



BLICK PUNKT

DAS MAGAZIN DES
DACHVERBANDES DER
NÖ SELBSTHILFE

AUSGABE
01 / 2020

WANDERBOX

Die neue „Tut gut“-Wanderbox
bewegt ganz NÖ
Seite 5

SOZIALE DREHSCHLEIBE

Die Soziale Drehscheibe im
Waldviertel geht neue Wege
Seiten 17

BUCHPRÄSENTATION

„BURNOUT? Du bist nicht allein“
Seite 35

GEMEINSCHAFT

Gemeinschaft ist für Helga und Karl Hawlik
nicht nur in ihrer Ehe wichtig

Zusammenhalt während Corona



Wir haben in den vergangenen Wochen und Monaten eine Situation erlebt, die noch nie zuvor da gewesen war, für die es keine Vergleichswerte gibt und die alle Bereiche unseres Lebens massiv verändert hat. Seit 1945 gab es keine so folgenschwere Krise, die unsere Gesundheit, Arbeit, Wirt-

schaft und das soziale Leben dermaßen beeinflusst und geprägt hat.

Der Auslöser dieser Krise ist ein Virus, der uns von unseren Liebsten, von Familie, Freunden, Bekannten, Kolleginnen und Kollegen – von unseren Mitmenschen – für einige Wochen getrennt hat. Und dennoch zeigte sich die österreichische Bevölkerung stärker denn je.

Das Land Niederösterreich ist auch in schweren Zeiten rund um die Uhr für die Landsleute da. Bewiesen hat das auch der Dachverband NÖ Selbsthilfe, dessen Team zu jeder Zeit ein unerlässlicher Partner unseres Gesundheitssystems ist. Ich bedanke mich daher bei jedem Einzelnen und bei jeder Einzelnen von ganzem Herzen für das Engagement und ihre Bereitschaft, anderen Menschen Kraft und Zuspruch zu spenden.

Ihr
Martin Eichinger,
NÖGUS-Vorsitzender
und Landesrat

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: Manuela Kraus, Birgit Ramusch, Katharina Ruby, Ronald Söllner • 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 • Produktion und Anzeigenverwaltung: Druckservice Muttenthaler GmbH, Ybbser Straße 14, 3252 Petzenkirchen, Telefon: 07416 504-0, E-Mail: ds@muttenthaler.com • Anzeigenkontakt: Michaela Offenberger, Telefon: 07416 504-20

Mit freundlicher Unterstützung



INHALTSVERZEICHNIS

- 3** Herausfordernde Zeiten
- 4** „Bleib aktiv“
- 5** Die neue „Tut gut“-Wanderbox
- 6-7** Neues Gesundheitsnetzwerk
- 8** Brustkrebs-Früherkennung
- 9** »Bewegte Klasse« @ home
- 10-11** Cover-Story „Gemeinschaft ist nicht nur in einer Ehe wichtig“
- 12** JUSB/Newsletter ÖGK
- 13-22** Corona: Berichte der SHG und des Dachverbandes
- 23** Blindenverband - regionale SHG
- 24-25** NÖ Patientenentschädigungsfonds
- 26-27** NÖ Monitoring-Ausschuss: 2. Periode
- 28** Blindenverband: Berufliche Assistenz
- 29** „Highly Sensitive - Das Popical“
- 30** Melanom Austria / 1. Gruppentreffen FrauenSH nach Krebs Baden nach Lockdown
- 31** Spende LK Hainburg / FrauenSH an FH St. Pölten
- 32** 20 Jahre Parkinson Selbsthilfe Wr. Neustadt
30 Jahre Stoma-SHG Melk
- 33** Parkinson Amstetten Stoma Scheibbs
- 34** EUFEP-Kongress
- 35** Buchtipp neue SHG
- 36** Demenz-Beratung Abschied Gertraud Preleuthner

Einschneidende Änderungen in unserem Alltag

Liebe Leserinnen und Leser!

Dass momentan alles etwas anders läuft als gewohnt, sieht man schon daran, dass unsere erste Zeitung für dieses Jahr im Juni, statt wie gewohnt im März erscheint. Unsere Ausgabe war fast druckfertig, als die Maßnahmen bezüglich Covid-19 in Kraft traten.

Seit März hat sich unser Alltag gravierend verändert und aus heutiger Sicht kann man sagen, dass wir auch in dieser Situation gemeinsam vieles geschafft haben und unser Leben wieder etwas leichter wird. Wichtig bleibt, dass jede und jeder Einzelne auch weiterhin Verantwortung übernimmt und nicht nur auf sich, sondern auch auf die anderen schaut.

Wir hatten für dieses Jahr auch vieles geplant und mussten nun – wie alle anderen – unsere Veranstaltungen verschieben.

Umso mehr freut es mich, dass wir bis Mitte März noch zwei Seminare bei uns und das erste Modul des Leiter-Lehrganges in Wien abhalten konnten.

Am 27. Februar referierte Mag. Anita Stadtherr zum Thema „Emotionale Stärke“ und am 5. März Marianne Schindlecker, MSc über „Kraftquellen im Alltag entdecken“. Die Inhalte dieser Seminare waren für die Teilnehmer sicher auch in den Zeiten des „Shut-downs“ hilfreich.

In diesem Zusammenhang möchte ich mich auf diesem Wege ganz herzlich beim Blinden- und Sehbehindertenverband Wien, Niederösterreich und Burgenland bedanken, der uns ermöglicht, dass wir im heurigen Jahr die vier Module des Leiterlehrganges bei ihnen in der Hägelingasse in Wien abhalten können.

Leider konnten wir die INFO-Stammtische ebenfalls nicht in gewohnter Weise im Frühjahr abhalten. Das Gespräch miteinander und der Erfahrungsaustausch sind meiner Meinung nach wesentliche Aspekte in der Selbsthilfe. Aus diesem Grund hoffe ich, dass wir diese zeitnah nachholen können.



In den letzten Wochen durfte ich Sie/Euch per Mail über die Maßnahmen zu Covid-19 informieren und wünsche uns, dass wir auf unserem guten Kurs bleiben. Achten wir darauf, uns auch weiterhin gegenseitig zu schützen, dann werden wir einander sehr bald auch wieder persönlich treffen können.

Ich wünsche Ihnen/Euch alles erdenklich Gute – gesund bleiben!

Ihr/Euer
Ronald Söllner



*Ich wünsche Ihnen/Euch
noch einen schönen
erholsamen Sommer!*

*Ihr/Euer
Ronald Söllner*

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

Am 13. und 14. Februar 2020 lud Niederösterreichs größte Seniorenmesse „Bleib aktiv“ alle Junggebliebenen zu Information, Gesundheit, Urlaub, Kulinarik und vielem mehr.

Mehr als 10.000 BesucherInnen nutzten die Chance, um sich zu informieren.

Besonders begehrt waren einmal mehr die kostenlosen Gesundheits- und Fitness-Checks, unter anderem in der Gesundheitsstraße der ÖGK – von Blutabnahme über Blutdruckmessung und Lungenfunktionstest bis hin zu Ernährungsberatung, Mundvideokamera und zahnärztliche Beratung, Fitness- und Reaktionstests.

Im Rahmenprogramm warteten auf die BesucherInnen neben Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn auch Ingrid Wendl, ORF und Radio NÖ-Gärtner Franz Gabesam, Kräuterpfarrer Benedikt und Oliver Haidt. Erfreulich viele Interessierte zog es zum Stand des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe. „Die Messe war gut besucht und wir konnten mit sehr vielen Menschen gute Gespräche führen, ihnen hoffentlich ein wenig weiterhelfen. Ein großes Dankeschön gebührt auch der ÖGK, die uns all-



jährlich diese Chance zur Präsentation ermöglicht.“, resümierte Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe. Unterstützt wurde der Dachverband wieder durch VertreterInnen anderer Selbsthilfegruppen (Club 81, SHG Rheuma St. Pölten,

SHG „Hör dich mal um“, Frauenselbsthilfe nach Krebs – Verein St. Pölten und Umgebung, usw.). Neben dem Dachverband NÖ Selbsthilfe präsentierten auch der ÖZIV und die Österreichische Diabetikervereinigung ihre ehrenamtliche Tätigkeit.



Monika und Josef Rittner (ÖDV)



Gerda Pieringer (SHG Rheuma St. Pölten)



Josef Schoisengeyer (Club 81)

Gratis Wanderboxen zum 15-jährigen Jubiläum der »Tut gut«-Wanderwege

**Eichtinger/Danninger/Ecker/Pernsteiner-Kappl:
„Die neue »Tut gut«-Wanderbox bewegt Landsleute,
Tourismus und Wirtschaft! Jetzt kostenlos vorbestellen
unter www.noetutgut.at/wanderbox.“**

„Raus mit Euch. Los geht´s“, lautet das Motto der »Tut gut«-Wanderwege. Die »Tut gut«-Wanderwege feiern heute ihr 15-jähriges Jubiläum. Niederösterreich ist dank seiner landschaftlichen Vielfalt ein wahres Wander-Paradies.

„Die 73 abwechslungsreichen und familienfreundlichen »Tut gut«-Wanderwege bieten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und mehr als 200 verschiedenen Routen allen Wanderinnen und Wanderern das Richtige“, so **Landesrat Martin Eichtinger** und weiter:

„Wandern ist ein wichtiger Beitrag, um Vorsorge für die eigene Gesundheit zu betreiben.“

Holen Sie sich die neue »Tut gut«-Wanderbox und wandern Sie los. Pro Niederösterreicherin und Niederösterreicher kann diese einmal kostenlos auf www.noetutgut.at/wanderbox so lange der Vorrat reicht bestellt werden.

Wandern als gesundheitlicher Turbo

„Wissenschaftliche Studien belegen, dass man durch das Wandern sein körperliches und seelisches Wohlbefinden in Einklang bringen kann. Wandern vermindert außerdem den Blutdruck, verringert den Stresspegel und stärkt das Immunsystem“, so **Alexandra Pernsteiner-Kappl, Geschäftsführerin von »Tut gut!«**.

Sowohl die Leitlinien der WHO für körperliche Aktivität als auch die österreichischen Bewegungsempfehlungen betonen erhebliche gesundheitliche Vorteile durch die Ausübung körperlicher Aktivität im Ausmaß von mindestens 150 Minuten pro Woche mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten pro Woche Bewegung mit höherer Intensität. Außerdem wird zwei Mal pro Woche muskelkräftigende Bewegung empfohlen. Wandern kann in beiden Intensitätsbereichen eine Rolle spielen, je nach Gehgeschwindigkeit und zu überwindendem Anstieg. Wissenschaftler haben zudem herausgefunden, dass es auch einfach „gut tut“, bloß Zeit in Wäldern zu verbringen: Dies vermindert den Blutdruck, verringert den Stresspegel und stärkt das Immunsystem.

Der nächste Ausflug kann kommen: Auf den gut beschilderten und familienfreundlich gestalteten reizvollen »tut gut«-Wanderwegen sind die Routen genau beschrieben. Man weiß



worauf man sich einlässt und findet jede Menge Informationen zu regionalen Themen. Besonders familienfreundliche Routen erhalten in den neuen Karten zudem das »Fito Fit«-Siegel. Dieses weist auf eine einfache, kinderwagentaugliche Streckenführung mit Spielplatz und einen »tut gut«-Wanderwirt entlang der Route hin. „Die »tut gut«-Wanderwege sind eines der beliebtesten »tut gut«-Programme. Rund 13.000 Aufrufe verzeichnete man 2019 auf der Website www.noetutgut.at/wanderwege und rund 6.300 Bestellungen der Wanderbroschüre wurden getätigt. Die abwechslungsreichen Routen der »tut gut«-Wanderwege bieten unterschiedlich gut trainierten Menschen die Möglichkeit zur aktiven Erholung und körperlich-geistigen Harmonisierung.

Denn das Wichtigste ist: Wandern soll in erster Linie Spaß machen und zur Bewegung und Entspannung in freier Natur motivieren.

JETZT KOSTENLOS VORBESTELLEN!



DIE BOX.
DIE GANZ
NIEDERÖSTERREICH
BEWEGT.



Weitere Infos finden Sie unter
www.noetutgut.at/wanderbox

Meilenstein beschlossen: Landesweit erstes **Gesundheitsnetzwerk** startet **ab April 2020** in Niederösterreich

Eichtinger/Königsberger-Ludwig/Fidler/Reisner: „Das erste Gesundheitsnetzwerk startete ab 1. April 2020 im Melker Alpenvorland mit acht Kassenplanstellen. Die wohnortnahe Gesundheitsversorgung hilft zukünftig fast 16.000 Menschen“.

Am 10. Jänner wurde das erste Gesundheitsnetzwerk in Niederösterreich im Melker Alpenvorland präsentiert. Die Standorte sind Bischofstetten, Hürm, Kilb, Kirnberg, Mank, St. Leonhard und Texingtal. Gemeinsam setzen Land NÖ, Österreichische Gesundheitskasse und Ärztekammer NÖ einen weiteren Schritt für die Gesundheitsversorgung der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher.

„Dieses Projekt ist ein weiterer Meilenstein in der Gesundheitsversorgung für die Menschen in Niederösterreich. Gemeinsam haben wir das landesweit erste Gesundheitsnetzwerk beschlossen. Wir stärken damit die wohnortnahe

Gesundheitsversorgung für fast 16.000 Menschen in der Region des Alpenvorlands. Acht Kassenplanstellen für Allgemeinmedizinerinnen und -mediziner sind dafür vorgesehen. Ein weiterer Meilenstein für die Patientinnen und Patienten im Melker Alpenvorland. Das Netzwerk versorgt ab 1. April 2020 alle Menschen in der Region,“ so NÖGUS-Vorsitzender und Landesrat Martin Eichtinger.

„Das neue Gesundheitsnetzwerk ist ein wichtiger Schritt für die Gesundheitsversorgung im ländlichen Raum. Es wird neue Maßstäbe setzen und dazu beitragen, dass die Gesundheitsangebote ausgebaut sowie die Öffnungs-

zeiten verlängert werden. Besonders der multidisziplinäre Ansatz wird es ermöglichen, dass den Menschen vor Ort künftig eine ganzheitliche Gesundheitsversorgung angeboten wird. Das neue Modell ist eine gute Ergänzung zum bewährten Hausarztssystem“, betont NÖ Gesundheitslandesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig.

Dr. Christoph Reisner, MSc, Präsident der Ärztekammer für NÖ, zeigt sich erfreut, dass die zahlreichen Gespräche und Verhandlungen mit den teilnehmenden Ärztinnen und Ärzten und der ÖGK, zu einem positiven Abschluss gekommen sind: „Mit dem ersten Primärversorgungsnetzwerk können wir nicht nur rund 16.000 Menschen versorgen, auch die Wege zwischen den Ordinationen sind kurz. Im Schnitt dauert es nur 17 Minuten Fahrzeit, um von einer der sieben Ordinationen zu einer anderen zu gelangen. Dazu kommen Öffnungszeiten von 50 Stunden pro Woche ohne Urlaubsschließung und Bereitschaftsdienste an allen Wochenenden und Feiertagen über das gesamte Jahr hindurch. Ich bedanke mich bei den Kolleginnen und Kollegen, die diesen innovativen Weg gehen und wünsche ihnen für die Umsetzung alles Gute!“

„Die Primärversorgung nach niederösterreichischem Modell ist zukunftsweisend“, sagt der bisherige Obmann-



V.l.n.r.: Dr. Kurt Weissenborn - Praktischer Arzt; Ulrike Königsberger-Ludwig - Landesrätin; Martin Eichtinger - NÖGUS-Vorsitzender und Landesrat; DI Norbert Fidler - Mitglied des Landesstellenausschusses der ÖGK; Gerhard Karner - Bürgermeister Texingtal und 2. Landtagspräsident



Martin Eichtinger - NÖGUS-Vorsitzender und Landesrat; Ulrike Königsberger-Ludwig - Landesrätin; DI Norbert Fidler - Mitglied des Landesstellenausschusses der ÖGK; Petra Zuser - ÖGK-Landesstellenleiterin NÖ; Gerhard Karner - Bürgermeister Textingtal; Werner Nolz - Bürgermeister Bischofstetten; Hans-Jürgen Resel - Bürgermeister St. Leonhard am Forst; Manfred Roitner, Bürgermeister Kilb, Martin Leonhardsberger - Bürgermeister Mank; Leopold Lienbacher, Bürgermeister Kirnberg an der Mank; Johannes Zuser - Bürgermeister Hürm; Dr. Kurt Weissenborn - Praktischer Arzt; Dr.ⁱⁿ Alexandra Perchthaler - Praktische Ärztin; Dr. Andreas Winter - Praktischer Arzt

Stellvertreter der NÖGKK, Ing. Norbert Fidler. Wir haben viel Arbeit und Geld in den Aufbau dieser Versorgungsform investiert, weil die Gesundheitsversorgung in Niederösterreich damit insgesamt eine neue Qualitätsstufe erreicht und sie den Patientinnen und Patienten eine Vielzahl von Pluspunkten bietet. Wir stellen damit Top-Versorgung auf Kassenkosten bereit. Neben dem Fachpersonal aus dem Bereich Allgemeinmedizin ist ein Team aus unterschiedlichen Gesundheitsberufen einbezogen. Während der Woche steht in der Region immer eine ärztliche Betreuung zur Verfügung, die Ordinationen sind auch in Randzeiten geöffnet. Durch die neue Arbeitsaufteilung bleibt den Ärztinnen und Ärzten mehr Zeit für ihre Patientinnen und Patienten. Die Wartezeiten sinken, die Vergabe von Therapieterminen wird koordiniert und organisiert. Das Netzwerk entlastet nicht nur Ambulanzen und Spitäler, es ist gleichzeitig auch eine Serviceeinrichtung, die für die Menschen eine Lotsenform im Gesundheitssystem übernimmt. Ich möchte mich bei unseren Partnern, der Ärztekammer für NÖ und dem Land, für die ausgezeichnete Zusammenarbeit bedanken“, so Fidler weiter.

„Als regionaler Abgeordneter freue ich mich besonders über das neue Angebot für die Menschen in unserer Region. Das neue Gesundheitsnetzwerk

ist für mich auch ein gutes Beispiel dafür, was alles erreicht werden kann, wenn alle betroffenen Akteure und eine gesamte Region an einem Strang ziehen. Durch dieses Miteinander haben wir dieses wichtige Vorhaben zum Wohle der Gesundheit umsetzen können. Daher mein Dank an die Verantwortlichen im Land, bei der Gesundheitskasse und der Ärztekammer, aber auch bei den politischen Vertretern der Standortgemeinden. Besonders möchte ich mich beim Obmann Dr. Kurt Weissenborn und dem gesamten Ärzteteam bedanken“, hält Textingtals Bürgermeister und Zweiter Landtagspräsident Gerhard Karner gemeinsam mit seinen Bürgermeisterkollegen Werner Nolz (Bürgermeister Bischofstetten), Hans-Jürgen Resel (Bürgermeister St. Leonhard am Forst), Manfred Roitner (Bürgermeister Kilb), Martin Leonhardsberger (Bürgermeister Mank), Leopold Lienbacher (Bürgermeister Kirnberg an der Mank), Johannes Zuser (Bürgermeister Hürm) fest.

An den sieben Standorten sind zukünftig Allgemeinmediziner, Diplomiertes Gesundheits- und Krankenpflegepersonal, Ordinationsassistenten, Logopäden, Psychotherapeuten, Diätologen, Hebammen, Physiotherapeuten, Sozialarbeiter, Ergotherapeuten sowie mobile Dienste und Case- und Care-Manager vertreten. „Das Netzwerk an Gesundheitsprofis bringt den Men-

schen einige Vorteile: Von Montag bis Freitag haben in der Zeit von 7.00 Uhr bis 12.00 Uhr mindestens drei Standorte und von 14.00 Uhr bis 19.00 Uhr mindestens zwei Standorte geöffnet. Am Freitagnachmittag ist die Öffnung eines Standortes in Form einer Rotation geplant. Zusätzlich übernehmen jene Standorte, welche am Vormittag geöffnet haben, auch telefonische Bereitschaftsdienste von 12.00 bis 14.00 Uhr. Dadurch wird das Gesundheitsservice für die Menschen in der Region weiter erhöht“, so Eichtinger.

Gesundheitsnetzwerke und Gesundheitszentren

Bisher gibt es bereits Gesundheitszentren in St. Pölten, Böheimkirchen und Schwechat. „Das erste Gesundheitsnetzwerk ist ein wichtiger Schritt für eine umfassende und professionelle Gesundheitsversorgung. Unser gemeinsames Ziel in Niederösterreich ist es, die bestmögliche medizinische Versorgung für die Menschen in unmittelbarer Nähe zu sichern. Bei allen Maßnahmen steht die Gesundheit jeder und jedes Einzelnen im Mittelpunkt. Bis 2021 soll es insgesamt 14 Gesundheitszentren und -netzwerke im ganzen Land geben“, wird unisono betont.

Fotos: Bollwein

ÖGK erinnert wieder an die **Brustkrebs-Früherkennung**

Im Rahmen dieses Angebots der Sozialversicherung können Frauen insbesondere zwischen 45 und 69 Jahren alle zwei Jahre zur Früherkennungsmammografie gehen.

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) verschickt wieder Einladungen an Frauen, die am Brustkrebs-Früherkennungsprogramm teilnehmen, um sie an die zweijährliche Brustkrebs-Früherkennungsuntersuchung zu erinnern. Zuerst werden Einladungen an jene Frauen verschickt, die diese Schreiben bereits im April hätten erhalten sollen. Aufgrund der allgemeinen Situation durch Corona und der verhängten Ausgangssperren wurde das Einladungsmanagement für das Brustkrebs-Früherkennungsprogramm vorübergehend ausgesetzt.

Selbstverständlich gelten auch bei der Früherkennungsmammografie die Sicherheitsvorschriften für den Gesundheitsbereich, die von der österreichischen Bundesregierung erlassen wurden.

Das bedeutet Maskenpflicht, Handhygiene und mindestens einen Meter Abstand halten.

Nähere Vorschriften und alles über den Ablauf der Untersuchung erfahren Frauen bei der untersuchenden Röntgeneinrichtung.

Über das Brustkrebs-Früherkennungsprogramm

In Österreich erkranken jährlich rund 5.000 Frauen an Brustkrebs. Die Mammografie alle zwei Jahre gilt derzeit als die am besten geeignete Methode, um Brustkrebs frühzeitig zu entdecken. Die Brustkrebs-Früherkennung richtet sich an Frauen, die keine Beschwerden oder erkennbare Anzeichen einer Brustkrebs-Erkrankung und kein familiäres Risiko haben.

Die Teilnahme wird vor allem für Frauen zwischen 45 und 69 Jahren empfohlen. Bei ihnen ist die e-card alle zwei Jahre automatisch für die Untersuchung freigeschaltet. Frauen ab 40 bzw. über 70 Jahren können sich zum Programm anmelden und werden

dann automatisch eingeladen. Die Teilnahme am Brustkrebs-Früherkennungsprogramm ist selbstverständlich freiwillig. Das Schreiben der Sozialversicherung ergeht als Erinnerung an Frauen, bei denen die letzte Untersuchung bereits zwei Jahre zurückliegt.

Weitere Informationen erhalten Sie unter der kostenlosen Serviceline: 0800 500 181 oder unter www.frueh.erkennen.at.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
presse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at



Erika Dobes - regionale Ansprechpartnerin im Dachverband NÖ Selbsthilfe über ihre Erfahrungen in der Coronakrise

Ich bin über 80 und somit eine „Angehörige der Risikogruppe“, fühl mich aber nicht so.

Viele meiner Nachbarn haben mir sofort Hilfe angeboten, einer besonders lieben Frau brauche ich meine Wünsche nur per WhatsApp melden, eventuell ein Foto dazu, schon steht alles vor meiner Tür, Geld wollen alle erst später, ich soll mich nicht stressen.

Nachdem ich schon länger allein lebe und das gerne, kann ich mit dieser Ausnahmesituation ganz gut umgehen,



sicher, kein Theater, kein Konzert, kein Treffen mit Sohn, Freundinnen und Freunden, das fehlt schon sehr.

Ich hab einen Garten, da bin ich zeitweise und freu mich wenn alles blüht und wächst, so gesehen hab ich unverschämt großes Glück. Jeden Tag danke ich dafür und denke an die Menschen rundum die sich für uns einsetzen.

Mögen wir alle zusammen beitragen, dass wir diese Zeit gesund überstehen.

Erika Dobes



»Bewegte Klasse« @ home

Eichtinger/Pernsteiner-Kappl: „Bringen Bewegung in die eigenen vier Wände und unterstützen beim fernen Lernen.“

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Auch in herausfordernden Zeiten bleibt »Tut gut!« als Ratgeber für Gesundheit den Menschen ein verlässlicher Partner. Das älteste Programm – die »Bewegte Klasse« – feiert heuer sein 25-jähriges Jubiläum.

Aufgrund von Covid-19 standen die »Bewegte Klasse«-BetreuerInnen vor der Herausforderung, die LehrerInnen und SchülerInnen nicht besuchen zu können. Deshalb kamen diese vom Zeitpunkt des Lockdown bis zum Schulschluss nach Hause – in digitaler Form. Für Bewegung war somit trotz der herausfordernden Situation gesorgt.

„Wir setzen als »Tut gut!« einen digitalen Schwerpunkt und bringen die »Bewegte Klasse« nach Hause. Wir stehen den LehrerInnen und SchülerInnen mit Rat und Tat digital beiseite und unterstützen bestmöglich den All-

tag zu Hause zu meistern“, so **Landesrat Martin Eichtinger und die Leiterin von »Tut gut!« Alexandra Pernsteiner-Kappl.**

Dies gelingt mit bewegten Lernideen, welche von den »Bewegte Klasse«-BetreuerInnen ausgearbeitet und im Anschluss per Video den betreuenden LehrerInnen zur Verfügung gestellt werden. Diese leiten die Videos wiederum an die SchülerInnen oder auch an die Erziehungsberechtigten weiter.

Die anfangs für die Coronazeit gedachte Serie der Videoideen wird aufgrund der vielen positiven Rückmeldungen nun auch nach Wiedereröffnung der Schulen im Herbst weitergeführt. Dabei sollen dann auch Lehrerinnen und Lehrer mittels spezieller Übungen im geteilten Klassenunterricht Unterstützung finden.

»Bewegte Klasse«

Das Pädagoginnen- und Pädagogen-Fortbildungsprogramm »Bewegte Klasse« leistet seit über 25 Jahren einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung an Niederösterreichs Pflichtschulen. Bis heute wurden mit der »Bewegten Klasse« mehr als 5.000 Pädagoginnen und Pädagogen sowie über 90.000 Schülerinnen und Schüler erreicht. Neben der körperlichen Aktivität steht dabei auch das Lernen im Sinne von bewegtem Denken, bewegt sein und gemeinsam bewegen im Vordergrund.

Facebook-Kanal [gesund.leben.tut.gut](https://www.facebook.com/gesund.leben.tut.gut)
www.facebook.com/gesund.leben.tut.gut

»Bewegt im Park« mit der ÖGK

Kostenloses Fitness-Programm in ganz NÖ



Nach einem sehr eingeschränkten Frühjahr lockt der Sommer wieder ins Freie. Deshalb: Raus in die Natur! Die Initiative „Bewegt im Park“ bietet ein vielfältiges Fitnessangebot unter freiem Himmel.

Ob Beachvolleyball, Capoeira, Yoga, Rückenfit, Zirkeltraining oder Zumba, das vielfältige Kursprogramm bietet auch heuer wieder kostenlose Bewegungseinheiten für jedes Alters- und Fitnesslevel. Selbstverständlich werden

dabei die notwendigen Abstands- und Hygieneregeln eingehalten.

In Niederösterreich gibt es von Juli bis September 90 verschiedene Kurse, so viele wie noch nie. Sie können jederzeit spontan und ohne Anmeldung besucht werden. Die Einheiten finden im Wochenzyklus immer am selben Tag und zur selben Zeit statt. Obendrauf geben die erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleiter Tipps für einen gesunden, fitten Alltag.

„Bewegt im Park“ ist eine österreichweite Initiative der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), des Dachverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger, des Sportministeriums und der Sportverbände ASKÖ, ASVÖ und Sportunion. Seit mittlerweile vier Jahren nutzen immer mehr Sportbegeisterte das bunte Programm.

Alle Informationen zu den einzelnen Kursen und Standorten gibt es unter www.bewegt-im-park.at.

Gemeinschaft

Gemeinschaft ist für Helga und Karl Hawlik nicht nur in ihrer Ehe wichtig, sondern sie praktizieren diese auch in ihren jeweiligen Selbsthilfegruppen: Diabetes und Multiples Myelom

Ein bewegtes Leben

Im Jahr 2021 dürfen Helga und Karl Hawlik ihr 60-jähriges Ehejubiläum feiern und die beiden blicken auf ein äußerst bewegtes Leben zurück.

Als Karl seine Frau Helga kennenlernte, hatte er schon viel Aufregendes hinter sich: Mit vier Jahren musste er wegen Tuberkulose in ein Infektionsspital. Nach einem Jahr Aufenthalt kam er zurück und wurde im Keller des Wohnhauses durch vier Bomben verschüttet. In seiner Kindheit musste er Hepatitis, rheumatisches Fieber und Bauchtyphus überstehen. Nach der Matura 1959 machte er alleine per Autostopp eine siebenwöchige Reise durch die östlichen Mittelmeerländer. Zurück in Wien begann er ein Medizinstudium.



Goldene Hochzeit: Helga und Karl Hawlik in Las Vegas

Dann traf er Helga und verliebte sich in sie. Sie war zu dieser Zeit als Fakturistin in der ÖMV tätig. Im Jahre 1961 kam das erste Kind Susanna zur Welt.

Karl musste neben dem Studium noch arbeiten. Er war drei Monate als Sprengarbeiter in einem schwedischen Bergwerk. Als er dann noch zum Bundesheer musste, brach er sein Studium ab und startete als Pharmareferent. Während des Militärdienstes machte er Kurse für Sprengmeister und Masseur, die er beide mit Diplomen abschloss.

Helga nützte in der Zwischenzeit die Gelegenheit der finanziellen Sicherheit und erfüllte sich ihren Jugendtraum. Sie besuchte eine Kosmetikschule, die sie als Diplommkosmetikerin abschloss. Sie brachte es von der Reisekosmetikerin bis zur Außendienstleiterin in einer großen Kosmetikfirma. Ein weiterer Schritt war dann die Teilhaberschaft in einer Parfümerie mit Kosmetiksalon. Im Jahre 1965 kam dann das 2. Kind zur Welt.

In dieser Zeit frönte Familie Hawlik ihrer Leidenschaft zu reisen. Zuerst im Zelt, dann erstand die Familie 1985 einen Wohnwagen, der auch Reisen in kältere, nördliche Gefilde ermöglichte.

Die goldene Hochzeit feierten Helga und Karl in Las Vegas. Zuvor durchquerten die beiden die USA auf der Route 66 von New York bis Las Vegas.

Trotz Krankheit immer positiv

Im Laufe der Jahre stellten sich bei beiden altersbedingte Leiden ein. Helga bekam eine schmerzhaftes Psoriasis Arthritis. Sie war eine der ersten Patienten, die die Heilkraft der Kältekammer



Foto: www.foto-kraus.at

bei Minus 110° C entdeckte. Anfangs nur in Deutschland wurde diese Heilungsmethode auch in Österreich unter unermüdlichen Eingaben von Expertisen an das Gesundheitsministerium als Heilbehandlung anerkannt. Ihre Arthritis verschwand, aber in weiterer Folge trat ein Plasmazytom, auch Multiples Myelom genannt auf. Sie suchte viele Ärzte wegen ihrer fast unerträglichen Rückenschmerzen auf, bis plötzlich ein Wirbel einbrach. Jetzt wurde das Multiple Myelom erkannt und mit Chemotherapie behandelt. In dieser Zeit, im Jahr 2009, begann auch ihre Mitarbeit in der Multiplen Myelom-Selbsthilfegruppe. Sie ließ die Gruppe auch im Dachverband NÖ Selbsthilfe registrieren, verteilte Plakate in den Spitälern und ist als Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe tätig. Sie half auch bei Büroarbeiten, bis die schwere Chemotherapie weitere Aktivitäten verhinderte. Helga gibt nach wie vor telefonisch anderen Betroffenen Auskunft über ihre Erfahrungen.

Karl hatte inzwischen eine Bauchspeicheldrüsenentzündung und wurde in weiterer Folge zum Diabetiker.

Foto: www.foto-kraus.at



Zuerst gab es Tabletten zur Therapie und dann folgte die Behandlung mit Insulin. Er trat der Selbsthilfegruppe „Hainburger Verein Diabetes“ bei. Die Treffen fanden immer im Landesklinikum Hainburg statt. Leider wurde das Klinikum umgebaut, die Selbsthilfegruppe verlor ihren Saal und wurde aufgelöst. Wie auf einem Informationsblatt des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe zu sehen war, gab es im ganzen Weinviertel keine Diabetes-Selbsthilfegruppe. Auch Stoffwechselambulanzen gab es in den benachbarten Spitälern nicht.

Also entschlossen sich Frau OA Dr.ⁱⁿ Dippelreither-Kunz vom Landesklinikum Hainburg und Karl Hawlik eine Selbsthilfegruppe für Diabetiker zu gründen. Der Bürgermeister der Gemeinde Angern, Herr Meissel, stellte ihnen kostenlos den Gemeindesaal einmal im Monat zur Verfügung. Die Selbsthilfegruppe besteht nun seit zwei Jahren und kommt pro Sitzung auf

10 bis 20 Teilnehmer. Die größte Schwierigkeit besteht darin, für jede Sitzung einen Vortragenden zu finden.

Karl ist jetzt 80 Jahre alt und ist dabei, den Vorsitz an einen Jüngeren zu übergeben. Dieser will versuchen, mit Hilfe der Volkshilfe NÖ, einen größeren Kreis von Diabetikern anzusprechen.

Zeit für kreative Hobbys

Helga und Karl können sich nun mehr auf ihre Hobbys konzentrieren. Helga macht schöne Geschenke in Serviettentechnik. Ihr Meisterstück waren



Foto: www.foto-kraus.at



einmal 120 geschmückte Kerzen für die Teilnehmer einer Multiplen Myelom-Weihnachtsfeier. Ihre Kunstwerke stellt sie auch auf Oster- und Weihnachtsmärkten aus. Das Haus der Familie ist voll mit selbst bestickten Textilien, da sticken und töpfeln auch zu Helgas Hobbies gehören.

Mittlerweile hat sie auch Zeit einer weiteren Leidenschaft zu frönen: Helga macht bei allen Ausfahrten des Motor Sport Clubs (MSC) Marchfeld mit ihrem Oldtimer, Porsche 924 (35 Jahre alt), mit.

Karl bemalt Keramik und schenkt jedem Vortragenden bei der SHG Angern einen von ihm, mit dem Äskulap Stab oder mit einem Motiv des Vortrags, bemalten Teller.

Wir hoffen, dass beide trotz Krankheit noch lange ihren Hobbys nachgehen können und bedanken uns für ihr Engagement in der Selbsthilfe.



Foto: www.foto-kraus.at

INFO

Selbsthilfezentrum -
Multiples Myelom Österreich
Telefon: 01 293 08 87
Web: www.multiplesmyelom.at

Diabetes Selbsthilfegruppe -
Zwerndorf/Angern
Karl Hawlik
Telefon: 02284 226 51
Mail: hawlik@aon.at
Treffen: jeden 1. Mittwoch
im Monat um 18:00 Uhr
im Gemeindeamt Angern

Verein JUSB – Juristische Unterstützung für Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen

Vorab möchten wir den Verein JUSB – Juristische Unterstützung für Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen – kurz vorstellen. Der Verein wurde von Dr. Wolfgang Stütz, Rechtsanwalt in Linz, gegründet. Dessen Kanzlei ist auf Sozialrecht spezialisiert.

Mit Hilfe dieses Vereins soll jenen Menschen, die beeinträchtigt sind, jene Leistung auch zugesprochen werden, die ihnen eigentlich zusteht. Dies ist die Intension des Vereines bzw. dessen Vertreters.

Dieser Verein beschäftigt sich mit der kostenlosen Einbringung von Pflegegeldklagen bei sämtlichen Arbeits- und Sozialgerichten in Österreich, insbesondere in unserem Bundesland.

Die Problematik ist bekannt. Bekannt ist auch, dass die Erstuntersuchung durch die Ärzte der Pensionsversicherungsanstalten nicht immer positiv erfolgt. Die nähere Vorgehensweise ist



die, dass nach Erhalt des Bescheides des zuständigen Sozialversicherungsträgers, sodann dieser Bescheid an die

Kanzlei Dr. Stütz gesendet wird, zusammen mit den letzten aktuellen Befunden und Aufzeichnungen über die Pflegeleistungen. Anschließend wird von der Kanzlei die Klage beim zuständigen Arbeits- und Sozialgericht eingebracht.

Die Gutachten, welche danach durch den unabhängigen Sachverständigen seitens des Gerichts erstellt werden, werden geprüft und allfällige Ergänzungsanträge gestellt. Die Verhandlung wird besucht und über den Ausgang wird berichtet.

Dies alles eben, wie ausgeführt, kostenlos, da Sozialgerichtsverfahren in Österreich noch kostenlos sind und keine Pauschalgebühr für das Verfahren zu entrichten ist.



Informationsfolder des Vereins JUSB erhalten Sie im Büro des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe
Telefon: 02742 226 44, Mail: info@selbsthilfenoe.at.

Gesunde Tipps mit dem kostenlosen Newsletter der ÖGK



Ernährung, Bewegung, mentales Wohlbefinden – Gesundheit besteht aus vielen kleinen Puzzleteilen. Und gerade weil es zurzeit nicht immer leicht ist, diese Teile zusammenzufügen, gibt die Österreichische Gesundheitskasse per Newsletter viele Tipps für die Gesundheit sowie Informationen über die Angebote in Niederösterreich.



Foto: ÖGK

Die Anmeldung zum Newsletter ist über www.gesundheitskasse.at/newsletter-gf-noe möglich.

Weitere Informationen zu den Gesundheitsförderungsangeboten und Veranstaltungen der ÖGK in Niederösterreich erhalten Sie unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.

Blinde und sehbehinderte Menschen in Corona-Zeiten

Über die großen nationalen, internationalen, ja sogar globalen Auswirkungen der Corona-Krise kann man viel in Zeitungen, Pressekonferenzen, Nachrichtensendungen in Radio oder Fernsehen und auch in allen sozialen Medien erfahren.

Da geht es um Erkrankungskurven, Ausgangsbeschränkungen, Maskenpflicht, Veranstaltungsabsagen und ausverkauftes Toilettenpapier.

Was ist aber mit den kleinen und noch wenig beschriebenen, unhörbaren persönlichen Auswirkungen dieser Pandemie?

Als Beispiel für eine Bevölkerungsgruppe, die momentan mit ganz speziellen Herausforderungen zu kämpfen hat, möchte ich hier kurz auf blinde und sehbehinderte Menschen eingehen.

Marion Wally hat vor kurzem eine Selbsthilfegruppe im Waldviertel gegründet. Sie erzählt mir, dass den TeilnehmerInnen ihrer Gruppe vor allem die sozialen Kontakte abgehen. Die monatlichen Treffen können natürlich nicht stattfinden, und auch ein gemeinsamer Ausflug musste abgesagt werden. Sie sei, wie auch die anderen GruppenleiterInnen, mit den Leuten in telefonischem Kontakt, was natürlich persönliche Treffen nicht ersetzen könne.

Der Alltag für viele blinde oder sehbehinderte Menschen gestaltet sich in Corona-Tagen etwas komplizierter als sonst. Das Kontaktverbot führt dazu, dass Unterstützungspersonen nicht mehr ins Haus kommen dürfen oder wollen. Und manche Dinge sind ohne sehende Hilfe nicht bewältigbar.

Gerda Wallner, Sozialberaterin beim Blinden- und Sehbehindertenverband und Koordinatorin der niederösterreichischen

Selbsthilfegruppen für blinde und sehbehinderte Menschen, erzählt, dass viele TeilnehmerInnen massiv unter der Isolation leiden. Viele Personen trauen sich nicht hinaus, weder zum Einkaufen noch zum Spaziergehen.

„Ich kann den Menschen nicht ausweichen, weil ich sie nicht sehe. Und den Abstand einhalten kann ich auch nicht“, berichtet mir ein blinder Herr. „Schwierig ist auch, dass man als blinde Person das Berühren und Abtasten von Gegenständen zur Orientierung braucht. Das erhöht natürlich das Infektionsrisiko.“

Viele TeilnehmerInnen unserer Selbsthilfegruppen werden altersbedingt, aber auch wegen Vorerkrankungen, unreflektiert der Risikogruppe zugeordnet. Von einigen höre ich, dass man sich gar nicht hinausraue, weil man „schiefe Blicke“ oder unfreundliche Bemerkungen befürchte. Schließlich soll man als älterer Mensch doch zu Hause bleiben. Und manche Krankenhäuser lehnten selbst eine Begleitperson ab, obwohl man als Patient auf sie angewiesen sei.

Alleine einkaufen gehen kann mitunter sehr abenteuerlich werden. So erfahre ich, dass in manchen Geschäften jede Person einen Einkaufswagen nehmen muss. Als blinde Person einen solchen vor sich herzuschieben, könnte man schon fast als Allgemeingefährdung bezeichnen. Mir wurde berichtet,



Training für Orientierung und Mobilität zu Corona-Zeiten.

dass sogar wenn man mit einer sehenden Begleitperson ins Geschäft will, jeder/jede einen eigenen Wagen bekommt. Dies ist aber nicht in allen Geschäften so geregelt.

Positiv zu erwähnen ist, dass viele Geschäfte und Betriebe sich auf Hauszustellung eingerichtet haben. Das funktioniert z. B. beim Lagerhaus Zwettl sehr gut, erzählt mir Frau Wally. Man könne entweder telefonisch oder auch per Mail sehr unkompliziert Lebensmittel bestellen. Diese werden direkt vor die Haustüre geliefert.

In diesen Zeiten sind kreative Lösungen gefragt. Es braucht Phantasie und manchmal noch mehr Durchsetzungskraft als sonst, um den Alltag zu meistern. Sicher ist, dass die Corona-Krise Menschen mit Behinderung vor zusätzliche Herausforderungen stellt.

Josef Schoisengeyer - Club 81: Corona hat Auswirkungen auf die soziale Arbeit

Das Coronavirus COVID-19, welches am 25. Februar erstmals in Österreich auftrat, hält uns alle in Atem. Die Welt ist in den letzten Wochen eine andere geworden. Vieles ist nicht mehr so, wie wir es gewohnt waren. Zahlreiche Einschränkungen mussten zur Kenntnis genommen werden und werden wohl noch eine geraume Zeit zur Kenntnis genommen werden müssen.

Niemand kann zum jetzigen Zeitpunkt mit Gewissheit sagen, wann unser Leben wieder den gewohnten Lauf nehmen wird. Viele Menschen plagen jetzt vielfältige Sorgen. Sorgen um ihre Gesundheit, um die Gesundheit ihrer Familien, Sorgen um den Arbeitsplatz und Sorgen wie das Leben wohl weitergehen wird.

Auch auf unseren Club 81 hat dieser neuartige Virus seine unmittelbaren Auswirkungen. Unsere regelmäßigen Zusammenkünfte und die verschiedenen Reiseangebote mussten abgesagt werden. Für unsere Arbeit bedeutet es daher eine drastische Einschränkung der Tätigkeit. Nicht weniger als fünf größere Reiseaktivitäten (INTEGRA, Znaim, Kärnten, Mörbisch und eine Kulturfahrt) mussten abgesagt werden. Dabei wären so viele Anmeldungen zu verzeichnen gewesen. Auch unsere regelmäßigen Vortragsabende und Clubcafés sind daher nicht möglich. Auch wenn die Bestimmungen etwas gelockert worden sind. Die Zahl auf zehn Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer pro Veranstaltung zu beschränken ist nicht möglich. Wie soll denn das auch gehandhabt werden? Dabei sind gerade die regelmäßigen Zusammenkünfte mit Vorträgen und Gelegenheit zum



Foto: Xavier Lahmer

gegenseitigen Informations- und Gedankenaustausch für unsere Leute von so großer Bedeutung. Das so oft zitierte „social distancing“ ist für Menschen mit Behinderung eine enorme Belastung. Es kann nicht sein, dass es für Menschen, die ein besonders hohes Risiko tragen nur eine Lösung gibt, nämlich jene des „Wegsperrens“ und „zu Hause lassen“.

Mit den verschiedenen Newslettern versuchen wir die Mitglieder zwar zumindest teilweise zu erreichen. Aber es ist nun einmal so, dass nicht alle einen Internetzugang haben. Ansonsten halten wir halt Kontakt mit den verschiedensten Stellen, um unsere Anliegen an die entsprechende Stelle zu vermitteln.

Sorge bereitet uns natürlich auch, wie es mit der Beseitigung der immer

noch zahlreich bestehenden baulichen Barrieren weitergehen wird. Es ist zu befürchten, dass nach dem Lockdown und den sich daraus ergebenden wirtschaftlichen Schwierigkeiten, das Thema Barrierefreiheit in all seinen Facetten als nicht so vorrangig behandelt und angesehen werden wird.

Ganz persönlich durfte ich aber auch die Erfahrung machen, dass meine Gattin und ich z. B. beim Einkauf der Lebensmittel und der für die Haushaltsführung erforderlichen Artikeln ganz viel an Unterstützung durch die Nachbarschaft oder auch die Stadt St. Pölten erfahren durften. Erwähnen darf ich dabei u. a. Frau Stadträtin Mag. Ingrid Heihs, die für uns in den letzten Wochen regelmäßig den Einkauf in einer sehr umsichtigen Art und Weise erledigte.

Gesund mit Österreichs stärkster Jod-Schwefelquelle



Der gesundheitliche Nutzen von Schwefelwasser ist unbestritten. Die Bäder wirken wohltuend, schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Schwefel ist ein echter Kraftstoff der Natur. Im Kurzentrum Ludwigstorff ist man zu Recht stolz auf die hauseigenen Quellen mit der höchsten Schwefelkonzentration in ganz Österreich. „Eine günstige Wirkung des zweiwertigen Schwefels ist aus der Grundlagenforschung und Empirik für degenerative Erkrankungen, extraartikulären Rheumatismus, rheumatoide Arthritis, posttraumatische Schäden, postoperative Zustände und Hauterkrankungen bekannt. Mit seiner Heilkraft hat das Schwefelwasser neben unseren aktiven und passiven Therapien bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, aber auch bei Erkrankungen der Haut einen besonderen Stellenwert“, sagt die ärztliche Leiterin des Kurzentrums Ludwigstorff, Rheumatologin Dr. Gabriele Eberl. Der Schwefel gelangt über die Haut und Atemwege in den Körper; neben der Entspannung bewirken die Bäder eine Steigerung der Hautdurchblutung, Stoffwechselaktivierung und Beeinflussung des Immunsystems. „Nach ärztlicher Verordnung wird in Bad Deutsch-Altenburg ein individuell maßgeschneiderter Therapieplan mit aktiven heilgymnastischen Übungen, Kraft- und Ausdauertraining sowie Sensomotorik angeboten. Physikalische Maßnahmen, Elektrotherapien, Massagen, psychologische Beratungen mit

Entspannungstechniken sowie Beratungen zur Lebensstilmodifikation runden das Programm ab, allerdings die Kombination von Schwefelbädern mit Schlamm packungen dürfen nach Ausschluss von Kontraindikationen nie fehlen und sind bei den Patienten sehr beliebt“, betont Dr. Eberl.

Das zweite große Anwendungsgebiet sind Hauterkrankungen. Der gelöste Schwefelwasserstoff kann sehr rasch die Haut durchdringen und bewirkt bei Psoriasis und Neurodermitis Juckreizlinderung, Rückgang der Effloreszenzen bis hin zur Abheilung. Diese Wirkung wird durch UVB-Strahlung und diverse Salbenwickel verstärkt sowie Maßnahmen zur allgemeinen Beruhigung und Stressreduktion ergänzt.

Aktive Bewegung und mentale Gesundheit

Darüber hinaus bietet das Kurzentrum Ludwigstorff seinen Gästen sportliche, aktive Freizeitmöglichkeiten wie Pilates, Qi Gong, Yoga, Rücken Fit, Bewegung ohne Belastung, Schwung- und Aquagymnastik, Nordic Walking oder aktives Dehnen. Je nach Belastbarkeit werden unterschiedliche Aktivitätslevel berücksichtigt. Die mentale Gesundheit im Fokus und um nachhaltig eine gesunde Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu erreichen, wird ein vielseitiges Angebot an Entspannungstrainings angeboten, wo jeder mann Entspannungstechniken auch für zuhause erlernen kann.

KURZENTRUM LUDWIGSTORFF

**Badgasse 21-24, 2405 Bad Deutsch-Altenburg, Tel. 02165 62617
rezeption@kur-l.at, www.kur-l.at**



frühlingshaft oder Frühlingshaft?

Entschleunigung in Zeiten von Veränderungen in der Gesellschaft

Ich bin ein positiver Mensch, ich habe schon öfter in meinem Leben bewiesen, dass mir so schnell nichts diese Lebenseinstellung nehmen kann. Durch meine seit Geburt bestehende Lungenerkrankung und die daraus folgende Lungentransplantation (mit starker Senkung des Immunsystems) war und bin ich es gewohnt im besonderen Maße auf meine Gesundheit zu achten und mich zu schützen. Die Schließung von Geschäften, die Einschränkung der Möglichkeiten immer aktiv, immer mitten im Geschehen zu sein, brachte mir persönlich in diesem Frühling eine Entschleunigung.

Bei frühlingshaftem Wetter habe ich meine Wohnung umgeräumt, durchsortiert, meinen Balkon genossen, die engere Wohngegend zu Fuß erschlossen, das Rad wieder fit gemacht.

Die Ausgangsbeschränkungen waren für mich nie ein Gefühl von Enge oder Platzangst. Die Maßnahme Mundschutz (und Handschuhe) zu tragen war und ist für mich persönlich nie eine Einschränkung der persönlichen Freiheit. Ich mach das sowieso immer schon in Öffentlichen Verkehrsmitteln, in größeren Menschenansammlungen, teilweise beim Einkaufen lt. Empfehlung des Transplantzentrums. Mit Maß und Ziel bin ich zum Einkaufen gefahren, habe Medikamente besorgt und habe meine demente Mutter versorgt.

Wann wir in der SHG NÖ des Verbandes der Herz- und Lungentransplantierten uns wieder gewohnt am ersten Mittwoch im Monat in St. Pölten treffen können, wissen wir leider noch nicht. Trotzdem haben wir Pläne im (Spät-)Sommer wieder durchzustarten.



Spaziergang mit Mundschutz gegen Wind und Viren

Foto: Mario Spachtholz

Für die berufstätigen chronisch Kranken kam – meiner Meinung nach – die Weisung auf Homeoffice bzw. verpflichtender Dienstfreistellung mit ärztlicher Bestätigung ziemlich spät. Jetzt, wo die Lockerungen immer mehr vorangetrieben werden, können die Ärzte Bestätigungen für chronisch Kranke ausstellen. Schade, dass hier die Politik (zu) spät reagiert hat.

Unser Transplantationszentrum hat uns PatientInnen auch im limitierten Betrieb unterstützt und mit unserem Verein Kontakt gehalten, damit wir immer alle über soziale Medien, Homepage usw. informieren konnten.

Silvia Scholz, Koordinatorin SHG NÖ
des Verbandes der Herz- und
Lungentransplantierten

Die **Soziale Drehscheibe** im Waldviertel geht ganz neue Wege

Aufgrund der COVID-19-Maßnahmen der Landesgesundheitsagentur für die 27 niederösterreichischen Landes- und Universitätskliniken können die Beratungstage der „Sozialen Drehscheibe im Waldviertel“ im Landesklinikum Gmünd derzeit leider nicht stattfinden.

Da der Dachverband NÖ Selbsthilfe aber weiterhin das Service für die Selbsthilfegruppen im Waldviertel aufrechterhalten möchte, hat man sich dazu entschlossen einen neuen Weg zu beschreiten. Vorstandsvorsitzender Ronald Söllner wird bis auf Weiteres zu ausgewählten Terminen (die genauen Termine erfahren Sie im Büro des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe) unter Einhaltung aller Hygiene- und Abstandsbestimmungen persönlich zu Beratungsgesprächen vorbeikommen.

Herr Söllner hat auch alle notwendigen Schutzvorkehrungen, wie Mund-Nasen-Schutz und Desinfektionsmittel, mit.

Gerne nimmt er auch Unterlagen vom Büro des Dachverbandes aus St. Pölten mit oder bringt Unterlagen nach St. Pölten ins Dachverbandsbüro.

Gerade in diesen für alle außergewöhnlichen Zeiten ist das Bedürfnis nach Beratung und einem persönlichen Gespräch offenbar sehr groß. So wurde



Gerhard Poiss (NÖ Parkinson Selbsthilfe - Arbeitsgruppe Gmünd) und Ronald Söllner



Waltraud Haider (MS - Club Zwettl - Gmünd) und Ronald Söllner mit MIFU, dem Babyelephanten von Waltraud Haider's Enkel Benjamin

das neue Angebot des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe von den Selbsthilfegruppenleiterinnen und Selbsthilfegruppenleitern im Waldviertel sehr gut angenommen und in den letzten Wochen haben bereits einige Beratungstermine stattgefunden.

Terminvereinbarung:

Büro Dachverband NÖ Selbsthilfe
Katharina Ruby
Telefon: 02742 226 44 - 11
Mail: ruby@selbsthilfenoe.at



Maria Raith und Elisabeth Herz (Frauenselbsthilfe nach Krebs Horn)

COPD-Kranke bewegen sich

Auch während der Covid-19-Pandemie haben sich die Mitglieder der St. Pöltner Gruppe der COPD Austria nicht entmutigen lassen. Im privaten Haushalt wurden auf Reha oder Therapie erlernte Kraftübungen durchgeführt, der Ergometer durchgetreten und über soziale Medien wurde Kontakt gehalten. Gruppenleiterin Claudia Schötzer hat sich mit einer ehemaligen COPD-Patientin an der Traisen in St.

Pölten getroffen. Mit Mundschutz und Sicherheitsabstand konnte bei strahlendem Sonnenschein das Theraband ausgepackt werden und los ging das Krafttraining für die Beine und die Arme. Im Anschluss wurden die kleinen mitgebrachte Jausen gegessen und das ausgiebige Plaudern kam auch nicht zu kurz.

Claudia Schötzer, Gruppenleiterin
St. Pölten der COPD Austria



Gruppenleiterin Claudia Schötzer und Silvia Scholz beim Theraband-Training an der frischen Luft mit Sicherheitsabstand und Mundschutz

Foto: Silvia Scholz

Rotes Kreuz und Club 81 präsentierten Notfalldose

Beim letzten Clubcafé vor den Einschränkungen wegen des Corona-Virus COVID-19 konnten wir neben zahlreichen Mitgliedern des Club 81, Herrn Gerhard Heilig (Verbindungsoffizier beim Bezirkskommando des Roten Kreuzes St. Pölten) herzlich willkommen heißen, der die „ROT-

KREUZDOSE“ den Club 81-Mitgliedern präsentierte.

„Wenn in einem Notfall der Rettungsdienst kommt, stellen die Rettungskräfte viele Fragen – oft geht es dabei um lebenswichtige Punkte. Aber was, wenn man diese Fragen selbst gar nicht mehr beantworten kann?“, be-

richtete Herr Heilig über seine Erfahrungen über den Ablauf viele Einsätze. „Meist helfen dann Angehörige weiter, wenn jedoch keiner da ist, der Auskunft geben kann, wird es schwierig“, führte Herr Heilig in seinem Vortrag weiter aus. In diesen Situationen soll die ROTKREUZDOSE des Roten Kreuzes Niederösterreich helfen. Gerade auch für Menschen mit Behinderung macht es einen Sinn eine solche NOTFALLDOSE in seinem Wohnbereich zu haben.

Sie beinhaltet – basierend auf einem standardisierten Notfall-Informationshft alle wichtigen Eckdaten zur Person und deren Gesundheit. Wer eine ROTKREUZDOSE nutzt, kann sich frühzeitig und ganz in Ruhe auf Notfälle vorbereiten. Jedes anwesende Clubmitglied erhielt ein Exemplar dieser Notfalldose. Zusätzlich gab es bei diesem Clubnachmittag zahlreiche weitere Informationen zum Thema Notrufsysteme und Hauskrankenpflege. Für den Herbst sind weitere Vorträge zum Thema Notrufsysteme und Hauskrankenpflege, aber auch zum Thema „Finanzielle Förderungen bei Behinderung“ vorgesehen.



Susanne Kamper, Leiterin der Burnout-Selbsthilfegruppe - Wr. Neustadt, haben wir befragt über ihre Erfahrungen bzw. Erfahrungen ihrer Gruppenmitglieder rund um die Coronakrise

Viele Menschen, haben sich vor allem anfangs zu viel Druck gemacht! Tägliche Meldungen; was man jetzt nicht alles erledigen könnte, haben diesen Druck verstärkt.

Dazu plagen sehr viele Menschen Zukunftsängste, das Grundgerüst, der Alltag, den einige zwar so gehasst haben – ist nicht mehr gegeben. Vieles muss verändert werden; doch Veränderungen fallen uns schwer. Nichts ist wie davor, aber es heißt auch nicht, dass es schlechter sein muss.

Den Meisten fehlt vor allem das persönliche Gespräch, das direkte Mit-einander – dabei ist auch Videotelefonie kein dauerhafter Ersatz. Wenn die Psyche streikt, hat der persönliche Kontakt eine wichtige Funktion, das „Raus aus dem Schneckenhaus“ zu fixen Terminen, auch wenn es Überwindung kostet in eine Selbsthilfegruppe zu gehen, ist wichtig.

DV: Gibt es Menschen/Institutionen bei denen Sie sich bedanken möchten?

Kamper: Ich denke, dass jeder Öster-

reicher seinen Beitrag dazu geleistet hat – egal in welcher Form. Natürlich gilt mein Dank ganz besonders jenen, die „an vorderster Front“ gearbeitet haben, zum Teil – vor allem zu Beginn mit mangelnder Schutzausrüstung und sicherlich von großen Ängsten begleitet.

DV: Was soll Ihrer Meinung nach verändert bzw. verbessert werden?

Kamper: Unsere Verletzlichkeit und wirtschaftliche Abhängigkeit wurden uns massiv vor Augen geführt. Es wäre schön, wenn Betriebe wieder vermehrt in Österreich produzieren und nicht nur der Profit im Vordergrund steht. Das würde auch wieder Arbeitsplätze schaffen.

DV: Was wünschen Sie sich (außer Gesundheit) für die kommenden Wochen/Monate?

Kamper: Ich wünsche mir, dass das Tempo insgesamt langsamer wird, für alle Menschen. Die Schnellebigkeit tut auf Dauer niemanden gut. Des Weiteren, dass man sich weiterhin freundlich



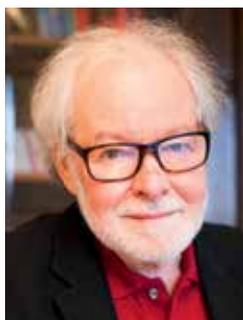
 Susanne Kamper

grüßt, offen bleibt und der Zusammenhalt, den es offenbar schon gibt, auch im „neuen Alltag“ mehr spürbar wird.

www.susannekamper.at

Informationen über Lungenfibrose zu Covid-19 Zeiten

Covid-19 erzeugt nach Meinung der Experten eine schwere interstitielle Pneumonie, Lungenfibrose-Patienten leiden unter einer ähnlichen Form der Erkrankung. Daher sind unsere Mitglieder mehrfache Hochrisikopatienten, auch aufgrund des höheren Durchschnittsalters. Unter dieser Prämisse versuchen wir möglichst umfassend telefonisch, per Newsletter und



die Webpage über Risiken zu informieren. Das führt dazu, dass unsere Mitglieder in selbstverordneter Heimquarantäne verbringen. Wir als SHG versuchen sicherzustellen, dass unterstützende Personen gefunden werden um das Heim nicht verlassen zu müssen.

Wir versuchen auch virtuelle Treffen zu organisieren, leider sind nur wenige Mitglieder so gut gerüstet, um sich

daran zu beteiligen. Durch den Mangel an persönlicher Nähe, kann unsere Krankenschwester nicht direkt helfen, was einen echten Nachteil darstellt.

Unsere Patientinnen und Patienten wissen, dass eine Covid-19-Infektion höchst lebensbedrohlich ist, der Umgang mit dieser psychischen Belastung ist hoch.

Günther Wanke –
Lungenfibrose Forum Austria



Mag. Felicitas Maurer – **Selbsthilfe-** **gruppe** für **An-** und **Zugehörige** von **Demenzerkrankten**, Krems

Es stellen sich in „Corona-Zeiten“ viele Fragen, wie Überleben, wie Durchhalten und wo Energie tanken? Für Angehörige, die ihre Lieben nicht besuchen dürfen, ist es besonders schwierig und trotzdem steckt hinter allem Leid auch sehr viel positive Energie. Diese spüre ich als Gruppenleiterin ganz besonders in den Mitteilungen meiner Gruppenmitglieder. Trotz der Ferne halten wir zusammen und sind füreinander da.

Wie man mit Angehörigen mit fortschreitender Vergesslichkeit besser umgeht und dabei selbst nicht auf der Strecke bleibt, wird in der App „Success“ recht gut umgesetzt. Dieses EU-Projekt möchte Personen, die mit Betreuung, Pflege und dem Umgang von Menschen mit Demenz konfrontiert sind, Training und Unterstützung anbieten. Die App will angemessen kommunizieren, sensibilisieren und interagieren. Weiters will sie auch für die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz in der Öffentlichkeit sensibilisieren. Einige meiner Gruppenteilnehmer und Freunde haben mit mir „Success“ ein halbes Jahr getestet und bei anfänglicher Skepsis die vielen Vorteile kennengelernt. Auch wenn eine App den direkten menschlichen Kontakt nicht ersetzen kann, ist sie speziell in Zeiten wie diesen eine praxisorientierte Möglichkeit gut umsetzbare Antworten auf viele Fragen zu bekommen.

Bei Interesse an der App zu Forschungszwecken wenden Sie sich bitte an EURAG ÖSTERREICH: eurag@eurag.at.

Unterstützung kommt von vielen Seiten. An dieser Stelle möchte ich mich aber ganz besonders beim Dachverband NÖ Selbsthilfe bedanken. Wir bekommen fundierte Informationen im Umgang mit dem Virus. Zusätzlich spüre ich eine starke persönliche Verbundenheit mit anderen Gruppenleitern und dem Team des Dachverbandes. Mein Erfahrungsschatz aus den zahlreichen Fortbildungsseminaren des



DV-NÖSH hilft mir in der Krise sehr. Haben wir doch in den Kursen gelernt, resilient zu sein und Kraft aus vielen Quellen zu schöpfen.

Mein Wunsch für die Zukunft nach überstandener Krise lautet „Nehmen wir die positiven Seiten des „Shutdowns“ als Ziel: **halten wir weiterhin so gut zusammen, handeln wir nachhaltig und bleiben wir achtsam.**



Foto: Xaver Lahmer



Lösungen für jede Art von Hörverlust



SYNCHRONY
Cochlea-Implantat-System



SYNCHRONY EAS
Hörimplantat-System



VIBRANT SOUNDBRIDGE
Mittelohrimplantat-System



BONEBRIDGE
Knochenleitungs-
Implantat-System



ADHEAR
Knochenleitungs-
hörssystem

hearLIFE

medel.com



Herbert Oth: Meine Phase der Sinnhaftigkeit

Ich nehme es zur Kenntnis und verhalte mich so wie es verlangt wird.

Warum?

In den Medien wird seit geraumer Zeit von einem unbekanntem und sehr gefährlichen Virus berichtet.

Dieser kam aus China zu uns. Dort starben mittlerweile viele Menschen daran, da es kein Medikament oder eine Impfung dagegen gibt.

In Italien kollabierte das Gesundheitswesen. Schreckliche Bilder erreichten uns von unserem Nachbarn. Sehr viele Tote.

Wir wurden aufgefordert, keine gewohnten Kontakte zu pflegen, damit wir uns nicht gegenseitig anstecken können. Für notwendige Dinge wie Einkaufen oder die Füße vertreten dürfen wir außer Haus.

Mund und Nasenschutz sind unsere zweite Haut geworden.



Angst?

Ich gehöre zur besonders gefährdeten und zu schützenden Risikogruppe. Nur, weil ich schon über sechzig bin?

Ich durfte schon einmal, als mir eröffnet wurde, dass ich Krebs habe, über die Endlichkeit meines Lebens sehr intensiv nachdenken.

Damals konnte ich mich über meine Krankheit mit meinem Arzt sehr gut austauschen. Behandlungen und Therapien habe ich verstanden und auch befolgt.

Verordnete und empfohlene Dinge hinterfragen ist für mich der Schlüssel zum erfolgreichen Gesundwerden.

Im Moment nehme ich vermehrt eine gewisse Verunsicherung der Menschen wahr.

Warum darf ich noch nicht? Warum muss ich noch immer?

Eine Bedrohung, die wir nicht kennen, verursacht Angst.

Durch sie werden wir aber wachsam.

Wir können daraus lernen achtsamer miteinander umzugehen.

Herbert Oth,
3. Mai 2020

Friedrich Ruhm Perdomo: Eine Lanze für das Pflegeheim oder Danke an Frau Obermayer und ihr Team!

Vor drei Jahren ist meine Mutter aufgrund ihrer fortgeschrittenen Alzheimer-Demenz in das SeneCura-Sozialzentrum Grafenwörth übersiedelt. Was für sie vorübergehend war, „um ein paar Tests und Behandlungen“ zu machen, war für mich als ihr Sohn eine sehr schwere Entscheidung: „Du schiebst deine Mutter ins Heim ab!“ Viele Tage und Nächte hat mich dieser Gedanke verfolgt.

Nicht erst seit dem Ausbruch der Corona-Krise bin ich froh über diese Entscheidung und stehe auch dazu. Wenn mich jemand fragt, habe ich kein Problem zu sagen: „Meine Mutter lebt jetzt im Sozialzentrum Grafenwörth. Das ist wie ein All-inclusive-Klub für

Menschen mit Alzheimer. Die ganze Woche gibt es Programm, von Malen über Kino und Musik bis Turnen.

Die Pflegerinnen und Pfleger sind nicht nur speziell geschult, sondern extrem fürsorglich und herzlich.“

Seit dem Ausbruch der Corona-Krise weiß ich das umso mehr zu schätzen. Eine Woche vor den offiziellen Einschränkungen wurden im Sozialzentrum Grafenwörth die Vorkehrungen zum Schutz der Bewohner verstärkt.

Telefonisch konnte der Kontakt weiter gepflegt werden und über die Verwaltung war es auch möglich, Dinge für meine Mutter abzugeben. Besonders schön war schließlich das Angebot von Gerlinde Obermayer, der Hausleiterin

in Grafenwörth, über ihr Handy per WhatsApp mit meiner Mutter Video zu telefonieren. Und ab Mai gab es spezielle Besuchsboxen.

Wenn ich das der Vorstellung gegenüberstelle, dass meine Mutter in der Corona-Krise alleine in einer Wohnung wäre, nicht wüsste, was draußen passiert, ich sie nicht besuchen dürfte und vielleicht auch eine 24-Stunden-Pflege nicht mehr kommen könnte, bin ich wirklich froh, dass meine Mutter gut aufgehoben und liebevoll umsorgt von vertrauten Personen „im Heim“ ist.



Regionale **Selbsthilfegruppen** des **Blinden-** und **Sehbehinderten-** verbandes WNB

„Gemeinsam sind wir stark!“



Der BSVWNB-Vorstand, eine Sozialberaterin und etliche Leiterinnen und Leiter der regionalen Selbsthilfegruppen des BSVWNB

Foto: BSVWNB/Martin Tree

In den letzten Jahren haben ehrenamtlich tätige Menschen, die selbst sehbehindert oder blind sind, in Niederösterreich eindrucksvolle Aufbauarbeit geleistet. Über ganz Niederösterreich verteilt, bringen die Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter bei regelmäßigen Treffen Menschen aus der Region zusammen, um sehr engagiert den Selbsthilfgedanken zu fördern und die Gemeinschaft zu stärken, aber auch individuell Menschen zu unterstützen.

Dafür stehen die regionalen Selbsthilfegruppen des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Wien, Niederösterreich und Burgenland (BSVWNB):

- Gleichgesinnte treffen;
- sich mit Menschen austauschen, die ähnliche Herausforderungen im Leben zu meistern haben;
- sich aussprechen;
- spezifische Informationen rund um Sehbehinderung und Blindheit teilen;
- Unterstützung und Verständnis finden;
- Mut und Selbstbewusstsein tanken;
- gemeinsam feiern und Ausflüge unternehmen.

Die monatlichen Treffen finden in gemütlicher Atmosphäre und in geselligem Rahmen statt, an mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbaren Orten. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Die Mitgliedschaft beim Blinden- und Sehbehindertenverband ist keine Voraussetzung! Auch Angehörige blinder

oder sehbehinderter Menschen sind natürlich herzlich willkommen.

Sind Sie jetzt neugierig geworden?

Wenn Sie blind oder sehbehindert sind und sich von diesem Angebot angesprochen fühlen, dann melden Sie sich direkt bei den Leiterinnen und Leitern der jeweiligen regionalen Selbsthilfegruppe.

Diese sind:

Walter Wenzl – 0660 6400 000
für die Gruppe in Amstetten

Ilse Jäger – 0681 816 099 78
für die Gruppe in Bruck an der Leitha

Johann Mantler – 0676 430 51 56
für die Gruppe in Hollabrunn

Monika Jank – 0676 707 19 59 oder
Ilse Janisch – 0676 690 35 25 oder
Johannes Göls 0690 100 90 567
für die Gruppe in St. Pölten

Evelyn Wohlmuth – 0664 350 93 92
für die Gruppe in Tulln

Fritz Dienbauer – 0676 71 66 511
für die Gruppe in Wiesmath (Nähe Wr. Neustadt)

Marion Wally – 0699 122 40 173
für die Gruppe in Zwettl



Wenn etwas „schief geht“ ... **NÖ Patientenfonds** mit neuen Entschädigungs-Ober

In den nö. Krankenanstalten werden jährlich ca. 168.000 operative Eingriffe vorgenommen, die vorhandenen Spitalsbetten sind insgesamt 1.970.000 Tage im Jahr belegt. Das ist eine beachtliche Leistung, die vom medizinischen Personal erbracht wird!

Die Erwartungshaltung von erkrankten oder verunfallten Personen ist klar: möglichst rasch wieder vollständig gesund werden! Leider gelingt dies nicht immer, der menschliche Organismus ist keine Maschine.

Wenn bei der Behandlung etwas „schief geht“

Manchmal ist es auch die Behandlung selbst, die der Patientin oder dem Patienten einen zusätzlichen Schaden zufügen. Und das, obwohl die gesamte Behandlung sorgfältig und fachgerecht durchgeführt wurde. Dennoch – etwas ist „schief gelaufen“: Ein großer blauer Fleck nach der Blutabnahme, eine unerwünschte Nebenwirkung nach Einnahme eines Medikaments oder eine Infektion trotz Einhaltung aller Hygienestandards. Rechtlich spricht man von „Komplikationen“ und meint damit einen Schaden, der durch die Behandlung verursacht wurde, für den aber niemand zur Verantwortung gezogen werden kann, da alles fachlich richtig durchgeführt wurde. In manchen Fällen haben Komplikationen auch schwere Folgen für Patientinnen und Patienten: Ein Bein ist gelähmt, weil ein Nerv während der Operation geschädigt wurde. Im schlimmsten Fall ist die Komplikation so schwer, dass sie medizinisch nicht mehr zu beherrschen ist und einen tragischen Verlauf nimmt.

Manchmal gibt es auch Hinweise darauf, dass die Behandlung nicht optimal verlaufen ist. Nichtsdestoweniger

lässt sich jedoch ein Verschulden („Behandlungsfehler“) nicht mit der rechtlich erforderlichen Sicherheit nachweisen.

Nach den Bestimmungen des Schadenersatzrechtes gehen die Betroffenen in diesen Fällen leer aus. Denn um Schadenersatz (Schmerzensgeld) erfolgreich einfordern zu können, muss ein Verschulden nachgewiesen werden.

Patienten-Entschädigungsfonds können helfen, wo keine Haftung nachweisbar ist

Vor etwa 20 Jahren wurden daher für den Bereich der öffentlichen Krankenanstalten eigens Patienten-Entschädigungsfonds geschaffen, die den Betroffenen in diesen Fällen zumindest eine finanzielle Unterstützung leisten sollen. Diese Patienten-Entschädigungsfonds kommen dann zum Einsatz, wenn eine Patientin oder ein Patient durch die Behandlung in einem öffentlichen Spital eine seltene und gleichzeitig schwere Komplikation erlitten hat, oder wenn Hinweise auf einen Behandlungsfehler bestehen, dieser aber nicht mit der rechtlich notwendigen Sicherheit bewiesen werden kann („fragliche Haftung“).

Verfahren ohne Risiko

Für die Betroffenen ist die Antragstellung beim Patienten-Entschädigungsfonds ohne finanzielles oder prozessuales Risiko: Die Befassung des Patienten-Entschädigungsfonds ist an keine Gebühren gebunden. Und auch nach einer Entschädigungsleistung ist dennoch eine gerichtliche Klage möglich, sollte sich zu einem späteren Zeitpunkt der Verdacht auf einen Behandlungsfehler doch noch erhärten. Einzig eine Rückzahlungsverpflichtung besteht für den Fall einer erfolgreichen Klage.

Neue Entschädigungs-Obergrenzen:

Bis vor kurzem war eine Entschädigung aus dem NÖ Patienten-Entschädigungsfonds mit € 21.805,85 (ehemals 300.000,- Schilling) gedeckelt. In besonders schwerwiegenden Fällen (z. B.: schwerste Behinderung) konnte im Einzelfall die Entschädigung bis zu € 70.000,- aufgestockt werden.

Mit dem NÖ Gesundheitsreformgesetz 2020 wurde diese Grenze nun deutlich angehoben und zwar grundsätzlich auf € 30.000,-. Geplant ist weiters eine Änderung der Geschäftsordnung der Patienten-Entschädigungskommission, die dann in besonders schwerwiegenden Fällen Entschädigungszahlungen bis max. € 100.000,- ermöglichen soll.

Grenzen des Fonds:

Einschränkend muss erwähnt werden, dass die Patienten-Entschädigungsfonds nur bei Schäden nach Behandlungen in öffentlichen Krankenanstalten befasst werden können. Gegenstand der Entschädigung selbst kann weiters immer nur ein Schaden sein, der durch die Behandlung zusätzlich hinzugekommen ist. Das ist zum Beispiel dann nicht der Fall, wenn ein Krankheitsverlauf schlichtweg nicht mehr beherrscht werden kann bzw. der erhoffte Behandlungserfolg trotz allen Bemühens nicht oder nicht mehr eintritt. Anders als bei einem Schadenersatzanspruch leistet der Patienten-Entschädigungsfonds eine pauschale Entschädigung, die im Einzelfall deutlich unter einer Schadenersatzsumme nach dem Haftungsrecht liegen kann. Dies hat in den beschränkten Fondsmitteln und den deshalb notwendigen Entschädigungs-Obergrenzen seine Ursache.

ten-Entschädigungs- grenzen

Großteil der Anträge wird positiv entschieden:

Jedes Jahr werden in NÖ ca. 120 Entschädigungsanträge behandelt, der Großteil davon (81 %) wurde positiv entschieden. Entschieden wird durch die NÖ Patienten-Entschädigungskommission, in der neben einer Richterin bzw. einem Richter, einem Arzt, einer Juristin des Amtes der NÖ Landesregierung auch der Vorstandsvorsitzende des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe vertreten ist. So ist sichergestellt, dass die Sicht der Betroffenen in die Entscheidung der Kommission einfließt. Vorsitz führt der NÖ Patienten- und Pflegean-

walt, der auch die Entschädigungsanträge für die Patientinnen und Patienten einbringt. Bevor ein Antrag an den NÖ Patienten-Entschädigungsfonds gestellt werden kann, ist eine außergerichtliche Überprüfung durch die NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft gesetzlich vorgesehen. Auch dieser Schritt ist für die Betroffenen kostenlos und soll vorab klären, ob die Voraussetzungen für eine Entschädigung grundsätzlich erfüllt sind.

Zusammengefasst: eine Verbesserung!

Die Patienten-Entschädigungsfonds

NÖ Patienten-Entschädigungsfonds
c/o NÖ Patienten- und
Pflegeanwaltschaft
Telefon: 02742 9005 15575
www.patientenanwalt.com

schaffen eine wertvolle und nicht mehr wegzudenkende Ergänzung zum Haftungsrecht (Schadenersatz), weil sie dort „einspringen“, wo nach den schadenersatzrechtlichen Bestimmungen eine Entschädigung nicht erreicht werden kann. Die Tätigkeitsberichte des NÖ Patienten-Entschädigungsfonds geben einen eindrucksvollen Überblick über die Entschädigungsleistungen des Fonds und stehen auf der Homepage der NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft öffentlich zur Verfügung.



Was zählt, ist ein verlässlicher Partner und eine Bank die an Sie glaubt.

SPARKASSE 
Niederösterreich Mitte West

#glaubandich

NÖ Monitoring-Ausschuss startet in 2. Funktionsperiode 2019-2025

Der NÖ Monitoring-Ausschuss konstituierte sich im Zuge seiner Sitzung am 19. Februar 2020 und startete damit in seine 2. Funktionsperiode 2019-2025.

Rückblick auf 2013-2019

In Anwesenheit von Landesrätin Mag.^a Christiane Teschl-Hofmeister blickte die Ausschuss-Vorsitzende auf die Arbeit der vergangenen sechs Jahre zurück.

- Insgesamt hat sich der Ausschuss zu 33 Arbeitssitzungen getroffen, darunter auch zu zweitägigen Klausuren.

- Die intensive Arbeit zeigte sich in der Begutachtung von ca. 120 Gesetzes- und Verordnungsentwürfen aus dem Blickwinkel von Menschen mit Behinderungen und der Erstellung von 38 ausführlichen Stellungnahmen dazu. Zu fünf Themen – u. a. inklusive Bildung, barrierefreies Baurecht, Partizipation, ... hat der Ausschuss Empfehlungen abgegeben; die Empfehlung zum NÖ Antidiskriminierungsgesetz führte 2017 erfreulicherweise zu einer Neufassung des NÖ Antidiskriminierungsgesetzes.

- Auch bei der Erstellung eines gemeinsamen Berichtes aller österreichischen Monitoringstellen im Rahmen der 2. UN-Staatenprüfung Österreichs zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention hat der NÖ Monitoring-Ausschuss mitgewirkt.



NÖ Monitoring-Ausschuss 2019-2025 nach Überreichung der Dekrete durch Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister am 19. Februar 2020

- Höhepunkte der Arbeit des NÖ Monitoring-Ausschusses waren die drei öffentlichen Sitzungen in den Jahren 2015, 2016 und 2018. Die Themen „Inklusiv Leben“, „Inklusive Bildung“ und „Barrierefreiheit im umfassenden Sinn“ wurden ausführlich behandelt.

An den öffentlichen Sitzungen können alle interessierten Personen teilnehmen. Im Rahmen von Themen-Tischen

haben sich die Teilnehmenden auch inhaltlich beteiligt.

Inhaltlich legte der NÖ Monitoring-Ausschuss somit seinen **Schwerpunkt auf die Themen Bildung, Baurecht, Soziales und Partizipation**. Zahlreiche Stellungnahmen und auch Empfehlungen befassten sich mit diesbezüglichen Gesetzesentwürfen; der Ausschuss wies

Fotos: NLK Pfeiffer

MITGLIEDER UND ERSATZMITGLIEDER DES NÖ MONITORING-AUSSCHUSSES 2019-2025

Dr.ⁱⁿ Christine Rosenbach
Andreas Mühlbauer
Harald Ellbogen
Mag.^a Johanna Denk
Johannes Hofer, MBA
Mag.^a Theresa Hammer
Mag. Dr. Erich Lehner

Mag.^a Claudia Grübler-Camerloher
Sandra Hermann
Johann Bauer
Josef Schoisengeyer
Ronald Söllner
MMag. Volker Frey
Mag.^a Dr.ⁱⁿ Maria-Luise Braunsteiner

KONTAKT NÖ MONITORING-AUSSCHUSS

3109 St. Pölten, Tor zum Landhaus,
Rennbahnstraße 29, Stiege B
Telefon: 02742 9005 DW 16212
Mail: POST.GBB@noel.gv.at
Blog: noe-monitoringausschuss.at
www.noel.gv.at/gleichbehandlung

DER NÖ MONITORING-AUSSCHUSS:

- ist unabhängig und weisungsfrei
- besteht aus 14 Mitgliedern/Ersatzmitgliedern – Selbst-VertreterInnen, Menschen aus Organisationen für Menschenrechte, VertreterInnen aus Organisationen für Menschen mit Behinderungen und Menschen aus Wissenschaft/Lehre
- arbeitet auf der Grundlage des UN-Übereinkommens über die Rechte von Menschen mit Behinderungen und des NÖ Monitoringgesetzes
- überwacht die Einhaltung der Menschenrechte von Menschen mit Behinderungen im Bereich der NÖ Landeskompetenz: Menschen mit Behinderungen müssen die gleichen Rechte haben wie alle anderen Menschen und gleichberechtigt und diskriminierungsfrei an allen Lebensbereichen teilhaben können
- trat erstmalig Ende 2013 für eine Funktionsdauer von 6 Jahren zusammen

beharrlich auf die Notwendigkeit hin, die Vorgaben der UN-Behindertenrechtskonvention umzusetzen und Menschen mit Behinderungen in allen Lebensbereichen eine gleichberechtigte Teilhabe zu ermöglichen.

Überreichung der Dekrete und Start in die 2. Funktionsperiode 2019-2025

Anschließend überreichte Landesrätin Teschl-Hofmeister die Bestelldokumente an die wieder und neu bestellten Mitglieder und Ersatzmitglieder.

Sie bedankte sich bei allen Ersatz-/Mitgliedern und auch bei den zwei aus-

geschiedenen Personen des NÖ Monitoring-Ausschusses für ihre ehrenamtliche Arbeit und die Bereitschaft, sich in diesem Ausschuss für die Rechte von Menschen mit Behinderungen zu engagieren. Dabei hob sie die wichtige Arbeit des NÖ Monitoring-Ausschusses hervor, auf Gesetze im Sinne der Menschenrechte von Menschen mit Behinderungen zu achten und in Stellungnahmen darauf hinzuweisen.

Die Landesrätin brachte ihr Anliegen zum Ausdruck, gemeinsam mehr Bewusstsein für Menschen mit Behinderung in unserer Gesellschaft zu schaffen. Sie betonte die Wichtigkeit,

im Rahmen von Gesprächen aktuelle und wichtige Themen aus verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten, um gemeinsam gezielte Lösungen erarbeiten zu können.

Abschließend wünschte Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister dem NÖ Monitoring-Ausschuss auch in der 2. Funktionsperiode weiterhin viel Erfolg.

Die nächsten Schritte ...

Der NÖ Monitoring-Ausschuss beriet in Folge seine nächsten Schritte – Anfang März 2020 werden im Rahmen einer ganztägigen Arbeitssitzung u. a. die nächste öffentliche Sitzung vorbereitet (voraussichtlich Herbst 2020) und der Tätigkeitsbericht 2019 beschlossen.

Dr.ⁱⁿ Christine Rosenbach
Vorsitzende des NÖ MTA



Lebens.Resort

OTTENSCHLAG





GESUND IM GLEICHGEWICHT

Wir sind Partner der österreichischen Sozialversicherungen.

Maßgeschneiderte Gesundheitsprogramme in höchster medizinischer Qualität, um das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und neue Lebensfreude zu erlangen:

STOFFWECHSELREHABILITATION

- Diabetes mellitus
- Adipositas
- Metabolisches Syndrom

REHABILITATION DER PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT

- Depressive Störungen
- Erschöpfungssyndrom (Burnout)
- Angsterkrankungen
- Anpassungsstörungen

GESUNDHEITSVORSORGE AKTIV

PRIVATE VORSORGE





Xundheitswelt
Von Natur aus
gut für Gesundheit und Wohlbefinden.

Xundheitsstraße 1, 3631 Ottenschlag
Tel. +43 (0)2872/20 0 20
E-Mail: info@lebensresort.at
www.lebensresort.at

Die neue **Berufliche Assistenz & Akademie BSV GmbH** für blinde und sehbehinderte Menschen



Foto: Blinden- und Sehbehindertenverband Wien, NÖ und Burgenland (BSVWNB)

Blinde und sehbehinderte Menschen können ihre individuellen Potentiale erkennen und entfalten, sie erlangen gleichberechtigt Chancen und Berufsmöglichkeiten in einer inklusiven Arbeitswelt. Dafür steht, unter dem Dach einer neu gegründeten GmbH, zum einen das **Berufliche Kompetenzzentrum**, das aus einem vormals als SEBUS bekannten Projekt mit Jänner 2020 neu konstituiert wurde. Die ehemalige Schulungseinrichtung für blinde und sehbehinderte Menschen übersiedelte vom Blinden- und Sehbehindertenverband Österreich zu dessen Landesorganisation für Wien, Niederöster-

reich und Burgenland, dem BSVWNB, in der Hägelingasse 4–6 in 1140 Wien.

Die Mission für blinde und sehbehinderte Menschen beinhaltet gleichermaßen Vermittlung von Wissen und die Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung, zur Erhöhung der individuellen Kompetenzen hinsichtlich einer zukünftigen Berufsausübung. Das Berufliche Kompetenzzentrum ergänzt damit ideal die bereits bislang im **BSVWNB** angesiedelte **Berufliche Assistenz**, die 2019 ihr 20-jähriges Bestehen feierte sowie die **Technikassistenz für private Hilfsmittel**. Mit der Bündelung der Kompetenzen sollen die berufliche wie auch die gesellschaftliche Inklusion blinder und sehbehinderter Menschen weiter und verstärkt vorangetrieben werden.

Bereits 2019 wurde zudem in St. Pölten eine Außenstelle der **Beruflichen Assistenz für Niederösterreich** eröffnet. Nur wenige Gehminuten vom Bahnhof entfernt stehen einmal pro Woche in den Räumen des MTL-Zentrums im Haus „Verein Wohnen“, Kerensstraße 14, 3100 St. Pölten die BeraterInnen nach Voranmeldung gerne zur Verfügung.

Alle diese Serviceangebote wurden ab 1. Jänner 2020 in der **Beruflichen Assistenz & Akademie BSV GmbH** (kurz: **BAABSV GmbH**) zusammengefasst, mit dem BSVWNB als Gesellschafter. Für Fragen zu den einzelnen Angeboten, von Schulungsmaßnahmen und Hilfestellungen im Beruf über technische Beratung bis hin zu Angeboten der Rehabilitationsfachkräfte, wenden Sie sich bitte direkt an die **BAABSV GmbH**.

INFO

Telefon: 01 981 89 168
Mail: office@assistenz.at
Web: www.assistenz.at

Das neue **Berufliche Kompetenzzentrum** im Wiener Louis Braille Haus, Hägelingasse 4–6, setzt zukünftig folgende Schwerpunkte für Interessentinnen und Interessenten:

- Bildungsassistenz
- Kompetenzchecks
- Hilfsmittelkurse
- Vorbereitungskurse
- Trainings on Demand
- Medienproduktion

CGM CLINICAL
Das modernste Klinikinformationssystem im Markt auf dem Weg zur Nummer 1 in Europa.

CGM CompuGroup Medical

Neuinszenierung von „Highly Sensitive – Das Popical“ begeistert Zuschauer



Schon die Premiere am 9. Mai 2018 in der Jugendkulturhalle „frei:raum St. Pölten“ sorgte für große Anerkennung. Jetzt wurde das moderne Popanztheater „Highly Sensitive – Das Popical“ noch fesselnder, noch eindringlicher und noch verständlicher am Theater des Balletts in der niederösterreichischen Landeshauptstadt in Szene gesetzt. Mit Riesenerfolg: Brandender Beifall von mehr als doppelt so vielen Zuschauern wie bei der Erstaufführung bezeugte die gelungene und berührende Aufführung. Doch worauf gründet dieser Erfolg?

Da ist zum ersten die Geschichte:

Bereits der zugrunde liegende Akustikroman „Highly Sensitive“ von Chris Novi – eine Symbiose aus Belletristik und Musikalbum – schuf neue Erlebniswelten für seine Leser/Hörer. Er erzählt den bewegenden Leidensweg des hochsensiblen Protagonisten Christoph, dessen Feingefühligkeit von seiner Umwelt wie von ihm selbst als Schwäche, ja mehr noch: als Makel, verkannt wird. So gebrandmarkt und als andersartig verstoßen, musste er einen steinigen Weg beschreiten, um zu Erkenntnis, Akzeptanz und schließlich Freiheit zu gelangen.

Und zum zweiten die Umsetzung:

Als Mischung aus absurdem Theater, Pantomime, Tanz und Musik realisierte und multimedial aufbereitete Bühnenshow wurde die Botschaft des Stücks mit allen Sinnen erfahrbar gemacht. Videoclips, welche die Empfindungen der Akteure durch Farben und Muster zusätzlich untermalten, unterstützten die gefühlvollen Songs. Gemeinsam mit dem ausdrucksvollen Tanz brachten die Melodien und Harmonien die Herzen der Menschen in eine Schwingung des Mitfühlens und Verstehens.

Und zum dritten die Darbietung:

Wie eindringlich die Performance-Künst-

ler Gerhard Hönigl und Werner Sandhacker die Leidens- und Liebesgeschichte der Hauptfigur pantomimisch spielten, ging unter die Haut. Leid und Verzweiflung, die entstehen, wenn man seine Sensibilität nicht annimmt und gegen diese Begabung lebt, wurden genauso auf allen Ebenen der Wahrnehmung spürbar wie die Hoffnung und Zuversicht, durch Selbstannahme wieder zum Wasser des Lebens, zur Nahrung der Seele, zum Licht der Welt zu gelangen.

So entstand aus der Feder von Chris Novi, unter der Leitung und Regiearbeit von Gerhard Hönigl, mit der Choreografie von Marijana Popovic (gemeinsam mit Hönigl Leiterin des G.M. Dance Theater Projects) und der Performance der großartigen Tänzerinnen und Tänzer des Europaballetts St. Pölten ein meisterhaftes Gesamtkunstwerk, das die Zuschauer in ihrem tiefsten Wesenskern berührte.

Als Veranstalter präsentierte sich der einladende Verein SAG7, eine Selbsthilfe-Gemeinschaft hochsensibler Menschen, im Foyer und gab den Besuchern die Gelegenheit, sich das Buch zur Aufführung und zum Nachlesen/-hören mitzunehmen.



Melanom Austria **Selbsthilfe** für vom schwarzen Hautkrebs Betroffene

Sie fühlen sich kerngesund und werden plötzlich mit der Diagnose schwarzer Hautkrebs (Melanom) konfrontiert?

„Wir sind eine Gruppe von **Melanom-Patienten**, die evidenzbasierte Medizin und Information unterstützt.

Sie werden in der Gruppe sehr herzlich empfangen und können von unserem großen Erfahrungsschatz profitieren und Unterstützung von uns in allen Lagen und Fragen erfahren.“, so Andrea Schmied.

Melanom Austria steht dabei für:

- Selbsthilfe für von Hautkrebs Betroffene
- Austausch von Patientenerfahrungen untereinander
- Gegenseitige Unterstützung
- Herstellen von Kontakten für weitere Informationen

Interessierte PatientInnen sind herzlich eingeladen eine Anfrage an die Gruppe „**Melanom Austria**“ zu richten: www.facebook.com/groups/1421600884625976 oder an die Gruppen Mail-Adresse: melanomaustria@gmail.com

Die Facebook-Seite des Vereins ist frei zugänglich mit dem Facebook-Konto unter:

Melanom Selbsthilfe Österreich - Verein Melanom Austria SHG

<https://www.facebook.com/melanomselbsthilfeoesterreich/>



Andrea Schmied

Andrea Schmied ist es ein großes Anliegen eine Selbsthilfegruppe in Mödling anzubieten. Auch im digitalen Zeitalter sollten die Möglichkeiten für persönliches Kennenlernen und Gespräche in einem vertraulichen Rahmen gegeben sein.

Bei Interesse bitte unter folgender Telefonnummer oder der angegebenen Mail-Adresse melden!

Telefon: 0676 439 11 46

Mail: andrea.schmied@utanet.at

1. Treffen der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Verein Baden und Umgebung nach Corona-bedingter Pause

Am 3. Juni trafen sich die Mitglieder der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Verein Baden und Umgebung, nach 3-monatiger Pause im Doblhoffpark in Baden. Der zu Beginn des Treffens

geplante Spaziergang im Rosarium, dem größten Rosengarten Österreichs, fiel leider dem schlechten Wetter zum Opfer.

Die 17 Damen – auf mehrere Tische aufgeteilt, um die vorgeschriebene Distanz einzuhalten – ließen sich aber vom Regen die gute Laune nicht verderben und verbrachten einen fröhlichen und wirklich gelungenen Nachmittag im Café-Restaurant im schönen Park.





v.l.: Ärztl. Dir. Prim. Dr. Lukas Koppensteiner; Martraud Reiner; Pflegedirektorin Bettina Riedmayer, akad. gepr. Pflegemanagerin; Margarethe Kotzian; Ingrid Palenik; Andrea Krumpel; Kfm. Direktorin Marion Androsch, akad. gepr. HCM; Obmann Herbert Oth

Foto: LK Hainburg

Spende für das Landeskrankenhaus Hainburg

Wie jedes Jahr fand im Landeskrankenhaus Hainburg der Weihnachtsmarkt der „Selbsthilfegruppe nach Krebs Kittsee-Hainburg“ statt. Obmann Herbert Oth überreichte der Klinikleitung einen Scheck in der Höhe von 1.000,- €.

Die Selbsthilfegruppe bietet Informationen und Hilfe zum Umgang mit der

Krankheit, Betroffene bekommen aber auch die Möglichkeit sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Von 25. bis 29. November 2019 wurden im Rahmen des Weihnachtsmarktes im Krankenhaus wieder selbstgemachte Kekse, Handarbeiten, Bastelarbeiten etc. zum Verkauf angeboten.

Die Erlöse aus den verschiedenen Veranstaltungen der Selbsthilfegruppe werden üblicherweise gemeinnützigen Organisationen und sozialen Einrichtungen, wie nun dem Landeskrankenhaus Hainburg, gespendet, wofür sich die Kollegiale Führung herzlich bedankt.

Die Gruppe Frauenselbsthilfe nach Krebs St. Pölten präsentierte ihre Arbeit den Studierenden an der Fachhochschule

Auf Einladung von Fachhochschul-Professorin Kerstin Lampel, PT MSc bekam die Frauenselbsthilfe nach Krebs, Verein St. Pölten und Umgebung, auch in diesem Jahr wieder die Möglichkeit den AbsolventInnen der Abschlussklasse ihre Arbeit zu präsentieren.

„Es war wieder ein sehr netter Vormittag und die Damen und Herren waren sehr an unseren Lebensgeschichten interessiert“, so Doris Liedl.



Persönliche Erfahrungsberichte

Die Damen der Selbsthilfegruppe berichteten den StudentInnen im Rahmen des Unterrichts über ihre Erfahrungen mit Brustkrebs, dessen psychische wie physische Auswirkungen. „Danach wurden wir in Gruppen aufgeteilt. Die Studierenden nahmen die Anamnese auf und machten einen Blick auf die jeweiligen Narben und testeten, ob dadurch Einschränkungen in der Bewegung vorliegen. Wenn ja, stellten die StudentInnen einen Therapieplan zusammen“, berichtet Doris Liedl, Vorsitzende der Frauen-Selbsthilfegruppe.





AK NIEDER
ÖSTERREICH

Richtig eingestuft?
Beratung und Terminvereinbarung unter:
☎ 05 7171-22000

AK extra

PFLEGEGERLBERATUNG

Unbürokratische Hilfe
rund ums Pflegegeld

PFLEGEGERLBERATUNG

noe.arbeiterkammer.at



20-Jahr-Jubiläum Parkinson Selbsthilfe Wiener Neustadt

Am 12. Februar 2020 feierte die Parkinson Selbsthilfe Wiener Neustadt ihr mehr als 20-jähriges Bestehen.

Im Rahmen eines kleinen Festakts gab Obmann Helmut Markovits einen kurzen Überblick über die Geschichte der Selbsthilfegruppe.

In erster Linie sieht sich der Verein als Anlaufstelle für alle, die Rat und Hilfe suchen. Monatlich – jeweils am 2. Dienstag im Monat zwischen 14 und 17 Uhr – kommt man in gemütlicher Atmosphäre zusammen. Jeder der bei der Bewältigung der Probleme des Alltags Unterstützung sucht, ist hier herzlich willkommen.

Bei den Gruppentreffen werden aktuelle Informationen zum Thema „Morbus Parkinson“-Therapien; Operationsmöglichkeiten; Vorträge von Ärzten, Pharmazeuten und Physiotherapeuten; Reha-Aufenthalte, Teilnahme

an Studien usw. vermittelt. Der persönliche Erfahrungsaustausch ist dabei den Mitgliedern sehr wichtig. „Man muss ja nicht jede Erfahrung selbst machen,“ so Helmut Markovits in seiner Eröffnungsrede.

Parkinson ist eine neurodegenerative Erkrankung. Die Zahl der Erkrankten ist stark steigend, so wird sich die Zahl an Parkinsonerkrankten bis zum Jahr 2040 weltweit verdoppeln. Sie gilt als unheilbar, es gibt derzeit keine Hoffnung auf Heilung.

Dies wurde auch beim Vortrag von Prim. Dr. Dieter Volc, einem anerkannten Parkinsonspezialisten, ausdrücklich betont. Dank der Therapiemöglichkeiten kann man mit Parkinson jedoch relativ gut leben.

Der Vorstandsvorsitzende des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe, Ronald

Kontaktdaten Parkinson Selbsthilfe NÖ - Arbeitsgruppe Wiener Neustadt:

www.parkinson-noe.at oder unter:
helmutmarkovits@gmail.com,
Telefon: 0664 4153212
Mail: helmutmarkovits@gmail.com
Web: www.parkinson-noe.at

Söllner, hob in seinen Grußworten hervor, dass die Selbsthilfe im österreichischen Gesundheitswesen nicht mehr wegzudenken ist. Dazu benötigt man die vielen Freiwilligen, die ehrenamtlich tätig sind.

Dank und Anerkennung zollte Helmut Markovits den beiden Gastgeberinnen, Frau Dir.ⁱⁿ Eva Friessenbichler und ihrer Stellvertreterin Frau Inge Weber-Hornung. Das NÖ Pflege- und Betreuungszentrum Wiener Neustadt stellt der Selbsthilfegruppe seit mehr als 20 Jahren Räumlichkeiten zur Verfügung und sorgte bei der 20-Jahr-Feier für das fantastische Buffet.

Die Grußworte der Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner wurden von Herrn Landtagsabgeordneten Franz Dinohobl übermittelt.



30 Jahre Stoma-Selbsthilfegruppe Melk

gegründet. Aktuell hat die Gruppe 90 Mitglieder.

In der Gruppe lernen sich Menschen mit ähnlichen Lebenssituationen kennen. Sie sind dadurch mit ihrem Leiden nicht mehr allein.

Die Gruppe besteht aus Betroffenen und Angehörigen, die gemeinsam mit Unterstützung von Fachkräften an ihrer Gesundheit arbeiten.

Menschen, die sich einer Ileo-, Colo- oder Urostomie-Operation unterziehen müssen oder mussten, sowie Personen die an Colitis, Morbus Crohn, Harnwegsinfektion oder ähnlichen Krankheiten leiden, finden in der Gruppe ver-

traulich Unterstützung, Beratung und Information. Betroffene und auch Angehörige sind herzlich eingeladen an den Sprechtagen teilzunehmen.

Gruppentreffen: jeden ersten Mittwoch im Monat (wenn dieser ein Feiertag ist, am zweiten Mittwoch) im Landeskrankenhaus Melk, in 3390 Melk, Krankenhausstraße 11, im Speiseraum des Personals im Küchentrakt, von 8 bis 11 Uhr.

Im Juli findet statt des Sprechtages ein Ausflug und am Samstag vor dem ersten Adventssonntag eine Adventfeier statt.

Im April 1982 wurde die erste Stoma Ambulanz Zweigstelle Melk unter Prim. Dr. Walter Kapral, Pflegedienstleiterin Christine Ramböck, Schwester Rita Krammel und Ing. Karl Wolf als Zweigstellenleiter gegründet. Damals wurden 20 Patienten betreut.

Die Melker Gruppe wurde mittlerweile so groß (178 Mitglieder), dass sie sich selbstständig gemacht hat.

Am 18. Jänner 1990 wurde der Verein Stoma – Selbsthilfegruppe Melk

Für nähere Informationen stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Obmann Herbert Hudler | Telefon: 0660 5442942
Schriftführerin Ingrid Obruca | Telefon: 0664 2048732
DGKS Anita Fischl über Landeskrankenhaus Melk | Telefon: 02752 9004 22051

Rosa Hager übergibt die Leitung der Parkinson Selbsthilfe NÖ, Arbeitsgruppe Amstetten an Rosa Pöchacker

Stefan Hager ist an Parkinson erkrankt und seit Gründung der Gruppe vor 27 Jahren Mitglied. Seine Gattin Rosa war dadurch auch von Beginn an dabei. Vor mittlerweile vierzehn Jahren hat sie die Leitung der Parkinson



Selbsthilfe NÖ, Arbeitsgruppe Amstetten von deren Gründer Hermann Washüttl übernommen. Anfangs wurde sie von Christine Zechberger, später von Josef Dorfmaier unterstützt. Sie war immer bestrebt das Menschliche und Familiäre in der Gruppe hervorzuheben. So besuchte sie mit ihrem Mann oft kranke und nicht mehr mobile Mitglieder zu Hause. Viele Angehörige fühlen sich in der Gruppe wohl und sind daher noch aktive Mitglieder, obwohl ihre betroffenen Partner bereits verstorben sind. Die Geburtstagskinder wurden immer mit einem liebevoll verpackten kleinen Geschenk bedacht und auch die jährliche Adventfeier wurde von ihr in Zusammenarbeit mit den Mitgliedern immer sehr feierlich gestaltet.

Aufgrund der fortschreitenden Erkrankung ihres Mannes hat Rosa Hager nun den Entschluss gefasst, ihr Amt zurückzulegen.

Rosa Pöchacker erfuhr vor fünf Jahren von ihrer Krankheit und trat gemeinsam mit ihrem Mann Adolf im Mai 2017 der Gruppe bei. Sie engagierte sich in der Gruppe von Beginn an. Dies fiel auch Rosa Hager auf und sie fragte sie, ob sie sich vorstellen könne, die Gruppe zu leiten. Da diese die Frage bejahte, übergab Rosa Hager beim Monatstreffen im Februar die Leitung der Gruppe an Rosa Pöchacker.

Da die neue Leitung das Wissen und die Hilfe von Rosa Hager nicht missen möchte, wurde sie auf einstimmigen Beschluss der gesamten Gruppe per Dekret zur Ehrenobfrau ernannt.



FÜR EIN UNBESCHWERTES LEBEN

- **Mobile Pflege & Betreuung**
- **Beratung** z.B. Pflegegeld, Demenz, Förderungen
- **Essen zuhause**
- **Mobile Therapie** (Physio, Ergo)
- **Notruftelefon**
- **HausFußpflege****
- **24 Stunden Betreuung***

Immer für Sie erreichbar

☎ 0676 / 8676

www.noe-volkshilfe.at



Die Angebote werden durch die mitteltäge und gemeinnützige SERVICE MENSCH GmbH, FN216822g, Tochter der Volkshilfe NÖ oder in Kooperation mit *24-Stunden-Personenbetreuung (PBI) GmbH bzw. **persönliche und technische dienstleistungen GmbH (bricht ISO-zertifiziert) erbracht. © November 2019

Weihnachtsfeier 2019 der Stoma-Selbsthilfegruppe Scheibbs

Die Stoma-Selbsthilfegruppe Scheibbs bestand viele Jahre und wurde immer von den Stomaberaterinnen des Landeskrankenhauses Scheibbs geleitet. Leider wurden die Mitglieder, die aktiv an den Treffen teilnahmen, in letzter Zeit immer weniger und daher beschloss die Gruppenleiterin, Frau DGKS Eva Großberger, gemeinsam mit ihrer Kollegin, die Selbsthilfegruppe mit Ende 2019 aufzulösen.

Mit freundlicher Unterstützung der ILCO konnten die beiden Gruppenleiterinnen ihren verbliebenen Mitgliedern eine letzte nette Weihnachtsfeier gestalten. Dazu luden sie auch eine Kindergruppe ein, die den Teilnehmern die Herbergssuche musikalisch näherbrachte. Als kleine Geschenke gab es für alle einen von Frau Großberger vorbereiteten Keksteller.

Die Gäste konnten sich in den zwei Stunden auf Weihnachten einstimmen und freuten sich über das Engagement der Kinder.



Internationaler Gipfel gegen Fake-News im Gesundheitsbereich in Perchtoldsdorf

Eichtinger/Schuster: „Ziel ist es, den Menschen mehr Sicherheit im Umgang mit Informationen aus dem Netz zu geben“.

Erstmals fand das Europäische Forum für evidenzbasierte Prävention – kurz „EUFEP“ – in Perchtoldsdorf statt. Das internationale Gipfeltreffen von Gesundheitsexperten, Wissenschaftlern und Journalisten widmete sich dem Erkennen von Fake-News im Gesundheitsbereich. „Bei gesundheitlichen Beschwerden holen wir uns oftmals Informationen und Ratschläge aus dem Internet. Im Netz kursieren aber viele Unwahrheiten und medizinisch nicht belegte Daten. Gemeinsam mit internationalen Forschern und der Donau-Uni Krems erarbeiten wir beim Kongress wissenschaftliche Lösungen, wie wir im Alltag Fake-News erkennen. Unser Ziel ist es, den Menschen mehr Sicherheit beim Umgang mit Informationen im Internet zu geben. Auch das zählt zu einer umfassenden Gesundheitsversorgung“, so NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichtinger.

Perchtoldsdorfs Bürgermeister betonte die Wichtigkeit des Kongresses: „Falsche Nachrichten im Gesundheitsbereich können enormen Schaden anrichten. Die Veranstaltung bringt Lösungen für dieses sensible Thema.“

Donau-Universität übernimmt internationale Leitung

Die wissenschaftliche Leitung des EUFEP-Kongresses hatte Univ.-Prof Dr. Gerald Gartlehner – Department Leiter für Evidenzbasierte Medizin und Evaluation der Donau-Universität Krems – über. „Ein gewisses Maß an Faktensicherheit und Vorsicht trägt dazu bei, Informationen richtig einordnen zu können. Wichtig ist für die Menschen, dass sie Sicherheit erlangen, wie man mit diesem vielfältigen Angebot an Informationen am besten umgeht und die Inhalte als vertrauenswürdig eingestuft werden können. Hier wird ein Zukunftsthema in den Mittelpunkt gestellt, dass uns alle betrifft“, unterstrich der wissenschaftliche Leiter des EUFEP-Kongress Gerald Gartlehner.

Zum EUFEP-Kongress

Das Europäische Forum für evidenzbasierte Prävention (EUFEP) ist eine internationale Plattform über Best Practices bei evidenzbasierten Präventionsprogrammen. Der Kongress wurde von der Donau-Universität Krems und dem niederösterreichischen Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS) veranstaltet. Zusätzlich wurde der Kongress von der Initiative „Tut gut“, dem Land Niederösterreich, Cochrane Österreich und der Landes-Kliniken-Holding unterstützt.



V.l.n.r.: Martin Schuster - Landtagsabgeordneter und Bürgermeister der Marktgemeinde Perchtoldsdorf; Elfriede Riesinger - NÖGUS-Geschäftsführerin; Martin Eichtinger - NÖGUS-Vorsitzender und Landesrat

Foto: Florian Schulte

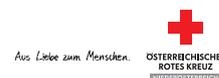


BLEIB AKTIV auch im ALTER! DAS ROTE KREUZ HILFT IHNEN DABEI!

- Hauskrankenpflege
- Ruffhilfe - die Sicherheit mehr
- Zuhause Essen | Essen auf Rädern
- Besuchs- und Begleitdienst
- Pflegebehelfe
- Seniorentreff
- Betreutes Reisen

GESUNDHEITS- und SOZIALE DIENSTE

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns unter:
 ☎ www.roteskreuz.at/noe/pflege-betreuung
 ☎ 059 144 + Ihre Postleitzahl





BURNOUT? Du bist nicht allein!

Autorin Susanne Kamper (www.susannekamper.at) ist Dipl. Burnout-Prophylaxe-Trainerin, Dipl. Psychologische Beraterin, Dipl. Hypnose-Trainerin und Trainerin für Lese- und Rechtschreibschwäche sowie Supervisorin.

Das Thema „BURNOUT“ ist brisant, die Dunkelziffer hoch und im 21. Jahrhundert noch immer ein Tabu! Menschen im Burnout sieht man ihr Leiden nicht an, häufig ziehen sie sich zurück. Oft wissen nicht einmal der Partner/ die Partnerin eines Betroffenen/einer Betroffenen Bescheid. Hilfe suchen sich nur wenige und meist erst spät.

Das Buch soll wachrütteln und motivieren: „Du bist nicht allein!“ ist der Untertitel und gleichzeitig auch Programm. Der Leser/die Leserin sollen sich verstanden fühlen, ohne sich gleich selbst „outen“ zu müssen. Zu diesem Zweck hat Susanne Kamper mit Betroffenen Interviews geführt, die sie in ihrem Buch wiedergibt. In den einzelnen Beiträgen kann sich der Leser/die Leserin wiederfinden und Parallelen zur eigenen Geschichte entdecken. Dies soll ermutigen, sich den eigenen Problemen zu stellen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das Buch nimmt Rücksicht auf die Bedürfnisse von Menschen im Burnout. Es ist in besonderer Weise aufgebaut und gestaltet. Der Leser/die Leserin muss in diesem Buch keiner bestimmten Reihenfolge folgen; er oder sie kann jene Geschichten lesen, die ihn oder sie besonders ansprechen; die Interviews sind allesamt abgeschlossene Berichte und die Autorin gibt am Ende jedes Interviews Anregungen zur Selbsthilfe. Damit es nicht bei kritischen Inhalten bleibt, findet man in diesem Buch neben diesen Interviews auch immer wieder von Susanne Kamper selbst verfasste Gedichte und auch humorvolle Anekdoten, die dem Leser/der Leserin Hoffnung geben sollen. Unterstützt wird der Inhalt durch Stimmungsbilder, die zum Innehalten und Entspannen beitragen sollen.

Dabei richtet sich das Buch nicht nur an selbst vom Burnout-Betroffene, sondern ebenso an deren Partner, Angehörige und Freunde und soll zum Rettungsanker werden, der Zuversicht und Hoffnung gibt.

Die Autorin weist in ihrem Buch auch darauf hin, dass Selbsthilfegruppen noch viel zu wenig genützt und anerkannt werden. Auch hier möchte sie Aufklärungsarbeit leisten und beschreibt, wie es in einer ehrenamtlichen Selbsthilfegruppe abläuft und wie die Selbsthilfegruppe Betroffene und deren Angehörige unterstützen kann.

Eines werden Sie beim Lesen mit Sicherheit feststellen: „Du bist nicht allein!“ und abgesehen davon „Wenn nichts mehr geht, gibt es immer noch ein Licht am Horizont ...“.

Das Buch „BURNOUT? Du bist nicht allein!“ ist im Egoth-Verlag erschienen und im Buchhandel um € 19,90 erhältlich.

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder im Dach- verband NÖ Selbsthilfe

HIRNTUMOR FÜR BETROFFENE & ANGEHÖRIGE - TULLN UND ST. PÖLTEN

Gabriele Groiss
Telefon: 0676 790 78 78
Mail: grogga747@gmail.com

ELTERN VON KINDERN & JUGEND- LICHEN MIT AD(H)S - ST. PÖLTEN

Sandra Vyssoki BSc
Telefon: 0650 606 50 06
Mail: sandra.vyssoki@gmail.com

FREIZEIT - POSITIV UND CLEAN - BADEN

Franz Holzer
Telefon: 0676 414 17 15

SHG FÜR TRANSIDENTE PERSONEN IN NÖ - WR. NEUSTADT

Ing. Birgit Schneider
Telefon: 0677 627 454 97
Mail: shgtransident@gmail.com

INTERESSENSGEMEINSCHAFT DYSMELIE - HOLLABRUNN

Bernhard Scheller
Telefon: 0664 244 60 43
Mail: info@dysmelie.at

SHG FÜR ELTERN AUTISTISCHER KINDER & JUGENDLICHER - WALDVIERTEL

Elisabeth Glaser
Mail: shg-autismus-w4@gmx.at
Sabine Biegl
Telefon: 0676 621 84 85

SHG FIBROMYALGIE (FMS) - KOTTINGBRUNN

Maria-Carmen Hadek
Telefon: 0676 306 97 22
Mail: fibro.selbsthilfe@gmx.at

SELBSTHILFE - LOKALE GRUPPE FÜR TRAUMATISIERTE - MISTEL- BACH

Brigitte Eisenkirchner
Telefon: 0676 538 71 60
Mail: brigitte.eisenkirchner@gmx.at
Claudia Groll
Telefon: 0676 672 71 73

Demenz-Beratung in allen Kundenservicestellen der Österreichischen Gesundheitskasse in NÖ

Rund 130.000 Menschen in Österreich (davon etwa 22.000 in Niederösterreich) sind aktuell von Demenz betroffen – Tendenz stark steigend. Die Diagnose Demenz stellt Betroffene und deren Angehörige vor gänzlich neue Herausforderungen und Probleme. Um ihnen in dieser schwierigen Situation zur Seite zu stehen, bietet die Österreichische Gesundheitskasse in Niederösterreich seit 18. Mai wieder kostenlose Demenzberatungen in allen Kundenservicestellen an. Beachten Sie bitte hierzu die Termine und melden Sie beim Eingang, dass Sie zur Demenz-Beratung kommen:

- ÖGK Kundenservice **Amstetten**, Anzengruberstraße 8:
jeden 1. Donnerstag im Monat von 12:00 bis 14:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Baden**, Vöslauer Straße 14:
jeden 3. Dienstag im Monat von 12:00 bis 14:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Bruck an der Leitha**, Stefaniegasse 4:
jeden 1. Mittwoch im Monat von 12:00 bis 14:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Gänserndorf**, Umfahrungsstraße Nord 3:
jeden 1. Dienstag im Monat von 13:00 bis 15:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Gmünd**, Hamerlinggasse 25:
jeden 1. Mittwoch im Monat von 12:00 bis 14:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Klosterneuburg**, Hermannstraße 6:
jeden 4. Freitag im Monat von 09:00 bis 11:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Horn**, Stephan-Weykerstorffer-Gasse 3:
jeden 4. Dienstag im Monat von 12:00 bis 14:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Hollabrunn**, Pfarrgasse 11:
jeden 4. Montag im Monat von 12:00 bis 14:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Korneuburg**, Bankmannring 22:
jeden 3. Dienstag im Monat von 10:00 bis 12:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Krems**, Dr.-Josef-Maria-Eder Gasse 3:
jeden 3. Freitag im Monat von 09:00 bis 11:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Lilienfeld**, Liese Prokop Straße 11:
jeden 4. Freitag im Monat von 09:00 bis 11:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Scheibbs**, Bahngasse 1:
jeden 3. Freitag im Monat von 09:00 bis 11:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Mödling**, Josef-Schleussner-Straße 4:
jeden 4. Mittwoch im Monat von 12:00 bis 14:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Neunkirchen**, Stockhamnergasse 23:
jeden 1. Donnerstag im Monat von 12:00 bis 14:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Pöchlarn**, Regensburger Straße 21:
jeden 4. Dienstag im Monat von 12:00 bis 14:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **St. Pölten**, Kremser Landstraße:
jeden 1. Dienstag im Monat von 09:00 bis 11:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Schwechat**, Sendnergasse 9:
jeden 2. Donnerstag im Monat von 12:00 bis 14:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Stockerau**, Parkgasse 17:
jeden 3. Freitag im Monat von 09:00 bis 11:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Tulln**, Zeiselweg 2-6:
jeden 2. Mittwoch im Monat von 13:00 bis 15:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Mistelbach**, Roseggerstraße 46
jeden 2. Mittwoch im Monat von 12:00 bis 14:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Waidhofen an der Thaya**, Raiffeisenpromenade 2E/1b
jeden 2. Freitag im Monat von 09:00 bis 11:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Waidhofen an der Ybbs**, Zelinkagasse 19:
jeden 2. Montag im Monat von 12:00 bis 14:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Wr. Neustadt**, Wiener Straße 69
jeden 2. Dienstag im Monat von 12:00 bis 14:00 Uhr
- ÖGK Kundenservice **Zwettl**, Weitraer Straße 15
jeden 3. Mittwoch im Monat von 12:00 bis 14:00 Uhr

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

Bitte jedenfalls selbst mitgebrachten Mund-Nasen-Schutz bzw. Maske anlegen, Desinfektionsmittel stehen beim Eingang zur Verfügung.
Weitere Infos finden Sie auch auf www.gesundheitskasse.at, www.demenzservicenoee.at oder bei der Demenzhotline 0800 700 300.

DANKE an Gertraud Preleuthner



Mit 1. Juli hat Gertraud Preleuthner unser Büro verlassen und ging in den wohlverdienten Ruhestand. Sie hat sich mit einem Mail bei Ihnen bereits verabschiedet und wir als Büroteam möchten diese Stelle nutzen, um uns auch öffentlich bei Gertraud herzlich für ihre Arbeit im Dachverband zu bedanken:

Gertraud war in den letzten acht Jahren unter anderem zuständig für die Selbsthilfegruppen-Verwaltung, Terminplanung, Teilnehmer-Koordination für externe Veranstaltungen und Messen – mit ihrer freundlichen und stets positiven Art hat sie all das erledigt und noch viele Telefonate geführt, in denen sie die AnruferInnen getröstet und ermutigt hat.

Liebe Gertraud, Du wirst uns im Büro sehr fehlen! Wir wünschen Dir aber von Herzen einen erfüllten Ruhestand, den Du mit Deinem lieben Mann genießen kannst, in dem Du mehr Zeit mit Deinen Hobbys verbringen darfst und, dass Du gesund bleibst.

Alles Liebe vom Büroteam Birgit, Katharina und Manuela sowie die besten Wünsche von Roni auch im Namen des Vorstandes.