



BLICK PUNKT

DAS MAGAZIN DES
DACHVERBANDES DER
NÖ SELBSTHILFE

AUSGABE
01 / 2018

INFO-STAMM- TISCHE 2018

umfassende Information zur
Datenschutzgrundverordnung
Seite 7

MONITORING- AUSSCHUSS

Einladung zur öffentlichen Sit-
zung am 30. Mai in St. Pölten
Seite 11

14 PRIMÄRVERSOR- GUNGSEINHEITEN

Umsetzung umfassender ärztli-
cher Betreuung bis 2021
Seite 6

HÖRENSWERT

Brigitte Adelwöhrer kann trotz Hörverlust
ihr Leben in Zufriedenheit genießen

Seite 12-15

Liebe Leserinnen und Leser!

Unser oberstes Ziel lautet, dass die Menschen in Niederösterreich lange bei guter Gesundheit leben. Wenn aber doch der **Krankheitsfall** eintritt, sollen für die Patientinnen und Patienten rasch und qualitativ hochwertige **Gesundheitsleistungen** zur Verfügung stehen. Dafür investiert das Land Niederösterreich im Jahr 2018 mehr als 2,4 Milliarden Euro.

Somit können die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher weiterhin auf eine hochqualitative Gesundheitsversorgung in unseren NÖ Kliniken vertrauen. Aber auch außerhalb der Kliniken werden wir gemeinsam mit den Verantwortlichen im Gesundheitswesen die Gesundheitslandschaft weiterentwickeln.

Eine große Herausforderung ist dabei sicherlich der drohende Landärztemangel. Mit der Initiative **„Landarzt Niederösterreich“** handeln wir vorausschauend und sorgen dafür, dass wir auch zukünftig genügend Landärzte in Niederösterreich haben. Denn der Hausarzt ist der erste Ansprechpartner bei gesundheitlichen Problemen.

Sobald Landarzt-Praxen mit Kassenstellen länger als ein Jahr nicht besetzt werden können, übernehmen Ärztinnen

und Ärzte aus den NÖ Kliniken die Betreuung der Patientinnen und Patienten. Gleichzeitig fördern wir die Ausbildung von mehr Jungmedizinerinnen und -medizinern. Beispielsweise mit der Aufstockung der Studienplätze an der Karl Landsteiner-Universität auf 450 Studierende ab dem Jahr 2020.

Gleichfalls durch unsere Mitfinanzierung der 6-monatigen **Lehrpraxis-Ausbildung** in einer Ordination, womit wir Jungärztinnen und Jungärzte für den Beruf als Haus- bzw. Facharzt begeistern wollen. Dafür werden erstmalig ab dem Sommer 2018 mindestens 60 Stellen zur Verfügung stehen.

Sie sehen, wir setzen alles daran, dass Sie auch in Zukunft auf eine wohnortnahe und kompetente medizinische Versorgung vertrauen können.



Ihre Landeshauptfrau
Johanna Mikl-Leitner



Ihr Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender
Ludwig Schleritzko

J. Mikl-Leitner

L. Schleritzko

IMPRESSUM

Medieninhaber u. Herausgeber: Dachverband 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, Manuela Kraus, 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



- 2** „Landarzt Niederösterreich“
- LH Johanna Mikl-Leitner
und LR Ludwig Schleritzko
- 3** Von Imagefilm bis Info-
blatt, Ausflugs.Tipps
- 4** Vorsorgepreis 2018, De-
menz: Hilfe für Betroffene
und Angehörige
- 5** NÖGKK: „SENaktiv“,
Vorsorgepreis für NÖGKK,
mehr Power mit deepWork
- 6** 14 neue Primärversor-
gungseinheiten in NÖ
- 7** INFO-Stammtische 2018
zum Thema Datenschutz
- 8** Patientenverfügung vs.
Vorsorgevollmacht
- 10** NANES: Selbsthilfefreund-
lichkeit im Blickpunkt
- 11** Dritte öffentliche Sitzung
des NÖ Monitoringaus-
schusses
- 12** Wenn Hörverlust dich an den
Rand der Gesellschaft drängt
- 14** Selbsthilfe leistet wichti-
gen Beitrag
- 15** Defibrillator für Notfälle
- 16** Selbsthilfe bei „Bleib aktiv“
- 17** Gute Laune und nette Stim-
mung, Neues Lebenszeichen
- 18** Spende für LK Hainburg,
Besinnliches in der Kapelle
- 19** Zecken: Zusammenarbeit
mit MedUni Wien, Theater
bei Gruppentreffen
- 20** Europaballett und Theatro-
Fantasia, Selbsthilfe auf der
Fachhochschule, Adventfeier
- 21** Tag der Epilepsie, Weih-
nachtsfeier mit Gratulation
- 22** Berührender Reisebericht,
Lese.Zeichen
- 23** Gaumen.Freuden, neue SHG,
Wort.Wahl, Reisegutschein
- 24** Termine Frühjahr 2018, neue
Mitarbeiterin im DV-NÖSH

Von **Imagefilm** über Patientenkammer bis hin zu **Supervision** und **Infoblatt**

Kooperationen und umfangreiche Informationsweitergabe an Selbsthilfegruppen sind erklärte Ziele des Dachverbandes

Zum 2. Mal zog sich der Vorstand des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe Mitte Jänner gemeinsam mit den regionalen AnsprechpartnerInnen zu einer Klausur in ein Hotel Nähe Zwettl zurück. Mit dabei waren weiters Katharina Ruby (Assistentin des Vorstands) und Xaver Lahmer (Büroleiter).

„Für uns waren diese zwei Tage wieder eine wichtige Basis für unsere Tätigkeit. In zwanglosem und stressfreiem Rahmen konnten wir uns ungestört auf **wichtige Themen betreffend Arbeit des Dachverbandes** NÖ Selbsthilfe konzentrieren. Die Gespräche und vor allem das daraus resultierende Ergebnis waren für mich wieder beeindruckend“, zeigte sich Ronald Söllner (Foto), Vorstandsvorsitzender des DV-NÖSH, zufrieden.

Bei der Klausur selbst, wie schon im Vorjahr unter Anleitung von **Mag.^a Christine Hackl**, MSc (Dipl. Systemischer Coach) wurden kommende Arbeitsschwerpunkte besprochen. „Einen möchte ich ob seiner Wichtigkeit besonders hervorheben: die kommende **EU-Datenschutz-**

grundverordnung (DSGVO).

Diese tritt mit 25. Mai in Kraft und betrifft sehr viele Bereiche der Selbsthilfe. Da wir aufgrund des Themas „Gesundheit“ in einem **„sensiblen Bereich“** tätig sind, betrifft uns diese in besonderem Maße. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen im Rahmen der INFO-Stammtische 2018 diesbezüglich essentielle Informationen vermitteln“, so Söllner (Details siehe Seite 7).

Weitere Punkte sind ein **Imagefilm** über die Selbsthilfe Niederösterreich, der Aufbau einer neuen **Patientenkammer**, ein Pilotprojekt „Patientenvertretung“ im Waldviertel und die Möglichkeit zur **Supervision** für Selbsthilfegruppen-LeiterInnen. „Weiters möchten wir **Kooperationen** -



unter anderem mit „Tut gut!“ und den BVA-Therapiezentren in NÖ - im Sinne der Selbsthilfe weiter ausbauen. Auch ein neues übersichtliches Infoblatt betreffend Dachverband-Arbeit und ein zusätzlicher neuer Fördertopf sind in Ausarbeitung.

Wann immer Sie Fragen haben, teilen Sie uns diese mit. Soweit möglich helfen wir gerne.

Ihr/euer
Ronald Söllner

Ausflugs.Tipps

KUNSTMEILE KREMS

Telefon: 02732 / 908 010 - 177
Mail: info@kunstmeile-krems.at
Web: www.kunstmeile.cc

- ermäßigter Eintritt für Senioren und Menschen mit Behinderung
- barrierefreie Führungen in den Ausstellungshäusern werden angeboten

- Behindertenparkplätze
- Rollstühle können direkt bei der Kunstmeile Krems kostenlos ausgeliehen werden
- barrierefreie Einrichtungen: eigener Eingang in der Kunsthalle Krems für Rollstuhlfahrer (ca. 2 Meter breit, zweistöckig, nicht elektrisch), Lifte im Karikaturmuseum und Kunsthalle Krems, Behinderten WC

PRIVATES UHRENMUSEUM

Franz Böck
2164 Neuruppersdorf 159
Telefon: 0664 / 366 90 14
Täglich von 9-11 und 13-16 Uhr
telefonische Voranmeldung erbeten

Der Besitzer ist selbst Rollstuhlfahrer, Führung sind nach Voranmeldung möglich, Rollstuhl-WC ist vorhanden, freier Eintritt.

Quelle: Club 81, alle Angaben ohne Gewähr



NÖGKK-Obmann Gerhard Hutter und Landesrat Ludwig Schleritzko (v.l.) präsentierte das „Demenz Service NÖ“

Foto: NÖGUS

Demenz: Hilfe für Betroffene und Angehörige

„Gerade für durch Demenz beeinträchtigte Menschen steigert das bekannte Umfeld in der Familie das Wohlbefinden. Aus diesem Grund ist eine Betreuung innerhalb der Familie wünschenswert“, sind NÖGKK-Vorsitzender und Landesrat Ludwig Schleritzko sowie NÖGKK-Obmann Gerhard Hutter überzeugt.

In Niederösterreich gibt es deshalb besondere Angebote zur Unterstützung von Demenz-Betroffenen und deren Angehörigen:

Demenz-Hotline

Die Demenz-Hotline NÖ vermittelt unter **0800 / 700 300** Betroffenen sowie deren An- und Zugehörigen ExpertInnen, die Hilfe für deren familiäre Situation bieten.

Montag – Freitag: 8.00 – 16.00 Uhr

Persönliche Beratung

Das **Demenz-Service NÖ** bietet kostenlose, persönliche Beratung durch ExpertInnen zu Hause oder in Info-Points der NÖGKK Service-Center. Dieses Angebot steht derzeit in der Region NÖ Mitte (Bezirk Krems, Krems Land, Lilienfeld, St. Pölten, St. Pölten Land & Tulln) zur Verfügung. Die Demenz-ExpertInnen machen sich ein Bild über die Situation der/s Demenz-Betroffenen sowie das soziale Umfeld. Sie helfen bei individuellen Problemen und geben Tipps.

Informationen und Veranstaltungstipps: www.demenzservicenoe.at

Quelle: NÖGUS

Vorsorgepreis 2018: „Gesundheitsvorsorge kennt keine Grenzen!“

„Der Vorsorgepreis der Initiative ‚Tut gut!‘ hat eine weit über die Landes- und erstmals auch Bundesgrenzen hinaus wichtige Bedeutung als Drehscheibe für den Ideen- und Gedankenaustausch zwischen den Regionen. Wir wollen innovative Projekte im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention der Öffentlichkeit präsentieren und den bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit fördern“, betonte Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner bei der 7. Vorsorgepreis-Gala im mit 1.000 Gästen voll besetzten Auditorium in Grafenegg.

„Die Bandbreite an Projekten zeigt, dass Vorsorge kein Schlagwort ist. Mehr Bewegung, ausgewogene Ernährung und mentale Gesundheit sind wichtige Bausteine für mehr Lebensjahre in guter Gesundheit“, ergänzte Landesrat Ludwig Schleritzko im Zuge der von Vera Russwurm moderierten Festveranstaltung.

Aus den 18 nominierten Finalisten wurden sechs Siegerprojekte gekürt. Sie durften sich über ein Preisgeld von jeweils 3.000 Euro und die stilvolle Trophäe in Form der griechischen Gesundheitsgöttin „Hygieia“ freuen.

Die Siegerprojekte des 7. VSP

- der erstmals verliehene **„Vorsorgepreis europäischer Regionen“**, dotiert mit 5.000 Euro, ging an die Stadt Roermond (Niederlande) mit „Dementiervriendelijk Roermond“ – einem Projekt zur Unterstützung demenzkranker Menschen
- den VSP in der Kategorie **„Gemeinden/Städte Österreich“** gewann „MahlZeit – gemeinsam essen, reden, lachen“, ein Projekt der ARGE Senioren Mobil im Waldviertel, zur Vernetzung älterer Menschen im dünn besiedelten ländlichen Raum
- in der Kategorie **„Bildungseinrichtungen Österreich“** ging der Preis an das Projekt „MOOVE“ der Neuen NÖ Mittelschule Schrems. Dabei



Dr. med. Karl-Heinz Feldhoff, Vera Russwurm, LH Johanna Mikl-Leitner und LR Ludwig Schleritzko mit dem Vorsorgepreis

Foto: NLK Burchhart

werden SchülerInnen angeregt, ihre Freizeit „gesund“ und in der Region mit Bewegung zu verbringen.

- in **„Betriebe Österreich“** setzte sich das betriebliche Gesundheitsförderungsprojekt „Cabin ready for Health“ von Austrian Airlines durch.
- in der Kategorie **„NÖ Gemeinden/Städte“** gewann „Essbares Waidhofen an der Thaya“, ein Projekt der Arbeitsgruppe der Gesunden Gemeinde, bei dem öffentliche Plätze als Orte gesunder Ernährung, Bewegung und generationenübergreifender Begegnung geschaffen werden
- in der Kategorie **„NÖ Betriebe“** siegte das Projekt „Gesundheit führt! Führungskräfte als Schlüssel nachhaltiger Betrieblicher Gesundheitsförderung“ der NÖ Gebietskrankenkasse.
- die Kategorie **„NÖ Bildungseinrichtungen“** ging an die Organisation „Wealth Health Project“ mit dem Projekt „I love my heart! – Herzgesundheit = LIFESTYLE & PRÄVENTION“ zur persönlichen Lifestyle-Optimierung an Volksschulen.

Seit 2008 wurden mehr als 1.600 Projekte aus ganz Österreich eingereicht. Die besten 54 Projekte wurden mit dem Vorsorgepreis ausgezeichnet.

Weitere Informationen zum **Vorsorgepreis 2018** finden Sie auf der Homepage www.vorsorgepreis.at

NÖGKK: „SENaktiv“ sorgt für Kraft und Balance im Alter

Ein Sturz kann schlimme Folgen haben. Mit gezielter Bewegung und der richtigen Gestaltung des häuslichen Umfelds können ältere Menschen das Risiko zu stürzen deutlich senken. Das neue **Bewegungsprogramm „SENaktiv - Sicher im Alter bewegen“** der NÖ Gebietskrankenkasse in Zusammenarbeit mit dem Sportinstitut IMSB unterstützt Menschen ab 60 dabei, Kraft aufzubauen und ihre Balance zu verbessern.

Sicheres Stehen und Gehen sind Voraussetzungen für Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag von Menschen im fortgeschrittenen Alter. „SENaktiv“ ist speziell auf Menschen ab dem 60. Lebensjahr zugeschnitten und hilft den Betroffenen, das Sturzrisiko zu reduzieren. Neben einer individuellen Bestimmung des Risikos profitieren die TeilnehmerInnen von **Gleichgewichtsschulung, Krafttests** und einem speziell auf sie zugeschnittenen **Übungsprogramm**. Ein besonderer Wert wird auch auf die sichere Gestaltung des häuslichen Umfelds gelegt.

„Die NÖGKK hilft ihren Versicherten nicht nur im Krankheitsfall, sondern setzt mit einem umfassenden Gesundheitsförderungs- und Präven-

tionsprogramm wichtige Akzente, damit die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher möglichst lange bei guter Gesundheit leben können“, sagt NÖGKK-Obmann Gerhard Hutter.

Zwölf Wochen trainieren

Im zwölfwöchigen Bewegungskurs, der an einem Dutzend Standorten in NÖ angeboten wird, führen SeniorInnen im Gruppentraining unter professioneller Anleitung vertiefende Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sowie Kräftigungsübungen zur Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit durch.

Die Teilnahme an allen „SENaktiv“-Bewegungsveranstaltungen der NÖGKK, die in Kooperation mit den jeweiligen Gemeinden stattfinden, ist kostenlos. Alle Informationen zum Programm sowie die Liste der weiteren Termine sind unter www.noegkk.at/senaktiv und www.senaktiv-bewegen.at abrufbar.

Anmeldung per Mail erforderlich: anmeldung@senaktiv-bewegen.at oder telefonisch unter 02236 / 229 28. Alle TeilnehmerInnen werden gebeten, bequeme sportliche Kleidung mitzubringen.

NÖGKK: Mehr Power mit deepWork©

Wer Lust auf ein neues Ganzkörpertraining hat, ist bei **deepWork©** genau richtig. So heißt das neue Powertraining, das gleichzeitig für Entspannung und einen straffen, gelenkigen Körper sorgt. Eine Einheit besteht aus **sieben Energiephasen**, die den fünf chinesischen Elementen (Erde, Holz, Feuer, Metall, Wasser) sowie Yin und Yang zugeordnet sind.

Bei den kostenlosen Workshops der NÖGKK gibt es eingangs eine

kurze Einführung und Erklärung der Energiephasen. Danach werden verschiedene Übungen zur An- und Entspannung, Kräftigung, Ausdauer und Koordination gemacht.

Die Vorträge finden jeweils um 18:30 Uhr statt. Für eine Teilnahme ist eine **Anmeldung** erbeten. Nähere Informationen zu den Terminen und Veranstaltungsorten gibt es in jedem Service-Center der NÖGKK oder auf www.noegkk.at



NÖ Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner mit Claudia Knierer und GD Mag. Jan Pazourek (beide NÖGKK), Mag.ª Birgit Pichler und Ing. Walter Troger (Geschäftsführer VAMED)

Vorsorgepreis 2018 für die NÖGKK

Über eine wichtige Anerkennung für ein innovatives Gesundheitsprojekt darf sich die NÖ Gebietskrankenkasse freuen. Das Programm **„Gesundheit führt!“** erhielt den „Vorsorgepreis europäischer Regionen 2018“ in der Kategorie „Betriebe Niederösterreich“. Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Landesrat Ludwig Schleritzko überreichten im Auditorium Grafenegg den Preis an die für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in NÖ verantwortliche NÖGKK-Mitarbeiterin **Claudia Knierer**.

„Mit dem Projekt ‚Gesundheit führt!‘ hat die NÖGKK im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention in Betrieben neue Wege bestritten und Führungskräften in mittelständischen Unternehmen eine besondere Rolle zugewiesen“, erklärte die Preisträgerin.

„Es freut mich besonders, dass unser jüngstes Projekt diese Auszeichnung erhalten hat“, so NÖGKK-Generaldirektor Mag. Jan Pazourek. „BGF ist maßgeschneidert für die heimische Wirtschaft und die Betriebe in unserem Land. Von den NÖGKK-Angeboten für gesunde Unternehmen profitieren Arbeitgeber- und Arbeitnehmerseite gleichermaßen. Steigende Produktivität und Qualität gehen mit einer Verbesserung der Arbeits- und Lebensqualität einher.“

Positiver Nebeneffekt: Die Krankenstandszahlen sind in BGF-Betrieben seit Jahren rückläufig. Alle Infos zu BGF gibt es auf www.noebgf.at

Quelle: NÖGKK

Umfassende Betreuung: 14 neue Primärversorgungseinheiten für NÖ bis zum Jahr 2021

„Menschen brauchen eine wohnortnahe, rasche medizinische Versorgung in hoher Qualität. Dafür investiert der NÖGUS jährlich rund 2 Milliarden Euro für die bestmögliche Versorgung in den NÖ Kliniken. Mit den Primärversorgungseinheiten werden wir die derzeitige hausärztliche Versorgung ergänzen und gezielte Gesundheitsangebote unter einem Dach zu verlängerten Öffnungszeiten ermöglichen“, so NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Ludwig Schleritzko.

Anlass war eine Infoveranstaltung Anfang Februar im Panoramasaal der HYPO NÖ in St. Pölten. Die künftigen Vertragspartner NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS), NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) und NÖ Ärztekammer (NÖ ÄK) informierten dabei über die Vorteile, Rahmenbedingungen und Ziele der 14 Primärversorgungseinheiten (PVE), die bis zum Jahr 2021 in Niederösterreich entstehen sollen.

Gebündeltes Gesundheits-Angebot

„In Niederösterreich beginnt in der medizinischen Versorgung eine neue Ära“, ist NÖGKK-Obmann Gerhard Hutter überzeugt. „Den Patienten stehen künftig neben dem gewohnten Netz an Hausärzten ein gebündeltes Angebot mit einem vielschichtigen Leistungsspektrum zur Verfügung.“

„Wir müssen regionale Gesundheitsangebote in der Primärversorgung noch besser miteinander vernetzen und weiter ausbauen. Die zukünftigen Primärversorgungseinheiten schließen als zusätzliches Angebot die Lücke zwischen der Erstversorgung beim Hausarzt, den Leistungen nicht-medizinischer Spezialisten und der hochspezialisierten Versorgung in den NÖ Kliniken, indem die PatientInnen mehr Service und Leistungen, wohn-

ortnah unter einem Dach erhalten“, meint NÖGUS-GF Mag.^a Elfriede Riesinger.

NÖGKK-Generaldirektor Mag. Jan Pazourek betont: „Durch das von NÖGKK und Ärztekammer für NÖ gemeinsam erarbeitete Basispapier zur Interessentensuche für Primärversorgungseinheiten haben wir einen ersten Meilenstein für eine verbesserte Versorgung durch eine multiprofessionelle Zusammenarbeit gelegt.“

Umfassende Versorgung

Für Mag. Masiar René Nikzad, zuständiger Abteilungsleiter in der NÖGKK, bieten Primärversorgungseinheiten künftig eine umfassende Versorgung aus einem Guss: „Das Interesse der Patienten nach einer möglichst wohnortnahen, umfassenden primärmedizinischen Betreuung bei gleichzeitig stark verbesserter zeitlicher Verfügbarkeit steht dabei im Zentrum unserer Erwartungen.“

„Im neuen Pilotprojekt zur Primärversorgung werden mindestens drei Allgemeinmediziner mit zumindest drei Vertretern unterschiedlicher Fachbereiche wie Logopädie, Physiotherapie, Psychotherapie, Sozialarbeit oder Diätberatung zusammenarbeiten. Auch die Einbeziehung von Fachärzten für Kinder- und Jugendheilkunde sowie von mobilen Diensten



Dr. Lukas Heschl, Gerhard Hutter, Dr. Max Wudy, Mag.^a Elfriede Riesinger, Mag. Masiar René Nikzad, Prof. Dr. Gerhard Aigner, Dr. Gerald Bachinger (v.l.)
Quelle/Fotos: NÖGUS

und Hebammen ist möglich. Damit wird das sehr positive vernetzte Arbeiten weiter forciert und auf eine breitere Basis gestellt“, erläutert Dr. Max Wudy, stellvertretender Kurienobmann der NÖ Ärztekammer.

Positive Erfahrungen

Für Patientenanwalt Dr. Gerald Bachinger sind die neuen PVE moderne Organisationsformen: „Hier haben die Patienten zu längeren Öffnungszeiten ihren Vertrauensarzt und zusätzlich noch abgestimmte gesundheitliche Angebote von anderen Gesundheitsberufen. Die Erfahrungen mit PVE, wie etwa in Oberösterreich, sind sehr positiv.“

2018 soll in einem ersten Schritt der Pilotbetrieb der PVE in Form von allgemeinmedizinischen Gruppenpraxen starten.

Weitere Informationen:

- Broschüre „Primärversorgungseinheiten in NÖ“ auf www.noegus.at
- Informationspapier: www.arztnoe.at/pilotpve und www.noegkk.at/pilotpve

Es wird ernst! **INFO-Stammtische 2018** zu **Neuerungen** punkto **Datenschutz**

Mit 25. Mai 2018 tritt nun die EU-Datenschutz-Grundverordnung in Kraft und betrifft viele Bereiche der Selbsthilfe-Arbeit

Schon lange wurde darüber diskutiert - nun naht die endgültige Umsetzung mit Riesenschritten. Die Rede ist von der **EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSVGO)**, welche am 25. Mai 2018 mit vielen Vorschriften in Kraft tritt.

„Dies war für uns als Dachverband NÖ Selbsthilfe Grund genug, die **INFO-Stammtische 2018** diesem Thema zu widmen. Wir möchten aufgrund der umfangreichen Thematik die Teilnahme an diesen Vernetzungstreffen dringend ans Herz legen“, so DV-NÖSH-Vorstandsvorsitzender Ronald Söllner. „Die INFO-Stammtische bieten eine wichtige Möglichkeit, sich über rechtliche Neuerungen infolge der DSGVO zu informieren.“

Als fachkundige Referentin konnte die Juristin **Mag.^a Nina Witzersdorfer** (Thum-Weinreich-Schwarz-Chyba-Reiter Rechtsanwälte OG) engagiert werden. Sie wird bei allen Terminen wesentliche Punkte der DSGVO hervorheben und für Fragen zur Verfügung stehen.

„Hauptanliegen der DSGVO ist der bestmögliche Schutz von personenbezogenen Daten. Nach der Definition der DSGVO sind personenbezogene Daten „alle Informationen, die sich auf eine bestimmte (Name) oder bestimmbare natürliche Person - zum Beispiel Sozialversicherungs-Num-

mer, Kennzeichen, IP-Adresse etc.) beziehen. Die DSGVO gilt für alle Unternehmensgrößen vom Kleinstunternehmer bis zum Großunternehmen“, so Witzersdorfer.

„Diese Verordnung führt zu einer erhöhten **Selbstverantwortung** der Unternehmen im Datenschutz. Sollten Sie daher noch keine Vorkehrungen getroffen haben, nutzen Sie die letzten Monate und setzen Sie rasch notwendige Schritte, um die hohen Bußgelder zu vermeiden.“

Welche Maßnahmen sollte man bis 25. Mai treffen?

- Datenverarbeitungsprozesse sind auf Zulässigkeit zu überprüfen
- das Verzeichnissverzeichnis ist zu erstellen
- technische und organisatorische Maßnahmen zur Sicherheit der Daten sind einzuführen
- allenfalls ist ein Datenschutzbeauftragter zu benennen
- ein Beschwerdemanagement für die Fälle der Geltendmachung von Betroffenenrechten ist einzurichten
- vorhandene Datenschutzerklärungen sind zu überprüfen und zu aktualisieren
- Mitarbeiter sollten geschult und auf die Vorschriften des Datenschutzes sensibilisiert werden



Mag.^a Nina Witzersdorfer wird bei den INFO-Stammtischen ausführlich über die neue EU-DSVGO informieren

Foto: Fotostudio Semrad

„Es liegt uns fern, Angst betreffend der neuen Datenschutzverordnung zu verbreiten. Doch sehen wir es als eine unserer wesentlichen Aufgaben, über solche Neuerungen zu informieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch“, betont Söllner.

ZUSATZINFORMATION

Beginn der INFO-Stammtische ist jeweils um **14:00 Uhr**, geplante Dauer bis ca. 17:00 Uhr.

Für alle Selbsthilfegruppen-LeiterInnen gibt es die **Einladung** und das **Anmeldeformular** (direkt am Computer ausfüllen und per Mail an info@selbsthilfenoe.at senden) auf der Homepage www.selbsthilfenoe.at zum Download.

TERMINE INFO-STAMMTISCHE 2018

Mostviertel	Dienstag, 10. April	Plaika
Industrieviertel	Dienstag, 17. April	Baden
Zentralraum	Donnerstag, 19. April	Wagram o.d. Traisen
Waldviertel	Montag, 23. April	Moidrams (Zwettl)
Weinviertel	Donnerstag, 26. April	Hausleiten

notwendige Maßnahmen vorbehaltlich unterschiedlicher Bedürfnisse in den SHG

Patientenverfügung - verbindlich / beachtlich - versus Vorsorgevollmacht

Was ist vernünftig(er), was ist zu beachten und wo liegen im Detail die Unterschiede?



Martin Kräftner, DGKP, sieht eine sinnvolle Kombination zwischen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vor kurzem kam eine rüstige 75-jährige Dame zur NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft (PPA). Sie war total verunsichert, weil ihr bei der geplanten Krankenhausaufnahme mitgeteilt wurde, ihre vor sechs Jahren errichtete Patientenverfügung (PV) sei nicht mehr gültig. Darüber hinaus hätte sie ja kein Notar unterzeichnet, man müsse diese also nicht beachten.

„Dieses Beispiel und andere zeigen auf, dass hier vor allem im Krankenhausbereich medizinisches und pflegerisches Personal teilweise noch wenig über das Instrument der Patientenverfügung Bescheid weiß. Man-

che glauben tatsächlich, lediglich eine ‚verbindliche Patientenverfügung‘ sei gültig, eine ‚beachtliche‘ hingegen brauche man nicht ernst zu nehmen“, weiß Martin Kräftner, DGKP, von der NÖ PPA.

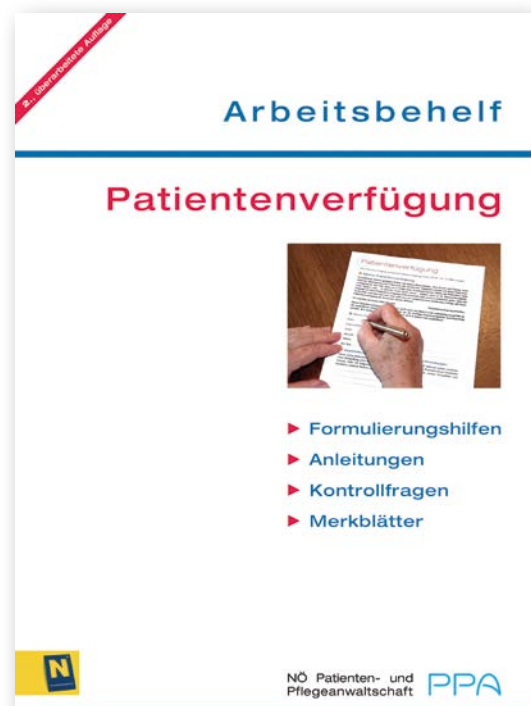
Verbindliche Patientenverfügung

Eine **verbindliche Patientenverfügung** ist unbedingt zu befolgen. Wenn sich ein Arzt vorsätzlich nicht daran hält, erfüllt er den Straftatbestand der eigenmächtigen Heilbehandlung. Bei der Erstellung muss man deshalb genau formulieren, in welcher Situation welche Maßnahmen abgelehnt werden.

Kräftner: „Manchen fällt das Formulieren schwer. Aus diesem Grund hat die NÖ PPA einen Arbeitsbehelf herausgegeben.“ Sie finden dies (Foto r.) auf <http://www.patientenanwalt.com/ihre-rechte/patientenverfuegung/>.

In weiterer Folge muss die verbindliche PV vor einem Notar, Rechtsanwalt oder einem rechtskundigen Mitarbeiter einer Patienten-anwaltschaft (lediglich hier ist dieser Vorgang kostenlos) persönlich errichtet werden. Nach fünf Jahren beginnt das Prozedere von vorne - man muss wieder zum Arzt und danach zum Rechtsanwalt, Notar oder zur Patientenvertretung.

„Verliert man innerhalb der fünf Jahre seine Entscheidungsfähigkeit, sodass die Patientenverfügung nicht mehr erneuert werden kann, **bleibt sie verbindlich**. Wenn man sie jedoch erneuern könnte, aber nach fünf Jahren nicht mehr dieses Prozedere durchläuft, wird sie „beachtlich“. In



diesem Falle ist sie sogar eine „hoch beachtliche“ Patientenverfügung, da ja alle Formvorschriften einer verbindlichen Patientenverfügung zuvor erfüllt wurden.

Beachtliche Patientenverfügung

Auch eine beachtliche Patientenverfügung muss beachtet werden. Der große Vorteil einer beachtlichen Patientenverfügung ist, dass diese einen gewissen Behandlungsspielraum seitens des Arztes offen hält. Jedoch kann dieser Behandlungsspielraum selbst eingeschränkt oder erweitert werden, indem entweder sehr genau beschrieben wird, was in welcher Situation nicht gemacht werden soll, oder man gibt lediglich eine „grobe“ Richtung vor. Somit wird der ärztliche Behandlungsspielraum größer.

Ein weiterer Vorteil einer beachtlichen Patientenverfügung ist, dass sie nicht alle fünf Jahre erneuert werden muss. Allerdings nimmt ihre Beachtlichkeit im Laufe der Zeit ab. „Die

NÖ PPA empfiehlt deshalb, diese von Zeit zu Zeit durchzulesen und zu überlegen, ob sie noch immer die persönliche Meinung widerspiegelt. Sie sollte nach etwa fünf bis zehn Jahren mit Datum und Unterschrift bekräftigt werden“, betont Kräfner.

Ein weiterer Vorteil der beachtlichen PV ist weiters, dass es nicht erforderlich ist, einen Notar, Rechtsanwalt oder einen Patientenanwalt aufzusuchen; man müsste nicht einmal zu einem Arzt gehen. Der Gang zum Arzt wird seitens der NÖ PPA dennoch dringend empfohlen. Zum einen ist der Arzt eine wertvolle Hilfe bei medizinischen Fragen, denn er soll dem Patienten helfen, die Tragweite seiner Entscheidung besser zu verstehen. Zum anderen bestätigt er, ob man im Zeitpunkt der Erstellung entscheidungsfähig ist. Eine vom medizinischen Laien ohne ärztliche Beratung erstellte Patientenverfügung wird wenig beachtlich sein.

Wille des Patienten

„Auch eine beachtliche Patientenverfügung ist eine wertvolle Entscheidungshilfe. Sie ist ein deutlicher Hinweis auf den Patientenwillen, und man ist deshalb nicht auf Mutmaßungen bezüglich des Patientenwillens angewiesen. Das Selbstbestimmungsrecht ist in der Patientencharta klar formuliert und eines der höchsten Patientenrechte - strafrechtlich abgesichert“, so Kräfner.

Wenn eine Patientenverfügung erstellt wurde, egal ob verbindlich oder beachtlich, und man sich noch klar äußern kann, gilt immer der aktuell ausgesprochene Wille. Erst wenn man sich nicht (mehr) äußern kann, muss auf die Patientenverfügung eingegangen werden.

Für jene, die ihre Patientenverfügung - egal, ob verbindlich oder beachtlich - nicht händisch ausfüllen möchten, hat die NÖ PPA dafür ein Online-Formular entwickelt - zu finden unter www.patientenanwalt.com/ihre-rechte/patientenverfuegung

Keine Patientenverfügung ...?

Wenn keine Patientenverfügung vorliegt, ist der „mutmaßliche Patientenwille“ zu berücksichtigen. Dieser ist oft gar nicht so leicht zu ergründen, vor allem dann, wenn Angehörige verschiedener Meinung sind oder nicht wissen, was der (mutmaßliche) Wille des Betroffenen ist.

Um hier eine Hilfe zu schaffen, wurde mit viel Engagement von Hospiz Österreich der Vorsorgedialog als ein hilfreiches Kommunikationsinstrument entwickelt. In der Kurzinformation zum Vorsorgedialog (VSD) von **Hospiz Österreich** steht folgendes:

„Der VSD VORSORGEDIALOG® für Alten- und Pflegeheime Österreichs stellt den Betreuenden (Pflege und ÄrztInnen) einen strukturierten Kommunikationsprozess für die Durchführung von Gesprächen mit den BewohnerInnen zur letzten Lebenszeit zur Verfügung. Es geht um die Wünsche und Vorstellungen der BewohnerInnen für ein gutes Leben im Pflegeheim, aber auch darum, was für sie wichtig ist, wenn das Sterben absehbar und nah ist.“

Dieser VSD entspricht in rechtlicher Hinsicht einer „beachtlichen Patientenverfügung“ und ist selbst-

verständlich zu beachten und eine wichtige Grundlage zur Entscheidungsfindung“, erklärt Sonja Thalinger, MSc. Nähere Infos dazu auf www.patientenanwalt.com/publikationen/expertenletter/palliativ-care

Novellierung des Patientenverfügungsgesetzes

Das Patientenverfügungsgesetz gibt es seit mittlerweile zwölf Jahren. In der Praxis zeigt sich, dass die vom Gesetz geforderten Formalismen und Kosten für viele Patienten eine Hürde darstellen, die sie von der Errichtung einer Patientenverfügung abhält.

Die Parlamentarische Enquete-Kommission „Würde am Ende des Lebens“ beschloss am 24. Juni 2014 u.a. folgende Forderungen:

- Vereinfachungs- und Attraktivierungsmaßnahmen zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Texte und Formulare bürger-tauglicher bzw. bestmöglich anwendungsorientiert
- Verlängerung bestehender Fristenregelungen bzw. Vereinfachungen bei Verlängerungen
- Möglichkeiten einer generellen und spezialisierten Patientenverfügung (Zusammenführung beachtlicher und verbindlicher Patientenverfügung)
- finanzielle Entlastung bei der Errichtung einer verbindlichen Patientenverfügung
- Erkennbarkeit in der elektronischen Gesundheitsakte (ELGA) bzw. auf der E-Card

2. Erwachsenenschutz-Gesetz

Auch das neue „2. Erwachsenenschutzgesetz“ (2. ErwSchG), welches mit 1. Juli 2018 in Kraft tritt, berücksichtigt das Selbstbestimmungsrecht der betroffenen Person künftig in größerem Ausmaß als es das bisherige Sachwalterrecht tat.

Infos dazu gibt es unter www.patientenanwalt.com/publikationen/expertenletter/vorsorgevollmacht-sachwalterschaft

Foto/Quelle: PPA

Vorsorgevollmacht versus Patientenverfügung

Während bei einer Patientenverfügung der Patient selbst entscheidet, welche Behandlungen er nicht mehr möchte, überträgt er im Rahmen einer Vorsorgevollmacht diese Entscheidung einer anderen Person.

„In einer Vorsorgevollmacht können nicht nur gesundheitliche Angelegenheiten geregelt werden, sondern auch wirtschaftliche und finanzielle. Sie ist eine gute Möglichkeit, einer Person seines Vertrauens die volle Entscheidungsfähigkeit zu überlassen. Dies gilt - ebenso wie bei der Patientenverfügung - für den Fall, dass selbstständig keine Entscheidungen mehr getroffen werden können“, erläutert Kräfner.

Wichtige Kriterien bei Erstellung einer Vorsorgevollmacht:

1. eine Person zu haben, auf die man sich zu 100 % verlassen kann

2. diese Person gewillt ist, im Sinne des Vollmachtgebers dementsprechend zu handeln.

Wenn dies zutrifft, braucht man keine Angst zu haben, dass eventuell eine „fremde Person“ im Falle des Falles über einen bestimmt.

Besonders bei gesundheitlichen Entscheidungen (z.B.: Zustimmung zur künstlichen Ernährung, Beatmung etc.) tun sich Angehörige, die zum Vorsorgebevollmächtigten bestellt wurden, oft besonders schwer. Deshalb kann hier eine Kombination von Vorsorgevollmacht und PV hilfreich sein.

Beispiel: Mit einer **beachtlichen Patientenverfügung** wird eine Richtung vorgegeben (an die sich auch der Vorsorgebevollmächtigte halten muss). Alles, was darüber hinausgeht oder nicht klar formuliert wurde, darf die **vorsorgebevollmächtigte Person** entscheiden.

Auch bei der Vorsorgevollmacht wird es künftig durch das neue **2. ErwSchG eine Erleichterung** bei der Erstellung geben. So wird es mit 1. Juli 2018 möglich sein, diese nicht nur bei einem Notar oder Rechtsanwalt, sondern auch bei einem **Erwachsenenschutzverein** (vormals Sachwaltervereine) erstellen zu können. Die Kosten werden dadurch wesentlich geringer und belaufen sich voraussichtlich auf ca. 85 Euro.

Allerdings hat der Verein die Errichtung abzulehnen, wenn der Vollmachtgeber beispielsweise Unternehmungen, Stiftungen oder Liegenschaften zum Gegenstand machen möchte oder besondere Rechtskenntnisse erforderlich sind.

Kontakt:

NÖ Patienten- und Pflegethemen
Haus 13, 3109 St. Pölten
Telefon: 02742 / 9005-15575
E-Mail: post.ppa@noel.gv.at

NANES: Selbsthilfefreundlichkeit im Blickpunkt

Am 30. Jänner 2018 trafen sich die Mitglieder des Steuerungsgremiums der Initiative **nationales Netzwerk selbsthilfe - NANES** (Dachverband Selbsthilfe Kärnten, Dachverband NÖ Selbsthilfe, Dachverband Selbsthilfe Salzburg und Selbsthilfe Vorarlberg) in Salzburg.

Die Teilnehmer der Sitzung einigten sich darauf, sich im Jahr 2018 auf folgende Aufgabenschwerpunkte zu konzentrieren:

- Weiterentwicklung der Selbsthilfefreundlichkeit im Sozial- und Gesundheitsbereich mit Schwerpunkt auf dem Aktionsbündnis **Selbsthilfefreundlichkeit**. Für Spätherbst 2018 ist eine Fachtagung zum Thema Selbsthilfefreundlichkeit geplant.
- Qualitätsentwicklung der Selbsthilfe-Unterstützungsein-

richtungen - beispielsweise durch Weiterbildungen für MitarbeiterInnen von themenübergreifenden Selbsthilfe-Dachverbänden und Selbsthilfe-Kontaktstellen

- **Förderungen** für NANES
- Erstellung der neuen **Homepage** für NANES

Weiters wurde in der Sitzung beschlossen, eine **Koordinationsstelle** zur Erledigung der organisatorischen und administrativen Agenden einzurichten. Diese soll von je einer Mitgliedsorganisation des NANES-Steuerungsgremiums nach dem **Rotationsprinzip** in alphabetischer Reihenfolge für die Dauer von mindestens 2 Jahren übernommen werden.

Des Weiteren wurde aus der Reihe der Mitglieder des Steuerungsgremiums Mag.^a Monika Maier (Präsidentin des Dachverbandes Selbsthilfe

Kärnten) zur **Sprecherin von NANES** für die Funktionsperiode 2018/2019 gewählt. Sie vertritt die Interessen der Selbsthilfe-Dachverbände, welche sich in NANES zusammengeschlossen haben, nach außen. Weiters steht sie für fachliche Anfragen zur Verfügung und wird das Thema „Selbsthilfe“ in die sozial- und gesundheitspolitische Diskussion auf Bundesebene einbringen.



Dritte öffentliche Sitzung des NÖ Monitoringausschusses - Einladung an ALLE Interessierten

Am Mittwoch, 30. Mai 2018, findet im **Hippolyt-Haus in St. Pölten** die dritte öffentliche Sitzung des NÖ Monitoringausschusses statt. „Öffentlich“ bedeutet, dass alle interessierten Menschen mit oder ohne Behinderung eingeladen sind. Das Thema dieser Sitzung ist „Barrierefreiheit im umfassenden Sinn“. Dazu erfahren die TeilnehmerInnen Neues und können sich an den themenbezogenen Diskussionen beteiligen.

Gelebte Inklusion für alle Menschen in allen Bereichen

„Die UN-Behindertenrechts-Konvention legt fest, dass Menschen mit Behinderungen die gleichen Rechte haben müssen wie Menschen ohne Behinderungen. Es gibt viele Arten von Behinderungen – egal ob **Mobilitätseinschränkung, Seh- oder Hörbeeinträchtigung oder Lernschwierigkeiten**: alle Menschen haben das Recht, gleichberechtigt und diskriminierungsfrei an allen Lebensbereichen teilzuhaben“, ist Dr.ⁱⁿ Christine Rosenbach, Vorsitzende des NÖ Monitoringausschusses, überzeugt.

Die angesprochenen Lebensbereiche betreffen unter anderem Wohnen, Gesundheit und Freizeit. Quer durch den Lebensalltag „ist eine umfassende Barrierefreiheit nötig und dafür sind entsprechende Voraussetzungen zu schaffen“, so Dr.ⁱⁿ Christine Rosenbach (Foto oben, sitzend 2.v.l. von der zweiten öffentlichen Sitzung des NÖ Monitoringausschusses im Jahr 2016).



Zwei Vortragende zur Einführung in die Thematik

Bundesbehindertenanwalt **Dr. Hansjörg Hofer** und Universitätsprofessorin **Dr.ⁱⁿ Ursula Naue** werden die öffentliche Sitzung mit ihren Statements eröffnen. Beide sind unter anderem ExpertInnen für die Themen Behinderung und Inklusion. Anschließend können alle Anwesenden ihre Meinungen, Ansichten oder Anliegen einbringen.

Der NÖ Monitoringausschuss wird sich danach mit diesen Ergebnissen beschäftigen. Bei den ersten beiden öffentlichen Sitzungen wurden die Themen „Inklusiv leben“ (2015) und „Inklusive Bildung“ (2016) besprochen.

Das Bildungshaus St. Hippolyt ist barrierefrei. Für die öffentliche Sitzung werden eine Induktionsanlage und GebärdendolmetscherInnen vor Ort sein.

3. öffentliche Sitzung des NÖ Monitoringausschusses

Thema:

Barrierefreiheit im umfassenden Sinn

Termin: Mittwoch, 30. Mai 2018

Beginn: 09:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt,
Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten

Anmeldung erforderlich - möglich ab 16. April 2018; weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.noel.gv.at/monitoringausschuss und unter dem Blog des NÖ MTA noel-monitoringausschuss.at.

Der NÖ Monitoringausschuss ist eine unabhängige und weisungsfreie Einrichtung. Er überwacht die Einhaltung der Menschenrechte von Menschen mit Behinderungen durch die öffentliche Verwaltung in Niederösterreich.

Rückfragen

Dr.ⁱⁿ Christine Rosenbach, NÖ MTA

Telefon: 02742 / 9005 - 162 12

Mail: POST.GBB@noel.gv.at



Wenn **Hörverlust** dich sukzessive an den Rand der **Gesellschaft** drängt

Aufgrund einer Krankheit wurde Brigitte Adelwöhrer auf beiden Ohren taub. Dank Implantat kann sie heute ihr Leben genießen.

Ein nettes Plaudern über Reiseziele - von Indien bis Marokko - wird durch das Klingeln des Telefons unterbrochen. Wenige Sekunden später beginnt in der Ecke neben dem Eingang eine an der Steckdose montierte Lampe zu blinken - ähnlich dem Stroboskop-Effekt eines Foto-Blitzes. „Einen Moment bitte ...“, meint Brigitte Adelwöhrer aus Kematen a.d. Ybbs, mit Blick zu ihrem Gesprächspartner, und greift zum Hörer.

Telefonieren, das Klingeln überhaupt zu hören, ist für „normale“ Menschen eine Selbstverständlichkeit, über dessen Umstände man keine Sekunde eigens nachdenkt - anders für Brigitte ...

Hörminderung bis Taubheit

Ihre Leben begann sich im Alter von 25 Jahren gravierend zu verändern. Damals war sie als **biomedizinische Analytikerin** im Landesklinikum Amstetten tätig. „Da gab es in der Arbeit Situationen, wo ich meinte, meine Kollegin hätte etwas gesagt - jedoch viel zu leise. Wohl etwas ungehalten bat ich sie, doch lauter zu

reden. Schon bald jedoch merkte ich, dass die Ursache bei mir lag und - zuerst auf dem linken Ohr - eine Hörminderung einsetzte.“ Brigitte hält inne mit ihrer Erzählung. Mit einem leichten Seufzer fährt sie fort: „Man hört jemand reden, kann jedoch nicht genau verstehen, was er sagt - man beginnt zu interpretieren - oft auch falsch. Hören und verstehen sind eben zwei Paar Schuhe.“

Nachdem sie sich dieser fortschreitenden Krankheit - genannt **Progrediente Innenohrläsion** (fortschreitendes Absterben der Innenohrhärchen) - bewusst wurde, begann sie umgehend mit verschiedensten Behandlungen. Am Anfang lebte sie in der Hoffnung, dass, wenn auch ein Ohr taub würde, sie immer noch das andere hätte, um zu verstehen.

HÖREN heißt „dazu geHÖREN“

Diese Hoffnung ging leider nicht auf. 15 Jahre später war Brigitte „auf beiden Ohren stocktaub“, wie sie selbst sagt. „Je schlimmer es wurde, desto mehr zog ich mich zurück - es war eine unbeschreiblich große psy-



Helga Higer (l.) leitet die SHG in St. Pölten und unterstützt Brigitte bei ihrer Arbeit

chische Belastung. Man fühlt sich ausgeschlossen aus der Gesellschaft. An guten Tagen bittet man die Gesprächspartner mehrmals, den Satz nochmals zu wiederholen. An schlechten Tagen trifft einen die Situation mitten ins Herz, man schweigt und geht irgendwann. Dazu die quälende Frage: warum gerade ich ...“

In den ersten Jahren versteckte Brigitte das Hörgerät aus **Schamgefühl** möglichst gut hinter den Haaren. Heute trägt sie ihren - noch dazu bunten - Sprachprozessor offen zur Schau. 1999 wurde ihr erstmals ein Cochlea Implantat eingesetzt. „Einfach so akzeptieren kann man diese Situation wohl nie, doch hab ich gelernt, damit zu leben. Jahrelang mussten mich meine Söhne oder mein Mann um 5 Uhr morgens aufwecken, weil ich den Wecker ja nicht hören konnte.“

Heute weiß ich, dass es andere Möglichkeiten wie **Licht- oder Rüttelwecker** gibt - dies sagt einem leider nur selten ein HNO-Arzt oder ein Hörakustiker“, bedauert Brigitte.



Drei-Täler-Wanderung im Herbst 2017

Selbsthilfe = Erfahrungsaustausch

„Als bei mir die Hörbehinderung anfang, hab ich rund zehn Jahre lang gesucht, wohin ich mich wenden kann - auf der Suche nach einem passenden Hörakustiker, nach Ärzten, Möglichkeiten, meine Situation zu erleichtern bis hin zu Unterstützungen bei Hilfsmitteln. Um besser verstehen zu können, nahm ich außerdem in Wien an einem Kurs für Lippenablesen teil.“

Um all diese wichtigen Informationen an Menschen mit ähnlichen Problemen und andere Schwerhörige weitergeben zu können, begann sie 2002, sich für Selbsthilfe zu interessieren. Sie gründete zu diesem Thema die 1. Selbsthilfegruppe in NÖ mit dem Namen **HÖR-DICH-MAL-UM**. Im Jahr 2011 kam dann der Verein **HörensWERT - Schwerhörigenzentrum NÖ** dazu. Heute unterstützt der Verein HörensWERT sechs SHG in Amstetten, Scheibbs, St. Pölten, Krems, Schwechat und Waldviertel.

„Normales Hören“, so Brigitte, „wird durch all die Hilfsmittel natürlich nicht ersetzt. Wenn viele Leute durcheinander reden - da wäre eine faire Kommunikations-Kultur gefragt - oder der Radio aufgedreht ist, wird es für mich schwierig und anstrengend, zu verstehen. Andererseits vergesse ich selbst manchmal, dass ich taub bin. Wenn ich beispielsweise in Selbsthilfegruppen bin oder Vorträge halte, beginne ich nicht selten schnell oder zu leise zu sprechen.“



Seit 1999 ermöglicht ein Implantat Brigitte wieder zu hören



In Selbsthilfegruppen gibt Brigitte Adelwöhrer - hier in ihrem privaten Büro - ihre umfassenden Erfahrungen betreffend Schwerhörigkeit gerne weiter.

Die Wichtigkeit der Selbsthilfe ist für sie unumstritten - zum Austausch von Erfahrungen, Umgang mit Hörgeräten, Neuerungen etc. ebenso wie als Gemeinschaft von Betroffenen. Um eben diese zu fördern, organisiert der Verein HörensWERT beispielsweise alljährlich einen **gemeinsamen Ausflug** - 2017 war es eine Dreitäler-Wanderung.

Trotz allem gibt es für Schwerhörige, ist Brigitte überzeugt, punkto Barrierefreiheit noch viel zu verbessern. Dies beginnt bei unverständlichen akustischen Ansagen in Ambulanzen und geht bis zu fehlenden induktiven Tonanlagen beispielsweise in Theater- und Vortragssälen.

Lebenslange Hoffnung

„Von Anfang an standen mir mein Mann und unsere beiden Kinder hilfreich zur Seite. Viele schwere Stunden konnte ich mit ihrer Hilfe überstehen. Wenn ich so zurückblicke, möchte ich eigentlich dankbar sein. Ich kann heute wieder Theater und Veranstaltungen besuchen und großteils am gesellschaftlichen Leben

teilhaben sowie mit meinem Mann nette Reisen unternehmen. Die Hoffnung, dass es irgendwann besser wird, es neue Möglichkeiten zur Heilung geben könnte, wird mich wohl ein Leben lang begleiten. Doch durfte ich in den Jahrzehnten eine besondere **Form von Zufriedenheit** lernen. Ja, ich möchte sagen, dass ich glücklich bin.“ So kaufte sie gemeinsam mit ihrem Mann im Vorjahr ein Wohnmobil. „Im Mai möchten wir damit in die Toskana fahren“, steckt Brigitte voller Pläne.

„Einen Vorteil hat die Schwerhörigkeit auf jeden Fall: wenn ich beispielsweise im Urlaub in einem lauten Hotel wohne, gebe ich den Sprachprozessor einfach runter. Dann herrscht **angenehme Stille** ...“, scherzt die sympathische Mostviertlerin zum Abschluss.

HÖRENSWERT SCHWERHÖRIGENZENTRUM NÖ

Kontakt: Brigitte Adelwöhrer
Telefon: 0664 / 225 27 42
Fax: 07448 / 45 72
Mail: brigitte.adelwoehrer@gmail.com
Web: <http://hoerenswert.or.at>

Der Verein „HörensWert“ vertritt die Interessen schwerhöriger und ertaubter Menschen in der Öffentlichkeit und setzt sich für eine Verbesserung ihrer Lebensqualität ein.

Fotos: Xaver Lahmer, zVg

Selbsthilfe leistet wichtigen Beitrag zum Gesundheitswesen

Oberärztin Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Astrid Magele schloss ihre Ausbildung zur Allgemeinmedizinerin 2006 - großteils am Landeskrankenhaus Salzburg - ab. Ihre Facharztausbildung absolvierte sie von 2007 bis 2011 am Universitätskrankenhaus in Innsbruck. 2013 begann ihre Tätigkeit als Oberärztin an der Uniklinik St. Pölten.

DV-NÖSH: Was ist Ihr Aufgabenbereich im UK St. Pölten?

Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ med. univ. Astrid Magele: Ich bin hier als Oberärztin tätig, leite die Hörstörungsambulanz und bin auch für die Organisation und Durchführung der Lehre der Studenten an der Karl Landsteiner Privatuniversität verantwortlich.

DV: Was ist Ihre Spezialgebiet?

Magele: Mein Spezialgebiet ist die Otologie und Implantologie. Hier beschäftigen wir uns mit allen Erkrankungen, die mit den Ohren zusammenhängen. In der Implantologie behandeln wir Patienten mit Hörstörungen durch unterschiedliche Operationen.

DV: Warum ist die Anzahl von Menschen mit Hörbehinderung steigend?

Magele: Einerseits nimmt die Lärmbelastung schon in der Jugendzeit durch unterschiedliche Medien zu. Andererseits werden die Menschen immer älter und das Auftreten der Altersschwerhörigkeit (Presbyakusis) somit häufiger. Zudem stellen Menschen auch im höheren Alter zunehmend Anspruch auf entsprechende Lebensqualität, was durch die Versorgung mit unterschiedlichen Hörhilfen ermöglicht wird.

DV: Worauf gründet Ihr Engagement für Menschen mit Hörbehinderung?

Magele: Die klinische Forschung von Menschen mit Hörbehinderung war der Schwerpunkt meiner wissenschaftlichen Arbeiten und das Thema meiner Habilita-

tionsschrift, als ich 2016 zur Privatdozentin habilitierte. Seit Beginn meiner Assistenzarztzeit war ich Mitarbeiterin im wissenschaftlichen Team für Hörstörungen unter Leitung von Univ.-Prof. Dr. GM Sprinzl am UK Innsbruck. Dabei wurde mein Interesse für Menschen mit Hörproblemen geweckt. 2013 übernahm Prof. Sprinzl die Leitung der HNO Abteilung am UK St. Pölten. Dadurch erhielt auch ich die Möglichkeit, hier im Team der Hörimplantologie mit einzusteigen und die Hörstörungsambulanz zu leiten.

DV: Wie kann man die Progrediente Innenohrläsion erklären?

Magele: Altersschwerhörigkeit beginnt etwa zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr. Die Hörminderung ist meist symmetrisch und tritt in den hohen Tönen zuerst auf. Hat man eine familiär bedingte Veranlagung, kann die Altersschwerhörigkeit entsprechend früher beginnen. Auch äußere Faktoren wie Lärmbelastung erhöhen das Risiko.

Daneben hat der Lebensstil Auswirkungen auf die Gesundheit des Gehörs: Der Genuss von (zu viel) Alkohol und das Rauchen fördern den Abbau der Hörzellen und die Schwerhörigkeit. Zudem werden die Sinneszellen im Innenohr, die Hörrezeptoren, wie alle Zellen im Körper, mit den Jahren abgebaut.

Eine weitere Ursache kann ein plötzlich auftretender Hörsturz sein. Dieser ist in vielen Fällen reversibel. Manchmal ist er jedoch nicht behandelbar, das Hörvermögen bleibt sehr stark eingeschränkt.

DV: Gibt es Heilungsaussichten bei dieser Form des Hörverlustes?

Magele: Ein Hörsturz kann in der Akutphase mit Cortison behandelt werden - dies ist aber nur ein Therapieversuch, der nicht in allen Fällen wirkt.

Ein gesunder Lebensstil und der Schutz des Gehörs vor Lärm und Dauerbeschallung kann der Entwicklung der



Für Oberärztin Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Astrid Magele ist die Zusammenarbeit mit SHG wichtig

Foto: privat

zunehmenden Hörminderung bis zu einem gewissen Grad entgegen wirken. Wer am Arbeitsplatz Lärm ausgesetzt ist, sollte auf jeden Fall immer den empfohlen Gehörschutz tragen.

DV: Welche Implantat-Formen gibt es?

Magele: Man unterscheidet **passive** und **aktive Hörimplantate**. Bei den passiven Hörimplantaten sprechen wir von kleinen **Titanprothesen**, die in das Mittelohr mittels Operation in Vollnarkose eingebaut werden.

Bei den aktiven Hörimplantaten unterscheidet man **aktive Mittelohrimplantate** (AMO) und **Cochleaimplantate** (CI). Beim AMOI wird das noch vorhandene Restgehör mit einem aktiven Mittelohrimplantat verstärkt. Ein eingesetzter Schwingkörper direkt an den Gehörknöchelchen angebracht, verstärkt die Schallwellen hin zum Innenohr.

Beim CI wird eine Elektrode in das Innenohr eingesetzt, die durch Übertragung von elektrischen Impulsen an den Hörnerven und die zentrale Hörbahn ein Hören wieder möglich macht. Dies wird bei vollständig tauben Menschen angewandt.

DV: Wie wichtig ist Rehabilitation?

Magele: Besonders für CI-Träger ist dieses Thema im Anschluss an eine Operation sehr wichtig – ich denke an Logopädie und Musiktherapie. Wir haben eine eigene **Musiktherapeutin**, die sich ambulant um Implantat-Patienten kümmert. Dabei geht es unter anderem um Zuhören, Frequenzen und Rhythmen erkennen, Richtung hören und Ähnliches.

Die Erfolge – zum Beispiel mit Musikinstrumenten aus aller Welt und Orff-Instrumenten – sind sehr erfreulich. Vor allem Kinder finden damit viel leichter in das Hören zurück. Wir sind derzeit die einzige Klinik in Österreich, die für CI-Träger eine solche Therapie anbietet.

In einer aktuellen Studie testen wir die Auswirkungen dieser Therapieform, um diese laufend weiter zu verbessern.

DV: Gibt es in Österreich eine Möglichkeit zur stationären Reha?

Magele: Nein, leider noch nicht. Wir sind jedoch in der glücklichen Lage, Patienten zur stationären Reha nach Deutschland – beispielsweise Bad Grönenbach – vermitteln zu können. Dort verbessert sich in 3-6 Wochen Intensivtraining ihr Hörvermögen oft deutlich. Den entsprechenden Rehaantrag bereiten wir vor.

DV: Welche Erfahrungen haben Sie in der Zusammenarbeit mit SHG?

Magele: Selbsthilfegruppen sind ein sehr wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft. Medizinische Selbsthilfegruppen sind mittlerweile ein fixer Bestandteil in der Mitbetreuung von Patienten unterschiedlicher Erkrankungsgruppen und dienen als unterstützendes Werkzeug vor allem zur **Bewältigung von psychischen und sozialen Problemen** im Umgang mit der Krankheit.

Die wichtigsten Leistungen der SHG in unserem Gesundheitssystem sehe ich darin, die Betroffenen durch das System zu leiten, sie bei Behördengängen und Arztbesuchen zu begleiten, aber auch durch bereits **gesammelte Erfahrungen ihr Wissen an Betroffene weiterzugeben**. Gerade schwerhörigen Menschen fällt es oft durch ihre nicht sichtbare Beeinträchtigung schwer, sich in der Gesellschaft zurechtzufinden.

Derzeit bin ich mitten in der Verfassung meiner Masterarbeit im Rahmen meines Studiums an der Donauuniversität in Krems („Management im Gesundheitswesen“), welche das Thema „Evaluation der Qualität und Effektivität von Selbsthilfegruppen für Seltene Erkrankungen“ hat.

Nicht zuletzt aus diesem Grund bin ich regelmäßig mit Selbsthilfegruppen in Kontakt und auch persönlich an einer Mitarbeit interessiert, um meine medizinischen Erfahrungen einzubringen.

DV: Kann man als Ärztin vom Erfahrungspotential der SHG profitieren?

Magele: Sogar sehr, vor allem was die Berichte über die neuen Höreindrücke und Erfahrungen bereits Implantierter betrifft. Dies kommt mir bei meinen Beratungsgesprächen mit Betroffenen sehr zu Gute.

DV: Erinnern Sie sich an ein besonders nettes Erlebnis mit einer Patientin?

Magele: Zu vielen meiner Patienten habe ich – auch noch nach einer Operation – einen sehr guten Kontakt. Ihre Erfahrungen betreffend Implantat sind ein wichtiger Teil meiner Arbeit.

Besonders berührende Momente sind jene, wenn ein Mensch Höreindrücke, die er schon seit Jahren nicht mehr wahrnehmen konnte, plötzlich wieder hören kann – eine große Freude für alle Beteiligten.

HÖRSTÖRUNGSAMBULANZ

Universitätsklinikum St. Pölten
HNO Ambulanz
jeden Mo und Di, 08:30 - 12:30 Uhr
telefonische Terminvereinbarung
unter 02742 / 9004 - 130 31

PRIVATORDINATION

Priv.Do^{z.} in Dr.ⁱⁿ Astrid Magele
Pfarrweg 1, 3133 Stollhofen
jeden Mittwoch Nachmittag nach
telefonischer Voranmeldung
Telefon: 0650 / 680 01 22
Mail: astrid.magele@gmail.com

Interview: Xaver Lahmer

**Defibrillator für Notfälle**

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe hat seine Büroräumlichkeiten direkt an der Bundesstraße 1 im Tor zum Landhaus. Hier im Eingangsbereich zum NÖ Regierungsviertel kommen täglich unzählige Besucher, Angestellte und Spaziergänger vorbei.

Um bei einem gesundheitlichen Notfall schnellstmöglich helfen zu können, übergaben LR Ludwig Schleritzko (m.) und Rudolf Hochsteger (Geschäftsführer Notruf NÖ, l.) an DV-Vorstandsvorsitzenden Ronald Söllner einen **neuen Defibrillator**. „Dieser wird künftig im Eingangsbereich der Stiege A hängen“, verspricht Söllner.

Weitere Standorte von diesen lebensrettenden Geräten finden Sie unter www.144.at/defi/

Selbsthilfe, Gesundheits- und Fitness-Checks bei der Seniorenmesse „Bleib aktiv“

Am 15. und 16. Februar 2018 stand im VAZ St. Pölten zum 14. Mal Niederösterreichs größte **Seniorenmesse „Bleib aktiv“** auf dem Programm. Mehr als 10.000 BesucherInnen nutzten die Chance, um sich zu informieren. Von diesem Besucheransturm zeigten sich selbst die Veranstalter Edith und Manfred Henzl schon beeindruckt.

Besonders begehrt waren einmal mehr kostenlose **Gesundheits- und Fitness-Checks**, unter anderem in der Gesundheitsstraße der NÖGKK - von Blutabnahme über Blutdruckmessung und Lungenfunktionstest bis hin zu Ernährungsberatung, Mundvideokamera, Fitness- und Reaktionstests.

Im Rahmenprogramm warteten auf die BesucherInnen neben Prof. Hademar Bankhofer und Univ. Prof. Dr. Siegfried Meryn auch Ingrid Wendl, Gärtner Franz Gabesam, Waterloo und Leona Anderson.

Erfreulich viele Interessierte zog es zum Stand des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe. „Die Messe war extrem gut besucht und wir konnten mit sehr vielen Menschen gute Gespräche führen, ihnen hoffentlich ein bisschen weiterhelfen“, resümierte Franz Schippany, Vorstandsmitglied des DV-NÖSH.

Unterstützt wurde der Dachverband durch Vertreter der Selbsthilfegruppen Club 81, Adipositas, „Hör dich mal um“, Borreliose, Rheuma und ADA St. Pölten. DV-Vorstandsvorsitzender Ronald Söllner: „Ein großes Danke gebührt der NÖGKK, die uns alljährlich diese Chance zur Präsentation der Selbsthilfe ermöglicht.“

Neben dem DV-NÖSH präsentierten auch die SHG Schlafapnoe (Foto u.l.), ÖZIV und LOT Austria (Foto r.) und die Österreichische Diabetiker-Vereinigung (ÖDV, Foto u.r.) ihre ehrenamtliche Tätigkeit.

Foto Mitte: Ronald Söllner (stehend) mit dem Selbsthilfe-Team am DV-NÖSH-Stand



Fotos: Xaver Lahmer



Gute Laune und nette Stimmung bei der Faschingsfeier - trotz Parkinson

Feste soll man bekanntlich feiern, wie sie fallen - auch wenn man gesundheitlich angeschlagen ist. So zumindest denkt man in der Parkinson-Selbsthilfegruppe „Edelweiß“ in Lilienfeld. Aus diesem Grund organisierte Therapeutin **Kerstin Zöchinger** (Foto oben 3.v.l.) gemeinsam mit Gruppenleiter Rudolf Roth im Therapieraum des Landesklinikums Lilienfeld eine Faschingsfeier.

„Den Raum hatte sie nett dekoriert, die Therapie-Tische zusammengestellt und sogar **köstliche Krapfen** für alle besorgt - vielen Dank dafür“, so Roth. Er darf sich außerdem über zwei neue Mitglieder freuen. „Wir sind jetzt insgesamt 10 Personen in der Gruppe. Sieben bis acht von ihnen kommen regelmäßig zur wöchentlichen Turntherapie - früher waren wir oft nur zwei bis drei. Die Stimmung in der Gruppe ist gut und mit unseren **vier Therapeutinnen** haben wir ein sehr gutes Auskommen.“

Dabei geht es **jeden Donnerstag** zwischen 15:30 und 16:30 Uhr nicht nur um Turnen streng nach Vorschrift. Auch abwechslungsreiche Gymnastik und sogar Westerntanz gibt es. „Letzterer ist sehr gut, um das Gehirn zu trainieren, da man sich voll auf die Schritte konzentrieren muss. Natürlich darf auch die Gemütlichkeit beim anschließenden Kaffeepausch nicht zu kurz kommen“, schmunzelt Roth.

Für die SHG sehr hilfreich ist die Tatsache, dass sich die vier TherapeutInnen laufend weiterbilden „und uns immer wieder neue Turnübungen beibringen“, freuen sich die TeilnehmerInnen.

Am 20. Juni 2018 um 13 Uhr lädt die SHG Edelweiß zu einem Vortrag ins LK Lilienfeld mit der Neurologin **Univ.Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Michaela Pinter** über Parkinson und Neuerungen betreffend Behandlung. Im Anschluss gibt es ein kleines Musikkonzert.



Neues Lebenszeichen

Die SHG für Lungenkranke in St. Pölten lebt wieder auf. Am Freitag, 26. Jänner, konnte Gruppenleiter Josef Burger (Foto l.) im Naturfreunde Bootshaus fast 20 Mitglieder der LOT-Austria (österreichischen Selbsthilfegruppe für COPD, Lungenfibrose und Langzeit-Sauerstoff-Therapie) begrüßen. Auch 4 Mitglieder aus Salzburg waren eigens angereist.

Günther Turetschek (Travel with Doc) stellte Reisen speziell für SauerstoffpatientInnen vor. Für die kommenden Treffen im Frühjahr und Herbst wurden Themen-Ideen gesammelt. „Wir danken der Fa. Air Liquide für den Sauerstofftank, der die Versorgung mit Sauerstoff für die Heimreise sicherstellte“, so die TeilnehmerInnen.

Spende für das Landeskrankenhaus Hainburg

Im Rahmen des Weihnachtsmarktes der Selbsthilfegruppe nach Krebs - Kittsee-Hainburg von 27. November bis 1. Dezember 2017 überreichte Obmann Herbert Oth den Mitgliedern der Kollegialen Führung des Landeskrankenhauses Hainburg einen Scheck in der Höhe von 1.000 Euro.

Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, zugleich aber auch Hilfe zur Selbsthilfe. „Es werden verschiedene Veranstaltungen und Ausflüge organisiert, um den sozialen Kontakt der Betroffenen zu den Mitmenschen zu pflegen und zu erhalten. Ganz besonders liegt uns daran, ihnen nach einer schweren Diagnose Mut zu machen“, betont Oth.

Ein wichtiges Anliegen ist es, die Erkrankten darüber zu informieren, wie sie möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben führen und ihre Mobilität behalten können. In den 23 Jahren ihres Bestehens konnte die

Selbsthilfegruppe insgesamt bereits 38.000 Euro an verschiedene Organisationen spenden.

„Dies soll - besonders auch im Fall des Landeskrankenhauses Hainburg - immer wieder ein Dankeschön für die

nette Hilfe, das Entgegenkommen und die Unterstützung sein. Es ist nicht selbstverständlich, dass sich Ärztinnen und Ärzte zum Beispiel für Vorträge zur Verfügung stellen“, dankt Oth.



Margarethe Kotzian, Pflegedirektorin DGKP Bettina Riedmayer, Ingrid Palenik, Martraud Rainer, Obmann Herbert Oth, interim. Kfm. Dir.ⁱⁿ Jutta Stöger, Msc, und Ärtzl. Dir. Prim. Dr. Lukas Koppensteiner (v.l.) bei der Scheckübergabe



Besinnliches in der Klinik-Kapelle

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Melk, feierte am Mittwoch, 13. Dezember 2017, im Landeskrankenhaus Melk ein vorweihnachtliches Fest.

„Eingangs luden wir zu einer besinnlichen Andacht in die Kapelle des Landeskrankenhauses“, so Gruppenleiterin Margarethe Riesinger (Foto vorne 2.v.l.). Anschließend traf man sich zum gemütlichen Teil bei Speis und Trank im Speisesaal.

Bgm. Thomas Widrich, Prim. Dr. Heinz Werner, Pflegedirektorin Doris Roislehner sowie aus Maria Laach Erzdechant Msgr. Franz Hofstetter und Diakon Göbel nahmen ebenfalls teil.

Zusammenarbeit **MedUni Wien** und **SHG Borreliose** - kostenlose Untersuchung nach Zeckenbiss

Der nächste Frühling kommt bestimmt ... und mit ihm wieder die Zecken. Diese können bekanntlich Träger einer großen Anzahl an Krankheitserregern sein, welche beim Menschen teils **schwere Erkrankungen** verursachen können. Laut einer Studie von Anna Margarita Schötta (Institut für Hygiene und Angewandte Immunologie und Zentrum für

Pathophysiologie, Infektiologie und Immunologie der MedUni Wien) sind rund 30 Prozent aller Zecken in Österreich mit Borrelien infiziert.

Umfangreiche Untersuchung

Um diese Untersuchung an rund 560 Zecken aus dem gesamten Bundesland noch weiter zu detaillieren, sucht die MedUni Wien nach Erwachsenen mit frischen Zeckenstichen. **Dr. med. Mateusz Markowicz**, Nationale Referenzzentrale für Borreliose: „Der Zeitpunkt des Stiches sollte nicht länger als 1 Woche zurückliegen. Die Betroffenen müssen die Zecke aufheben und persönlich zu uns in die Ambulanz bringen. Wir untersuchen die Zecke auf unterschiedliche Krankheitserreger, unter anderem Borrelien, Rickettsien und Anaplasmen. Gleichzeitig nehmen wir den Betroffenen Blut ab, um festzustellen, ob eine Infektion stattgefunden hat.“

Um aussagekräftige Ergebnisse zu bekommen, muss die Blutabnahme nach 4 - 5 Wochen wiederholt wer-

den. Zudem ist für den Besuch in der Ambulanz telefonisch ein Termin zu vereinbaren. Rudolf Buchinger, Leiter der Selbsthilfegruppe Borreliose und Autoimmunerkrankungen: „Ziel dieser Untersuchung ist zu eruieren, welche Krankheitserreger in den Zecken vorkommen und wie hoch das Risiko der Übertragung auf den Menschen ist.“ Und Dr. Markowicz fügt hinzu: „Weiter hoffen wir zu erfahren, ob einige der Infektionen ohne typische Symptome, also still, verlaufen können.“



KONTAKT

Fragen betreffend Studie:

Dr. med. Mateusz Markowicz
Telefon: 01 / 401 60 - 330 23
Mail: mateusz.markowicz@meduniwien.ac.at

Fragen betreffend SHG:

Rudolf Buchinger
Telefon: 0676 / 878 31 117
Mail: buchinger@selbsthilfenoe.at
Web: www.shg-borreliose.at

Theater bei Gruppentreffen

„Bei unserem vergangenen Treffen am 24. Jänner im Landesklinikum Mödling stand der Fasching im Vordergrund. Dankenswerter Weise gaben uns zwei Damen vom Pfarrtheater Guntramsdorf einen humorvollen Sketch zum Thema Gesundheit und Alter zum Besten“, dankte Gruppenleiterin Maria Pflaum und überreichte Blumen.

Beklagte sich eine der Putzfrauen beispielsweise über ihre Schmerzen im Genick, wusste ihre Sketch-Partnerin genau, dass dafür der „Genickologe“ zuständig sei. „Unsere Gruppenteilnehmerinnen waren begeistert“, so Pflaum. Für kulinarische Genüsse sorgten wie schon so oft Elfi Selichar und Irene Semerad mit Heringsalat und köstlicher Mehlspeise. „Gott sei Dank hab ich so zuverlässige Mitarbeiterinnen“, freut sich Pflaum.





Am 9. Mai feiert das Poptanztheater „Highly Sensitive - das Popical“ von SAG7-Gründer Chris Novi Premiere

Fotos: INBILD/Pailer Anna

Europaballett und TeatroFantasia

Die **Jugendkulturhalle frei:raum** in St. Pölten ist am 9. Mai 2018 Schauplatz der Premiere der Bühnenfassung des Multimediaromans **I am Highly Sensitive** von Chris Novi.

„In Zusammenarbeit mit dem **Europaballett** St. Pölten und dem Kreativhaus **TeatroFantasia** wurde auf Basis des Akustikromans unseres Gründungsmitgliedes ein Poptanztheater inszeniert - eine Mischung aus Pantomime, Ballett und Modern-Dance sowie Songs und Videos aus dem Album von Chris“, verrät Karin Novi, Leiterin der Selbsthilfegruppe SAG7 (www.sag7.at).

Die Gäste sollen bei diesem Event in einer noch nie dagewesenen, musikalisch kunstvollen Form auf das Thema ‚Hochsensibilität‘ aufmerksam gemacht werden. „Zudem möchten wir mit der Veranstaltung einen wesentlichen Teil zur Entstigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen beitragen“, so Novi.

Beginn: 19:30 Uhr

Ort: Jugendkulturhalle frei:raum
Herzogenburger Straße 12
3100 St. Pölten

Regie: Pantomime Gerhard Hönigl

Choreographie: Marijana Popovic

Moderation: Tanja Häussler

Kartenvorverkauf: ParadiesDerFantasie

Telefon: 0664 / 621 91 31

Mail: kreativhaus@st-poelten.gv.at



Selbsthilfe auf der Fachhochschule

„Wie schon mehrfach in den vergangenen Jahren konnten wir auch heuer auf Einladung der Fachhochschule St. Pölten über Selbsthilfe erzählen“, berichtet Doris Liedl, Leiterin der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Verein St. Pölten und Umgebung.

Im Studiengang Physiotherapie konnten die Damen bei Vorträgen in zwei Abschlussklassen ihre Gedanken

zum Thema „Gedanken, Gefühle vor und nach der Operation, Nachsorge physikalische Behandlungen aus der Sicht von Betroffenen“ vermitteln. Auch anschließende Therapiemöglichkeiten kamen zur Sprache.

„Die Damen aus unserer SHG standen den Studenten wieder als Probandinnen zur Verfügung“, so Liedl (sitzend 3.v.l.).



Zur Adventfeier lud die Frauenselbsthilfe nach Krebs, Verein Baden und Umgebung, mit Obfrau Mag.ª Maria Rameder-Paradeiser (stehend, 3.v.l.) - im Bild u.a. mit Dr. Erich Amann (stehend l.) - ins Landesklinikum Baden. Die Gäste genossen das Beisammensein in gemütlicher Runde mit Musik und Keksen. Grüße der Stadt überbrachte Stadträtin Erna Koprax (stehend, 2.v.l.), die den Vereinsmitgliedern zu ihrem Zusammenhalt herzlich gratulierte.

Tag der Epilepsie mit Schwerpunkt „Mitten im Leben“

Rund 200 InteressentInnen folgten am 24. Februar 2018 der Einladung zum 12. Tag der Epilepsie mit dem diesjährigen Schwerpunkt **„Mitten im Leben“** ins Hörsaalzentrum des AKH's in Wien. Veranstaltet wurde dieser Tag vom Institut für Epilepsie (IfE) Gemeinnützige GmbH und der Epilepsie Interessensgemeinschaft in Kooperation mit Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Martha Feucht (Universitätsklinik für Kinder und Jugendheilkunde Wien).

Eingangs berührte Nationalratsabgeordnete **Elisabeth Feichtinger** die Gäste - unter ihnen auch Behindertenanwalt Dr. **Hansjörg Hofer** - mit ihrer Erzählung aus eigener Betroffenheit über ihre ganz persönlichen Stolpersteine im Leben. Bei den anschließenden Vorträgen wurde ein weiter Bogen von den Themen Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten, Erste Hilfe, Epilepsie am Arbeitsplatz und in der

Partnerschaft bis hin zu Assistenz- und Signalthunden gespannt.

Abermals sorgte das **Verabreichen eines Notfallmedikaments** für Diskussionsstoff. „Jeder Mensch ist dazu verpflichtet, Erste Hilfe zu leisten und muss im Falle eines zu lange andauernden

Anfalls ein Notfallmedikament verabreichen,“ betonte Mag.^a Elisabeth Pless, Epilepsiefachberaterin und Geschäftsführerin des Instituts für Epilepsie. Eine Pressekonferenz zu diesem Thema soll folgen.

„In Österreich sind rund 84.000 Menschen von Epilepsie betroffen.



Institut für Epilepsie-Team: Carina Bachner, Regina Hußauf, Tanja Doritsch, Elisabeth Pless und Heidemarie Leitgeb (v.l.)

Das entsprechende Wissen ist jedoch immer noch sehr gering. Daher sind Veranstaltungen wie diese und Aufklärungsarbeit für eine nachhaltige Sensibilisierung betreffend Epilepsie besonders wichtig“, ist Dr. Peter Pless, Obmann der Epilepsie Interessensgemeinschaft Österreich, überzeugt.

Weihnachtsfeier mit Geschenken und Gratulation

Zu einer besinnlichen Weihnachtsfeier im Festsaal des Hippolythauses durfte Obmann Josef Schoisengeyer am 16. Dezember 2017 viele Clubmitglieder begrüßen.

In ihre Mitte gesellten sich Rektor und Hausherr Dr. Gottfried Auer, der Vorstandsvorsitzende des DV-NÖSH Ronald Söllner sowie Spitzensportler Karl-Heinz Sonner mit Gattin Martha.



Auch die langjährigen treuen ReisebegleiterInnen des Roten Kreuzes Prinzersdorf Anni Hajek, Anni Schmid, Elisabeth Brandl und Dieter Danzinger hatten Zeit gefunden. Sie erhielten als Dankeschön ein kleines Weihnachtspräsent.

Musikalisch gestaltet wurde die Weihnachtsfeier durch das Hausbankl trio unter der Leitung von Ing. Alfred Luger mit Ziehharmonika, Zither und Hackbrett. Dazwischen gab es heitere und besinnliche Geschichten von Club-Mitgliedern und Gästen.

Ein gemeinsames Abendessen folgte dem besinnlichen Teil der Feier. Spitzensportler Karl-Heinz Sonner gratulierten die Clubmitglieder mit einem Geschenkkorb zu seinem 50. Geburtstag und dankten ihm für seine zehnjährige Unterstützung.

Ein berührender und interessanter Reisebericht

Eine Weihnachtsfeier der besonderen Art feierte die Selbsthilfegruppe der **Österreichischen Diabetikervereinigung** (ÖDV) am 13. Dezember 2017 im Klinikum St. Pölten.

„Der Gedanke der Nächstenliebe sollte an diesem Abend im Vordergrund stehen“, betont Gruppenleiter Josef Rittner (stehend, 3.v.r.). Auf Einladung der Gruppe berichteten die beiden Weitwanderer Xaver Lahmer und Willi Triml (sitzend l.) in einem sehr berührenden und interessanten Reisebericht über ihre Erfahrungen und Eindrücke ihrer Fußwanderung.

„Sie gingen 2008 von Großruster über zwei Kontinente und durch neun Länder bis in ein Dorf nach Senegal in Westafrika. 5.517 Kilometer zu Fuß in nur siebeneinhalb Monaten ... für uns unvorstellbar ... dazu diese



vielen schönen Fotos. „Ein toller Vortrag“ waren sich unsere Gruppenmitglieder einig“, so Rittner.

Dieses positive Echo der Besucher fand in großzügigen Spenden für das **Kinderhilfsprojekt DIMBALE.com**

seinen Niederschlag. „Wir werden das Geld gerne zu **100%** anlässlich unserer baldigen Senegal-Reise an notleidende Familien weiterleiten“, verspricht DIMBALE-Vizepräsident Willibald Haiderer (sitzend r.).

Lese.Zeichen

Die Kerze in der Leber

Erinnerungen eines Chirurgen
von Dr. Friedrich Anton Weiser, MSc

Dr. med. Friedrich Anton Weiser, MSc, ist Chirurg in Wien und erzählt in seinem Buch **Anekdoten aus dem Berufsleben**. Das Buch ist sehr amüsant und kurzweilig zu lesen. Der Leser wird mitgenommen in den Arbeitsalltag eines Arztes, sei es in der Ordination oder im Krankenhaus.

Es ist schön zu sehen, dass es dort, wo man oft nur an Leid und Probleme denkt, auch Momente gibt, die zum Lachen einladen.

1. Auflage 2018

Verlagshaus der Ärzte GmbH

Erhältlich im Buchhandel

ISBN 978-3-99052-168-7



Der ehemalige Cheftrainer der österreichischen Skispringer, **Alexander Pointner**, überließ auf dem Weg zum Erfolg nichts dem Zufall. Im Training wie auch im Umfeld der Wettkämpfe war alles bis ins Detail geplant, perfekt organisiert. Wie komplex das Trainingssystem war, welche Parallelen es zur modernen Arbeitswelt und zum persönlichen Leben eines jeden gibt, erzählt er in diesem Buch.

Dass sein Vertrag 2014 vom ÖSV nicht mehr verlängert wird, war ein Tiefschlag - jedoch nichts im Vergleich zu dem Schicksal, das ihn und seine Familie im November 2014 traf. Tochter Nina beging einen Suizidversuch, lag anschließend 13 Monate im Wachkoma und verstarb im Dezember 2015.

Wie man mit einer derart dramatischen Erfahrung umgehen kann, und woher die Kraft zum Weitermachen kommt, beschreibt Alex Pointner mit seiner Frau Angela in „**Mut zur Klarheit**“. Das offene Ansprechen dessen, was passiert ist, wird dabei für beide zu einer Schlüsselerfahrung, einem Appell für mehr Offenheit, Beistand und Entstigmatisierung von Suizid und Depression.

1. Auflage 2017

Seifert Verlag GmbH, Wien

Erhältlich im Buchhandel

ISBN: 978-3-902924-69-8



Mut zur Klarheit

Woher die Kraft zum Weitermachen kommt
von Alexander und Angela Pointner

Gaumen.Freuden

Curcuma Fleisch mit Gemüse

Fleisch

Vom Fleisch der Pute Schnitzel schneiden, diese mit Salz, Pfeffer, Curcuma, Sea food Karibik würzen und anschließend im heißen Fett auf beiden Seiten anbraten, Fleisch raus nehmen und zur Seite stellen.

Gemüse Sauce

Knoblauch, Jungzwiebel, Porree, Sellerie, Karotten und frischen Curcuma, klein schneiden, salzen, pfeffern und im Bratenfett anbraten, mit Suppe aufgießen, danach weich köcheln lassen. Anschließend alles mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Rama cremefine verfeinern.

Die Sauce abschmecken, ob nachwürzen nötig ist. Das Fleisch in die Sauce geben und noch ca. 10 Minuten ziehen lassen, damit es den Geschmack der Sauce annehmen kann.

Beilagen

Reis, Kartoffeln oder Nudeln - je nach Geschmack, dazu frisches Misch- oder Tiefkühlgemüse oder gemischten Salat.

Rezept: Eva Maria Kemetner, Aktive Diabetiker Austria (ADA) St. Pölten



Wort.Wahl

mit Argusaugen beobachten

hüten, wachsam sein, schützen
und aufmerksam beobachten

in der griechischen Mythologie galt **ARGOS PANOPTES** als Hirte mit unzähligen Augen, dazu noch außerordentlich wachsam. Man sagt, es habe stets nur die Hälfte seiner Augen geschlafen. Hera vermutete ein Verhältnis ihres Gemahls Zeus mit der **Priesterin Io** und beauftragte ARGOS die Priesterin zu beobachten. Wohl war Io von Zeus zur Tarnung in eine Kuh verwandelt worden, ARGOS konnte sie dennoch entdecken und erzählte dies Hera. Als Strafe ließ Zeus ARGOS in seinem Zorn von Hermes umbringen.

den Kürzeren ziehen

benachteiligt werden

bei schwer zu klärenden Rechtsfragen galt das Losen zu vielen Zeiten als Form des Gottesurteils. Neben anderen Möglichkeiten gehörte auch das **Hölzchenziehen** dazu. Unterschiedlich lange Holzstücke werden dabei in der Hand versteckt, ohne dass man deren wahre Länge erkennen kann. Jene Person, die letztendlich das kürzeste Stück zog, hatte verloren.

Man kann den **Menschen** nicht auf Dauer helfen, wenn man für sie tut, was sie selbst tun können und sollten.

Abraham Lincoln

Auch der **Dumme** hat manchmal einen gescheiterten Gedanken. Er merkt es nur nicht.

Danny Kaye

Wir begrüßen als
neues Mitglied

Selbsthilfegruppe „Unsere
Sternenkinder Amstetten“

Kontakt: Christa Ebner
Bezirk: Amstetten
Telefon: 0664 / 750 76 181
Mail: christanagel@gmx.at



100 Euro Reise-Gutschein!

Sie warten darauf, den Besitzer zu wechseln: **Reise-gutscheine** im Wert von **100 Euro** von **Travel with doc**, Verein für medizinisch begleitete Reisen. Als VertreterIn einer SHG können Sie diese gerne im DV-NÖSH-Büro anfordern - info@selbsthilfenoe.at.

Termine Frühjahr 2018

FRAUENGESUNDHEITSTAGE DER NÖGKK

Bezirk Amstetten

Termin: Samstag, 24. März 2018

Ort: Schloss St. Peter/Au

Bezirk Korneuburg

Termin: Samstag, 7. April 2018

Ort: Veranstaltungszentrum Z2000 Stockerau

Geboten werden Beratung und Vorträge speziell für Frauen, kostenlose Gesundheits-Checks, Angebote zu Ernährung, Fitness und Entspannung
Dauer: jeweils 09:00-17:00 Uhr

VORTRAG DER NÖGKK: „VOM UNKRAUT ZUM HEILKRAUT“

April / Mai 2018

Beginn: jeweils 18:30 Uhr

Vortragende: Mag.^a Nicole Seiler, Ernährungswissenschaftlerin

Viele Küchenkräuter wie Majoran, Petersilie und Rosmarin sind uns geschmacklich bereits bekannt. Wie aber steht es mit Giersch, Schafgarbe und Löwenzahn? Schwerpunkte des Vortrags sind Einblicke in die Kräutervielfalt, Wirkstoffe und Anwendungsbereiche sowie Rezeptideen zum Nachkochen;

Anmeldung erforderlich! Termine:
www.noegkk.at/gesundbleiben

NÖGKK-WORKSHOP: NORDIC WALKING

April bis Juni 2018

Beginn: 16:30 bzw. 18:30 Uhr

Nordic Walking eignet sich besonders als effektives Herz-Kreislauf-Training. Erlernen und Optimieren der Nordic-Walking-Technik, Richtiges Aufwärmen und Mobilisieren sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen sind Schwerpunkte dieses Workshops.

Anmeldung erforderlich! Termine:
www.noegkk.at/gesundbleiben

TAGUNG DER HPE ÖSTERREICH

Freitag, 4. Mai, und
Samstag, 5. Mai 2018

Bildungshaus St. Virgil, Salzburg
Ernst-Grein-Straße 14

„Erfahrungen teilen – Stärke gewinnen“ lautet das Motto der 27. Tagung der HPE Österreich. 40 Jahre gelebte Selbsthilfe von Angehörigen psychisch Erkrankter steht im Mittelpunkt.

Mail: office@hpe.at

Web: www.hpe.at

AUFTAKT ZUM KURS „LIPPENABLESEN LERNEN“

Mittwoch, 25. April 2018

Universitätsklinikum St. Pölten

Auf Einladung von HÖR-DICH-MAL-UM, SHG für Schwerhörige NÖ Mitte, gestaltet Dipl. Logopädin Gaby Pongracz diesen Einführungsabend (ca. 1,5 Stunden); vier weitere Seminare zu je 1,5 Stunden mit Gruppenarbeit sind für Herbst in Planung;

Kontakt: Helga Higer

Telefon 0676 / 358 60 05

Mail: higer.helga@gmx.at

Web: www.schwerhoerige.at

KOSTENLOS ZUR INTEGRA

Freitag, 27. April 2018

Der Club 81 lädt zu einer kostenlosen Fahrt zur Messe Integra nach Wels. Mehr als 240 nationale und internationale Aussteller präsentieren rehathechnische Produkte, die zur Erleichterung des Alltags von beeinträchtigten und pflegebedürftigen Menschen beitragen sollen.

Anmeldungen beim Club 81

Telefon: 0650 / 207 02 57

oder Mail: vorstand@club81

COPD-REISE NACH PORTOROŽ

Samstag, 5. Mai, bis
Freitag, 11. Mai 2018

Der Verein „Travel with doc“ veranstaltet diese Reise nach Portorož (Erholungsort an der slowenischen Adriaküste), bei der - unter ärztlicher Begleitung - Erholung und Entspannung im Vordergrund stehen. Info und Anmeldung bei TRAVEL WITH DOC

Telefon: 0650 / 460 21 60

Mail: office@travelwithdoc.at

Web: www.travelwithdoc.at

(Programm zum Download)

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



Neue Mitarbeiterin

Mit 15. Jänner 2018 bekam das Büroteam des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe Verstärkung durch eine neue Kollegin: Manuela Kraus.

„Es freut mich, dass ich das Team bei organisatorischen Aufgaben und im Backoffice unterstützen kann. Außerdem habe ich die Buchhaltung übernommen. Vom gesamten Team wurde ich sehr nett aufgenommen. Jetzt bin ich gespannt darauf, die Menschen in den Selbsthilfegruppen bei diversen Veranstaltungen kennenlernen zu dürfen. Ich bewundere jeden, der seine Freizeit ehrenamtlich für andere einsetzt und hoffe, mit meiner Tätigkeit im Dachverband die Arbeit der Gruppenleiterinnen und -leiter bestmöglich unterstützen zu können.“

In diesem Sinne freue ich mich auf eine gemeinsame, gute Zusammenarbeit.

Kontakt: Manuela Kraus

Telefon: 02742 / 226 44 - 13

Mail: kraus@selbsthilfenoe.at