9 Neue Servicestelle für Langzeit-Pflegeeinrichtungen
10 „Bleib, wie du bist“ - mit eisernem Willen in ein „neues“ Leben
12 Multiple Sklerose: tun, was Freude bereitet ...
13 SHG Schlaganfall St. Pölten feierte fünfjähriges Bestehen
14 Reiselustiger Club 81, SHGruppen.News
15 HLUTX: Ausflug nach Bratislava, Kochmatinee mit Spargel und Erdbeeren
16 HPE-Tagung „Alltag mit psychischer Erkrankung, Treffen Transplantierter
17 Lichen Ruber: wenn selbst das Wasser schmerzt, neue Vereins-Serviceseite
18 Nationales Netzwerk Selbsthilfe, Lese.Zeichen
19 Gaumen.Freuden (Rezepte), interessante Gedanken
20 Termine Sommer 2017, Vorschau NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenz

Selbsthilfe bedeutet wohnortnahe, ehrenamtliche Hilfe für Betroffene

Seit Beginn zählt der NÖGUS (NÖ Gesundheits- und Sozialfonds) gemeinsam mit dem Land Niederösterreich zu den größten Förderern der Selbsthilfe. Mittlerweile sind alle NÖ Landeskliniken wichtige Partner der Selbsthilfebewegung und mit dem Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet.

Die Selbsthilfe in Niederösterreich ermöglicht eine wohnortnahe Hilfe von Betroffenen für Betroffene und ist aus unserem Gesundheitssystem nicht mehr wegzudenken. Sie unterstützt die Krankheitsbewältigung, stärkt die Gesundheitskompetenz und nicht zuletzt die Lebensqualität der Betroffenen.

Ein herzliches Dankeschön an jede Einzelne und jeden Einzelnen, der sich für die Mitmenschen in der Selbsthilfe ehrenamtlich engagiert.

DI Ludwig Schleritzko
Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender

LR DI Ludwig Schleritzko betont die möglichst wohnortnahe Hilfe für Betroffene

NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft bei Stammtischen

Das Gespräch miteinander und der Erfahrungsaustausch sind wesentliche Aspekte in der Selbsthilfe. So durften wir auch heuer bei unseren Selbsthilfe-Stammtischen in den fünf Gesundheitsregionen wieder erfreulich viele VertreterInnen von Selbsthilfegruppen begrüßen. Thema war „ELGA – die neue Gesundheitsakte“ - ein Thema, über das schon in den Medien berichtet wurde. Wie es allerdings tatsächlich im Detail funktioniert, darüber weiß man in der Regel wenig Bescheid.

Mit Unterstützung der NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft versuchten wir daher die Stammtisch-TeilnehmerInnen möglichst umfangreich über ELGA zu informieren und offene Fragen zu klären. Das Feedback war ausgesprochen positiv, worüber ich mich als Obmann des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfe sehr freue.

DV-NÖSH-Obmann Ronald Söllner freute sich über den Erfolg der NÖ SH-Stammtische.

Mein besonderer Dank gilt allen, die zum guten Gelingen der Stammtische beigetragen haben. Insbesondere möchte ich mich bei Mag. Prunbauer und Frau Schmidt für ihre exzellenten, kurzweiligen Präsentationen bedanken.

Im Herbst steht wieder unsere NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenz auf dem Programm - mehr darüber auf Seite 20. Schon heute darf ich euch/Sie herzlichst dazu einladen und freue mich auf ein Wiedersehen und euer/Ihr Interesse.

Im Namen des Vorstandes und des Büroteams des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe wünsche ich euch/Ihnen und euren/Ihren Familien einen sonnigen, erholsamen Sommer.

Herzlichst euer/Ihr
Ronald Söllner

Umfangreiche Informationen über **ELGA** bei den NÖ Selbsthilfe-Stammtischen

Mag. Michael Prunbauer und Simone Schmidt erläuterten den 160 TeilnehmerInnen die Handhabung aus Patientensicht

Rudolf Buchinger, Ronald Söllner, Ernst Surböck und Franz Schippany (alle DV-NÖSH-Vorstand) informierten sich in Plaika bei Simone Schmidt und Michael Prunbauer (beide PPA) ebenso über ELGA wie Andreas Marzi und Christian Kysela (NÖGKK, v.l.).

Es war ein umfangreiches Thema: die Elektronische Gesundheitsakte - kurz ELGA. Aufgrund der positiven Zusammenarbeit mit der NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft (PPA) konnten Mag. Michael Prunbauer und Simone Schmidt anlässlich der NÖ Selbsthilfe-Stammtische Hintergründe und Handhabung von ELGA aus Patientensicht berichten.

Was macht ELGA?

Man versteht darunter die elektronische Vernetzung bestimmter Gesundheitsdaten von PatientInnen, die - verteilt im Gesundheitswesen - entstehen. Dieses neue Informationssystem ermöglicht allen ELGA-TeilnehmerInnen sowie berechtigten ELGA-Gesundheitsdienste-Anbietern (z.B. ÄrztInnen) im Behandlungsfall orts- und zeitunabhängigen Zugang zu ELGA-Gesundheitsdaten. Zudem werden in Österreich stationäre Einrichtungen (z.B. Spitäler), niedergelassene VertragsärztInnen, Apotheken und Pflegeeinrichtungen flächendeckend vernetzt.

„Patientinnen und Patienten können mit ELGA erstmals ihre eigenen Gesundheitsdaten einsehen und verwalten – unabhängig davon, wo sie gerade sind“, betonte Prunbauer. „Ihre Ärztin/Ihr Arzt erhalten rasch und unkompliziert Vorbefunde, Entlassungsberichte und die aktuelle Medikation als unterstützende Entscheidungsgrundlage für weitere Diagnostik und Therapie.

Zur Unterstützung für die NÖ BürgerInnen startete in der NÖ PPA im Jänner 2017 eine eigene Ombudsstelle - dezentral betrieben vom BMGF (Bundesministerium für Gesundheit und Frauen). „Bei ELGA kann jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer einen generellen Widerspruch hinterlegen oder - je nach Wunsch - einen

Helga Higer und Doris Liedl sowie Josefa Fuchs beim Stammtisch in Wagram o.d. Traisen

MEHR INFORMATIONEN

Internet
www.gesundheit.gv.at
www.elga.gv.at
www.bmgf.av.at

ELGA Serviceline
Telefon 050 / 124 44 11
Montag – Freitag
jeweils von 07:00 – 19:00 Uhr

ELGA Ombudsstelle
Standort NÖ
Telefon: 02742 / 9005 - 154 44
elga-ombudsstelle@noel.gv.at

Großartig war der Besuch in Moidrams (oben). Auch Irene Semerad in Baden und Eunice Wolfsdorf (Hausleiten) verfolgten die Ausführungen von Mag. Prunbauer.

partiellen (teilweisen) Widerspruch. So kann man beispielsweise an e-Medikation teilnehmen, die e-Befunde hingegen sperren und umgekehrt“, betonte Prunbauer. Auch ein „situativer Widerspruch“ im Anlassfall (z.B. bei einer Aids-Diagnose) sei möglich.

Insgesamt kamen zu den fünf Stammtisch-Terminen 160 TeilnehmerInnen - inmitten der Selbsthilfegruppen-LeiterInnen auch VertreterInnen der NÖGKK: Christian Kysela, Ilse Schindlegger, Günter Schützl, Andreas Marzi, Erna Grünstäudl und Melanie Grünwald. Sie gaben Neuigkeiten die NÖGKK betreffend weiter.

Im Anschluss standen Mitglieder des Vorstands des DV-NÖSH für Fragen und Anregungen zur Verfügung. In den Feedbackbögen fanden sich abschließend durchwegs positive Gedanken: „Gute Fachinformation, sehr praxisbezogen, kompetent...“ waren einige der Rückmeldungen. Auch konstruktive Ideen brachten die SHG-LeiterInnen: „Veranstaltung mit Mikrofon und Lautsprecher wäre von Vorteil, den Vortrag in schriftlicher Form, kurze Vorstellrunde...“

Die NÖ Selbsthilfe-Stammtische wurden von der NÖ Gebietskrankenkasse unterstützt.

NÖGKK
NÖ Gebietskrankenkasse
Wir vorsorgen Sie!

STAMMTISCH-TERMINE 2017		
Industrieviertel	Donnerstag, 27. April	Baden
Mostviertel	Donnerstag, 04. Mai	Plaika
Waldviertel	Donnerstag, 11. Mai	Zwettl/Moidrams
Zentralraum	Donnerstag, 18. Mai	Wagram o.d. Traisen
Weinviertel	Mittwoch, 24. Mai	Hausleiten

Mag. Michael Prunbauer von der NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft erläuterte auf fachkundige Weise ELGA und dessen Möglichkeiten

Was alles ist in ELGA?

- e-Befunde: ärztliche und pflegerische Entlassungsbriefe der öffentlichen Krankenhäuser, Laborbefunde, Radiologie-Befunde (Röntgen, MRT, CT, …)
- e-Medikation (Medikationsdaten)
- keine historischen Daten („alte Befunde“)

Was ist noch geplant?

- Patientenverfügungen
- e-Impfpass

Was kann ich sehen?

- grundsätzlich „alles“
- e-Befunde
- e-Medikationsliste
- ELGA-Gesundheitsdienste-Anbieter
- Zugriffsprotokoll
- ELGA Teilnahme-Status

Selbst bestimmen ...

- Befunde aus- oder einblenden bzw. löschen
- Zugriffsberechtigungen ändern
- Teilnahme an e-Befunden ja/nein
- Teilnahme an e-Medikation ja/nein
- Teilnahme an ELGA ja/nein

Wenn's weh tut!
1450
Ihre telefonische Gesundheitsberatung

2.615 Beratungen

Die seit Anfang April bestehende, neue telefonische Gesundheitsberatung verzeichnete bis Ende Mai insgesamt 2615 Beratungen. „Der neue Service wird sehr gut angenommen", freut sich LR und NÖGUS-Vorsitzender DI Ludwig Schleritzko.

Die durchschnittliche Gesprächsdauer beträgt etwa 14 Minuten. Die meisten Anrufe waren in der Früh zwischen 7:00 und 9:00 Uhr sowie am Abend zwischen 19:00 und 20:00 Uhr. Infos: www.144.at/1450

Healthacross in practice

„Healthacross in practice ist unser Pionierprojekt in Richtung langfristiger, grenzüberschreitender Gesundheitsversorgung. Voraussichtlich ab Herbst 2017 werden wir tschechische Patienten nicht nur ambulant, sondern auch stationär behandeln können", informiert NÖGUS-Vorsitzender Landesrat DI Ludwig Schleritzko.

Bei dem Projekt handelt es sich um eine Kooperation zwischen dem NÖGUS und dem Landesklinikum Gmünd. 2013 wurden in der Pilotphase erstmals tschechische Patienten ambulant versorgt. Seither stieg die Inanspruchnahme jährlich.

„Bisher wurden 3.800 tschechische Patienten behandelt. Der Übergang in einen Regelbetrieb im Jahr 2014 verlief reibungslos", zeigt sich Prim. Prof. Univ. Doz. Dr. Manfred Weissinger, ärztlicher Direktor im LK Gmünd, zufrieden. „Die anfangs mit Skepsis betrachtete Sprachbarriere stellte sich als unproblematisch heraus", erklärte Prim. Dr. Michael Böhm, ärztlicher Leiter im LK Gmünd.

Gesundheit beginnt im Kindesalter! Infokampagne für Kinder und Eltern

„Bereits in der Kindheit legen wir den Grundstein für eine gesunde Entwicklung. Es werden die Weichen für das Gesundheitsverhalten und die Lebensqualität in späteren Jahren gelegt. Daher ist wichtig, dass Kinder bereits von klein auf lernen, einen gesunden und eigenverantwortlichen Lebensstil zu führen", betont NÖGUS-Vorsitzender LR DI Ludwig Schleritzko.

Die Zahlen belegen allerdings, dass hier dringend Handlungsbedarf besteht. Mit einer neuen Informationskampagne möchte die NÖ Vorsorgeinitiative »Tut gut!« dem entgegen wirken und Eltern ebenso wie Kinder unterstützen. Themen:

- Bewegung: Kinder - besonders ältere - bewegen sich heute zu wenig
- Ernährung: laut aktuellen Empfehlungen sollen Kinder mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu sich nehmen.

Die neue »Tut gut!«-Kinderbroschüre „Fito Fits Gesundheitstipps für Kinder!" bietet spannende Informationen und Tipps. Die neue Kinderpyramide liefert Empfehlungen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Mentale Gesundheit. Außerdem ruft das neue Maskottchen „Fito Fit" zum Gewinnspiel „Fito Fits Gesundheits-Quiz für Kinder" auf - Einsendeschluss ist der 30. November 2017! Infos auf www.noetutgut.at/fito-fit/

10 Jahre Kindernetzwerk Industrieviertel

Die Initiative „Kindernetzwerk Industrieviertel" (KNWI) feierte am 5. Mai in Hinterbrühl mit rund 130 Ehrengästen ihren 10. Geburtstag.

„Kinder, Jugendliche und deren Familien brauchen in einer schweren Lebenszeit Menschen, die sie professionell begleiten und unterstützen. Das Kindernetzwerk Industrieviertel bietet dafür ein ausgezeichnetes Betreuungsnetz", lobte NÖGUS-Vorsitzender LR DI Ludwig Schleritzko.

Studien haben gezeigt, dass jedes/jeder 5. Kind/Jugendliche in NÖ auf Grund von psychischen und sozialen Problemen Unterstützung benötigt - bspw. bei Entwicklungsstörungen, Sucht oder Essstörungen. Im KNWI haben professionell Helfende die Möglichkeit, sich gegenseitig zu unterstützen, sich über aktuelle Themen auszutauschen sowie Lösungs- bzw. Kooperationsmöglichkeiten zu erarbeiten. Projektleiter des Kindernetzwerkes, zugleich Abteilungsleiter für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Landesklinikum Mödling, ist Prim. Dr. Rainer Fliedl.

Im Rahmen der Tagung wurde auch der NÖ Kinder- und Jugendplan des NÖGUS vom Projektleiter Mag. Georg Ziniel vorgestellt. Dessen Ziel liegt darin, niederösterreichweit bestehende Angebote besser miteinander zu vernetzen, weiterzuentwickeln und klare Behandlungswege und -zuständigkeiten zu definieren.

Infos: www.kindernetzwerk.at

Konstruktiver **Erfahrungsaustausch** und informative **Vorträge** in Schulen

NÖ Landeskliniken ermöglichen Koordinationstreffen von SHG und Weiterbildung in Gesundheits- und Krankenpflegeschulen

Im Jahr 2008 wurden die ersten Landeskliniken in Niederösterreich als „selbsthilfefreundlich“ zertifiziert. Seit 2014 tragen alle 25 Kliniken dieses Zertifikat. Daraus resultierend wird die Zusammenarbeit zwischen Kliniken, Selbsthilfegruppen und DV-NÖSH laufend verbessert.

Ein wichtiger Teil sind die jährlichen Partnerforen, organisiert durch die/den jeweilige/n SelbsthilfepartnerIn. „Für uns ist dies eine gute Möglichkeit, um uns auszutauschen, neue SHG kennen zu lernen und die Zusammenarbeit mit dem Klinikum zu verbessern“, sind sich Selbsthilfe-VertreterInnen einig. Termine Frühjahr 2017:

- UK Tulln 13. April
- LK Klosterneuburg 26. April
- UK Krems 27. April
- LK Scheibbs 28. Juni

Groß war das Interesse beim Partnerforum im Universitätsklinikum Krems *Foto: LK Krems*

Unterricht in Pflegeschulen

Eine besondere Sichtweise von selbst Betroffenen erfuhren SchülerInnen des dreijährigen Diplomlehrgangs zur Gesundheits- und KrankenpflegerIn in Mistelbach am 22. Mai. HSSG-Obmann Johann Bauer (Hilfe zur Selbsthilfe, seelische Gesundheit NÖ, Foto m.) berichtete über seine eigenen Erfahrungen aus der Zeit als psychisch Kranker.

Rudolf Buchinger (SHG Borreliose und Autoimmunerkrankungen, Foto r.) sprach am 12. Juni vor den Teilnehmerinnen des Pflegehelferinnen-Lehrgangs im Landesklinikum Mauer offen über seine Thematik. Beide Male informierte Xaver Lahmer darüber hinaus über Selbsthilfe allgemein und den DV-NÖSH.

Wissens.Wert

Eine Zigarette enthält 4.000 verschiedene Inhaltsstoffe - die meisten davon entstehen bei der Verbrennung, 250 davon sind giftig, 90 nachweislich krebserregend.

Jene, die das Rauchen probieren, zeigen bereits nach 3 Wochen erste Anzeichen einer Abhängigkeit. Nikotin ist jener Inhaltsstoff, der die Abhängigkeit erzeugt. Daher greifen viele RaucherInnen alle ein bis drei Stunden zur Zigarette und rauchen durchschnittlich eine Packung pro Tag.

Passivrauch entsteht überall dort, wo geraucht wird, und enthält die selben Schadstoffe wie eine Zigarette. Folglich hat das Einatmen von Passivrauch dieselben gesundheitlichen Folgen wie Rauchen. Kinder sind besonders gefährdet. Halten Sie Innenräume und besonders das Auto daher rauchfrei!

Zitate von AnruferInnen

„Dass das Rauchen schädlich ist, weiß ich eh! Aber jetzt wo ich die Bilder sehe, ist das irgendwie anders."

„Die Zigarettenpackung passt nicht mehr zum Bier!"

Schockbilder wirken: 15.000 Anrufe beim „Rauchfrei Telefon"

In Niederösterreich raucht jede/r Vierte. Rund 2/3 haben bereits versucht, mit dem Rauchen aufzuhören - viele bereits mehr als ein Mal. Die meisten RaucherInnen rauchen durchschnittlich 20 Jahre. Das liegt wohl auch daran, dass die gesundheitlich negativen Auswirkungen des Rauchens sich oft erst nach Jahren bemerkbar machen.

Hauptmotive für den Rauchstopp:

- gesundheitliche Beschwerden
- Angst vor Lungenkrebs bzw. anderen gesundheitlichen Folgen
- finanzielle Ersparnis
- Kinderwunsch, Schwangerschaft

Packung im neuen Kleid

Gesetzliche Rahmenbedingungen sollen den Rauchausstieg erleichtern. Mit dem neuen Tabakgesetz wurden 2016 neue Richtlinien erlassen. Seit Mai 2016 sind auf allen Zigarettenpackungen kombinierte gesundheitsbezogene Warnhinweise zu finden. Diese bestehen aus einer Textwarnung, einem dazu passenden Bild und einem Hilfsangebot.

Die Schockbilder auf den Zigarettenpackungen wirken. Seit die Zigarettenpackungen im neuen Kleid erschienen sind, hat das Rauchfrei Telefon einen extremen Anstieg an Anrufenden verzeichnet. Fast 15.000 Mal klingelten 2016 in den Büros des Rauchfrei Telefons die Apparate - mehr als viermal so oft wie noch im Jahr zuvor. Die Zahl der intensiven Beratungs- und Informationsgespräche des PsychologInnen-Teams verdoppelte sich im Jahr 2016 auf 7.200.

Sie wollen aufhören zu rauchen?

Wenn Sie einen Urlaub planen, eine Bergtour gehen wollen, bereiten Sie sich darauf vor. Sie überlegen, wohin Sie wollen, schauen den Wetterbericht, packen Ihren Koffer oder Rucksack und suchen sich vielleicht einen erfahrenen Bergführer, der Sie ein Stück weit begleitet.

Genauso empfehlen wir, dass Sie sich beim Wunsch, rauchfrei zu werden, vorbereiten und begleiten lassen. Viele RaucherInnen probieren den Rauchausstieg alleine und sind laut Studien zu 0,5 bis 3 % erfolgreich. Mit professioneller Unterstützung erhöht sich die Chance um das Zehnfache.

Viele Wege führen zum Ziel

In Österreich gibt es zahlreiche Möglichkeiten, mit dem Rauchen aufzuhören. Ob in Einzelberatung in der gesundheitspsychologischen oder ärztlichen Praxis, in Gruppenprogrammen, gemeinsam mit anderen oder telefonisch.

Vorsicht geboten ist nur bei Rauchentwöhnungs-Angeboten, die oft teuer sind und sehr kurz, z. B. Rauchfrei in einem Tag. Das Rauchfrei Telefon hilft Ihnen, die passende Unterstützung zu finden. Online sind österreichweit ambulante und stationäre Angebote auf www.rauchfrei.at gelistet. Gerne helfen die Gesundheitspsychologinnen auch persönlich weiter unter der Telefonnummer 0800 810 013.

RAUCHFREI TELEFON

Montag bis Freitag, 10:00 bis 18:00 Uhr
Kostenfreie Beratung durch GesundheitspsychologInnen; Links: www.facebook.com/RauchfreiTelefon und www.rauchfreiapp.at

Rauchfrei Telefon
0800 810 013
www.rauchfrei.at

Quelle: NÖGKK / Foto: Natascha Unkart

Neue, hilfreiche Servicestelle zur Unterstützung von Menschen in Langzeit-Pflegeeinrichtungen

Teamleiterin Mag.ª Lisa Haderer informiert

Die niederösterreichische Patienten- und Pflegeanwaltschaft (PPA) ist eine unabhängige und weisungsfreie Institution des Landes Niederösterreich zur Umsetzung der Patienten- und Bewohnerrechte. Installiert wurde diese Serviceeinrichtung 1994 durch das NÖ Krankenanstaltengesetz und das NÖ Sozialhilfegesetz.

Ergänzend zu den über die Jahre ausgedehnten Aufgabengebieten **Beschwerdemanagement**, **Interessenvertretung**, **Patientenentschädigungsfonds** und **ELGA-Ombudsstelle** nahm nun auch das erweiterte Team der NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft mit April 2017 seine Tätigkeit auf.

Langzeit-Pflegeeinrichtung

Als zentrale Anlaufstelle für Anliegen von Menschen, die in Langzeit-Pflegeeinrichtungen leben, arbeiten oder damit in Kontakt stehen, entwickeln wir ein Frühwarnsystem, das dazu beitragen soll, Fehlentwicklungen aufzuzeigen.

Das Novum des Ansatzes und gleichzeitig ergänzende Aufgabe ist es, bei Besuchen vor Ort mit allen Sinnen wahrzunehmen, wie viel Systemsensibilität vorherrscht. Wir wollen vermitteln, dass Pflegeheime Orte sind, an denen Menschen Qualität erleben dürfen. Im Zentrum stehen sogenannte **weiche Faktoren** wie die Atmosphäre im Haus, die wahrgenommene Kommunikationskultur, die Haltung und Wertschätzung gegenüber den in Einrichtungen lebenden Menschen und vorherrschende Führungskultur.

Von Defiziten bis „vorbildhaft"

- frühzeitige Erkennung von Verbesserungsbedarf, Defiziten und Gefährdungen in Organisationen der Langzeitpflege
- Aufzeigen von Beispielen mit Vorbildcharakter
- konstruktives Aufzeigen von Handlungsbedarf und -empfehlungen
- Vermitteln zwischen Menschen, die sich an die Pflegeanwaltschaft wenden und der jeweiligen Institution

So nehmen wir einerseits anlassbezogen Kontakt mit Einrichtungen auf, wenn es um das Abklären von Beschwerden geht. Andererseits besuchen wir Häuser, um Wahrnehmungen zur vorhandenen Systemsensibilität zu sammeln. Die PPA sieht sich dabei als Partner mit unabhängigem Blick von außen. Positive Ansätze sollen gestärkt und negative Trends eingedämmt werden.

Unser Anspruch ist, niederschwellig, serviceorientiert, transparent und unterstützend zu agieren. Für jedes der derzeit 110 Häuser der Langzeitpflege in NÖ steht eine konkrete Ansprechpartnerin zur Verfügung. Gespräche können direkt in unseren Räumlichkeiten stattfinden.

Geplant ist die Veröffentlichung eines Kriterienkatalogs auf der Homepage der NÖ PPA. Für diesen Katalog laden wir ExpertInnen in den Häusern ein, ihre Ideen einzubringen. Es interessiert uns, wodurch sie sich unterstützt fühlen würden - soll doch die neu geschaffene Institution einen praktischen Nutzen für die Menschen in Langzeit-Pflegeeinrichtungen bewirken.

Es ist für uns selbstverständlich, neben wahrgenommenen ausbaufähigen Fragmenten, die immer mit Empfehlungen einhergehen werden, auch alle positiven Eindrücke zeitnahe zu verschriftlichen. Unser Schreiben richten wir direkt an das jeweilige Haus, nicht an den zuständigen Träger. Die Rückmeldungen des Hauses sollen anschließend darauf eingehen:

- welche Maßnahmen gesetzt bzw. nicht gesetzt wurden
- was mit den Maßnahmen erreicht wurde bzw. erreicht werden soll
- woran - zum Wohle der dort lebenden Menschen - erkennbar ist, dass sich etwas verändert hat.

Neben ExpertInnen aus den Häusern vernetzen wir uns auch mit Ausbildungseinrichtungen, Interessensgemeinschaften, dem Landesverein für Bewohnervertretung und Sachwalterschaft, dem Pflegeservicezentrum, der Volksanwaltschaft und ähnlichen.

KONTAKT

Teamleitung:
Mag. (FH) Lisa Haderer, DGKP
02742 / 9005 - 154 33
0676 / 812 15 433
lisa.haderer@noel.gv.at
www.patientenanwalt.com

Weiters im Team:
Jana Bôtošová, BSc, DGKP
Michaela Brantner, BSc, MA, DGKP
Doris Bugl, BSc, DGKP

„Bleib, wie du bist" - mit **eisernem Willen** zurück in ein „neues" Leben

Waltraud Haider informiert über die Arbeit der SHG - in den Anfangsjahren des MS-Club Zwettl-Gmünd anstelle eines modernen Rollups noch mit selbst geschriebener Infotafel

„Jede Erkrankung ist ein tief einschneidendes Ereignis. Erst nach einer gewissen Zeit wird einem bewusst, was es heißt, mit einer unheilbaren Krankheit zu leben", zieht Waltraud Haider Bilanz.

Und ja, sie weiß genau, wovon sie spricht, wurde sie doch im Mai 1992 von einer Minute auf die andere ins „kalte Wasser gestoßen". „Bei meinem ersten Schub ging es mir so mies, dass ich Doppelbilder sah und kaum noch den Kopf heben konnte. Damals gab es noch mobile Fahrzeuge für Computertomographie. Mit dem fahrenden Krankenhaus-Sessel brachten sie mich zur Untersuchung.

Plötzlich meinte der Arzt, ich käme heute nicht mehr dran. Überaus traurig war ich nahe der Resignation. Dann sprach mich ein Betreuer an, und schaffte es, dass ich doch noch untersucht wurde", blickt Haider, heute noch gerührt über diese Unterstützung, zurück. Der ursprüngliche Verdacht auf Borrelien wurde von der Diagnose „Multiple Sklerose" abgelöst.

Von einem jungen Burschen, den sie von ihrer Arbeitsstelle in Schrems kannte, und einer Bekannten wusste sie schon einiges über diese Krankheit - welche Ausfälle und Probleme man haben kann. „Damals lag ich im Landesklinikum Gmünd, konnte kein Glas mehr halten, nicht mehr selber essen. Stunden- und tagelang schaute ich aus meinem Fenster in die grüne Natur, die mir auf besondere Weise Zuversicht schenkte", so Haider.

Neue Hoffnung durch Dr. Friedl

Auf Empfehlung eines Arztes begab sie sich auf Genesungsaufenthalt ins Landesklinikum Mauer. Nach ihrer Rückkehr lernte sie im Landesklinikum Zwettl den Neurologen Dr. Friedl kennen. „Dr. Friedl machte damals schon MS-Studien. Eines Tages schlug er mir vor, eine zentrale MS Selbsthilfegruppe in Zwettl zu gründen", erinnert sich die sympathische Waldviertlerin.

Und lächelt: „Fünf Jahre hab ich ihn reden lassen. Im April 2000 sagte

Waltraud Haider strickt, häkelt und stickt gerne - von Socken bis Tischdeko

Anlässlich des 15-jährigen Jubiläums lud der MS-Club Zwettl-Gmünd zu einer Schifffahrt von Krems nach Melk: Josef und Hermine Mühlbacher mit Waltraud und Franz Haider (v.l.)

Im Gemüse- und Blumengarten kann die SHG-Leiterin neue Kraft schöpfen

ich zu ihm: ‚OK, ich mache es...' Damals startete ich den MS-Club Zwettl mit fünf Mitgliedern - alle sind heute noch dabei - und erweiterte die Gruppe einige Jahre später auch auf Gmünd. Dr. Friedl hat mir in all den Jahren unglaublich viel geholfen - ohne ihn wäre es nicht möglich gewesen. Auch der Dachverband der NÖ Selbsthilfe hat mich bei der Gründung sehr unterstützt."

Lebenskrise als Wegweiser

Waltraud Haider kam sukzessive aus dem Zustand der Resignation und Depression, des Nicht-wahrhaben-wollens, heraus. In all den Jahren versuchte sie Wege und Ziele zu finden, um ihre Zukunft anders zu gestalten, stets nach vorn zu schauen. „Die Selbsthilfe entstand aus einer tiefen Lebenskrise und bot mir eine - für mich bis dahin unerkannte - Chance. Das Gefühl des Alleinseins, dass man von außenstehenden Personen nicht oder kaum verstanden wird, dieser Gedankenaustausch mit anderen Betroffenen waren für mich wesentliche Beweggründe, um diese SHG ins Leben zu rufen", betont Haider, welche den MS-Club seit nunmehr 17 Jahren leitet. Laut Liste zählt die Gruppe heute 50 Mitglieder, wobei einige aus gesundheitlichen Gründen bei den Treffen leider nicht mehr teilnehmen können.

Stets vor Augen hat Haider bei ihrem ehrenamtlichen Engagement das Netzwerk zwischen Familie, Freunden, SHG und öffentlichen Stellen. Denn diese Angst, mit den Sorgen allein gelassen zu werden, als Bittsteller, ja sogar Sozialschmarotzer abgestempelt zu werden, kennt sie nur zu gut. „Eine ganz große Stütze war mir in all den Jahren mein Mann Franz. Er war beinahe selbstverständlich an meiner Seite, hat mich oft aufgefangen, wenn es mir - auch psychisch - nicht so gut ging, und mich zu vielen Arzt-Terminen gefahren", dankt die rührige Gruppenleiterin. Sie ist weiters als Vizepräsidentin in der MS NÖ Landesgesellschaft und als Vorstandsmitglied in der Österreichischen MS-Gesellschaft tätig.

Ein besonderes Erlebnis aus der Zeit im Landesklinikum Mauer spricht für die „eiserne Lady" aus dem Waldviertel: „Damals kannte ich einen Burschen, der mit 20 Jahren an MS starb - für mich eine gewaltige psychische Belastung. Die Ärzte bemühten sich sehr, redeten täglich mit mir, erklärten mir die Krankheit - nur ich wollte es nicht akzeptieren. Neben mir stand in dieser Zeit ein Rollstuhl, in den ich mich aber partout nicht hinein setzen wollte. ‚Da komme ich nicht mehr raus' waren meine Gedanken.

„Bleib, wie du bist!"

Ich wollte es ohne Rollstuhl schaffen. So ging ich - mit eisernem Willen - anfangs fast täglich mühevoll an diesem Rollstuhl vorbei zum Fenster oder die Mauer entlang und merkte, wie meine Kraft langsam zurück kehrte. Mein damaliger Pfleger hatte seine liebe Not mit mir, versuchte stets mich zu überreden, im Rollstuhl Platz zu nehmen, wollte mich - aufgrund meiner schlechten körperlichen Verfassung - fast dazu zwingen. Als ich aus dem Krankenhaus entlassen

Inmitten blühender Blumen die Sorgen vergessen, Ruhe finden - mit Yvonne Haumer

wurde, verabschiedete er sich mit einem Lächeln und meinte: ‚Bleib, wie du bist - es ist gut so ...'"

Und eines ist sich Haider sicher: „Von den Betroffenen - oft auch Angehörigen - kommt sehr viel zurück. Eines Abends wollte ich schnell noch etwas backen, als mich eine langjährige MS-Bekannte anrief. Schon lange hatte ich nichts von ihr gehört. Vor Jahren brach sie sich den Oberschenkelhals - jetzt war sie neuerlich gestürzt und hatte ihn sich wieder gebrochen. Sie meinte, fast weinend: ‚Dir, Waltraud, verdanke ich so viel. Mit deinen eigenen Erfahrungen und den vielen Informationen hast du mir unbeschreiblich geholfen - DANKE!' Dieses herzliche DANKE ist für mich mehr wert, als jeder Euro dieser Welt ..."

MS-CLUB ZWETTL - GMÜND

Kontakt

Waltraud Haider
Telefon: 02854 / 444
Mobil: 0664 / 734 11 840
Mail: waltraud_haider@yahoo.de

Gruppentreffen

Jeden 1. Freitag im Monat um 19:00 Uhr im Gasthaus Schrammel
Moidrams 1, 3910 Zwettl

Text: Xaver Lahmer

MS: tun, was Freude bereitet ...

Dr. Nagy-Roland Badawi ist Neurologe in Zwettl. Der DV-NÖSH bat ihn um ein Interview.

DV: Was sind die Hauptmerkmale von Multipler Sklerose?

Dr. Baldawi: Als Leitsymtom gilt eine Retrobulbärneuritis, eine Entzündung des Sehnervs, und damit eine Beeinträchtigung des Sehens, meist einseitig, für etwa 2 Wochen persistierend. Daneben sind auch Dysästhesien, Sensibilitätsstörungen, ein Taubheitsgefühl, sowie Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen möglich.

Sind die Ursachen gut erforscht?

Die Ursache für Multiple Sklerose ist noch nicht restlos geklärt. Es wird angenommen, dass die Gewebsschädigung und neurologischen Symptome durch einen gegen Myelinantigene gerichteten Immunmechanismus hervorgerufen werden.

Wie wird MS diagnostiziert?

Zum einen ist die klinische Untersuchung und Anamnese wesentlich, in weiterer Folge ist eine cerebrale Bildgebung und hier ein MR des Cerebrums sowie der Halswirbelsäule erforderlich. Zur weiteren Abklärung wird bei entsprechender Verdachtsdiagnose noch weiterführend eine Lumbalpunktion durchgeführt - ebenso wie eine Spezialuntersuchung der Sehbahn.

Zu welchen körperlichen Beschwerden kann diese Krankheit führen?

Leider ist es uns heute noch nicht möglich den Verlauf bzw. Schweregrad der Erkrankung abzuschätzen, so dass eine große Bandbreite an Beschwerden vorliegen kann. Viele Patienten klagen über eine Fatique-Symptomatik: Müdigkeit, Sensibilitätsstörungen, Schwindel und Lähmungen bis hin zu fortschreitender Beeinträchtigung des Gangbildes. Häufig besteht auch eine neurogene Blasenfunktionsstörung.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

In den vergangenen Jahren hat sich bezüglich der Behandlung der Multiplen Sklerose sehr viel Neues getan. Bis vor wenigen Jahren standen nur 2 Substanzklassen zur Verfügung, welche in Form von Spritzen verabreicht wurden. Mittlerweile gibt es auch orale Medikamente mit sehr spezifischer Wirkung auf das Immunsystem. So kann in den meisten Fällen eine durchaus gute Symptomkontrolle erreicht werden. Auch Physiotherapie und Lifestylemodifikation spielen eine wesentliche Rolle.

Inwieweit kann man mit der Änderung seines Lebensstiles etwas zur Verbesserung beitragen?

Allgemein gilt, dass eine ausgewogene Ernährung empfehlenswert ist. Von Nikotinkonsum und übermäßigem Alkoholkonsum muss abgeraten werden. Es gibt auch Hinweise, dass Vitamin D eine positive Wirkung haben dürfte.

Was denken sie als Arzt über die Möglichkeiten der Selbsthilfe?

Die Möglichkeit einer Selbsthilfegruppe ist durchaus zu begrüßen. Das zumeist ehrenamtliche Engagement der Teilnehmer ist absolut bemerkenswert. Dennoch bleibt es eine individuelle Entscheidung jedes Betroffenen, ob er eine Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe möchte. Im Rahmen einer Selbsthilfegruppe wird das gesamte Spektrum des Krankheitsverlaufs sichtbar, welches für Patienten zu Krankheitsbeginn oft eine schwierige Situation darstellt.

Welche Erfahrungen haben Sie selbst in der Zusammenarbeit mit Selbsthilfe?

Die Zusammenarbeit mit der MS-SHG und Frau Haider funktioniert außerordentlich gut. Es besteht bei entsprechendem Bedarf eine sehr gute Kommunikationsbasis.

Haben Sie Tipps, wie man das Leben mit MS leichter machen kann?

Ein möglichst normales Leben zu führen, Achtsamkeit und Ausgeglichenheit halte ich für eine wesentliche Basis. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann in vielerlei Hinsicht Erleichterung und Hilfestellung bringen. Ansonsten gibt es keine Einschränkungen. Es sollte alles gemacht werden, was möglich ist und Freude bereitet.

Welche Tipps kann man Angehörigen von MS-Patienten geben?

Angehörige sollten sich ebenfalls mit dem MS-Krankheitsbild auseinander setzen, um über den Verlauf der Erkrankung und die auftretende Beschwerdesymptomatik informiert zu sein. Ich denke aber, dass übermäßige Fürsorge von Betroffenen oft gar nicht gewünscht wird. Der Umgang mit MS-Betroffenen sollte auf die Bedürfnisse abgestimmt sein. Bei Fragen, Unklarheiten oder auch in belastenden Lebenssituationen kann auch von Angehörigen eine MS-Selbsthilfegruppe kontaktiert werden.

DR. NAGY-ROLAND BADAWI

Facharzt für Neurologie (alle Kassen)
Landstrasse 52, 3910 Zwettl
Telefon: 02822 / 524 80
ordination@neurologie-zwettl.at
www.neurologie-zwettl.at

Ordinationszeiten:

Montag	13:30 – 18:00
Dienstag	09:30 – 17:30
Mittwoch	09:00 – 12:30
Donnerstag	16:00 – 20:00

SHG Schlaganfall St. Pölten feierte fünfjähriges Bestehen

„Ich möchte Sie zu unserem Schlaganfall-Infotag und unserer 5-Jahresfeier sehr herzlich willkommen heißen“, so Ing. Karl Degelmann (Foto o.), Leiter der Schlaganfall-Selbsthilfe NÖ St. Pölten, am 21. April in der Uniklinik St. Pölten.

Unter den Gästen sah man Diözesanbischof DDr. Klaus Küng, VertreterInnen der Politik sowie DV-NÖSH-Obmann Ronald Söllner. Auch Mitglieder von Selbsthilfegruppen nahmen sich Zeit für die Feier (Foto u.).

Das Jahr 2011 - wie alles begann

Karl Degelmann blickt zurück: „Im Jahr 2011 hatte ich meinen 5. Schlaganfall. Damals gab es, außer meiner Familie, niemand, mit dem ich über meine Probleme reden und mit dem ich mich über kleine Fortschritte freuen konnte. Also beschloss ich, diese Gruppe zu gründen. Seither treffen wir uns jeden 3. Dienstag im Monat. Für diese Möglichkeit möchte ich den Mitarbeitern des Klinikums, vor allem Manuela Lehel und Franz Schoderböck, herzlichst danken.“

Bei den Gruppentreffen referieren immer wieder Ärzte und Ärztinnen, ApothekerInnen sowie TherapeutInnen. Auch Reisevorträge, Faschingsfeste und Weihnachtsfeiern bis hin zum Gesangstraining zählen zum umfangreichen und zugleich bunten Programm der SHG.

Unterhaltsamer, lehrreicher Tag

Im Rahmen der Jubiläumsfeier informierte Prim. Dr. Stefan Oberndorfer über neue Therapieformen bei Schlaganfall, erkennbare Vorzeichen und was man in diesem Fall möglichst schnell machen sollte. Das Orchester der Tagesstätte St. Pölten unter Leitung von Mag.a Agnes Herzig-Öllerer (Foto l.) sorgte für den musikalischen Rahmen - unterstützt von Ralph Nail und Siobhan Langstadlinger. Irene und Georg Elmer, Therapie-Praxis Stadtwald, zeigten im Sesselkreis interessante ergotherapeutische Übungen und luden die Gäste zum Mitmachen ein.

„Wir haben viel gesungen, gelacht, getanzt und sehr gut gegessen. Ein besonderer Dank gebührt auch den Mitgliedern meiner Selbsthilfegruppe, die mir immer mit Rat und Tat zur Seite stehen“, meinte Degelmann.

Fotos: Uniklinikum St. Pölten

Reiselustige Mitglieder des Club 81 besuchten das Romantik-Theater in Hadres und planen weitere Reisen

Zusätzlich zu den regelmäßigen Clubtreffen mit seinen Informations- und Beratungsangeboten im barrierefreien Hippolythaus St.Pölten lädt der Club 81 St. Pölten – Club für Menschen mit und ohne Behinderung - immer wieder zu interessanten Kulturausflügen und Reisen.

Zuletzt stand Anfang Mai ein Besuch im Romantik-Theater Hadres im Weinviertel am Programm. Mit seinen zahlreichen musikalischen Höhepunkten - Kurkonzert, Operettenaufführung, Zauberkünstler, Dudelsackspieler und vieles mehr - wurde das Tagesprogramm zu einem besonderen Erlebnis für die kulturinteressierten TeilnehmerInnen.

„Einmal mehr ein herzliches Dankeschön an das Rote Kreuz Prinzersdorf für seine Assistenzleistung sowie an das Busunternehmen Hubert und Veronika Baumfried. Letztere ermöglichen durch ihren modernen, barrierefreien Rollibus auch Mitgliedern im Rollstuhl oder mit schweren

Gehbehinderungen derartige Ausflüge“, resümierte Josef Schoisengeyer, Obmann des Club 81.

Die nächsten Angebote des reiselustigen Club-Mitglieder führen nach Slowenien, den Seefestspielen in Mörbisch, den Wachaufestspielen in Melk und zur Landesausstellung nach Pöggstall.

Wer mehr über die Angebote des Club 81 in Erfahrung bringen möchte, kann sich gerne mit Club 81-Obmann Josef Schoisengeyer in Verbindung setzen.

Kontakt
Mail: vorstand@club81.at
Telefon: 0650 / 207 02 57

SHGruppen.News

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

SHG Lipödem NÖ

Kontakt: Stephanie Maier
3712 Maissau
Telefon: 0660 / 788 51 71
Web: lipoedem-noe.jimdo.com
Mail: lebensberatung.maier@gmail.com

Verein Lebenschance Mostviertel

Kontakt: Karl Zöchlinger
3300 Amstetten
Telefon: 0660 / 466 68 00
Mail: karl.zoechlinger@gmail.com

SHG Endometriose

Kontakt: Silvia und Robert Wyschka
2263 Waidendorf
Telefon: 0664 / 735 34 014
Mail: shg-endometriose@aon.at

„Das neue Magzin ‚Blickpunkt‘ ist ganz toll und modern geworden. Es ist lebendig gestaltet, liest sich leicht und wirkt aufgelockert - allein schon durch die vielen und teils großen Fotos. Es war ein Genuss in dieser ersten Ausgabe zu lesen und wir freuen uns schon auf kommende Ausgaben“, sind sich Karin Sethaler und Silvia Scholz, HLUTX NÖ, einig.

Foto: Helmut Sethaler

Bratislava: „Ein wunderbarer Ausflug mit Freunden“

Nur, weil man transplantiert ist, heißt das nicht, dass man Trübsal blasend zu Haus sitzen muss - im Gegenteil. Dies bewiesen am 8. April einmal mehr die TeilnehmerInnen einer Reise mit dem Twin City Liner nach Bratislava. „Schon nach 75 Minuten erreichten wir unser Ziel“, freut sich Mitorganisatorin Karin Sethaler, Koordinatorin des Österr. Verbandes für Herz- und Lungentransplantierte, Landesstelle NÖ (HLUTX).

Bratislava mit seinen rund 423.000 Einwohnern ist die Hauptstadt der Slowakei, „wächst“ beiderseits der Donau und ist reich an Sehenswürdigkeiten. „Am Denkmal des L´udovit Stur, dem Anführer des Slowakischen Aufstands im Jahr 1848, der Slowakischen Philharmonie und dem Umweltministerium spazierten wir ebenso vorbei wie an der Alten Oper“, so Maria Balogh (Foto, 4.v.l.), langjährige Obfrau von HLUTX. Auch Brüderlein und Schwesterlein, das Denkmal von Hans Christian Andersen, die Pestsäule - mit wunderbarem Blick auf die Burg - und das „Haus zum guten Hirten“ zählten zu den Fotomotiven.

Das alte Rathaus, die evangelische Kirche, der Primatialpalast (Primas – Kardinal) und die Denkmäler des Heiligen Georg - hoch zu Pferd - sowie jenes von Johann von Nepomuk zeugen ihrerseits von der jahrhundertealten Geschichte.

„Den spitzbübischen ‚Cumil‘ sahen wir am Ende unseres Rundgangs: er guckt aus dem Kanal heraus und dabei den Damen unter den Rock ...“, schmunzelte die gut gelaunte Runde bei ihrer Rückreise nach Wien.

Kochmatinee mit Spargel und heimischen Erdbeeren

Die Kochmatinee der Gesellschaft Nierentransplantierter und Dialysepatienten Wien, NÖ und Burgenland (GND-WNB) stand am 21. Mai ganz im Zeichen von frischen Erdbeeren aus NÖ und Spargel.

Am bewährten Standort „DAS Kochwerk“ in Wien wurde unter der Patronanz von Peter Kern an mehreren Küchenstellen eine tolle Abfolge von köstlichen Speisen gezaubert. Die Frühlingskräutersuppe war mit Rezept schon in der letzten „Kiddy“ vertreten. Zwei Spargelvorspeisen folgten. Das Hauptgericht war ein zartes sämiges Hühnerragout mit weißem und grünem Spargel. Kleine, mit Erdbeercreme gefüllte Brandteigkrapferl, garniert mit frischer Minze, bildeten den Abschluss.

„Das gemeinsame Essen wurde auch von Gesprächen betreffend Kombination der Zutaten begleitet - beispielsweise über den Dinkelgrieß in der Suppe, der beim Essen gar nicht mehr zu erkennen war. Auch der rote Naturreis aus Indien - einigen TeilnehmerInnen noch unbekannt - sorgte für Gesprächsstoff. Und die Erdbeercreme mit den frisch geernteten, heimischen Früchten, weckte Kindheitserinnerungen – SO müssen Erdbeeren schmecken“, meinte Elisabeth Kahnert, Präsidentin der GND-WNB.

Für den geplanten Herbsttermin tauchte Fisch und Gemüse als Leitthema auf. Unterstützt wurde die Kochmatinee durch den NÖGUS.

HPE-Tagung mit dem Motto: „Der Alltag mit psychischer Erkrankung“

„Niemand kennt den Alltag mit psychischer Erkrankung so gut wie psychisch Erkrankte und ihre Angehörigen“, eröffnete Mag. Norbert Erlacher, Vorsitzender von HPE-Österreich, die diesjährige Tagung am 5. und 6. Mai im Don Bosco Haus in Wien. Angehörige und Betroffene informierten sich bei diesem Anlass ebenso über neue Erkenntnisse wie Professionisten.

Am ersten Tag referierte Univ.-Prof. Dr. Thomas Stompe, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, über die wichtigsten psychiatrischen Diagnosen. Im Anschluss gab Prim.[a] Dr.[in] Juliane Walter-Denec, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, einen Überblick über die sozialpsychiatrischen Therapiemöglichkeiten. Robert Mittermair, Geschäftsführer des Vereins LOK – Leben ohne Krankenhaus, schilderte, wie das Leben mit einer psychischen Erkrankung im Alltag gelingen kann.

Der Nachmittag stand im Zeichen von sechs Workshops. „Ich wählte ‚Kommunikation mit psychisch erkrankten Angehörigen‘ und ‚Alltag zu Hause‘“, berichtet Ernestine Bernhard, Vorsitzende der HPE NÖ. Weitere Themen waren: „Die Arbeit hält drei große Übel fern: Die Langeweile, das Laster und die Not“ (Voltaire), „Sich den Alltag wieder leisten können“, „Achtsamkeitstraining als Ressource zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft“ und „Der Alltag von Kindern mit einem psychisch kranken Elternteil“.

Am zweiten Tag moderierte Barbara Stöckl eine Podiumsdiskussion. Vorrangig ging es darum, in welchem Rahmen man dazu beitragen kann beziehungsweise schon beigetragen hat, um die Lebensqualität im Alltag von Menschen mit psychischer Erkrankung zu verbessern. Es diskutierten Dr.[in] Magdalena Arrouas, Öffentliche Gesundheit und medizinische Angelegenheiten im BM für Gesundheit und Frauen, Dr. Johannes Gregoritsch, Jurist im Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, Georg Willi, Nationalratsabgeordneter aus Tirol, Prim. Dr. Friedrich Riffer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, und MMag. Gernot Koren, Geschäftsführer der pro mente OÖ.

„Es wäre schön, wenn wir uns bei der nächsten HPE-Tagung am 4. und 5. Mai 2018 in Salzburg wiedersehen“, resümierte Bernhard.

2. Treffen Transplantierter in Hochegg

Hauptorganisatorin OÄ Dr.[in] Andrea Kraus-Gerhartl dankte eingangs für die Bereitschaft des AKH-Teams, welches immer wieder für Vorträge zur Verfügung steht, und betonte die gute Zusammenarbeit zwischen Rehazentrum Hochegg und AKH Wien.

Hauptreferent war Dr. Andreas Zuckermann, Leiter des Herztransplantationszentrums im AKH Wien. Bis zum TX-Treffen wurden im AKH Wien 1.493 Herztransplantationen vorgenommen. Der am längsten lebende Herztransplantierte bekam bereits 1985 sein Spenderherz. Die Physiotherapeutin Denise Schmidt stellte die Masterarbeit ihrer Kollegin Annica Jirasko vor, bei der lungentransplantierte PatientInnen eingeladen werden, an der Entstehung einer PatientInnenbroschüre mitzuarbeiten. Weiters informierte sie über das Angebot des Reha-Zentrums.

Besonders aufmerksam verfolgten die TeilnehmerInnen das Referat von Mag.[a] Beate Smeritschnig, Psychologin im LUTX-Team, zum Thema „Was man alles falsch machen kann“ - bezogen auf den Umgang mit seinem Transplantat: regelmäßige Kontrolle von Blutdruck und Gewicht, Fieber messen etc.

Das Abschluss-Statement kam von Alois Rossmann, der über sein sportliches Leben trotz Lungentransplantation berichtete.

Quelle: Silvia Scholz

Lichen Ruber: wenn selbst das Wasser beim Trinken schmerzt

Lichen Ruber ist eine Hauterkrankung, die sich darin äußert, dass sich entzündliche, flache Papeln bilden, die stark jucken können. Betroffen sind oft die Beugeseiten an Handgelenken, der untere Rücken, Kniekehlen, Innenseiten der Unterarme und Unterschenkel, Fußsohlen, Innenflächen der Hände und Nagelfalz.

Es gibt zudem eine Form, die Schleimhäute im Mund und im Genitalbereich, Zunge, Lippen und Anus betrifft. Typisch für Lichen Ruber sind feine, weiße Streifen an den betroffenen Stellen, die sich nicht wegwischen lassen und Wickham-Streifung genannt wird.

Lichen Ruber zählt zu den Autoimmunerkrankungen und verläuft in Schüben - oft über Jahre. Die Ursache ist noch unbekannt. Das Immunsystem reagiert auf einen - bis dato unbekannten - Reiz mit der Produktion von Antikörpern, welche die eigenen Hautzellen angreifen. Immer wieder auftretende Ausbrüche können zu einer Vorstufe von Krebs (Plattenepithelkarzinom) entarten.

Lichen Ruber ist nicht so selten, trotzdem aber kaum bekannt. Ich habe seit fünf Jahren die Symptome, erhielt aber erst vor einem Jahr durch Biopsien die Diagnose. Bei mir sind die Mundschleimhäute und der Genitalbereich betroffen - oft mit starken Schmerzen. Manchmal weiß ich nicht, wie ich schmerzfrei essen kann - selbst Wasser tut dann im Mund weh.

Durch meine Recherchen, vor allem über Autoimmunerkrankungen, wurde ich auf Herrn Buchinger und seine SHG aufmerksam. Ich arbeite intensiv auf psychischer Ebene, um Zusammenhänge zum Krankheitsbild zu finden und zu lösen. Stressabbau, entzündungshemmende Ernährung, achtsame Bewegung und kreatives Kochen bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten bekamen einen steigenden Stellenwert in meinem Leben. Besonders wichtig sind mir Entgiftung und Darmgesundheit. Bei mir wurde eine hohe Quecksilberbelastung im Blut nachgewiesen, und der Darm ist bekanntlich eng mit dem Immunsystem verbunden. Meine gesammelten Einsichten gebe ich gerne weiter.

Mit Freude stehe ich daher als Ansprechpartner für andere Betroffene zur Verfügung, um Erfahrungen auszutauschen und insbesondere die Lebensqualität zu verbessern.

Liz Schaur leidet an der Autoimmunerkrankung Lichen Ruber und möchte mit ihren Erfahrungen anderen Betroffenen helfen.

Quelle/Foto: Liz Schaur

KONTAKT

Liz Schaur
Lichen Ruber-Betroffene
2514 Traiskirchen
Telefon: 0664 / 116 38 90
Mail: liz.schaur@gmail.com

Rudolf Buchinger
Selbsthilfegruppe Borreliose und Autoimmunerkrankungen
Telefon: 0676 / 878 31 117
Mail: erfolgsbuch@aon.at

Neue Vereins-Serviceseite mit vielen Antworten

www.vereinsfragen.at lautet eine neue Webseite, auf der man zahlreiche Antworten betreffend Vereinswesen findet. Die Hauptthemen sind Jugendarbeit, Finanzielles, Verein allgemein, Umwelt & Nachhaltigkeit sowie Recht & Zivilrecht.

Freiwilliges Engagement in Vereinen ist das Rückgrat unserer Zivilgesellschaft und seit jeher tief in der österreichischen Kultur verwurzelt. So werden auf dieser Homepage für all jene, die an der Gründung beziehungsweise Mitarbeit in einem Verein interessiert sind, Hilfestellungen angeboten.

Für den Inhalt verantwortlich zeichnen die Bundesministerien für Familien und Jugend, Finanzen, Inneres, Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft sowie das Bundesministerium für Justiz. Dementsprechend finden Vereine auf dieser neuen Serviceseite Antworten auf Fragen zu steuerlich begünstigten Spenden und zur Registrierkassa. Dazu kommen Informationen über Beratungsleistungen, Fördermöglichkeiten und Unterstützungen - von der nachhaltigen Veranstaltungsorganisation bis hin zum Neubau von Vereinsgebäuden.

Weiters werden Aspekte zu möglichen zivilrechtlichen Haftungen aufgezeigt - vor allem hinsichtlich Schadenersatzansprüchen im Falle einer Verletzung von Menschen oder einer Sachbeschädigung. In diesem Zusammenhang sind auch Fragen zur strafrechtlichen Haftung erfasst.

Infos: www.bmi.gv.at/vereinswesen und www.help.gv.at.

Quelle: www.vereinsfragen.at

Neues „nationales netzwerk selbsthilfe“ diskutiert Neuorganisation der Selbsthilfe Österreich und Weiterbildung

Die Initiative „nationales netzwerk selbsthilfe“, kurz NANES, wurde von den themenübergreifenden Selbsthilfe-Dachverbänden Niederösterreich, Kärnten und Salzburg gegründet.

Unter anderem soll über diese Plattform die Selbsthilfe-Unterstützung als wichtige Säule in der Selbsthilfe-Landschaft weiterentwickelt werden. Nachdem sich die Selbsthilfe Vorarlberg bereits in der Gründungsphase aktiv eingebracht hat, gehört nun auch diese zum Kreis der Initiatoren.

Das nächste Netzwerktreffen findet am Freitag, 7. Juli 2017, in Salzburg statt. Dazu sind VertreterInnen der themenübergreifenden Selbsthilfe-Dachverbände und -Kontaktstellen eingeladen. Neben der Präsentation der Aufgabenschwerpunkte des NANES werden Möglichkeiten der Zusammenarbeit aufgezeigt und Maßnahmen zu aktuellen Themen besprochen – u.a. Neuorganisation der Selbsthilfe in Österreich, Weiterbildung für Selbsthilfe-UnterstützerInnen und Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen.

Rückfragen richten Sie bitte per Mail an netzwerk.selbsthilfe@gmx.at.

Quelle: Mag.ª Monika Maier, Präsidentin des DV Selbsthilfe Kärnten und Mitinitiatorin der Initiative nationales netzwerk selbsthilfe

Lese.Zeichen

Karls Geschichten

von Franz Josef Bernhart (MS Wienerwald West)
Verlag: Karina-Verlag, Vienna

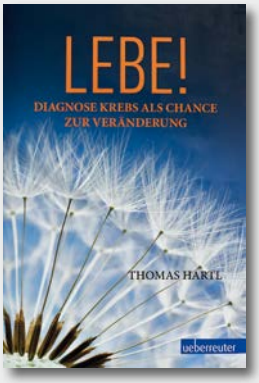
Rückblickend sein wechselvolles Schicksal betrachtend, das ihn allzu oft über verschlungene Pfade führte, beginnt Karl - aus der Warte eines im Alter gereiften Menschen - eine Zeitreise in die Vergangenheit. Karl erfährt, dass das Wesentliche für die Augen unsichtbar ist - denn man sieht nur mit dem Herzen gut.

Erhältlich bei Franz Josef Bernhart
Telefon: 02772 / 515 17
Mobil: 0664 / 506 14 02
Mail: f.j.bernhart@aon.at
Buchhandel, www.karinaverlag.at

Lebe!

von Thomas Hartl - unter Mitwirkung u.a. von Herbert Oth (Plattform Hodenkrebs Austria); Verlag: Ueberreuter

Diagnose Krebs als Chance zur Veränderung - Ja, wir leben noch! Die Diagnose „Krebs“ heißt nicht zwangsläufig, dass alles aus ist. Während diese Erkrankung für manche Menschen immer noch ein Tabuthema ist, präsentieren sich in diesem Buch erstmals eine Vielzahl von Krebspatienten, die Klartext sprechen und die vor allem eines wollen: anderen Betroffenen helfen! Thomas Hartl lässt diese selbst erzählen, wie sie die zweite Chance für sich genutzt haben.



Erhältlich u.a. bei Herbert Oth
Telefon: 0699 / 115 18 135
Mail: oth@hodenkrebs.at
www.ueberreuter-sachbuch.at

Warum soll ich nicht fröhlich sein?

von Karin Pfolz (AutorInnen gegen Gewalt)
Verlag: Karina-Verlag, Vienna

Warum denken Gesunde oft, dass Menschen mit Einschränkungen nicht fröhlich sein können? Warum haben Gesunde Angst vor dem Umgang mit Behinderungen? Dass solch ein Verhalten unnötig ist, beweist dieses Buch. Vollgefüllt mit lustigen und schönen Erlebnissen aus dem wahren Leben. Die Worte in diesem Werk stehen für ein Miteinander und sollen den Leser nicht nachdenklich machen, sondern einfach nur ein Lächeln herbei zaubern.

Erhältlich im guten Buchhandel, E-Stores und www.karinaverlag.at

Der Inhalt dieser Bücher muss sich nicht mit der Meinung des DV-NÖSH decken. Es handelt sich hier lediglich um einen Hinweis auf das Erscheinen der Bücher und keine Kaufempfehlung.

Gaumen.Freuden

Topfen-Obers-Torte

Zutaten

Ca. 120 Stück Biskotten, 2 Packungen Topfen, 14 dag Staubzucker, 12 Blätter Gelatine, 2 Becher Schlagobers, Prise Salz, etwas Zitronensaft, 1 Pkg. Vanillezucker, 20 dag Früchte nach Wahl, 1 Becher Schlagobers zum Verzieren.

Zubereitung

Topfen, Staubzucker und Geschmacksverstärker glattrühren. Schlagobers steif schlagen und geschnittene oder passierte Früchte unterheben. Gelatine im kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken im Wasserbad auf ca. 50 Grad erwärmen und unter die Topfenmasse mengen.

Die Tortenform abwechselnd mit Biskotten und mit Creme schichten, mit Creme abschließen. Am besten über Nacht kaltstellen. Am nächsten Tag Torte mit Schlagobers und Früchten verzieren - schaut auch in Gläsern sehr schön aus.

Mohn-Joghurt-Schnitte

Zutaten

1) Boden: 4 Eier, 1 Becher Öl, 2 Becher Joghurt, 2 Becher Kristallzucker, 2 Pkg. Vanillezucker, 2 Becher Mohn, 2 Becher Mehl, 1 Pkg. Backpulver;

2) Jogurt-Masse: 4 Becher Jogurt, ½ Liter Schlagobers, 20 dag Kristallzucker, etwas Rum, 20 Blatt Gelatine, Saft einer Zitrone, Himbeermarmelade, ca. 50 dag Himbeeren, 7 dag Staubzucker, 8 Blatt Gelatine;

Zubereitung

Für den Boden Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Joghurt, Öl, geriebenen Mohn, Mehl und Backpulver unterheben. Auf ein Backblech streichen und im Rohr bei 180 °C backen, danach auskühlen lassen. Den ausgekühlten Boden mit Himbeermarmelade dünn bestreichen. Backrahmen rundherum stellen.

Obers fest schlagen. Joghurt mit Kristallzucker und Rum verrühren. Gelatine im Zitronensaft auflösen und unter die Joghurtmasse mixen, geschlagenes Obers gut unterrühren. Auf den Boden leeren (= sehr flüssig) ca. 1 Stunde kaltstellen. Himbeeren pürieren mit Zucker und aufgelöster Gelatine mischen und vorsichtig über die feste Joghurtmasse leeren und verteilen ... dann Kaltstellen.

Für eine Torte reicht die halbe Menge an Zutaten aus.

Rezepte und Fotos: Doris Liedl, Frauenselbsthilfe nach Krebs Verein St. Pölten und Umgebung

Wort.Wahl

aus den Latschen kippen

angenehm oder unangenhm überrascht sein

als „Latschen" bezeichnet man plumpe, niedergetretene Schuhe. Von „latschen" spricht man weiters bei einem plumpen, schleppenden Gang. Im Augenblick einer Überraschung kann man dabei - nahe der Ohnmacht - beinahe „aus den Schuhen kippen".

jemandem die Stange halten

jemanden in Schutz nehmen, helfen, für diese Person eintreten

wenn ein Ritter in ritterlichen Zweikämpfen die „Stange begehrte", hatte der Helfer die Aufgabe, diese zwischen die Kämpfenden zu schieben, um weitere Hiebe des Siegers abzuwehren. Der „Stangler" (auch „Grieswart") half auf diese Weise seinem Herren durch Halten der Stange und bewahrte ihn vor dem Tod.

Gutes kann niemals aus Lüge und Gewalt entstehen.
Mahatma Gandhi

Wer sich nicht selbst **helfen** will, dem kann niemand helfen.
Johann Heinrich Pestalozzi

Misstrauen ist ein Zeichen von Schwäche.
Mahatma Gandhi

Termine Sommer 2017

NATUR-ERLEBNISTAG DER NÖGKK

Aktivprogramm für die ganze Familie

Samstag, 26. August
10:00 - 17:00 Uhr
Gartenbauschule Langenlois

Faszinierende Naturerlebnisse warten in den Lehr- und Schaugärten mit spannenden, lehrreichen und herausfordernden Aktivitäten für Groß und Klein. Viel Spaß bieten unterschiedliche Stationen zum Ausprobieren, eine Kletterwand oder ein Fotoworkshop in der Natur. Eintritt frei.
Nähere Infos unter Tel. 050 899-1054.
(Veranstaltung nur bei Schönwetter)

AKTIVE KINDER SIND GESÜNDER

Samstag, 16. September
10:00 bis 17:00 Uhr
Stadthalle Gänserndorf

Die NÖGKK veranstaltet diesen Kinderbewegungstag. Am Programm stehen Sport, Spiel und Abenteuer für Kinder zwischen fünf und zwölf Jahren. Sportvereine und Organisationen stellen sich vor, und Trendsportarten können ausprobiert werden. Darüber hinaus gibt es Fitness- und Reaktionstests sowie kreative Stationen. Eintritt frei.

BALANCE FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Samstag, 9. September
Schloss Freiland

Samstag, 14. Oktober
Schloss Hunyadi, Maria Enzersdorf

jeweils 09:00 bis 17:00 Uhr

Die NÖGKK möchte mit den beiden Schwerpunkttagen „Balance für Körper, Geist und Seele" die mentale Gesundheit in den Mittelpunkt rücken. Eintritt frei!
Nähere Informationen für alle Veranstaltungen unter www.noegkk.at.

ÖFFENTLICHER INFORMATIONSTAG DER ANONYMEN ALKOHOLIKER

Samstag, 9. September 2017
Beginn: 14:00 Uhr
Universitätsklinikum Tulln

Anlässlich „40 Jahre AA in Tulln" wird gemeinsam mit Al-Anon zu dieser Veranstaltung geladen. „Was ist AA, was war vor AA, wie fand ich zur Gruppe, warum brauche ich AA bzw. warum brauche ich Al-Anon?", sind einige der Fragen, denen in diesem Rahmen nachgegangen wird. Ein Arzt wird die Krankheit aus seiner Sicht beleuchten.
Infos: info@anonyme-alkoholiker.at
oder info@al-anon.at

Foto: Xaver Lahmer

Wandlung ist notwendig wie die Erneuerung der Blätter im Frühling.

Vincent van Gogh

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

SELBSTHILFEFREUNDLICHES KRANKENHAUS

NÖ LANDESKONFERENZ

Im Herbst - voraussichtlich Oktober - lädt der Dachverband NÖ Selbsthilfe VertreterInnen von Selbsthilfegruppen wieder zur NÖ Selbsthilfe Landeskonferenz.
Als Höhepunkte stehen unter anderem die Re-Zertifizierung von sieben NÖ Landesklinken und die Ehrung langjährig bestehender SHG auf dem Programm. Zur Unterhaltung wird es bei einem Kabarett jede Menge zu Lachen geben.

Ao. Generalversammlung

Im Vorfeld der Landeskonferenz gibt es eine außerordentliche Generalversammlung. Seit November 2016 hat der neue Vorstand des DV-NÖSH viele Neuerungen umgesetzt und Altbewährtes modernisiert. Wesentlicher Punkt sind neue Statuten - überarbeitet von einem Rechtsanwalt. Der Generalversammlung obliegt es, diese Statuten zu genehmigen. Die Einladung sowie notwendige Unterlagen werden zeitgerecht zugesendet.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen.