



DAS MAGAZIN DES
DACHVERBANDES DER
NÖ SELBSTHILFE

BLICK PUNKT

AUSGABE
02/2021

TROTZ PANDEMIE

Bewegung war
und ist „Klasse“!
Seite 8

KAMPAGNE #LASSUNSIMPFFEN

Prominente unterstützen
das Anliegen
Seite 9

BARRIEREFREIHEIT

ORF NÖ greift
Club 81-Anregung auf
Seite 16

TU, WAS DU KANNST!

Jani A. Khaliq von der Herzselbsthilfe Wiener Neustadt

Liebe Leserinnen und Leser!



Mit Hoffnung und Zuversicht in die Zukunft

Die Corona-Pandemie ist seit mehr als einem Jahr das bestimmende Thema in unserem Alltag. Sie hat uns allen einiges abverlangt: Einsamkeit, geschlossene Schulen, Handels- und Dienstleistungsbetriebe, den Verzicht auf Restaurantbesuche und noch vieles mehr. Aber wir haben gezeigt, dass wir gemeinsam jede Krise überstehen können.

Bei der Bewältigung der Corona-Pandemie sind wir auf einem guten Weg. Wir nähern uns mit großen Schritten wieder der Normalität an. Es ist Zuversicht und positive Stimmung in der Bevölkerung zu spüren, weil vieles von dem, was wir lieben und schätzen, wieder möglich ist.

Mehr als die Hälfte aller Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher sind bereits geimpft. Und der Fortschritt geht weiter. Diesen positiven Trend, diese Entwicklung, die haben wir uns alle gemeinsam durch individuellen Verzicht, durch Konsequenz und Härte, durch Vorsicht und Umsicht in verschiedenen Lebensbereichen hart erarbeitet. Dafür von meiner Seite ein ganz herzliches Dankeschön.

Bleiben Sie zuversichtlich, bleiben Sie gesund.

Ich wünsche Ihnen allen einen schönen, erholsamen Sommer.


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, www.foto-kraus.at • 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** Ein kleiner Schritt zurück zur Normalität
- 4** e-Impfpass: Die ÖGK hilft bei der Handy-Signatur
- 5** „Tut gut!“: Angebotsschwerpunkte gegen Corona-Auswirkungen
- 6** LGA: „Rette Leben! Spende Blut!“/Abschluss der Weiterbildung in der GuKPS Hollabrunn
- 7** Zusammenarbeit NÖ Landesgesundheitsagentur und NÖ Landeskriminalamt/ Digitale Grußkarten
- 8** Bewegung war und ist „Klasse!“
- 9** ÖGK startet Kampagne #lassunsimpfen
- 10-13** Cover Story: Interview mit Jani A. Khaliq
- 14** Weltgesundheitstag: Die 90 Gesundheitseinrichtungen der ÖGK
- 15** Informationen des Österreichischen Herzverbandes
- 16-17** ORF NÖ greift Club 81-Anregung auf
- 18** NÖ Monitoring-Ausschuss: Selbstbestimmt leben - und was es dazu braucht
- 19** FrauenSH nach Krebs - Verein Baden: Therapiestunden wieder möglich
- 20** Neue Selbsthilfegruppen/ Termine Herbst 2021

Ein kleiner Schritt zurück zur Normalität

Liebe Leserinnen und Leser!

Nach einer monatelangen Pause aufgrund der Corona-Bestimmungen der österreichischen Bundesregierung freut es mich sehr, dass wir Ende Mai wieder mit unseren Aus- und Weiterbildungsseminaren starten konnten. Diese finden in diesem Jahr in einem größeren Seminarraum im Regierungsviertel in St. Pölten statt, der uns dankenswerterweise kostenlos vom Amt der NÖ Landesregierung zur Verfügung gestellt wurde.

Da das Gespräch miteinander und der Erfahrungsaustausch meiner Meinung nach wesentliche Aspekte in der Arbeit der Selbsthilfe sind, haben wir

auch bereits für September und Oktober mit der Planung unserer INFO-Stammtische in den fünf Gesundheitsregionen Niederösterreichs begonnen.

Thema der INFO-Stammtische ist heuer „NEIN sagen mit gutem Gewissen“.

„Haben Sie genügend Zeit für sich selbst, für Familie, Freunde und Arbeit? Warum ist NEIN sagen so schwer und bringt uns in einen Gewissenskonflikt?“ Diese und andere Fragen wird Dr.ⁱⁿ Barbara Frühwirth Ihnen/Euch bei den INFO-Stammtischen beantworten, denn wenn wir die Ursache kennen, können wir uns schneller von einem

unüberlegten JA verabschieden. NEIN sagen, bedeutet auf unsere Grenzen zu achten – NEIN zu Perfektionismus und Ziellosigkeit. NEIN sagen dürfen wir üben und wir möchten bei den INFO-Stammtischen Gelegenheit dazu schaffen.

Weitere Veranstaltungen 2021

Sollten es die Corona-Inzidenzzahlen und die Bestimmungen der Bundesregierung erlauben, stehen 2021 noch weitere Veranstaltungen auf dem Programm, wie voraussichtlich im November unsere jährliche NÖ Landeskongferenz.



Im Herbst möchten wir auch wieder eine Fachexkursion im Schloss Thallheim veranstalten. Geplant sind wiederum Vorträge von ausgewählten Referenten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich.

Für den 2. Dezember 2021 ist weiters unser alljährlicher Adventmarkt im Foyer der ÖGK in St. Pölten geplant.

Schon heute darf ich Sie/Euch herzlichst zu unseren Veranstaltungen einladen und freue mich auf ein Wiedersehen und Ihr/Euer Interesse.

Neuaufgabe Selbsthilfeverzeichnis

Nach den Sommermonaten möchten wir eine aktualisierte Ausgabe unseres Selbsthilfeverzeichnisses herausgeben. Sollte es bei Ihren/Euren Kontaktdaten Änderungen geben oder gegeben haben, bitte ich Sie/Euch sich bis spätestens 31. Juli 2021 mit dem Büroteam in Verbindung zu setzen (Tel.: 02742 22644, E-Mail: info@selbsthilfenoe.at).

Für den Sommer wünsche ich Ihnen/Euch und Ihren/Euren Familien im Namen des Vorstands und des Büroteams des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe schöne erholsame Wochen.

Euer
Ronald Söllner

LANDES GESUNDHEITS AGENTUR
Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

Jobs mit Zukunft.
Pflegeberuf und Pflegeausbildung.
Jetzt bewerben!

Mein Job mit Zukunft. Ein Leben lang. Gesundheit und Pflege zählen zu den absoluten Zukunftsbranchen. Wir, die NÖ Landesgesundheitsagentur, bieten unseren MitarbeiterInnen zahlreiche Weiterbildungs- und Karrieremöglichkeiten zur persönlichen Entfaltung. Wir bieten sichere Arbeitsplätze mit einem Höchstmaß an Flexibilität. Damit jede und jeder seine eigene Zukunft in der LGA mitgestalten kann.

MEHR ALS EIN JOB. MEIN LEBEN LANG.
In unseren Kliniken und Pflegezentren – in ganz Niederösterreich.

gesund und gepflegt
m_einlebenlang
NÖ Landesgesundheitsagentur
www.noe-lga.at

Jetzt direkt bewerben unter
karriere.noe-lga.at

Selber e-Impfpass ausdrucken: Die ÖGK hilft bei der Handy-Signatur

Der schnellste Weg zum Ausdruck des e-Impfpasses oder des Grünen Passes, der mit Juni gekommen ist, führt über die Handy-Signatur. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) aktiviert in allen niederösterreichischen Kundenservicestellen die Handy-Signatur unbürokratisch und kostenlos.

Ob Wirtshausbesuch oder Theaterabend, nach den Zeiten von Schließungen und Lockdowns gilt in Österreich die Regel „Geimpft, genesen, getestet“, um die neuen Freiheiten auch genießen zu können. Als Nachweis für Geimpfte gilt neben dem gelben Impfpass auch ein Ausdruck aus dem elektronischen Impfpass. Seit Juni gibt es zudem den Grünen Pass. Um sich die digitalen Unterlagen abrufen und ausdrucken zu können, ist es nötig, sich unter <http://www.gesundheit.gv.at> über den Zugang rechts oben auf dem Bildschirm einzuloggen. Der sichere Zugangsschlüssel zu den persönlichen Daten und digitale Ausweis, den jede bzw. jeder für die eindeutige Identifikation benötigt, ist die Handy-Signatur. Diese ist in allen nie-

derösterreichischen Kundenservicestellen der ÖGK erhältlich.

Save the date: Termine gibt es am Telefon oder online

Um Wartezeiten zu vermeiden, ist es unbedingt nötig, vorab einen Termin mit einer Kundenservicestelle in der Nähe zu vereinbaren. Das ist unter der Nummer 050766-126100 von Montag bis Freitag während der Geschäftszeiten möglich. Zudem gibt es unter www.gesundheitskasse.at eine praktische Online-Terminvergabe, über die jederzeit ein persönlicher Wunschtermin vereinbart werden kann. Für die Registrierung sollte nicht auf einen amtlichen Lichtbildausweis und das Handy vergessen werden.

Meine SV: Das digitale Service der ÖGK hat immer geöffnet

Die Handy-Signatur ist ein digitaler Ausweis bzw. eine rechtsgültige elektro-

nische Unterschrift, um im Internet die eigene Identität nachzuweisen. Mit ihr ist es möglich, über einen datensicheren Zugang rund um die Uhr Angelegenheiten mit der Sozialversicherung bzw. Behörden zu erledigen sowie auf das ELGA-Portal mit dem elektronischen Impfpass zuzugreifen. Die Österreichische Gesundheitskasse ist bemüht, viele Services auch online zur Verfügung zu stellen, die 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche abrufbar sind.

Den Versicherten der ÖGK bietet die Onlineplattform <http://www.meinesv.at> die Möglichkeit, zahllose Anliegen rund um die Krankenversicherung von zu Hause aus zu erledigen. Neben dem Abruf von Kostenerstattungen oder Rezeptgebühren ist es zum Beispiel möglich, Wahlarztrechnungen einzureichen oder das Kinderbetreuungsgeld zu beantragen. Das Service ist kostenlos. Der Zugangsschlüssel ist auch hier die Handy-Signatur.



Restaurant „Am Schlossgarten“

Der mit Abstand beste Platz für kulinarischen Genuss und Gaumenfreude. Genießen Sie eine Auszeit ohne dafür weit zu reisen – im Schloss THALHEIM.

ÖFFNUNGSZEITEN:

Freitag & Samstag	11:30 - 22:00 Uhr	<i>à la carte</i>
Sonntag	11:30 - 14:30 Uhr	<i>Table-Brunch</i>
	14:30 - 17:00 Uhr	<i>Kuchen- & Eiszeit</i>

Wir freuen uns auf Ihre geschätzte Reservierung.
Tel: +43 2784 200 79 | reservierung@schlossthalheim.at



www.SchlossThalheim.at



Landesrat Eichtinger und die stellvertretende Geschäftsführerin von „Tut gut!“, Sabine Benczur-Juris, präsentierten im Rahmen einer Pressekonferenz die Umfrage-Ergebnisse.

Foto: „zVg Tut gut!“

„Tut gut!“ kündigt Angebotsschwerpunkte gegen **Corona-Auswirkungen** an

Landesrat Eichtinger: „Umfrage zeigt: NiederösterreicherInnen brauchen Unterstützung bei mentaler Gesundheit, ausgewogener Ernährung und mehr Bewegung. 22,3 Prozent leiden mental unter Corona-Folgen. Maßgeschneiderte Angebote von ‚Tut gut!‘ ab dem zweiten Halbjahr 2021.“

Die Pandemie hat es gezeigt: Gesundheit steht über allem. In einer von „Tut gut!“ beauftragten Umfrage geben 22,3 Prozent der Befragten an, durch die Corona-Pandemie negative Einflüsse auf ihre mentale Gesundheit zu sehen. 28,4 Prozent geben an, sich weniger zu bewegen und 11,9 Prozent ernähren sich etwas oder deutlich weniger gesund als vor der Krise. „Tut gut!“ legt daher mentale Gesundheit, ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als die drei Schwerpunkte der nächsten eineinhalb Jahre fest:

„Das Gesundheitsförderungs- und Präventionsexperten-Team von ‚Tut gut!‘ gibt den Niederösterreicherinnen und Niederösterreichern jene Informationen, Angebote und Hilfestellungen in die Hand, die es jetzt – während und nach den ersten Öffnungsschritten – braucht“, betont **Landesrat Martin Eichtinger** und weiter: „Unser Ziel ist es, dass unsere Landsleute mehr Lebensjahre in Gesundheit verbringen können“

Stichworte wie Resilienz, also die Entwicklung einer Widerstandskraft, Motivation, Lebensfreude und die Stärkung des seelischen und körperlichen Immunsystems spielen dabei eine zentrale Rolle.

Neue Angebote für mentale Gesundheit im 2. Halbjahr 2021

Ein Blick auf nationale Statistiken und

die Bedürfnisse der niederösterreichischen Bevölkerung – in Form einer Online-Umfrage abgefragt – belegen die Fokussierung auf drei Schwerpunktthemen: mentale Gesundheit, bewusste Ernährung und mehr Bewegung. „Im zweiten Halbjahr 2021 setzen wir daher einen Mental-Schwerpunkt“, ergänzt **Landesrat Eichtinger**.

Wichtige Ergebnisse hat die von der Statistik Austria im Jahr 2019 durchgeführte Österreichische Gesundheitsbefragung aufgezeigt. Speziell in Niederösterreich gibt es laut der Selbsteinschätzung der Befragten Aufholbedarf vor allem bei der Reduktion von Adipositas (Fettleibigkeit), der Erhöhung des täglichen Obst- und Gemüsekonsums und der Erhöhung der körperlichen Aktivität.

Um die zahlreichen Angebote maßgeschneidert und eng an den Bedürfnissen der niederösterreichischen Bevölkerung zur Verfügung zu stellen, hat die „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge vor kurzem Niederösterreich repräsentativ befragt. Auch hier deuten die Wünsche der Befragten auf die bereits genannten Schwerpunktthemen hin. „Die persönlich wichtigsten Gesundheitsaspekte für die NiederösterreicherInnen sind geistige Entspannung, ausreichend Bewegung und bewusste Ernährung“, erklärt **Sabine Benczur-Juris, stv. Geschäftsführerin der „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge GmbH**.

Auf die Frage nach Störfaktoren für einen gesunden Lebensstil waren die Top 3-Antworten:

- „Zu wenig Disziplin – der innere Schweinehund ist stärker“ (41,8 %)
- „Ich kann Süßigkeiten einfach nicht widerstehen“ (39,3 %)
- „Ich kämpfe mit meinem Gewicht“ (34,3 %)

Positive Auswirkungen von „Homeoffice“ auf mentale Gesundheit

Dem neuen Phänomen „Homeoffice“ schreiben die NiederösterreicherInnen in Bezug auf psychisches Wohlbefinden (48,5 %) und Ernährung (48,1 %) durchwegs positive oder sehr positive Eigenschaften zu. Immerhin mehr als ein Drittel (34,3 %) sieht auch in Sachen Bewegung bzw. körperliche Aktivität einen Vorteil in einer Flexibilisierung von Arbeit.

Die Details und flankierenden Maßnahmen zum „Tut gut!“-Schwerpunktthema „Mentale Gesundheit“, das auf den Wünschen der Niederösterreichischen Bevölkerung fußt – werden im Spätsommer vorgestellt.



Mehr Infos unter:
www.noetutgut.at

Rette Leben! Spende Blut!

Um unsere Kliniken mit ausreichend Blutkonserven versorgen zu können, suchen die Blutbanken der Kliniken Mistelbach-Gänserndorf und St. Pölten Blutspender. 10 Minuten retten bis zu drei Leben! Gib dein Bestes. Niederösterreich braucht dich!

Im Schnitt benötigt alle 90 Sekunden eine Patientin oder ein Patient in Österreich eine Blutkonserve. Wer lediglich zehn Minuten Zeit investiert, rettet drei Menschenleben. Alleine in den niederösterreichischen Kliniken werden pro Jahr rund 60.000 Blutkonserven benötigt.

Aufgrund der Corona-Pandemie ist die aktuelle Spendebereitschaft gering. Doch gerade jetzt vor dem Sommer ist es umso wichtiger, die Blutdepots wieder aufzufüllen. Mit dem Ende des Lockdowns ist zudem mit einer steigenden Anzahl an Verkehrs- und Freizeitunfällen zu rechnen.

„Wir rufen die nö. Bevölkerung daher dringend dazu auf, Blut spenden zu gehen. Die Blutkonserven sind vor allem für Operationen und Behand-

lungen schwerer Erkrankungen sowie für Patientinnen und Patienten nach Unfällen und Geburten lebensnotwendig“, so LH-Stellvertreter Dr. Stephan Pernkopf.

Damit die Sicherheit der Blutspenderinnen und Blutspender gewährleistet ist, kommt in den Blutbanken der beiden Kliniken Mistelbach-Gänserndorf und St. Pölten ein umfangreiches Corona-Hygienekonzept zum Einsatz. Außerdem sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entsprechend geschult und achten darauf, dass alle Maßnahmen umgesetzt sind.

„Die Sicherheitsvorkehrungen sind sehr hoch“, erklärt Harald Rubey, ärztlicher Leiter des Instituts für Medizinisch-Chemische Labordiagnostik und der Blutbank des Landesklinikums Mis-

telbach-Gänserndorf. Um die Blutspende möglichst rasch abwickeln zu können, bittet die Blutbank St. Pölten um Terminvereinbarung unter der Nummer 02742 9004-10690 und die Blutbank Mistelbach-Gänserndorf (Anmerkung: Die Blutspende findet derzeit nicht im Landesklinikum Mistelbach, sondern im benachbarten Ausbildungszentrum statt.) unter 02572 9004-21541. Während des gesamten Aufenthalts ist eine Maske zu tragen und wird von der Blutspende-Einrichtung zur Verügung gestellt. Außerdem sind Desinfektionsmittelspender aufgestellt, um die Hände gründlich zu reinigen.

Weitere Informationen zu den Sicherheitsvorkehrungen und Blutspendeterminen außerhalb der beiden Blutbanken finden Sie im Internet unter: www.blutbank.at

Abschluss der Weiterbildung Praxisanleitung in der GuKPS Hollabrunn

HOLLABRUNN – 16 Personen aus dem gehobenen Dienst der Gesundheits- und Krankenpflege haben in der Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege Hollabrunn die Weiterbildung Praxisanleitung absolviert und nahmen am 10. Mai 2021 ihre Dekrete entgegen. Die Ausbildung dauerte insgesamt neun Monate, in der den Absolventinnen und Absolventen umfangreiches theoretisches und praktisches Wissen im Bereich der Praxisanleitung vermittelt wurde.

Die Zeugnisse wurden von Direktor Mag. Josef Brandstötter und der Lehr- gangsleitung Ilse Toifl, MSc aufgrund

der geltenden Covid-Bestimmungen im kleinen Rahmen überreicht. Per Video- botschaft wurden Gratulationen von Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und dem Vorstand der NÖ Landes- gesundheitsagentur Konrad Kogler übermittelt.

Die Teilnehmerinnen und Teilneh- mer waren besonders gefordert, weil diese Weiterbildung hauptsächlich im E-Learning-Modus virtuell über Micro- soft Teams absolviert werden musste.

Die Lehrgangsleitung, Frau Toifl, bedankte sich bei den Weiterbildungs- teilnehmerinnen und -teilnehmern für ihr großes Engagement, besonders in



Die Absolventinnen und Absolventen der Weiterbildung Praxisanleitung an der Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege Hollabrunn mit Direktor Mag. Josef Brandstötter und Lehrgangs- leitung Ilse Toifl, MSc

dieser für alle herausfordernden Zeit, gratulierte zum erfolgreichen Abschluss und wünschte für die Zukunft alles Gute.



LH-Stellvertreter Dr. Stephan Pernkopf, NÖ Landespolizeidirektor Franz Popp, BA MA und Vorstand der NÖ Landesgesundheitsagentur Mag. Mag.(FH) Konrad Kogler im Universitätsklinikum St. Pölten

Foto: Robert Herbst

Zum Schutz der Bevölkerung: NÖ Landesgesundheitsagentur und NÖ Landeskriminalamt starten Zusammenarbeit

Polizeiliche Informationen ab sofort auch über die Ambulanzmonitore der nö. Kliniken. Aktuell raten die Ermittler zu erhöhter Vorsicht im Hinblick auf Trickbetrüger.

In zahlreichen niederösterreichischen Kliniken werden PatientInnen und BesucherInnen über spezielle Ambulanzmonitore mit wichtigen Informationen versorgt. Im Rahmen einer Kooperation mit der nö. Exekutive werden nun regelmäßig auch Polizei-Mitteilungen und Empfehlungen der Ermittler über die Infoscreens ausgestrahlt. Aktuell steht etwa die verstärkte Tätigkeit von Trickbetrügern im Fokus: Kriminelle versuchen wieder vermehrt mit dem sogenannten „Polizeitrick“ gut-

gläubige BürgerInnen um ihr Ersparnis zu bringen. Das NÖ Landeskriminalamt, Assistenzbereich Kriminalprävention, hat daher eine Informationskampagne gestartet, um die Bevölkerung zu sensibilisieren.

„Uns liegt nicht nur die Gesundheit der Bevölkerung am Herzen. Wir möchten mit dieser Kooperation auch unseren Beitrag zur Sicherheit der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher leisten“, betont LH-Stellvertreter Dr. Stephan Pernkopf.

„In den Ambulanzen unserer Kliniken erreichen wir eine breite Zielgruppe und können die Informationen sehr einfach weitergeben“, ergänzt Mag. Mag.

(FH) Konrad Kogler, Vorstand der NÖ LGA. „Wir legen in der NÖ Landesgesundheitsagentur auch großen Wert auf die organisationsübergreifende Zusammenarbeit und können uns so gemeinsam für die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher einsetzen.“

„Wir freuen uns über die Unterstützung der NÖ Landesgesundheitsagentur. Wenn es um den Schutz der Bevölkerung geht, ist es uns ein großes Anliegen, über verschiedenste Wege Informationen an die Bevölkerung zu bringen. Durch die nö. Kliniken wird uns ein weiterer wichtiger Informationskanal eröffnet“, bedankt sich Landespolizeidirektor Franz Popp, BA MA.

Digitale Grußkarten bringen PatientInnen Freude in den Klinikalltag

Die digitale Grußkarte kann in Zeiten der Besuchereinschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie PatientInnen im Landesklinikum Mistelbach-Gänserndorf Freude und Abwechslung bringen.

Die Zeit der Pandemie bringt es leider mit sich, dass zum Schutze aller PatientInnen der nö. Landeskliniken die Besuche von Angehörigen derzeit auf ein Minimum beschränkt sind. Doch ein Service der NÖ Landesgesundheitsagentur kann hier zumindest ein wenig Abhilfe schaffen – die digitale Grußkarte. Auf der Homepage jedes Klinikums findet sich im Patienten- und Besucher-Bereich der Link zu diesen Grußkarten. Verschiedene Motive stehen zur Verfügung, den Text kann man ganz individuell eingeben. Die Karte

wird dann dem geliebten Menschen im Klinikum vom Personal zugestellt und bringt so Grüße von zuhause und Abwechslung in den Klinikalltag.

„Die Ärztinnen und Ärzte, das Pflegepersonal und alle Bediensteten des Landesklinikums Mistelbach-Gänserndorf sind seit über einem Jahr bei der Bekämpfung der Corona-Pandemie unglaublichen Belastungen ausgesetzt. Aber auch für unsere PatientInnen ist diese Situation äußerst belastend und die aus Sicherheitsgründen notwendigen Besuchereinschränkungen erschweren den Kontakt mit ihren Lieben. Die „Digitalen Grußkarten“ können hier ein wenig Abhilfe schaffen und zu einer rascheren Genesung beitragen, weil sie ein positives Gefühl erzeugen und den PatientInnen zeigen, dass daheim



Über eine digitale Grußkarte freut sich auch Patientin Elfriede Beisser aus Wetzelsdorf und mit ihr OA Dr. Julian Bayerl, Thomas Hrabal vom Empfang und DGKP Michael Kometer (v.l.).

jemand an sie denkt“, ist der Ärztliche Direktor Dr. Christian Cebulla überzeugt, der zusammen mit der Kaufmännischen Direktorin Jutta Stöger, MSc und der Interim. Pflegedirektorin DGKP Gabriele Rudorfer, akd. PD dazu aufruft, den Service der Grußkarten unbedingt zu nutzen.

Landesrat Martin Eichtinger und Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister freuen sich über 100.000 Teilnahmen beim Online-Stundenplan der „Bewegten Klasse“.

Foto: NLK, Pfeiffer



Trotz Pandemie: Bewegung war und ist „Klasse“!

Eichtinger/Teschl-Hofmeister: „Wir freuen uns über mehr als 100.000 Teilnahmen am digitalen ‚Tut gut!‘-Bewegungsprogramm für Niederösterreichs Kinder, PädagogInnen und Eltern in der Homeschooling-Zeit.“



Die „Bewegte Klasse“ – ein österreichweit einzigartiges Gesundheitsförderungsprogramm der „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge – stand auch in Zeiten von Lockdown und Homeschooling nicht still. Mit einem wöchentlichen Online-Stundenplan und digitalisierten Angeboten für SchülerInnen, PädagogInnen und Eltern wurde Bewegung direkt in die Wohn- und Kinderzimmer gebracht.

„Ziel dieses Online-Angebotes war es, ein Plus an regelmäßiger Bewegung und Abwechslung für den Unterricht zu bieten“, so **Landesrat Martin Eichtinger** und weiter: „Über 100.000 Teilnahmen in den letzten Monaten zeigen das große Interesse an diesem Angebot.“

„Zum Wohle unserer Kinder und Jugendlichen ist es uns bereits seit vielen Jahren ein großes Anliegen, dass die Bewegung und der Sport einen fixen Platz in unserer Bildungslandschaft haben. Wir wollen unsere Kinder und Jugendlichen schon von klein auf für mehr Bewegung begeistern. Genau dort, wo die Kinder einen großen Teil ihrer Zeit verbringen, nämlich in der Schule, ist es besonders wichtig diesen Gedanken zu fördern und zu unterstützen“, zeigt sich **Bildungslandesrätin Christiane Teschl-Hofmeister** erfreut.

Neben gezielten Anleitungen für die Kinder – eingebettet in den Regelunterricht – hat die „Bewegte Klasse“ darüber hinaus zweimal wöchentlich ein

spezielles Online-Nachmittagsfortbildungsprogramm für Lehrerinnen und Lehrer sowie spezielle Eltern-Kind-Einheiten via Videokonferenz zur Verfügung gestellt. Technisch unterstützt wurden die digitalen „Tut gut!“-Einheiten vom Kooperationspartner Pädagogische Hochschule Niederösterreich.

Als „Bewegung“ zu mehr Bewegung

Aus einer kürzlich veröffentlichten „Tut gut!“-Umfrage weiß man, dass sich die Pandemie unter anderem negativ auf die Bewegung ausgewirkt hat. Rund zwölf Prozent aller Befragten gaben an, durch Covid-19 weniger Bewegung gemacht zu haben. Mit gezielten Programmen will man gegensteuern.

„Das Online-Angebot der ‚Bewegten Klasse‘ ist nur eines von vielen in der gesamten ‚Tut gut!‘-Palette, die dem Bewegungsmangel entgegenwirken soll“, so **„Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl** und weiter: „Mittlerweile haben wir bereits Anfragen von Schulen aus anderen Bundesländern, die am Programm interessiert sind. Auch das positive Feedback seitens der PädagogInnen ist enorm.“

Über die „Bewegte Klasse“

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollen Kinder und Jugendliche täglich mindestens 60 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität körperlich aktiv sein. Mit der „Bewegten Klasse“

leistet „Tut gut!“ einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung dieser Bewegungsempfehlungen. Neben der körperlichen Aktivität steht auch das Lernen im Sinne von bewegtem Denken, bewegt sein und gemeinsam Bewegen im Vordergrund. Die „Bewegte Klasse“ ist das älteste Programm von „Tut gut!“ und besteht seit über 25 Jahren. Auf spielerische Art und Weise wird damit Bewegung in den niederösterreichischen Schulalltag gebracht. Pädagoginnen und Pädagogen profitieren von dieser zweijährigen Fortbildung, die derzeit von zwölf „Tut gut!“-Betreuerinnen und -Betreuern begleitet wird. Das Angebot richtet sich sowohl an die Grundstufe als auch an die Sekundarstufe 1 aller Pflichtschulen in Niederösterreich.

Zur Historie

Start der „Bewegten Klasse“ war im Herbst des Schuljahres 1994/95 in 63 Volksschulen bzw. 88 Klassen. Im heutigen Schuljahr werden 240 „Bewegte Klassen“ in der Grundstufe und 70 „Bewegte Klassen“ in der Sekundarstufe 1 seitens „Tut gut!“ unterstützt. Insgesamt sind im Schuljahr 2020/2021 rund 5.820 Schülerinnen und Schüler sowie 310 Lehrerinnen und Lehrer in Betreuung. Im Aufbaumodul „Bewegte Klasse macht Schule“ werden derzeit 15 Schulstandorte von „Tut gut!“ betreut.

Mehr Informationen:

www.noetutgut.at/bildung

Österreichische Gesundheitskasse startet Kampagne #lassunsimpfen

Prominente wie Arabella Kiesbauer unterstützen das Anliegen

Foto: ÖGK



Eine Impfung gegen das Corona-Virus ist die einzige Chance, die Pandemie langfristig zu bekämpfen. Um alle in Österreich lebenden Menschen umfangreich über die Impfung zu informieren, startete die Österreichische Gesundheitskasse eine Online-, Hörfunk- und TV-Kampagne unter dem Titel #lassunsimpfen.

Ziel ist, eine positive Einstellung und breite Akzeptanz zum Thema Impfen zu erreichen.

Dazu wurde von DJ Möwe mit „Baby lass uns impfen“ ein eigener Song remixed, der Lebensfreude transportieren und damit auch impfskeptische Personen erreichen soll.

Schließlich geht es in einem nächsten Schritt darum, Menschen, die sich noch nicht für eine Impfung entschieden haben, zu diesem Schritt zu motivieren. Der Song und das Video sollen die Lebensfreude spürbar machen und ein Stück weit Normalität zeigen, die wir durch eine hohe Impfquote wiedererlangen können.

Umfangreiche Aufklärung rund um das Thema Impfen

Die Initiative ist ein multimediales Event. Mit zahlreichen Challenges auf Social Media, die Schritt für Schritt in den nächsten Wochen gestartet werden, soll speziell eine jüngere Zielgruppe angesprochen werden, die bisher wenig Beachtung in der Aufklärung gefunden hat. Auch Prominente wie Starmania-Moderatorin Arabella Kiesbauer unterstützen das Anliegen: „Eine Impfung ist unsere einzige Möglichkeit, das Virus zu besiegen.“ Sie appelliert an alle Unentschlossenen, sich impfen zu lassen: „Nur so können wir unser Leben wieder ohne Einschränkungen genießen: Freuen wir uns gemeinsam zurück.“

Begleitend dazu gibt es eine eigene Website der Österreichischen Gesundheitskasse, die als Wegweiser dienen und qualitätsgesicherte Informationen liefern soll.

Unter www.lass-uns-impfen.at sind alle wesentlichen Informationen rund um Impfen, Impfstoffe oder mögliche Reaktionen auf einen Blick zusammengefasst. Zusätzlich wurden Erklärvideos mit Untertiteln in mehreren Sprachen produziert. Auch das Thema „Gesund bleiben“ kommt dabei nicht zu kurz.

Als größter Krankenversicherungsträger Österreichs will die Österreichische Gesundheitskasse einen wesentlichen Beitrag zur Bekämpfung der Pandemie leisten. In einigen Bundesländern unterstützt die ÖGK bereits seit Anfang des Jahres die Länder bei der Durchführung der Impfungen, etwa durch die Bereitstellung von Räumlichkeiten oder Personal.



Schlaf- & Aufstehsessel Clubz

- waagrechte Liegefläche als **Tagesbett-Funktion**
- Aufstehfunktion
- anatomische Liegeform
- in verschiedenen Farben erhältlich

€ 1.999,-

€ 1.699,-



Kostenlose Lieferung und Aufstellung
in NÖ, Wien und Bgld.!




Sanag Healthcare
Tel.: +43 (0) 50299 1220
info@sanag.at

Alles für Pflege und Gesundheit.

„Der größte aller Fehler besteht darin, nichts zu tun, weil man nur wenig tun kann. Tu, was du kannst!“

(Sydney Smith)

In Pakistan geboren und aufgewachsen kam ich 1974 nach Österreich. Ich lebe mit meiner Frau Ingrid, mit dem jüngsten unserer erwachsenen drei Kinder und mit unserer Großmutter, die heuer 90 Jahre alt geworden ist, in Steinabrückl bei Wiener Neustadt.

In meinem Leben hat es mehrere einschneidende Erlebnisse gegeben, erzählt der ehemalige Hotelmanager. So auch im Herbst 1996:

Meine Frau war mit dem dritten Kind schwanger, nach zwei Mädchen freuten wir uns auf einen Buben, als ich übers Wochenende zu einer Untersuchung ins Krankenhaus musste.

Nur ein Wochenende, versicherte man mir, danach könne ich wieder nach Hause gehen.

Und ich wurde tatsächlich an einem Montag entlassen. Allerdings nicht nach einem Wochenende, sondern nach 33 Wochenenden. Mit einer neuen Aortenklappe und medizinisch einigermaßen wiederhergestellt freute ich mich, in den Alltag zurückkehren zu können.

Das stellte sich aber als schwieriger als erwartet heraus. Große Unsicherheit und Fragen über Fragen quälten mich: Was darf ich tun? Was sollte ich besser lassen? ...

Wohin kann ich mich mit meinen Fragen wenden? (Google war damals noch nicht geboren und Selbsthilfe war auch noch weitgehend unbekannt.)

In vielen Gesprächen mit Medizinern, Psychologen sowie mit Leidensgenossen im In- und Ausland lernte ich, mich mit meiner Krankheit auseinanderzusetzen, die Unsicherheiten zu überwinden und meine neue Lebenssituation anzunehmen.

Dieses Gefühl, mit der Krankheit nicht allein zu sein, im Gespräch von Patient zu Patient gemeinsame Probleme lösen zu können und so die große Unsicherheit und Hilflosigkeit zu überwinden, wollte ich auch an andere weitergeben. So entstand die Idee zu einer Selbsthilfegruppe.

Von der Idee bis zum ersten Training sollten allerdings zehn Monate vergehen, in denen ich an sehr viele verschlossene Türen klopfte. Mediziner

und Vertreter öffentlicher Einrichtungen standen der Idee sehr reserviert gegenüber. Ohne finanzielle Mittel war es nicht möglich einen Turnsaal zu finden. Schließlich erklärte sich meine Kirchengemeinde bereit, mir für die erste Zeit einen Raum kostenlos zur Verfügung zu stellen.

Auch die Suche nach einem/r Therapeuten/in war nicht leicht. Da es keine Fördermöglichkeiten gab, standen anfangs nur sehr geringe finanzielle Mittel zur Verfügung. Wir konnten also nur eine geringe Aufwandsentschädigung bezahlen.

Am 16. April 1998 war es dann endlich soweit: Im Rahmen einer Pressekonferenz mit Vertretern der Stadtgemeinde Wiener Neustadt wurde die neu gegründete Selbsthilfegruppe vorgestellt.

Am 23. April 1998 fand unter Anleitung einer diplomierten Physiotherapeutin das erste Koronartraining statt. Dieses wurde im ersten Jahr unseres Bestehens von einem Arzt überwacht.

Fünf Personen nahmen an diesem ersten Training teil. Umgezogen haben wir uns in den Waschräumen. Nach dem Training saßen wir noch beisammen um Erfahrungen auszutauschen und uns besser kennenzulernen.

2003 war unsere Gruppe so groß geworden, dass wir von den Mitgliedsbeiträgen nicht nur die Therapeuten bezahlen konnten, sondern auch die Miete für einen richtigen Turnsaal.

Im Laufe der Zeit ist unsere Gruppe gewachsen. Jeder Einzelne hat dazu bei-





1



2

1) INFO-Stammtisch in Baden 2016

2) Herz-Lungen-Wiederbelebung bei einem der Stammtische der Gruppe

3) Therapiestunde vor dem Corona-Lockdown



3



4



5



getragen, dass wir seit mehr als 20 Jahren existieren. Wir sind kein Verein im herkömmlichen Sinne, sondern eine Freundschaftsgruppe, eine Familie. Wir tragen uns gegenseitig, sind füreinander da. Erfahrungsaustausch, Respekt und Annahme sind die Prinzipien, die uns stark machen.

Auch die besonderen Herausforderungen der Pandemie werden wir gemeinsam bestehen.

Während der Lockdowns bleiben wir telefonisch, per E-Mail und über WhatsApp untereinander in Kontakt. Als Ersatz für das gemeinsame Training nutzen viele unserer Mitglieder das Angebot des ORF und trainieren mit Philipp. Im Herbst hatten wir gehofft, zumindest im Freien gemeinsam trainieren zu können. Mit Präventionskonzept, Maske, Desinfektionsmittel und

Abstand hatten wir die ganze Freianlage der Schule für uns, sogar im Turnsaal hatten wir uns einmal getroffen, bis uns der Lockdown wieder einen Strich durch die Rechnung gemacht hat.

Wir hatten uns alle sehr auf einen ersten gemeinsamen Spaziergang am 17. Mai gefreut, aber das Wetter machte uns einen Strich durch die Rechnung.

Aber wir geben nicht auf! Spaziergänge und Trainings im Freien sollten in den nächsten Wochen wieder möglich sein. Ich bin mir sicher: Mit Gottes Hilfe werden wir auch diese herausfordernde Zeit überstehen.

Prävention in der Herzselsbthilfe Wiener Neustadt

Viele sind enttäuscht und vor allem verunsichert, wenn sie erfahren, dass Stent, Bypass, Herzklappenersatz und

Co. zwar die Symptome, nicht aber die Krankheit beseitigen. Zunächst ist man froh, wenn nach einem Akutereignis oder nach einem Reha-Aufenthalt wieder „alles in Ordnung“ ist. Nach und nach kommt man jedoch zur Erkenntnis, dass doch nicht alles so wie früher ist. Es kommt zu Verunsicherungen und es wächst der Wunsch, selbst aktiv zur Erhaltung des Gesundheitszustandes beitragen zu wollen.

Genau darin liegt einer der Schwerpunkte unserer Arbeit.

Durch wöchentliches Training in der Gruppe wollen wir unseren Gesundheitszustand erhalten und im Idealfall verbessern. Das Trainingsprogramm wird von einem Physiotherapeuten genau auf die Bedürfnisse der Gruppe abgestimmt und geleitet. Besonderes Augenmerk wird dabei auf Ausdauer, Koordination, Kraft und Freude an der Bewegung gelegt. Der Therapeut ist mit den Erkrankungen aller Mitglieder vertraut und kann so auch innerhalb der Gruppe auf Einzelsituationen eingehen.

Eine weitere Trainingsmöglichkeit bieten die monatlichen Wanderungen. Dabei besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch in Zweier- oder Dreiergruppen.

Noch mehr Gesprächsmöglichkeiten ergeben sich beim monatlichen Stammtisch. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe vermittelt das Gefühl, nicht allein zu sein. Andere machen dieselben oder auch vielleicht ganz andere Erfahrungen. Wir können einander unterstützen und ermutigen.



Training im Freien



Zu den Stammtischen laden wir auch Ärzte, Therapeuten und sonstige im Gesundheitswesen Tätige ein, die über Themen referieren, die für uns wichtig und interessant sind. Jedes Jahr gibt es eine Schulung mit dem Roten Kreuz zum Thema Herz-Lungen-Wiederbelebung mit und ohne Defibrillator sowie mindestens einen Vortrag eines Internisten zu kardiologischen Themen

sowie viel Weiteres. Der gut informierte Patient, der seine Krankheit angenommen hat und gut damit umgehen kann, scheut auch im privaten Umfeld das Thema nicht. So ergibt sich die Möglichkeit im täglichen Lebensumfeld über Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reden und Missverständnisse aufzuklären.

Immer öfter kommen auch Men-

schen in Akutsituationen oder vor einem medizinischen Eingriff zu uns, um über ihre Ängste zu reden und Fragen zu stellen, die nur ein Betroffener beantworten kann.

Wenn Sie mehr über unsere Gruppe wissen wollen oder mit uns Kontakt aufnehmen möchten, schauen Sie doch auf unsere Homepage:

www.herzselbsthilfe-wn.at



Österreich-Sonderleistung:
Kostenübernahme von zusätzlichen Übernachtungen bei Quarantäne.
Noch bis 31. Dezember 2021.

Sicher in Österreich unterwegs



Exklusiv für Mitglieder
nur € **46,⁷⁰**

Für Soforthilfe und Kostenschutz europaweit.

Gleich bestellen: 0800 120 120

oder unter www.oamtc.at/schutzbrief
oder bei jedem ÖAMTC Stützpunkt



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

G 0925_21 | ÖAMTC ZVR 730335108

Weltgesundheitstag:

Die 90 Gesundheitseinrichtungen der ÖGK bewähren sich in der Krise

4.800 ÖGK-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind in den ÖGK-Gesundheitseinrichtungen tätig

Zum Weltgesundheitstag 2021 betont die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) die Bedeutung der kassen-eigenen Gesundheitseinrichtungen in ganz Österreich. 4.800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten in den 90 Gesundheitseinrichtungen der ÖGK – die meisten davon in der direkten Patientenversorgung. Sie leisten österreichweit einen wichtigen Anteil in der Versorgung von Patientinnen und Patienten. Das zeigt sich gerade während der Pandemie, bieten doch die Gesundheitseinrichtungen einen niederschweligen Zugang zu modernster Medizin für alle Versicherten. Diese Angebote werden ständig weiterentwickelt – etwa mit telemedizinischen Lösungen wie der Video-Konsultation.

Einen guten Überblick über die Gesundheitseinrichtungen der ÖGK gibt nun ein neuer Folder, der pünktlich zum Weltgesundheitstag erschienen ist.

Zu den 90 Gesundheitseinrichtungen der ÖGK gehören:

62 Zahngesundheitszentren in allen neun Bundesländern: 340 Zahnärztinnen und Zahnärzte bieten hier gemeinsam mit Zahnarztassistentinnen und Zahntechnikern modernste Zahnmedizin als Kassenleistung bzw. zu fixen, leistbaren Tarifen. Besonders wichtig sind die Zahngesundheitszentren für die Behandlung von Akut- und Schmerzpatientinnen und -patienten, gerade auch während der Pandemie.

15 Gesundheitszentren für Physikalische Medizin und Rehabilitation in Wien, Niederösterreich, Oberösterreich, Tirol, der Steiermark und dem Burgenland: Über 500 Fachärztinnen und Fachärzte und Therapeutinnen und Therapeuten arbeiten gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten an Schmerzfremheit und mehr Beweglichkeit. Zum Einsatz kommen modernste, individuell angepasste Therapiemethoden. Das Angebot reicht von Physiotherapie über die Physikalische Medizin bis zur Trainingstherapie oder die Multimodale Schmerztherapie. In Innsbruck und Oberösterreich besteht zusätzlich ein ergotherapeutisches und logopädisches Angebot. In den oberösterreichischen Zentren ist auch ambulante Rehabilitation möglich.

Sieben Gesundheitszentren: In Wien, Graz und Klagenfurt betreibt die ÖGK große Gesundheitszentren mit bestens ausgebildeten Ärztinnen und Ärzten sowie Therapeutinnen und Therapeuten. Mit ihrem breiten Spektrum an medizinischen Fachrichtungen bieten sie eine interdisziplinäre Versorgung unter einem Dach. Das Angebot reicht von der Augenheilkunde über Radiologie und Labor bis zur Vorsorgemedizin. Die vier Wiener Gesundheitszentren arbeiten zudem eng mit dem Hanusch-Krankenhaus der ÖGK zusammen und haben etwa Spezialambulanzen in der Hämato-Onkologie, in der Augenheil-

kunde oder in der Rheumatologie. In Linz betreibt die ÖGK ein Gesundheitszentrum für Vorsorgemedizin und Psychotherapie.

Im **Hanusch-Krankenhaus** in Wien Penzing versorgen rund 320 Ärztinnen und Ärzte sowie knapp 680 Pflegekräfte und Assistentinnen und Assistenten jährlich rund 216.000 stationäre und ambulante Patientinnen und Patienten. Rund 20.000 Operationen werden hier jährlich durchgeführt. Dazu kommen Forschungseinrichtungen in der Augenheilkunde, Hämatologie, Kardiologie und Osteologie. Seit Oktober 2020 ist hier auch eine Covid-Station eingerichtet.

Fünf Kur- und Rehaeinrichtungen: Im Klinikum Peterhof in Baden bei Wien wird Rehabilitation nach Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats sowie Lungenerkrankungen angeboten. Auch Post-Covid-Reha wird hier durchgeführt. Die Kurheime Tisserand (Bad Ischl), Linzerheim (Bad Schallerbach), Hanuschhof (Bad Goisern) und das Gesundheitszentrum Goldegg bieten stationäre Kuraufenthalte mit einem breiten therapeutischen Angebot. Rund 9.000 Patientinnen und Patienten werden in den fünf Einrichtungen jährlich auf dem Weg zu mehr Gesundheit begleitet.

Der Folder „Gesundheitseinrichtungen der ÖGK“ steht auf www.gesundheitskasse.at zum Download zur Verfügung und kann hier auch kostenlos bestellt werden.



links: Eckhard Deisenberger

Mitte: Marianne Deisenberger

rechts: Franz Fink

Informationen des Österreichischen Herzverbandes, Landesverband Niederösterreich!

Wir möchten Ihnen/Euch mitteilen, dass unser langjähriger Kassier und Mitgliederverwalter **Herr Hans Speglic**, aus gesundheitlichen Gründen seine Funktion mit 31. März 2021 zurückgelegt hat.

Ebenso wie seine Gattin **Frau Helga Speglic**, sie war Kassier-Stellvertreterin.

Der Vorstand und auch die Mitglieder des NÖ Herzverbandes möchten auch auf diesem Wege, Herrn Hans und Frau Helga SPEGLIC, für die 25 Jahre in dieser Funktion, unseren herzlichen Dank für die vielen Arbeiten als Kassier und Mitgliederverwalter aussprechen.

Am 23. April 2021 konnte sich eine kleine Abordnung des Vorstandes bei Familie Speglic persönlich mit einer Dankesurkunde und kleinen Geschenken bedanken.



Dankenswerterweise haben sich zwei langjährige Mitglieder aus Mödling, **Herr Eckhard** und **Frau Marianne Deisenberger** bereit erklärt, diese Funktionen des Kassiers und Kassier-Stellvertreterin ab **1. April 2021** zu übernehmen.

Sie wurden bereits am 22. Jänner 2021 vom erweiterten Vorstand des NÖ Herzverbandes in diese Funktion kooptiert!

Im Namen des Vorstandes des NÖ Herzverbandes bedanke ich mich bei Herrn und Frau Deisenberger sehr herzlich, dass sie sich bereit erklärt haben, diese Funktionen zu übernehmen und wünsche Ihnen für die Zukunft alles Gute.

Neu beim NÖ Herzverband ist auch, dass ab 1. April 2021 die Bank des NÖ Herzverbandes, die Raiffeisen Regionalbank Mödling, in 2340 Mödling, Hauptstraße 27-29, ist.

Die Konto-Nr. lautet:

IBAN: AT37 3225 0000 0079 4537,
BIC: RLNWATWWGTD

Bitte in Zukunft nur mehr diese Konto-Nr. für Einzahlungen verwenden!

Der Sitz des Vereines Österreichischer Herzverband, Landesverband NÖ, wurde nun auch mit 1. April 2021 von St. Pölten nach 2340 Mödling, Josef Schleussner-Straße 4/3/29 in unser Landessekretariat verlegt.

Bürozeiten: Jeden Donnerstag von 10 bis 12 Uhr! Tel.-Nr.: 02236 860296, oder bitte auf den Anrufbeantworter sprechen. Wir rufen gerne zurück!

Ich hoffe, dass coronabedingt bald wieder Normalität einkehrt und wir unsere Aktivitäten wieder voll aufnehmen können!

Alles Gute mit viel Gesundheit wünscht Ihnen/Euch Franz Fink, Präsident des NÖ Herzverbandes.



ÖAMTC Themenseite Behinderung und Mobilität

Tipps und Infos zu vielen Themen rund um die Mobilität mit Behinderungen und begleitende Begünstigungen stellt der ÖAMTC auf der Themenseite Behinderung & Mobilität zur Verfügung. Für individuelle Beratung ist die ÖAMTC Beratung für Mitglieder mit Behinderung gerne für Sie erreichbar. Kontakt und Infos: www.oamtc.at/thema/behinderung-mobilitaet/



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

ORF NÖ greift **Club 81-Anregung** auf

Jeweils am Mittwoch berichten Sabine Daxberger und Hannes Steindl im ORF NÖ über das Kulturerbe des Landes. Am Donnerstag präsentieren Kristina Sprenger und Rudi Roubinek Ausflugs- und Wanderziele in Niederösterreich. Dadurch werden viele Menschen zu einem Besuch der vorgestellten Orte und Sehenswürdigkeiten angeregt, was dem Tourismus in NÖ förderlich ist.

Dem Club 81 ist es eines seiner Anliegen, dass auch Menschen mit Behinderung von diesen Hinweisen profitieren und regte daher beim ORF-Landesdirektor Prof. Norbert Gollinger an, in beiden Rubriken auch den Aspekt der Barrierefreiheit einzubeziehen und bei gegebener Barrierefreiheit auch darauf hinzuweisen. Das wäre nicht nur im Sinne der Inklusion, sondern würde sicher zur Nachahmung positiver Beispiele anregen.

In seinem Antwortschreiben betonte ORF-Landesdirektor Gollinger: „Ich verstehe Ihr Anliegen sehr gut, im Fernsehen auch zu erfahren, ob Ausflugsziele und Sehenswürdigkeiten auch barrierefrei besucht werden können. Daher habe ich den zuständigen Programmgestalter Robert Morawetz ersucht, diese für viele Menschen wichtige Information in den Rubriken „Kulturerbe“ und „Aufgespürt“ in NÖ-heute auch vorzusehen“.

Wir vom Club 81 freuen uns auf die ersten dementsprechenden Hinweise in beiden Rubriken des ORF NÖ.

Zusätzliche Behindertenparkplätze vor dem VAZ

Kürzlich haben wir davon via Facebook darüber berichtet, dass der Club 81 – Club für Menschen mit und ohne Behinderung – immer wieder mit Fragen nach zusätzlichen Möglichkeiten



eines Schnelltest konfrontiert wurde. Besonders gewünscht wurde dabei, dass es für Menschen mit Behinderung in der Nähe des VAZ-Einganges zusätzliche Behindertenparkplätze geben sollte, um sehr lange Wegstrecken vermeiden zu helfen.

Der Club 81 hat daher umgehend Kontakt mit den betreffenden Stellen der Landeshauptstadt aufgenommen.

Von Bürgermeister Mag. Matthias Stadler, VBgm. Ing. Mathias Adl und Herrn Peter Puchner (Magistrat der Landeshauptstadt) kam binnen kürzester Zeit die Nachricht, dass die beiden

Behindertenparkplätze beim VAZ St. Pölten bereits eingerichtet wurden. Damit wird der Weg zur Teststraße wesentlich verkürzt. Die Parkplätze stehen nur in der Zeit zur Verfügung, wo auch die Teststraße geöffnet hat. Wir vom Club 81 freuen uns, dass unsere Anregung so rasch umgesetzt wurde und sagen dafür ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten für diese rasche Lösung im Interesse von Menschen mit Behinderung!

Umbauarbeiten am Europaplatz haben begonnen Barrierefreiheit wird sichergestellt

Vor wenigen Tagen haben die ersten Arbeiten für den Umbau des Europaplatzes, der die Sicherheit aller VerkehrsteilnehmerInnen erhöhen soll, begonnen. Auch die Nebenflächen, die von RadfahrerInnen und FußgängerInnen genutzt werden, werden dadurch deutlich vergrößert. Wir als Club 81 – Club für Menschen mit und ohne Behinderung – haben in Schreiben an die Landeshauptstadt St. Pölten und das Land Niederösterreich darauf hingewiesen, dass die Barrierefreiheit bei der Neugestaltung des Europaplatzes ein besonders wichtiges Thema ist. In seinem Antwortschreiben teilte uns Bürgermeister Mag. Matthias Stadler mit, dass es der Stadt selbstverständlich ein großes Anliegen ist, die Situation im



Josef Schoisengeyer, Obmann Club 81

Zuge des Umbaus für alle Menschen zu verbessern und bedankte sich für die zahlreichen Anmerkungen des Club 81 für die Neugestaltung des Europaplatzes. Baudirektor DI Lengauer hat unser Mail inklusive unserer Anmerkungen bereits an die Planer (DI Zieritz und Partner) mit der Bitte um Bearbeitung weitergeleitet. Seitens der Planer wurde uns zugesichert, dass unsere Anregungen und Vorschläge mit entsprechender Sorgfalt beachtet werden und die Maßnahmen berücksichtigt bzw. umgesetzt werden. Wir sind nun zuversichtlich, dass der Umbau des Europaplatzes und die Neugestaltungen der Nebenflächen auch für Menschen mit Behinderung deutliche Verbesserungen mit sich bringen werden.



Schifffahrtszentrum Melk wird erneuert. Barrierefreiheit wurde zugesichert.

Ab Herbst dieses Jahres wird das Schifffahrtszentrum Melk erneuert. Fünf Millionen Euro sollen dabei investiert werden, um den Hafen attraktiver zu gestalten.

Der Hafenspitz Melk als „Tor zur Wachau“ soll zum Naherholungsgebiet

für Touristen und Einheimische werden. Linienschiffe für Tagestourismus bekommen neue Anlegestellen auf der Donau und Kabinenschiffe werden auf den Altarm mit Blick auf das Stift verlegt. Weiters soll der Parkplatz ausgebaut und Elektrotankstellen geschaffen werden. Auch ein naturnaher Waldspielplatz und ein erneuerter Campingplatz entstehen. Für den Club 81 – Club für Menschen mit und ohne Behinderung – ist es wichtig, dass bei den Planungs- und Bauarbeiten auf Barrierefreiheit geschaut wird. Aus diesem Grunde hat der Club 81 umgehend ein Schreiben an Landesrat Jochen Danninger gerichtet und auf die Notwendigkeit hingewiesen. Bereits einen Tag später kam eine telefonische Rückmeldung mit der Bestätigung und Zusage, dass die Barrierefreiheit eine absolute Priorität haben wird. – Wir freuen uns, dass auf unser Anliegen so rasch reagiert wurde und die Wichtigkeit der Barrierefreiheit damit bestätigt wurde.



St. Pöltner Elternberatung eröffnet an neuem barrierefreiem Standort.

Die neuen Räumlichkeiten sind nun barrierefrei zugänglich. Die Elternberatung ist einmal pro Monat.

Wegen Umbauarbeiten und der Pensionierung der langjährigen Ärztin Christine Hasel wurde die Elternbera-

tung am alten Standort in der Heßstraße 6 kurzzeitig geschlossen. Am Montag konnte die Elternberatung an einem neuen Standort – im Verwaltungsgebäude der Aquacity, am Schießstattring 15 – wieder eröffnen.

Mit dem neuen Standort habe die Elternberatung passende Räumlichkeiten gefunden und diese zeitgemäß eingerichtet, heißt es seitens der Stadt St. Pölten.

„Wir freuen uns über die Wiedereröffnung und vor allem über die neue Qualität der Beratungsmöglichkeiten, die durch die adaptierten und barrierefreien Räumlichkeiten hier geschaffen wurde“, so der Bürgermeister Matthias Stadler und der Leiter der städtischen Jugendhilfe, Gerhard Karner.

Im Rahmen der Elternberatung werden kostenlose medizinische Untersuchungen von Kindern, insbesondere von Säuglingen und Kleinkindern, angeboten. Für die Betreuung sind die Kinderschwester Maria Haas und die Kinderärztin Johanna Pöcksteiner verantwortlich.

Außerdem können sich Eltern über die Entwicklung, die Ernährung und die Pflege ihrer Kinder beraten lassen. Bei weiteren Fragen, Problemen und Anliegen im Zusammenhang mit Kindern und Jugendlichen steht die Beratung ebenfalls für Eltern zur Verfügung.

Die Elternberatung am Schießstattring 15 findet voraussichtlich immer am zweiten Donnerstag im Monat ab 8.30 Uhr statt. Infos für die Elternberatung: Tel.: 02742 333-2531 (vormittags) oder per Mail: jugendhilfe@st-poelten.gv.at

Selbstbestimmt leben - und was es dazu braucht

Nach einer Corona-Zwangspause im vorigen Jahr ist heuer wieder eine öffentliche Sitzung des NÖ Monitoring-Ausschusses geplant, und zwar am 22. September 2021, von 9 bis 13 Uhr, im Bildungshaus St. Hippolyt in St. Pölten. Heuer geht es um das Thema „Selbstbestimmt leben“ und welche Maßnahmen und Hilfen dazu notwendig sind.

Behindertenanwalt Dr. Hansjörg Hofer wird über die Notwendigkeit einer fairen Bezahlung statt eines Taschengeldes für Menschen mit Behinderungen sprechen. Mag. Erich Korger von capito Niederösterreich erklärt, warum die „Leichte Sprache“ so wichtig ist. Und die „persönliche Assistenz“ wird durch Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Susanne Auer-Mayer (Arbeits- und Sozialrecht, Wirtschaftsuniversität Wien) und Selbstvertreter Martin Nemeskal vorgestellt.

Nach den Vorträgen sind Fragemöglichkeiten an die ReferentInnen vorgesehen.

Eine Übersetzung in Gebärdensprache wird angeboten, eine Induktionsanlage ist vorhanden. Das Bildungshaus St. Hippolyt ist barrierefrei zugänglich.

Da die Zahl der Plätze beschränkt ist, ist eine Anmeldung notwendig. Ab Mitte Juli 2021 finden sich nähere Informationen darüber im Internet unter: www.noel.gv.at/monitoringausschuss.

Bericht 2020 des Monitoring-Ausschusses veröffentlicht

Ende Mai 2021 hat die Landesregierung den Bericht des NÖ Monitoring-Ausschusses (= NÖ MTA) für das Jahr 2020 zur Kenntnis genommen. Der NÖ MTA ist eine unabhängige und weisungsfreie Einrichtung. Er überwacht die Einhaltung der Menschenrechte von Menschen mit Behinderungen durch die öffentliche Verwaltung in Niederösterreich. Insgesamt 14 Mitglieder und Ersatzmitglieder üben diese Funktion ehrenamtlich aus.

Auf 50 Seiten werden die wichtigsten Tätigkeiten des NÖ MTA, die UN-Behindertenrechts-Konvention und die gesetzlichen Grundlagen dargestellt.

Das Jahr 2020 war geprägt von der Corona-Pandemie. Für Menschen mit Behinderungen, die in Einrichtungen leben, waren die Einschränkungen oft sehr belastend. Der NÖ MTA hat daher in einer Empfehlung an die NÖ Landesregierung eingemahnt, dass die Rechte von Menschen mit Behinderungen entsprechend der UN-Konvention beachtet werden müssen. Das betrifft insbesondere das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben und Inklusion in der Gemeinschaft, auf Achtung der Privatsphäre, auf barrierefreien Zugang zu Informationen und auf Partizipation und Teilhabe am öffentlichen Leben. Eine weitere Empfehlung des NÖ MTA beschäftigte sich mit dem Thema barrierefreies Bauen und Wohnen.

Insgesamt fanden 2020 acht Sitzungen des NÖ MTA statt, die meisten davon über Video.

20 Gesetzes- und Verordnungsentwürfe wurden auf ihre Übereinstimmung mit den Zielen und Inhalten der UN-Behindertenrechts-Konvention überprüft.

Inhaltlich fiel 2020 die Arbeit an dem sogenannten „Schattenbericht“ besonders ins Gewicht. Nach der UN-Behindertenrechts-Konvention werden Staaten, so auch Österreich, regelmäßig geprüft. Anlässlich dieser Staaten-Prüfung haben erstmals alle Monitoring-Einrichtungen in Österreich einen gemeinsamen Bericht über die Lage der Menschen mit Behinderungen in Österreich geschrieben. Für den NÖ MTA war dieser Bericht ein wichtiges Arbeitsthema.

Der MTA-Bericht 2020 ist kostenlos auf der Homepage verfügbar (www.noel.gv.at/monitoringausschuss) oder kann auch telefonisch angefordert werden: Tel. 02742 9005-16212.

Case Management

... individuelle Beratung und Unterstützung bei schwerer Krankheit oder Unfall

Landesstelle für Wien, NÖ u. Bgld.
1080 Wien, Josefstädter Straße 80
Telefon: 050405-23700
E-Mail: postoffice@bvaeb.at

Außenstelle St. Pölten
3100 St. Pölten, Bahnhofplatz 10
Telefon: 050405-23700
E-Mail: ast.stpoelten@bvaeb.at

Nähere Infos: www.bvaeb.at/case-management





Therapiestunden Gott sei Dank wieder möglich

Nach langer Pause und mühsamer Suche eines geeigneten Outdoorplatzes konnten die Mitglieder der Frauenselbsthilfe nach Krebs – Verein Baden und Umgebung – am 25. Mai 2021 mit ihrer Bewegungstherapie im Rahmen der Sekundär-/Tertiärförderung des NÖ Gesundheits- und Sozialfonds und der Österreichischen Gesundheitskasse starten.

Der Verein hat nun auch während der sonst üblichen Sommerpause eine sehr schöne große Freifläche neben der Volksschule Weikersdorf in Baden bis Ende August gemietet. Da sich die Eismänner heuer sehr viel Zeit ließen und in der Früh wieder der Regen eingesetzt hatte, wagten die Damen trotzdem einen Blick auf die Wetterprognose. Trotz einiger Regentropfen konnte dann die Turnstunde wie geplant im



Freien stattfinden. Alle Teilnehmerinnen haben sich sehr gefreut, dass sie wieder in so froher Runde gemeinsam etwas für ihre Gesundheit tun konnten.

Alle Teilnehmerinnen waren selbstverständlich geimpft bzw. getestet oder manche sogar beides.

IHR LEBEN MIT METASTASIERTEM BRUSTKREBS

Lesen Sie Stellungnahmen Betroffener, entlastende Perspektiven und wertvolle Informationen zu Krankheit, Behandlungsmethoden und Lebensqualität, die Ihnen in dieser schwierigen Zeit helfen können.



Handbuch:
Es geht um mich!



Ratgeber:
Sexualität und Brustkrebs



**Jetzt kostenlos bestellen
oder downloaden auf**
www.pfi.sr/anfordern



*„Am Anfang versteht
man vieles nicht, das
kommt mit der Zeit...“*

Gabriele aus Österreich



www.pfizer.at;

Pfizer Corp. Austria GmbH, Wien

Bild: istock © kupicoo; PP-ONC-AUT-0321/05.2021



Diabetes Selbsthilfegruppe Schrems:
Erika und Otto Zach mit Gabriele Beer
und Ronald Söllner

Unsere neuen Mitglieder im Dachverband NÖ Selbsthilfe

- „Licht am Ende des Tunnels“ – SHG für Menschen, die in der Kindheit missbraucht wurden – Amstetten; Elisabeth Baureder, baureli.selbsthilfe@gmx.at, 0677 643 66 067
- Selbsthilfegruppe für Zwangserkrankung – Mitterbach; Josef Emmerich Ganser, josefganser@icloud.com, 0664 874 32 28
- Diabetes Selbsthilfegruppe Schrems, Erika und Otto Zach, 02853 782 74



Selbsthilfegruppe Stoma Melk

Obmann Herbert Hudler und Kassierin Ingrid Obruca von der Stoma Selbsthilfegruppe Melk gratulierten dem ältesten Mitglied der Gruppe, Frau Berta Hechfellner, zum 100. Geburtstag. Der Vorstand und das Büroteam des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe schließen sich den Glückwünschen an die Jubilarin an.

Voraussichtliche Termine der INFO-Stamm- tische 2021

- Donnerstag, 9. September: Zentralraum, Wagram ob der Traisen – GH Huber
- Montag, 20. September: Industrie- viertel – Baden – Cafe Doblhoffpark
- Donnerstag, 23. September: Waldviertel – Moidrams – GH Schrammel
- Mittwoch, 6. Oktober: Mostviertel – Plaika – GH Nabegger
- Mittwoch, 13. Oktober: Weinviertel – Hausleiten – GH Amstätter

Beginn ist jeweils um 14:00 Uhr. Die offizielle Einladung folgt. Birgit Ramusch steht Ihnen telefonisch unter 02742 226 44-13 oder per E-Mail: ramusch@selbsthilfenoe.at gerne für Fragen zur Verfügung.



Referentin Dr.ⁱⁿ Barbara Frühwirt

Adventmarkt des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe

Der Dachverband der NÖ Selbsthilfe lädt am Donnerstag, 2. Dezember 2021, in der Zeit von 7:30 bis 14:30 Uhr in das Foyer des Service-Centers der ÖGK in St. Pölten zum traditionellen Adventmarkt. Der Erlös dient ausschließlich zur Unterstützung der ausstellenden Selbsthilfegruppen. Gruppen, die Bastelwaren zum Verkauf anbieten wollen, können sich bei Birgit Ramusch (Tel.: 02742 / 226 44-13, E-Mail: ramusch@selbsthilfenoe.at) melden. Achtung: Die Zahl der Ausstellungsflächen ist begrenzt.

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



*Der Vorstand
und das Büroteam des
Dachverbandes
NÖ Selbsthilfe
wünschen einen
sonnigen Sommer und
einen erholsamen Urlaub.*