



BLICK PUNKT

DAS MAGAZIN DES
DACHVERBANDES DER
NÖ SELBSTHILFE

AUSGABE
03/2021

GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

„Tut gut!“ feiert 25 Jahre
„Gesunde Gemeinde“
Seite 4

PH AUSTRIA

Eine Initiative mit Herz
Seite 18

RUHESTAND

Abschied von
einem „Urgestein“
Seite 28

ICH WILL LEBEN

Mag.^a Maria Rameder-Paradeiser vom Verein
Frauenselbsthilfe nach Krebs Baden und Umgebung

Liebe Leserinnen und Leser!



Sozialer Isolation entgegenwirken

Einsamkeit ist vor allem für ältere Menschen ein großer Risikofaktor für zahlreiche Krankheiten.

Daher setzt die „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge im heurigen Herbst und Winter mit dem Thema „mentale Gesundheit“ einen Schwerpunkt. Kraft, Zuversicht, Mut und positive Energie sind gerade jetzt gefordert. Auf die mentale Gesundheit wird leider im

Alltag entweder vergessen oder sie wird als selbstverständlich hingenommen. Daher nimmt man sich viel zu wenig Zeit, um mental gesund zu sein.

Auf <https://www.noetutgut.at/schwerpunkte/mentalfit/> finden Sie maßgeschneiderte Angebote, wie Sie sich und andere Menschen aus der Isolation herausholen und der Einsamkeit entgegenwirken können, wie Sie die Batterien wieder aufladen, die Widerstandsfähigkeit steigern und volle Entspannung genießen können.

Weiters können Sie auf der Homepage bis zum Landesfeiertag am 15. November an einem Gewinnspiel teilnehmen und eine von insgesamt 2.222 „Tut gut!“-Entspannungsmatten gewinnen.

Geben Sie auf sich acht.

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** Danksagung
- 4** 25 Jahre „Gesunde Gemeinde“
- 5** 60 neue Selbsthilfegruppen in NÖ
- 6-7** Kinder- und Jugendnetzwerke in allen NÖ Regionen
- 8** „Tut gut!“ unterstützt Betriebe bei der Gesundheitsförderung
- 9** Neuer Service-Ratgeber der ÖGK
- 10-11** 22.000 PatientInnen bewerten NÖ Kliniken
- 12-15** Coverstory: Interview mit Mag.^a Maria Rameder-Paradeiser
- 16** Neues Brustgesundheitszentrum NÖ Nord-Ost
- 17** Information des Club 81
- 18** PH Austria - Eine Initiative mit Herz
- 19** SH-LeiterInnenlehrgang erfolgreich abgeschlossen
- 20-21** Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen: #make it visible
- 22** Minigolf & Chill/Übergabe Leitung MB-Therapiegruppe Tulln
- 23** Parkinsontreffen 2021 in Maria Taferl/Wiedersehensfest „Pinke Löwin St. Pölten“
- 24** Krebshilfe ruft zur Vorsorge auf!
- 25** Pressekonferenz Stoma-Selbsthilfegruppe Wiener Neustadt
- 26** COPD-Austria wächst in NÖ/ Abschlussveranstaltung der FrauenSH nach Krebs, Verein Mödling
- 27** Neues Eltern-Kinderzentrum in Gmünd
- 28** Neue Selbsthilfegruppen/ Abschied Christian Kysela

Keine Schuld ist dringender, als die, Dank zu sagen.

(Cicero)

Liebe Leserinnen und Leser!

Seit Monaten bewegt uns alle ein Thema: Corona. In dieser Zeit hat sich auch das Thema „Soziale Isolation“ und „Einsamkeit“ gerade bei chronisch Kranken und bei älteren und behinderten Menschen gegenüber früher noch einmal deutlich verstärkt.

Studien belegen, Einsamkeit in der Lebensphase über 60 erhöht die Sterblichkeit so sehr wie starkes Rauchen. Einsame Menschen würden früher sterben, das Risiko für chronischen Stress und Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt und einsame Menschen erkranken „viel häufiger“ an Demenz oder an einer Depression. Außerdem belegen Studien, dass es einen Zusammenhang zwischen Armut und Verein-samung gebe.

Aus diesen Gründen möchten schon seit einigen Monaten einzelne Politiker in der EU, dass es in den jeweiligen Ländern einen Verantwortlichen geben müsse, der den Kampf gegen die Ein-samkeit koordiniert.

Die „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge setzt im Herbst und Winter diesen Jahres ebenfalls den Schwerpunkt auf das Thema „mentale Gesundheit“. Denn Ziel des Landes NÖ und natürlich auch des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe ist es, dass wir gesund alt werden.

Um gegen die Einsamkeit und so-ziale Isolation anzukämpfen, leisten aber auch sehr viele von Ihnen/Euch aktuell ganz Außergewöhnliches. Für Ihre/Eure Mitglieder in den Selbsthilfe-gruppen, Nachbarn, Freunde und Familie. Dieser bestimmt nicht immer einfache und natürlich auch sehr zeit-intensive und kraftraubende Einsatz verlangt nach Dank und Anerkennung. Diesen Dank für Ihr/Euer großes Eng-agement möchte ich Ihnen/Euch auf diesem Weg aussprechen, denn ohne dieses leidenschaftliche Engagement wäre unsere Gesellschaft sicher eine andere.



Ich wünsche Ihnen/Euch alles er-denkllich Gute – gesund bleiben!

Ihr/Euer
Ronald Söllner



*Ich wünsche Ihnen/Euch
einen schönen
goldenen Herbst!*

*Ihr/Euer
Ronald Söllner*



Landesrat Martin Eichtinger und Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner freuen sich über 25 Jahre „Gesunde Gemeinde“ in NÖ



Fotos: NLK, Burchhart

„Tut gut!“ feiert **25 Jahre „Gesunde Gemeinde“** in Niederösterreich

LH Mikl-Leitner/LR Eichtinger: „Was Mitte der 1990er-Jahre mit 38 Gemeinden gestartet wurde, ist mittlerweile zu einem blau-gelben Erfolgsprogramm mit 426 teilnehmenden Gemeinden geworden.“

„Gesunde Gemeinde“ – das bekannteste Programm der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge feiert sein 25-jähriges Jubiläum und wächst weiter. Aktuelles „Baby“ der kommunalen Mitmach-Initiative: die Stadtgemeinde Klosterneuburg.

„Dass Gesundheit unser höchstes Gut ist, wird uns in Zeiten wie diesen besonders bewusst. Diese zu schützen und zu fördern, stellt eine große Herausforderung dar. Die „Gesunde Gemeinde“ setzt genau hier an und unterstützt die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher, einen gesünderen Lebensstil zu führen. Wir freuen uns, mit Klosterneuburg eine weitere „Gesunde Gemeinde“ ins Programm aufnehmen zu dürfen“, so **Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner**.

„Mittlerweile sind bereits knapp drei Viertel aller niederösterreichischen Gemeinden ‚gesund‘. Das ist ein Riesenerfolg und zeigt die zentrale Rolle des ‚Tut gut!‘-Programms für die blau-gelbe Gesundheitsförderung und Prävention. Ein Erfolg, der ohne die tatkräftige und unermüdliche Mitarbeit der Ehrenamtlichen in den Arbeitskreisen nicht möglich wäre“, so **Landesrat Martin Eichtinger**.

Gesundheitskonzepte genau auf Menschen im Ort abgestimmt

Die Gesundheitskonzepte in den „Gesunden Gemeinden“ sind genau an die Bedürfnisse und Wünsche der Bevöl-

kerung angepasst. Inhaltliche Schwerpunkte konzentrieren sich dabei auf die Bereiche Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit, Vorsorge, Medizin, Umwelt und Natur. Tatkräftig unterstützt werden die Arbeitskreise dabei von den „Tut gut!“-Regionalberaterinnen und -beratern.

„Klosterneuburg bietet vom Wasser bis zum Wandern in vielerlei Hinsicht ideale Rahmenbedingungen, um sich gesund und fit zu halten. Umso mehr freue ich mich über das Engagement des Arbeitskreises der ‚Gesunden Gemeinde‘ und, dass wir ab sofort Teil dieses Programmes sind. Die Bürgerinnen und Bürger werden von dem Konzept profitieren und das Freizeitangebot noch intensiver nutzen können“, so der Bürgermeister der neuen „Gesunden Gemeinde“ Klosterneuburg, **Stefan Schmuckenschlager**.

„Unsere ‚Tut gut!‘-Regionalberaterinnen und -berater begleiten bei der Erarbeitung und Umsetzung von Projekten, Maßnahmen und Veranstaltungen für einen gesünderen Lebensstil und helfen somit beim Aufbau einer entsprechenden Struktur vor Ort“, so die „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge-Geschäftsführerin **Alexandra Pernsteiner-Kappl**.

Das Ziel der Aktion ist es, die gesunden Lebensjahre der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher zu erhöhen. Gesundheitsförderung und Prävention sollen direkt vor die Haustür der Menschen gebracht werden,

um so die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu stärken.

Qualitätskriterien für „Gesunde Gemeinden“

Durch die Erfüllung von Qualitätskriterien können teilnehmende Gemeinden eine Grundzertifizierung erreichen. Für besonders nachhaltige Arbeit wird nach einem Bausteinprinzip als höchstmögliche Auszeichnung die „Gesunde Gemeinde“-Plakette verliehen.

Wie wird man „Gesunde Gemeinde“?

Grundvoraussetzung ist ein positiver Gemeinderatsbeschluss. Die Gemeinde stellt dem lokalen Arbeitskreis ein empfohlenes Rahmenbudget von EUR 0,40 bis EUR 1,00 pro Einwohner/-in und Jahr zur Verfügung, das in der Gemeinde verbleibt. Nach der Zusage von „Tut gut!“ wird ein offener Arbeitskreis für Gesundheitsthemen in der Gemeinde gegründet. An diesem kann jede Bewohnerin und jeder Bewohner mitarbeiten und sich damit persönlich einbringen.

Stadtrat und „Gesunde Gemeinde“-Arbeitskreisleiter Karl Schmid, Alexandra Pernsteiner-Kappl (Geschäftsführerin „Tut gut!“), Landesrat Martin Eichtinger, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Bürgermeister Stefan Schmuckenschlager feiern die Stadtgemeinde Klosterneuburg als neuestes Mitglied der „Gesunden Gemeinde“-Familie.



60 neue Selbsthilfegruppen in NÖ gegründet



Eichtinger/Söllner: In Niederösterreich werden 27.000 aktiv Betroffene im Rahmen von Selbsthilfegruppen betreut. Aufgrund von Corona konnten Treffen nicht stattfinden. Jetzt starten sie wieder. Darunter auch die Treffen der rund 60 neuen Gruppen in Niederösterreich.

„Selbsthilfe basiert auf dem Austausch von Erfahrungen und Wissen unter Betroffenen in Gruppentreffen. Darüber hinaus ist Selbsthilfe aber auch ein wertvoller Bestandteil im Gesundheitssystem. Um für die Selbsthilfe hilfreiche Strukturen und Rahmenbedingungen zu unterstützen, fördert der NÖGUS den Betrieb des Dachverband NÖ Selbsthilfe“, betont Landesrat NÖGUS-Vorsitzender **Martin Eichtinger**.

360 Selbsthilfegruppen zählt der Dachverband mittlerweile als Mitglieder. Rund 60 von ihnen sind seit Beginn der Coronakrise neu dazugekommen. Darunter Gruppen, die auch schon davor auf dem Weg zur Gründung waren. Darunter aber auch Gruppen, die mit Corona zusammenhängen. „Die Nachfrage nach Angeboten in Bereichen wie Alkohol- und Drogenmissbrauch ist massiv gestiegen. Das höre ich auch aus allen anderen Bundesländern“, erzählt **Ronald Söllner**, Vorstandsvorsitzender des Dachverband NÖ Selbsthilfe. Ganz in diesem Sinne beschäftigen sich auch viele der neuen Gruppen mit diesen Themenbereichen.

Dachverband NÖ Selbsthilfe unterstützt und vernetzt

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe unterstützt bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen. „Unsere Mitar-



Landesrat NÖGUS-Vorsitzender **Martin Eichtinger** (r.) und **Ronald Söllner**, Vorstandsvorsitzender des Dachverband NÖ Selbsthilfe

Foto: NÖGUS

beiterinnen und Mitarbeiter beraten, welche Aspekte zu beachten sind, zum Beispiel in Bezug auf die Ehrenamtlichkeit“, so Söllner. Gruppenleiter erhalten kostenlose Weiterbildung. Der Dachverband vernetzt Gruppen und informiert sie über aktuelle Themen. Die vergangenen Monate brachten für die Gruppenleiterinnen und -leiter viele Fragen mit sich. Sind Gruppentreffen im

Freien erlaubt? Wann können Angehörige von Risikogruppen geimpft werden?

Um die Selbsthilfegruppen auf dem Laufenden zu halten, veröffentlichte der Dachverband trotz Lockdown weiterhin sein Magazin. Darüber hinaus informierten regelmäßige Newsletter über aktuelle Verordnungen und ihre Bedeutung sowie Maßnahmen und Regelungen. Ein Thema vor Kurzem war etwa, dass das Land Niederösterreich ein Onlineformular anbietet, mit dessen Hilfe man auch ohne Handysignatur ein 3G-Zertifikat für sich selbst oder für Angehörige beantragen kann.

Während der Lockdowns waren Gruppentreffen nicht erlaubt. Mitglieder hielten über Telefon, Whatsapp & Co. Kontakt. Wie es den Selbsthilfegruppen jetzt geht? „Gruppentreffen sind wieder möglich“, betont Söllner. „Darüber freuen sich alle.“

Informationen zu Kontaktdaten sowie zu den Treffen der Selbsthilfegruppen, die Mitglieder des Dachverband sind: www.selbsthilfenoe.at

Einfach Natur genießen



Naturkost, Naturwaren
und Restaurant

Kremser Landstraße 2
3100 St. Pölten

Kinder- und Jugendnetzwerke in allen NÖ Regionen

Eichtinger: Junge Menschen stehen vor vielen Herausforderungen, die Coronakrise hat diese noch verschärft. Um Kindern und Jugendlichen bei ihren Problemen noch besser helfen zu können, tauschen verschiedene Berufe im Rahmen von Netzwerken ihre Erfahrungen aus. Diese Kinder- und Jugendnetzwerke gibt es in Niederösterreich mittlerweile im ganzen Land.

„Niederösterreich ist das erste Bundesland in Österreich, in dem es in allen Regionen Kinder- und Jugendnetzwerke gibt. Damit treffen sich verteilt über Niederösterreich Fachkräfte, die Kinder und Jugendliche unterstützen, um noch besser zusammenzuarbeiten und den Kindern und Jugendlichen damit noch besser zu helfen“, betont Landesrat NÖGUS-Vorsitzender **Martin Eichtinger**.

Rund 75.000 Kinder und Jugendliche in Niederösterreich benötigen aufgrund von Problemen – wie zum Beispiel Angst, Essstörung, Sucht, Depression, Autismus, Asthma oder auch Problemen in der Familie – Unterstützung, je nach Situation in unterschiedlichem Ausmaß. Wobei in vielen Fällen die Hilfe eines Menschen nicht ausreicht, sondern es verschiedener



Mit der neuen Broschüre „Kinder- und Jugendnetzwerke Niederösterreich: Besser vernetzen - besser zusammenarbeiten - besser versorgen“ für Fachkräfte. V.l.: Georg Rambauske, Obmann des Vereins Kindernetzwerk Weinviertel, Landesrat NÖGUS-Vorsitzender Martin Eichtinger, Daniel Klicpera, Geschäftsstelle NÖGUS, Amt der NÖ Landesregierung, und Robert Zimmel vom Kindernetzwerk Industrieviertel.

Foto: NÖGUS



Berufsgruppenbedarf: von Kinderärztinnen und Kinderärzten oder Psycho-loginnen und Psychologen über Sozialarbeiterinnen und So-zialarbeiter, Lehrerinnen und Lehrer bis hin zu Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Arbeitsintegration.

Um die Probleme der Kinder und Jugendlichen lösen zu können, ist es wichtig, dass alle diese professionellen Helferinnen und Helfer gut zusammenarbeiten und sich gegenseitig ergänzen. Hilfreich dabei sind „Kinder- und Jugendnetzwerke“. Das erste Kinder- und Jugendnetzwerk wurde vor 15 Jahren im Industrieviertel gegründet.

Gefördert durch den NÖGUS gibt es in Niederösterreich mittlerweile in allen Regionen des Landes Kinder- und Jugendnetzwerke auf professioneller und strukturierter Basis sowie Fortbildungen für die Organisatorinnen und Organisatoren.

Welche Vorteile ein Kindernetzwerk für die teilnehmenden Fachkräfte hat? Ein Beispiel: Eine Teenagerin wird schwanger. Beim Bezirkstreffen eines Kinder- und Jugendnetzwerks spricht ein Teilnehmer anonymisiert darüber. Die anderen erzählen, welche Projekte ihrer Institutionen und Einrichtungen passen könnten. Der Teilnehmer wird dabei auf Folgen der Schwangerschaft hingewiesen, an die er noch nicht gedacht hatte, erfährt aber gleichzeitig auch von vielen Angeboten, die sich genau damit beschäftigen: wie etwa an Tageseltern, die sich um das Kind kümmern, wenn das Mädchen in der Schule ist, eine Beratung für ihre Klassenkolleginnen und Kollegen usw. „Das ist eine Lösung für Probleme, an die man selbst vielleicht gar nicht denkt“, erläutert **Robert Zimmel**, Diplomsozialarbeiter in der Außenstelle Wiener Neustadt der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Hinterbrühl und Projektteammitglied im Kindernetzwerk Industrieviertel.

„Werden Probleme früh erkannt, können Folgeschwierigkeiten verhindert werden“, ergänzt **Georg Rambauske**, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde und Neuropädiatrie und Obmann des Vereins Kindernetzwerk Weinviertel. Spricht ein Kind zum Beispiel nicht gut, kann das dazu führen, dass es sich zurückzieht, Einzelgänger und möglicherweise zum Schulverweigerer wird. Arbeiten aber mehrere Helferinnen und Helfer zusammen, kann schon früh auf mehreren Ebenen Unterstützung geboten werden. Darüber hinaus kann es zu weniger Therapiewechsel kommen, weil die Angebote der anderen Helferinnen und Helfer besser bekannt sind und so laut Experten schneller der richtige Behandlungsansatz gefunden wird.

Neue Broschüre für Netzwerk-Interessierte

Fachkräfte, die an den Netzwerken interessiert sind und vielleicht auch zu den Treffen kommen wollen, können sich direkt an die Netzwerke wenden. Darüber hinaus gibt es eine druckfrische Broschüre des NÖGUS und der Kinder- und Jugendnetzwerke in den Regionen, die alle wichtigen Infos zusammenfasst und unter anderem auf www.noegus.at downloadbar ist.

Weitere Informationen:

Industrieviertel: www.kindernetzwerk.at

Weinviertel: www.kiju-weinviertel.at

NÖ Mitte: www.kijunetz-noemitte.at

Mostviertel: www.kijunemo.at

Waldviertel: www.waldviertler-netzwerk.at

MINI MED STUDIUM
Kompetenz · Wissen · Leidenschaft

Jetzt anmelden

Wir starten wieder mit unseren kostenlosen Vorträgen zu aktuellen Gesundheitsthemen!

Alle Termine, Standorte und Zutrittsinfos finden Sie unter:

www.minimed.at

„Tut gut!“-Angebot unterstützt Betriebe bei der **Gesundheitsförderung**

Landesrat Eichtinger: „'Tut gut!' begleitet MitarbeiterInnen auf dem Weg zum ‚Gesunden Betrieb‘. Ein Musterbeispiel für betriebliche Gesundheitsförderung ist die Poolmanufaktur Leidenfrost.“

Niederösterreichs ArbeitnehmerInnen verbringen einen großen Teil ihrer Lebenszeit am Arbeitsplatz. Die Gesundheit genau deshalb und genau dort zu fördern, ist eine von vielen Maßnahmen der „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge.

„Betriebliche Gesundheitsförderung unterstützt die MitarbeiterInnen aktiv dabei, gesund zu bleiben und schafft sichere, anregende und angenehme Arbeits- und Lebensbedingungen. Die Poolmanufaktur Leidenfrost zeigt vor wie es geht. Das Unternehmen ist bereits seit sechs Jahren ein Paradebeispiel in Sachen betrieblicher Gesundheitsförderung“, zeigt sich Landesrat **Martin Eichtinger** im Rahmen eines Betriebsbesuchs am Unternehmensstandort in Eggenburg begeistert.



Hans Poinstingl (1. v.l. Geschäftsführer der Poolmanufaktur Leidenfrost) freute sich über den Besuch von Landesrat Martin Eichtinger und der stellvertretenden „Tut gut!“-Chefin Sabine Benczur-Juris.

Foto: NLK, Pfeiffer

„Betriebliche Gesundheitsförderung hat bei uns einen Namen: LEIPOfit! Die Gesundheit unserer ArbeitnehmerInnen liegt mir persönlich besonders am Herzen, da sie das Rückgrat und das Kapital unseres Unternehmens sind. Wir haben daher zahlreiche Angebote für die MitarbeiterInnen geschaffen.“, so **Hans Poinstingl, Geschäftsführer der Poolmanufaktur Leidenfrost.**

Das mit der Belegschaft gemeinsam erarbeitete Angebot zur betrieblichen Gesundheitsförderung der Poolmanufaktur Leidenfrost beinhaltet derzeit:

- Täglich frisches Obst für alle MitarbeiterInnen
- Möglichkeit zur Teilnahme an Wirbelsäulengymnastik
- Ein „Frischluf-Banker!“ zum Durchatmen und Pause machen
- Möglichkeit zur Teilnahme an der betrieblichen Vorsorgeuntersuchung
- Diverse Schulungs-, Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Gemeinsame Aktivitäten zur Steigerung der MitarbeiterInnenzufriedenheit und des Teambuildings (Firmenkegeln, Familientag, Grillfest)
- LEIPOfit-Newsletter

Im Rahmen der im Herbst 2019 gestarteten „LEIPOfit-Challenge“ konnten die MitarbeiterInnen der Poolmanufaktur Punkte sammeln und am Ende tolle Preise bis hin zu einem Kostenzuschuss für den Kauf eines E-Bikes gewinnen. So wird das Personal ermutigt, an gesundheitsfördernden

Maßnahmen teilzunehmen und dadurch das eigene Wohlbefinden zu steigern.

„Neben Gemeinden, Schulen und Kindergärten setzen wir bei ‚Tut gut!‘ auch einen starken Fokus auf Gesundheitsförderung in Betrieben“, so die **Stv. Geschäftsführerin von „Tut gut!“, Sabine Benczur-Juris.**

„Gesunder Betrieb“ im Überblick

Das Betriebsklima erfolgreich zu fördern ist Ziel des „Tut gut!“-Programms „Gesunder Betrieb“. Aktuell werden rund 60 Betriebe und Gemeindebetriebe in Niederösterreich betreut. Ein „gesundes Betriebsklima“ ist eine wesentliche Voraussetzung für ein gesundes und erfülltes Leben im Allgemeinen. Die Beraterinnen von „Tut gut!“ unterstützen die Betriebe möglichst effektiv und ressourcenschonend, die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeitenden zu fördern. Dazu zählen beispielsweise auch Burn-out-Prävention oder altersgerechtes Arbeiten. Die individuellen Gegebenheiten und Bedürfnisse des Betriebes werden dabei ganz gezielt berücksichtigt.



Mehr Informationen:

www.noetutgut.at/gesunder-betrieb

Von Arztbesuch bis Zahnersatz:

Mit dem Service-Ratgeber der ÖGK sicher durch das Gesundheitssystem

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) versorgt 7,3 Millionen Versicherte in jeder Phase ihres Lebens. Doch was genau bedeutet das eigentlich: Auf welche Leistungen besteht Anspruch im Krankheitsfall - oder bei einer Geburt? Welche Angebote helfen dabei, gesund zu bleiben? Der kostenlose Ratgeber „Meine ÖGK - Leistungen und Services 2021“ gibt einen aktuellen Überblick.

Die ÖGK leistet als größter sozialer Krankenversicherungsträger Österreichs mehr als nur akute Versorgung im Notfall. Vielmehr geht es darum, Menschen gut zu versichern, in ihrer individuellen Situation zu unterstützen und möglichst lange bei bester Gesundheit zu erhalten.

Die aktuelle Ausgabe des kostenlosen Ratgebers „Meine ÖGK – Leistungen und Services 2021“ bietet auf 96 Seiten einen Überblick über ebendiese Themen: von „Gesund bleiben“ über „Gesund werden“ bis hin zu „Ein Kind kommt“. Dazu kommen wichtige Informationen über den Versicherungsschutz – beispielsweise auch für Angehörige oder Studierende – und aktuelle Werte für Kostenbefreiungen, das Kinderbetreuungsgeld oder die Geringfügigkeitsgrenze.

Einer der Schwerpunkte liegt auf jenen Leistungen, die die Gesundheit fördern, Krankheiten lindern oder von vornherein vorbeugen können. Dazu zählen neben der jährlichen Vorsorgeuntersuchung beispielsweise auch Programme zur Prävention, Früherkennung oder Behandlung spezifischer Krankheiten, etwa Diabetes und Brustkrebs. Denn um die eigene Gesundheit sollte man sich nicht erst im Krankheitsfall kümmern. Von der großen Pause bis zum Büroalltag begleiten daher auch die schulische und die betriebliche Gesundheitsförderung. Dazu kommt Beratung durch das Rauchfrei-Telefon oder Starthilfe für die Kleinsten mit „Richtig essen von Anfang an“.

Wer den persönlichen Kontakt oder eine Anlaufstelle in Gesundheitsfragen sucht, findet am Ende des Ratgebers sämtliche Gesundheitseinrichtungen und Kundenservicestellen in ganz Österreich aufgelistet. Denn von 1010 Wien bis 9900 Lienz ist die ÖGK immer in der Nähe.

Der Ratgeber ist als PDF unter www.gesundheitskasse.at/ratgeber-2021 erhältlich. Zusätzlich liegt er in Kundenservicestellen der ÖGK auf – solange der Vorrat reicht.



**Wir helfen,
wenn es alleine
nicht mehr geht!**

**Wir informieren und suchen
individuelle Lösungen bei einem
kostenlosen Erstgespräch.**

**Unsere Kooperationspartnerin
hilft schnell und direkt.**

Qualitätsvolle 24 h-Betreuung daheim!

Gabriele Langsenlehner
Organisation von
Personenbetreuung

+43 660 70 79 018

office@24h-daheim-betreat.at



www.daheim-in-noe.at

NÖ LGA: 22.000 Patientinnen und Patienten **bewerten NÖ Kliniken**

Bei der großen Umfrage der NÖ Landesgesundheitsagentur waren die Patientinnen und Patienten dazu aufgerufen, ihre Erfahrungen während ihres Aufenthalts in einer der NÖ Kliniken zu teilen. An 25 Standorten wurden insgesamt 240 Stationen und 18 medizinische Fächer beurteilt.

„Mit unseren 27 Klinikstandorten stellen wir in Niederösterreich die spitzenmedizinische Versorgung unserer Bürgerinnen und Bürger auf qualitativ höchstem Niveau sicher. Dass wir mit der NÖ Landesgesundheitsagentur den richtigen Weg gehen, haben wir vor allem auch in der Pandemie gesehen. Standardisierte Vorgehensweisen und Abläufe geben Sicherheit und garantieren Qualität – sowohl für die Patientinnen und Patienten, Bewohnerinnen und Bewohner, als auch für unsere 27.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die Kliniken dürfen sich auch bei der diesjährigen Befragung über ihre Ergebnisse freuen. Im Bereich der Pflege haben sie 96,6 von 100 möglichen Punkten erreicht und im Ärzteteam 94,7 von 100 möglichen Punkten“, betont LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf.

Die Vorstände der NÖ Landesgesundheitsagentur Konrad Kogler und Helmut Krenn ergänzen: „Mit der Gründung der NÖ Landesgesundheitsagentur haben wir das Versprechen abgegeben, alle Menschen die unsere Hilfe benötigen, medizinisch und pflegerisch bestmöglich zu betreuen und zu versorgen. Dafür sind unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter tagtäglich mit ihrer Expertise, vor allem aber auch mit einem Höchstmaß an Engagement und Leidenschaft für ihren Beruf im Einsatz. Die aktuelle Befragung spiegelt dies ganz speziell wider. Denn gerade auch in Zeiten der Pandemie haben sich die Patientinnen und Patienten in unseren NÖ Kliniken bestens aufgehoben gefühlt. Das wäre ohne unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht möglich und dafür gebührt ihnen unser größter Dank und Respekt“.



Vorstand Dipl. KH-BW Helmut Krenn; Vorstand Mag. Mag. (FH) Konrad Kogler; LH-Stellvertreter Dr. Stephan Pernkopf; Mag. Rupert Schreiner, MA, Leitung Personal und Organisation NÖ LGA; Direktor für Medizin und Pflege Dr. Markus Klamminger



Best bewertetes Klinikum unter 300 Betten (ex aequo mit LK Waidhofen/Ybbs) - Vorstand Dipl. KH-BW Helmut Krenn; Stv. Ärztlicher Standortleiter Prim. Dr. Alfons Schaurhofer, Landesklinikum Lilienfeld; Stv. Pflegerische Standortleiterin Elisabeth Nemeč, Landesklinikum Lilienfeld; Kaufmännischer Standortleiter KH-BW Günther Suppan, Landesklinikum Lilienfeld; LH-Stellvertreter Dr. Stephan Pernkopf; Vorstand Mag. Mag.(FH) Konrad Kogler



Best bewertetes Klinikum unter 300 Betten (ex aequo mit LK Lilienfeld) - Vorstand Dipl. KH-BW Helmut Krenn; Kaufmännischer Direktor Mag. Martin Kaiser, Landesklinikum Waidhofen/Ybbs; Ärztlicher Direktor Prim. Stefan Leidl, Landesklinikum Waidhofen/Ybbs; Pflegedirektorin Doris Fahrnberger-Schober, MSc, Landesklinikum Waidhofen/Ybbs; LH-Stellvertreter Dr. Stephan Pernkopf; Vorstand Mag. Mag.(FH) Konrad Kogler

Fotos: Robert Herbst



Best bewertetes Klinikum über 300 Betten
- Vorstand Dipl. KH-BW Helmut Krenn;
Kaufmännischer Direktor Ing. Roman
Semler, MBA, Universitätsklinikum Kreams;
Pflegedirektorin Annette Wachter, MMSc,
Universitätsklinikum Kreams; Ärztlicher
Direktor Prim. Assoc. Prof. Dr. Heinz Jünger,
Universitätsklinikum Kreams; LH-Stellver-
treter Dr. Stephan Pernkopf; Vorstand
Mag. Mag.(FH) Konrad Kogler



LH-Stellvertreter Dr. Stephan Pernkopf;
Stv. Pfliegerische Standortleiterin Elisabeth
Nemec, Landesklinikum Lilienfeld;
Pflegedirektorin Doris Fahrnberger-
Schober, MSc, Landesklinikum Waidhofen/
Ybbs; Pflegedirektorin Annette Wachter,
MMSc, Universitätsklinikum Kreams;
Vorstand Mag. Mag.(FH) Konrad Kogler

Insgesamt wurden 40 Urkunden in acht Kategorien vergeben. Bewertet wurden etwa die Pflege- und Ärzteteams, die Servicequalität sowie die Qualität der Information.

„Ich freue mich sehr, dass wir heute, stellvertretend für die großartigen Leistungen an allen Standorten, drei Kliniken gratulieren dürfen. Das Univer-

sitätsklinikum Kreams wurde in der Kategorie der am besten bewerteten Kliniken mit mehr als 300 Betten ausgezeichnet. Die Kliniken Lilienfeld und Waidhofen/Ybbs teilen sich den Platz für das am besten bewertete Klinikum mit weniger als 300 Betten“, so Markus Klamminger, Direktor für Medizin und Pflege in der NÖ Landesgesundheitsagentur.

Insgesamt wurden die Urkunden in folgenden Kategorien vergeben:

- Die am besten bewertete Station pro Fach (18 medizinische Fächer)
- Die drei am besten bewerteten Stationen Kategorie Akutkrankeanstalten
- Die drei am besten bewerteten Stationen Kategorie Sonderkrankeanstalten
- Die zwei am besten bewerteten Kliniken in der Kategorie Sonderkrankeanstalten
- Die drei am besten bewerteten Kliniken in der Kategorie Krankeneanstalten mit mehr als 300 Betten
- Die drei am besten bewerteten Kliniken in der Kategorie Krankeneanstalten mit weniger als 300 Betten
- Höchster Rücklauf in der Kategorie Sonderkrankeanstalten
- Höchster Rücklauf in der Kategorie Akutkrankeanstalten

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

SPARKASSE 
Niederösterreich Mitte West

#glaubandich

Ich will leben



In dieser Ausgabe stellt sich Frau Mag.ª Maria Rameder-Paradeiser vor. Sie ist Gruppenleiterin der Frauenselbsthilfe nach Krebs in Baden und erzählt von ihrem Weg in die Selbsthilfe.

Im April 2004 ging ich zu einer Routinemammografie. Als der Radiologe zwei etwa 4 bis 5 mm große verdächtige Veränderungen feststellte, dachte ich zuerst, dass es mir den Boden unter den Füßen wegzieht. Im ersten Schock konnte ich nicht einmal mein Geld beim Parkautomaten einwerfen. Ich fuhr sofort zu meinem praktischen Arzt, der mich zu beruhigen versuchte. Dann musste ich nach Hause, weil unser gerade 8-jähriger Sohn von der Schule heimkam. Ihm gegenüber versuchte ich mir nichts anmerken zu lassen.

Nach einer MRT-Untersuchung, die den Verdacht bestätigte, folgte im Mai die 1. Operation mit der Entfernung der beiden bösartigen Tumore.

Einige Tage später erfuhr ich im Krankenhaus, dass beim kompletten histologischen Befund weitere kleinere bösartige Veränderungen entdeckt wurden. Eine Nach-Operation war dadurch erforderlich und der behandelnde Arzt meinte, dass wahrscheinlich immer wieder kleinere Herde auftauchen würden, und er riet mir deshalb zur Entfernung der Brust. Ich musste nicht lange nachdenken, da ich mir dachte: „Lieber alles entfernen, als mit der Angst leben, dass nicht alles erwischt wurde und ich wieder operieren gehen muss.“

Zwischen den beiden Operationen lag die Erstkommunion meines Sohnes. Ich weiß heute noch genau, dass das ein sehr emotionaler Moment für mich

war, als ich in meiner Funktion als Tischmutter vorne in der Kirche stand. Damals wünschte ich mir nur, dass ich den Abschluss der Volksschule erleben kann.

Mittlerweile schätze ich mich sehr glücklich diese 2. Chance bekommen zu haben und, dass ich meinen Sohn aufwachsen sehen konnte. Dazu möchte ich erwähnen, dass ich erst mit Mitte 30 geheiratet habe. Ich bin nämlich jemand, der alles genau plant – so auch meine Lebensplanung: Studium, Arbeit, dann heiraten und Kinder kriegen. Doch der Kinderwunsch ließ leider sehr auf sich warten. Trotz meiner schweren Erkrankung war dies im Nachhinein betrachtet das am schwersten erkämpfte Ziel meines Lebens.



NÖ Landeskonferenz 2019: Ehrung zum 30-jährigen Bestehen der Frauenselbsthilfe nach Krebs - Verein Baden und Umgebung

Die schwierige Zeit nach meiner Brust-Operation

Ein Brustaufbau war für mich persönlich NIE eine Option. Natürlich gehört da auch ein verständnisvoller Partner dazu. Und den hatte ich zum Glück.

Ich kann aus Erfahrung reden, dass die meisten Ärzte einen Brustaufbau anbieten und das ist auch völlig in Ordnung. Nur bin ich sicher, dass die Wenigsten sagen, welche Tortur das ist und wie oft das gewünschte Ergebnis nicht erzielt wird.

Interessanterweise fragten mich damals sehr Viele: „Was sagt dein Mann dazu?“ und nicht: „Wie geht es dir damit?“

Ich habe aber mittlerweile erfahren, dass leider viele Menschen noch so denken, dass eine Frau ohne Brust oder

Foto links: Adventmarkt 2017 im Foyer der ÖGK

Foto rechts: INFO-Stammtisch in Baden, 2018

mit einer Brust extreme Probleme hat. Das hatte ich nie und werde es auch nie haben. Das einzig Lästige ist, dass man mit der Prothese in der heißen Jahreszeit schwitzt. Meine „Karriere“ als Betroffene führte mich zu zahlreichen Vorträgen. Ich will immer viel erfahren und war nie der Typ von Vogel-Strauß-Politik. Oft hörte ich, dass das für eine Frau der größte Schock ist. Da muss ich mich dann zu Wort melden und sage, dass ich vielleicht nicht normal bin, aber für mich war es das nicht. Außerdem finde ich es schrecklich, dass wir Frauen immer noch auf unseren Körper reduziert werden und sage dann, dass wir doch schließlich auch etwas im Kopf haben. Entsetzt bin ich vor allem dann, wenn ein Arzt, sobald er einen untersucht, fragt: „Warum haben sie sich die Brust nicht aufbauen lassen?“ Das ist diskriminierend. Leider Gottes habe ich dies nicht nur einmal erlebt.

Heute wie damals bin ich eine Kämpferin und gebe trotz schwerer Schicksalsschläge, wie im Vorjahr mein schwerer Radunfall neun Tage nach dem Tod meiner Mutter, wo ich aufgrund des Krankenhausaufenthalts dann nicht einmal zum Begräbnis gehen konnte, nicht auf. Ebenso



bin ich sehr konsequent und so gehe ich nahezu täglich etwa zwei Stunden wandern oder Rad fahren. Ich liebe die Natur und ich wusste schon für mich – bevor jetzt die Schlagwörter „Waldbaden“ etc. kamen –, dass die Natur der beste Arzt ist.

Der Weg zur Selbsthilfe

Im Herbst 2004 entdeckte ich im Vorlesungsverzeichnis der VHS Baden, dass es eine wöchentliche Turnstunde für eine Frauenselbsthilfe nach Krebs gibt. Ein Anruf bei der damaligen Vorsitzenden, die sehr lieb war, und ich ging turnen. Wenige Jahre später wurde ich von ihrer Vertreterin gefragt, ob ich den Verein übernehmen würde, weil sie sonst niemanden wissen, der infrage käme. Und wie so oft in meinem Leben, konnte ich nicht nein sagen. Mittler-



weile leite ich nun das 12. Jahr den Verein und wir haben etwa 50 Mitglieder.

Einige Damen und Herren sind dabei, solange es ihnen schlecht geht und wollen dann nichts mehr vom Krebs hören. Andere wiederum – unser harter Kern – kommt auch noch Jahrzehnte später, weil sie den neu Betroffenen dadurch zeigen wollen, dass man lange nach der Erstdiagnose noch leben kann. Als ich zur 1. Turnstunde im Jahr 2004 kam und hörte, dass bei manchen Damen der Krebs schon 20 Jahre her ist, war mein 1. Gedanke: „Toll, die leben noch.“ Und das ging nicht nur mir so.

Zahlreiche Gespräche mit Damen, deren Leben zu Ende ging, haben mich auch dazu bewogen Palliativvorträge anzuhören. Wenn die Zeit gekommen ist, werde ich nicht sagen: „Das wird schon ... oder positiv denken ..., etc.“ Am Ende zählt doch, ob man ein erfülltes Leben hatte und ob man für andere Menschen da war, wenn sie einen gebraucht haben. In erster Linie an die anderen denken und nicht an sich selbst, dieses Vorbild hatte ich in meiner Mutter. Ich ging während meiner Studienzeit zum Malteserhilfsdienst. Nächstenliebe war immer mein Motto.

Entgegen der langläufigen Meinung geht es in einer Selbsthilfegruppe aber auch sehr lustig zu. Wir versuchen neben den wöchentlichen Turnstunden auch bei den monatlichen Treffen das Programm abwechslungsreich zu gestalten. Sei es beim gemeinsamen Singen, bei interessanten Vorträgen oder bei einem gemütlichen Heurigenbesuch.



Nachfolger/-in für meine Selbsthilfegruppe gesucht

Momentan suche ich dringend eine Nachfolgerin, da mir die Bürokratie jetzt einfach zu viel wird. Leider ist es schwierig jemanden zu finden, da es vielen aufgrund ihres Gesundheitszustandes nicht möglich ist.

Ein ganz besonderer Dank gebührt in diesem Zusammenhang meinem Mann, der seit vielen Jahren die Vereinshomepage aktualisiert, und meinem Sohn, der diese bereits im Alter von 16 Jahren erstellt hat. Beide unterstützen mich aber nicht nur bei der Vereins-Homepage, sondern auch immer wieder bei der laufenden Büroarbeit.

Kreativität ist Intelligenz, die Spaß hat (Albert Einstein)

Sehr wichtig ist für mich, mich kreativ betätigen zu können. So hat mich seit einigen Jahren die „Kettensucht“

gepackt und so habe ich mittlerweile ein Gewerbe angemeldet. Ich versuche meinen Schmuck in Bad Sauerbrunn, wo die onkologische Reha stattfindet, an die Frau zu bringen. Außerdem stricke ich Filzhüte, -patschen, -taschen, -Rucksäcke. Mein Lager ist in der Corona-Zeit enorm angewachsen, aber solange ich es gerne mache, werde ich es weiter tun. Nichtstun ist keine Option für mich!

Die Corona-Pandemie und ihre Folgen

Vor einer Corona-Infektion hatte ich keine Angst. Ich ging trotzdem jeden Tag meine Waldrundeln oder fuhr mit dem Rad. Ich habe auch immer regelmäßig meine Kontrolluntersuchungen wahrgenommen.

Allerdings war es aufgrund der Corona-Bestimmungen seit mehr als 1 ½ Jahren nicht möglich Selbsthilfe-



gruppe-Treffen und unsere wöchentlichen Therapiestunden im Krankenhaus abzuhalten und so mussten wir uns eine neue Location suchen.

Im Herbst des Vorjahrs startete der Versuch in der Krankenpflegeschule für unser wöchentliches Turnen. Nach 3x war auch das nicht mehr möglich. Da ich im Vorjahr bemerkte, dass im Doblhoffpark trotz Corona geturnt wird, erkundigte ich mich bei der Gemeinde Baden. Nach vielen Telefo-





naten und E-Mails, Mietverträgen und coronabedingtem „Verwaltungskram“ durften wir Ende Mai auf einer Freifläche neben der VS Weikersdorf beginnen.

Der Platz eignet sich hervorragend zum Turnen. Es gibt Schattenplätze, aber wir können auch in der Sonne turnen oder uns unter großen Bäumen unterstellen. Normalerweise pausieren wir während der Schulferien. Da wir aber so lange Auszeiten hinter uns



haben, haben wir dieses Jahr auch im Sommer durchgehend unsere Stunden abgehalten.



Für Betroffene und deren Angehörige bin ich telefonisch erreichbar und wenn es jemand wünscht, können wir uns gerne bei einem Spaziergang näher kennenlernen.

Frauenselbsthilfe nach Krebs -
Verein Baden und Umgebung
Mag.^a Maria Rameder-Paradeiser
0664 1737070
maria.paradeiser@aon.at
www.frauenselbsthilfe-baden.at





**LANDES
GESUNDHEITS
AGENTUR**

Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

Bitte zugreifen.
Pflegeberuf und Pflegeausbildung.
Jetzt bewerben!

Mein sicherer Job mit Zukunft. In meiner Region. Wir bei der Landesgesundheitsagentur bieten unseren ArbeitnehmerInnen verlässliche Jobs in einem zukunftssicheren Unternehmen – an 77 Standorten, in allen Regionen Niederösterreichs.

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

Jetzt direkt bewerben unter

karriere.noelga.at

 gesund und gepflegt
 m_einlebenlang
 NÖ Landesgesundheitsagentur
www.noelga.at

Eine entgeltliche Einschaltung der NÖ LGA

Neues Brustgesundheitszentrum NÖ Nord-Ost am Landeskrankenhaus Mistelbach-Gänserndorf

Im Landeskrankenhaus Mistelbach-Gänserndorf nahm mit Oktober 2020 ein spezielles Brustgesundheitszentrum (BGZ), das Brustgesundheitszentrum NÖ Nord-Ost, den Betrieb auf.

In Österreich erkrankt – statistisch gesehen – jede 8. Frau in ihrem Leben an Brustkrebs. Alleine im Landeskrankenhaus Mistelbach-Gänserndorf wurden im vergangenen Jahr 96 neu aufgetretene Fälle behandelt. Um allen Patientinnen einen raschen und unkomplizierten Zugang zu allen modernen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen zu garantieren, wurde mitten in der Corona-Zeit – mit Oktober 2020 – das Brustgesundheitszentrum NÖ Nord-Ost etabliert.

„Damit können wir die bestmögliche interdisziplinäre Behandlung der Brustkrebserkrankung in Kombination mit einer umfassenden, persönlichen Betreuung sicherstellen“, erklärt Prim. Dr. Ronald Zwrtek, MBA, Leiter der Abteilung für Chirurgie und Sprecher des BGZ.

Früherkennung, Diagnose und Behandlung haben in den vergangenen Jahren bedeutende Fortschritte gemacht. „Es erfordert jedoch wie bei kaum einem anderen Krebsleiden ein sehr eng abgestimmtes Vorgehen aller Fachabteilungen. Daher haben sich im

BGZ die in die Behandlung und Therapie involvierten Abteilungen zusammengeschlossen“, erklärt die Koordinatorin Oberärztin Dr. Dagmar Semmler. In erster Linie zählen dazu Chirurgie, internistische Onkologie, Radiologie und Pathologie.

Während Screening-Untersuchungen noch im niedergelassenen Bereich durchgeführt werden, übernimmt das Brustgesundheitszentrum NÖ Nord-Ost bei einem auffälligen Befund die weitere Abklärung und im Falle einer Diagnose die Therapie. „Entscheidend ist neben der Früherkennung eine optimale, rasche Therapie“, so Prim. Zwrtek.

Durch hohe Fallzahlen und eine entsprechende Behandlungsroutine in Kombination mit individuell adaptierten Behandlungskriterien ist die beste verfügbare Therapie für alle Patientinnen bereitgestellt und ein optimales Behandlungsergebnis gewährleistet.

Unterstützt und betreut werden die Patientinnen des BGZ von spezialisierten FachärztInnen der einzelnen Disziplinen, wie z. B. dem Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation,



Das interprofessionelle Team des Brustgesundheitszentrums NÖ Nord-Ost am Landeskrankenhaus Mistelbach-Gänserndorf bietet PatientInnen einen raschen und unkomplizierten Zugang zu allen modernen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen.

Foto: Landeskrankenhaus Mistelbach-Gänserndorf

der Diätologie und den Klinischen Psychologinnen sowie den erfahrenen Pflegefachkräften. Die Nachsorge findet wiederum in Zusammenarbeit mit dem niedergelassenen Bereich statt.

Kontakt:

Brustgesundheitszentrum NÖ Nord-Ost – Chirurgie

A-2130 Mistelbach, Liechtensteinstraße 67

Tel.: 02572 9004-13630, E-Mail: brustgesundheitszentrum@mistelbach.lknoe.at



wir schaffen verbindungen

Architektur + Bauphysik
Tragwerksplanung + Geotechnik
Straßenbau + Verkehrsplanung
Umwelttechnik (Lärm + Luft)
Kulturtechnik + Wasserwirtschaft

zieritz + partner ZT GmbH

Ziviltechnikergesellschaft für Architektur
Bauwesen, Kulturtechnik & Wasserwirtschaft

office@zp-zt.at | www.zp-zt.at

Gespräche wurden intensiviert

Zentraler Verkehrsknotenpunkt der Landeshauptstadt St. Pölten wird nach Umbauphase umfassend barrierefrei

Der Europaplatz wird vom Land NÖ bis 2023 groß umgebaut. Aus dem „Kreisverkehr“ wird eine ampelgeregelte vierarmige Kreuzung. Dies soll nicht nur die Übersichtlichkeit verbessern, sondern vor allem für mehr Verkehrssicherheit sorgen.

Doch auch die Situation für Radfahrer und Fußgänger wird durch die Neugestaltung verbessert. Für die neu gewonnenen Nebenflächen läuft gerade ein Gestaltungswettbewerb.

Verkehrstechnisch ist das Projekt ein sehr herausforderndes. Der Europaplatz ist mit 44.000 Fahrzeugen pro Tag einer der am stärksten befahrenen Verkehrsknoten Niederösterreichs. Die

Josefstraße und das Linzertor mit der Promenade sind für den innerstädtischen Verkehr von großer Bedeutung.

Bei einem solchem bedeutenden Bauvorhaben hat natürlich das Thema Barrierefreiheit eine ganz besondere Bedeutung. Der Club 81 wurde daher schon im Frühjahr aktiv und hat mit seinen Anliegen in Bezug auf die Barrierefreiheit für RollstuhlfahrerInnen, sowie sehbehinderte und blinde Personen hingewiesen und in Franz Maier vom KMS (Kuratorium für sehbehinderte Menschen) sowie in Peter Spitaler vom TEAM SPITALER (Experten für Barrierefreiheit) ganz wichtige Partner gefunden, wenn es um die

Anliegen von Menschen mit Behinderung geht.

Ende Juli fand ein weiteres diesbezügliches Gespräch zwischen Vertreterinnen und Vertretern des Landes NÖ, der Stadt St. Pölten und dem Planungsbüro Zierits & Partner einerseits und dem Club 81, dem KMS (Kuratorium für Menschen mit Sehbehinderung) sowie dem Team Peter Spitaler (Experten für Barrierefreiheit) andererseits statt. Dabei wurden die Anliegen und Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung in einer sehr wertschätzenden Art und Weise eingehend besprochen und nach optimalen Lösungen gesucht. Weitere Gespräche sollen folgen.



Haus der Digitalisierung entsteht in Tulln, Club 81 wurde in Planung einbezogen



Und wieder dürfen wir uns über einen erfolgreichen Beitrag zur Barrierefreiheit freuen. Bis spätestens Anfang 2023 soll in Tulln ein Haus der Digitalisierung entstehen. Es soll als Arbeits- und Ausstellungsraum Projekte und Unternehmen im Bereich der Digitalisierung vor den Vorhang holen. Auf 4.200 Quadratmetern und um 33 Millionen Euro entsteht am Campus Tulln das NÖ-Flaggschiff im Bereich der Digitalisierung.

Der Club 81 wurde in den letzten Monaten mehrmals von der Wirtschaftsagentur ECOPLUS (zuständig für die inhaltliche Ausrichtung) in die Planung einbezogen, um auch die Anliegen von Menschen mit Behinderung umfassend zu berücksichtigen. Und wie beim vorangegangenen Gespräch, war es auch dieses Mal zu spüren, dass von allen Beteiligten das Bemühen um umfassende Barrierefreiheit besonders im Mittelpunkt steht.

PH Austria – Eine Initiative mit Herz

PH Austria – Initiative Lungenhochdruck ist ein gemeinnütziger Verein, der alle, die an Lungenhochdruck leiden, dabei unterstützt, Zugang zu Informationen, Behandlungen und Unterstützungsleistungen zu bekommen. Zudem vertritt der Verein Betroffene und setzt sich für eine frühere Diagnose, bessere Betreuung, höhere Lebensqualität und ärztliche Versorgung ein. Mit dem zugehörigen Lungenkinder-Forschungsverein wird die Forschung an Therapiemöglichkeiten für Lungenhochdruck gefördert bzw. ermöglicht. Zu finden sind wir unter www.lungenhochdruck.at.

Damit dies alles möglich ist, betreiben wir ein Büro in Wien Meidling, Wilhelmstraße 21, das werktags von 8:00 bis 16:30 Uhr besetzt ist. Außerdem bieten wir eine 24h-Hotline an, um rund um die Uhr für die Anliegen unserer Mitglieder erreichbar zu sein. Zu unseren Serviceleistungen zählen Infotage, Plaudermeetings sowie Beratung und Unterstützung in Sozialangelegenheiten. Wir betreiben eine Homepage, sind in den sozialen Medien

vertreten, geben 4x jährlich das Magazin „Atemberaubend“ heraus, um Betroffene wie Interessierte über Neuigkeiten aus dem Verein sowie über interessante Forschungsprojekte zu informieren. Durch Awareness-Kampagnen versuchen wir zudem den Bekanntheitsgrad dieser noch nicht heilbaren Erkrankung zu steigern.

Corona stoppte unsere Aktivitäten und stellte uns vor eine neue, große Herausforderung. Umarmungen, Berührungen, Nähe, alles, was wir Menschen so notwendig brauchen, war plötzlich verboten. Unwissenheit und Unsicherheit stellten sich ein und Angst machte sich breit. Die geplanten Tätigkeiten waren in gewohnter Weise nicht mehr erlaubt. Also was tun? Welche Informationen sind für unsere Mitglieder wichtig? Wir haben uns entschlossen, unsere Angebote auf die für diese Zeit notwendigen Informationen anzupassen und zu erweitern. Wir haben unsere Mitglieder durch Aussendungen über die Erreichbarkeit und Öffnungszeiten der PH-Spezialambulanzen informiert, Tipps gegeben, wie man zu den so notwendigen Medikamenten kommt, haben das elektronische Rezept vorgestellt und gründeten WhatsApp-Gruppen je nach Zugehörigkeit zu den Spezialzentren, um so der Isolation entgegenzuwirken. Außerdem haben wir Webinare veranstaltet, uns via Zoom getroffen, gaben Auskunft über die Möglichkeiten der Telemedizin und unterstützten unsere PatientInnen durch die Bereitstellung von FFP2-Masken und Mund-Nasen-Schutz. Doch unsere tägliche Arbeit musste auch bewältigt werden. Leider mussten der Zoolauf 2020 und 2021 abgesagt werden. Sie können sich vorstellen, wie viel Arbeit dahintersteckt, denn Verträge mit SponsorInnen und Anmeldungen von LäuferInnen waren zu diesem Zeitpunkt schon unter Dach und Fach. Der am 31. Oktober jährlich stattfindende GhostRun wurde daher 2020 virtuell veranstaltet. Trotz aller Bemühungen war zu beobachten, dass das Verständnis für die Krankheit verloren ging und die Einnahme der Medikamente oder die durchzuführenden notwendigen Untersuchungen nicht mehr ein so großes Gewicht hatten. Auch die sozialen Belange waren erschwert in ihrer Durchführung, das Durchhaltevermögen ist erschöpft und die Angst ändert sich in Ungeduld und Unverständnis.

Gott sei Dank sind Treffen wieder erlaubt, Plaudermeetings, also Treffen, wo sich nur PatientInnen austauschen können, haben schon in Wien, Linz und Innsbruck stattgefunden. Infotage mit PH-Spezialisten folgen in Graz, Innsbruck, Linz und Wien. Diese Veranstaltungen und die Arbeit der Initiativen sind besonders wichtig, das beweist auch eine international im April 2021 veröffentlichte Studie. Sie zeigte sehr deutlich, dass sich Betroffene, die sich einer Patientenorganisation anschließen, durch Information und Gemeinschaftsgefühl besser mit ihrer Erkrankung umgehen können.



Gesunde Gemeinde – Ergotherapie Austria

Gesundheit erhalten, Lebensqualität und Wohlbefinden steigern durch **ergotherapeutische Vorträge** mit gesundheitsförderlichen Themenschwerpunkten im Rahmen des Projekts „Gesunde Gemeinde“.

Unsere Ergotherapeut*innen kommen auch in Ihre Gemeinde, Ihr Grätzl, Ihren Bezirk.

Bei Interesse melden Sie sich bitte für nähere Informationen bei Ergotherapie Austria,
 E-Mail: gesund@ergotherapie.at,
www.ergotherapie.at



SH-LeiterInnenlehrgang erfolgreich abgeschlossen

Der Lehrgang im Wiener Louis Braille Haus startete letztes Jahr unter sehr herausfordernden Rahmenbedingungen: Der erste Teil wurde just am Tag vor der Verkündung des ersten Corona-bedingten Lockdowns durchgeführt. Viel Flexibilität war notwendig, um für die weiteren Module Ersatztermine zu finden.

Nicht zuletzt dank der Möglichkeit virtuell über das Internet weiter daran teilzunehmen, konnte aber vor dem heurigen Sommer der SH-LeiterInnenlehrgang schließlich erfolgreich abgeschlossen werden.

Einige Stimmen der Teilnehmenden des Lehrgangs zeugen von seiner großen Bedeutung:

- „insgesamt bereichernd ...; war schon länger nicht gefordert, etwas Neues zu machen ...“
- „hilfreicher aktueller Input, um durch die Corona-Isolierung zu kommen ...“
- „Stärkung des Zusammenhalts ...“
- „genügend Zeit für praxisrelevante Reflexionen...“
- „sehr wertschätzende Trainerinnen ...“



Diese Aspekte waren somit auch eine schöne Basis für die durchwegs hohe Motivation, alle Module zu meistern!

Wir bedanken uns für die erfolgreiche Kooperation, und insbesondere auch beim Vorstandsvorsitzenden des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe Ronald Söllner, der persönlich nach Wien gekommen ist, um an der Abschlussveranstaltung teilzunehmen!

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

Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen (CED)

#make it visible

In den vergangenen 18 Monaten teilen wir, die ÖMCCV als Betroffenenvereinigung für die Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn (MC) und Colitis ulcerosa (Cu), das Los aller Veranstalter (gesunder wie jener mit besonderen Bedürfnissen): Die Zeit war durch erzwungene, besondere Umstände von Absagen geprägt.

Diese durch gesetzliche Vorgaben auferlegte soziale Kontaktunterbrechung empfanden quer durch die Bevölkerung die meisten als schwierig zu ertragende psychische Belastung. Umso mehr trifft es aber auch Bevölkerungsgruppen, die bedingt durch ihre persönlichen (medizinischen) Einschränkungen, oft schon von vornhe-

rein aus persönlichen Gründen Treffen außer Haus schwer wahrnehmen können und somit öfter in die Isolation geraten. Oder – wie aktuell aus gegebenem Pandemie-Anlass – als Immunsupprimierte Angst haben, sich außerhalb der vier Wände eine schwere Infektion holen zu können.

Somit mussten auch wir neue Wege beschreiten, verlagerten etliche ursprünglich öffentlich geplante Veranstaltungen als Webinare ins Internet – auch für uns als Veranstalter „Neuland“. Konnten dann doch einige unserer Treffen stattfinden, wurde noch mehr an Vorarbeit den einzelnen ehrenamtlichen Mitarbeitern abverlangt, um einen erfolgreichen coronakonformen Ablauf gewährleisten zu können.

Etliche Onlineumfragen zu diversen Studienprojekten wurden in Kooperation durchgeführt – so nahmen wir z.B. auch an einer großen europaweiten Umfrage zu „CED und psychischen Belastungen“ teil. Denn das Leben mit einer tabuisierten, chronischen, oft schmerzvoll fortschreitenden Erkrankung kann sehr herausfordernd verlaufen. Es kann frustrierend sein, nicht nur die physischen Symptome eines Morbus Crohn oder einer Colitis ulcerosa zu ertragen, sondern auch Stress, Sorge, Angst und Depression zu bewältigen, was manchmal ein unendlich langer Weg zu sein scheint – unabhängig von den zusätzlichen pandemiebedingten Problemen.

Ein über CED-Kompass, der Serviceplattform der ÖMCCV, erarbeitetes Projekt griff diese zur physischen Er-



krankung zusätzlich belastenden Lebensumstände CED-Betroffener in Österreich auf. Die teils online, teils in Workshops erhobenen Belastungen sowie deren Analysen gipfelten im Bericht „Kopfarbeit und Bauchgefühl“. In Arbeitskreisen wurden die Ergebnisse in regionalen Diskussionsrunden mit Experten aus Medizin, Arbeitsrecht, CED-Betroffenen und Politik diskutiert. Daraus entstanden sind neben Fakten und Ideen zu einer optimierten Versorgungsstruktur in Österreich vor allem die wichtigsten Forderungen von Menschen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, die weiterhin als Argumentationsgrundlage dienen.

„Mit dieser Erkrankung zu leben“, ein glückliches und erfülltes Leben gestalten zu wollen (trotz oder wegen wiederkehrender Krankheitstiefs), anderen Mut zu machen, zu zeigen „du bist nicht allein“ wurde und wird immer wieder in Bewusstseinskampagnen umgesetzt und über soziale Medien weitergetragen.

Zum Beispiel wurde in der Fotokampagne #makeitvisible engagiert und unglaublich mutig von CED-Betroffenen die „unsichtbare Erkrankung“ mit all ihren möglichen Einschränkungen (Operationsnarben, Stoma, ...) festgehalten. Beim Shooting war faszinierend, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer offen und selbstbewusst mit den Spuren, welche so eine Erkrankung hinterlässt, umgingen. Viele mussten





Fotos: Barbara Wirl / wirlphoto.at / @barbarawirl

Auch der heurige Welt-CED-Tag am 19. Mai stand unter dem Motto der Sichtbarmachung von CED – dank vieler engagierter Betroffener, die bei unserer Kampagne #makeitvisible aktiv Fotos, Videos und/oder Texte online stellten, konnte ein wunderbar buntes und vielfältiges Bild der betroffenen Community gezeichnet werden.

Weitere innovative Lösungen – diverse Apps, die heruntergeladen werden können – wurden als digitaler Ratgeber fürs Wohlbefinden entwickelt. Diese Apps, „For You, With You“ und „Sidekick“, entstanden in Kooperation mit der Pharma, um speziell auf die Bedürfnisse mit einer Chronisch Entzündlichen Darmerkrankung einzugehen und gezielt zu unterstützen – sei es bei der täglichen Bewegung, Ernährung, Erinnerung an Medikamenteneinnahme, Kontrolltermine, Reisevorbereitung und vieles mehr.

schon unglaubliche Rückschläge einstecken, doch offenbar hat die Erkrankung sie noch viel stärker gemacht. Via Instagram @cedkompass – wurden alle zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Bildern und den dazugehörigen Geschichten präsentiert. Ein Hochglanzmagazin darüber und Berichte in diversen Zeitungen folgten.

Und natürlich ist auch ein wesentlicher Teil, der viel an Privatzeit abverlangt, jener der Öffentlichkeitsarbeit:

Pressekonferenzen und Interviews tragen unsere immer noch nicht bekannte chronische Erkrankung in die breite Öffentlichkeit. So soll auf die vielfältigen Probleme von MC- und Cu-Erkrankten im sozialen Umfeld, der Gesellschaft ebenso wie in Politik und im Gesundheitswesen aufmerksam gemacht werden. Denn nur viele kleine aber stete Schritte im Sinne von #makeitvisible helfen, unsichtbare Probleme rund um tabuisierte Erkrankungen der Umgebung bewusst zu machen.

Österr. Morbus Crohn/
Colitis ulcerosa-Vereinigung
www.oemccv.at
Christine Gmeinder
ÖMCCV - Redaktion

Lebens.Resort
OTTENSCHLAG

REHABILITATION

bei Stoffwechsel-Erkrankungen

Sie leiden unter **DIABETES MELLITUS (ZUCKERKRANKHEIT)** oder einer **FETTSTOFFWECHSEL-ERKRANKUNG?**

Im Lebens.Resort Ottenschlag erhalten Sie kompetente Betreuung und die nötige Unterstützung. Wir helfen Ihnen, mit Ihrer Erkrankung besser umzugehen und damit mehr Lebensqualität zu erlangen.

Wir sind Partner der österreichischen Sozialversicherungen. Zudem bieten wir auch private Gesundheitsaufenthalte an.

BESTE GESUNDHEIT PARTNERBESTREIT

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

Minigolf & Chill

Unter dem sonnigen Himmel im Schatten eines großen Baumes luden die Koordinatorinnen der SHG NÖ nach der sehr langen coronabedingten Pause zu einem Gruppentreffen ein. In der Seelounge am Ratzersdorfer See, mit einem wunderschönen Blick über die klare Wasseroberfläche des Sees, gab es unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sehr viel zu erzählen.

Obwohl das Leben vielerorts relativ Still stand im letzten Jahr, hat sich in den Privatleben der Menschen doch viel getan. Sei es, dass eine neue Liebe gefunden wurde, ein Enkelkind geboren oder wir um gute Freundinnen und Freunde trauern.

Der benachbarte Minigolf-Platz lud ein paar von uns auch ein eine Partie zu spielen. Hier ging als Sieger Thomas Tost hervor.

Wir freuen uns auf unsere nächsten Gruppentreffen, immer am ersten Mittwoch im Monat im Gasthaus Winkler in St. Pölten und laden euch jetzt schon zu unserer Weihnachtsfeier am 1. Dezember um 17 Uhr ein.



Fotos: SHG NÖ, HLuTX

**WIR MÖGEN
WOHNRAUM!**

Gemeinnützige Bau- und
Wohnungsgenossenschaft für
Mödling reg. Gen.m.b.H.

BauGENossenschaft
MÖDLING MÖGEN.AT

Morbus Bechterew-Therapiegruppe Tulln: Übergabe der Leitung an Franz Edelmüller

Anlässlich des ersten MB-Turnens nach der Sommerpause hat Hannelore Pichler, die schon länger geplante Übergabe der Leitung der Selbsthilfegruppe „Morbus Bechterew-Therapiegruppe Tulln“, an ihren langjährigen Vize, Franz Edelmüller, vorgenommen. Hannelore Pichler dazu: „Mit 80 Jahren ist es an der Zeit, sich in die 2. Reihe zurückzuziehen.“

Als sichtbares Zeichen des Wechsels hat Frau Pichler Herrn Edelmüller die Zeitschriften des Dachverbands und der ÖVMB, die in der Sommerpause eingelangt waren, zur Verteilung in die Hand gedrückt. Die Zeitschriften wird er in Zukunft direkt erhalten. Sonst wird sich durch den Wechsel in der Selbsthilfegruppe nicht viel ändern.



Obmann Josef Dorfmayr



Treffen des Parkinson Selbsthilfe Landesverbandes NÖ in Maria Taferl

Am Donnerstag, dem 26. August 2021 fand im pittoresken Maria Taferl und im gemütlichen Hotel „Rose“ das Treffen des Parkinson Selbsthilfe Landesverbandes Niederösterreich statt. Das war auch das erste große Zusammentreffen der Mitglieder nach zwei Jahren, das nicht nur durch Corona gekennzeichnet war, sondern auch dem zu frühen Ableben von unserem früheren Präsidenten Helmut Markovits gewidmet war.

Während sich in den Vormittagsstunden die Mitglieder aus den Arbeitsgruppen die Wallfahrtskirche Maria Taferl, eine Sehenswürdigkeit aus dem 17. Jahrhundert, angeschaut haben, hatten die vier Rechnungsprüfer alle Hände voll zu tun gehabt, um die Kassen der zehn Arbeitsgruppen und des Landesverbandes zu überprüfen. Während des köstlichen Mittagessens im Restaurant des Hotels, mit dem atemberaubenden Blick auf die Donau, tauschten sich die Mitglieder gut gelaunt nach langer Zeit endlich untereinander aus. Anschließend fand die Generalversammlung statt.

Eröffnet wurde die Generalversammlung mit einer Gedenkminute an Helmut Markovits und Johann Angerer, dem Leiter der Arbeitsgruppe Ober-Grafendorf. Anschließend erstattete die Interimspräsidentin prof. Lamija Muzurović, MAS einen kurzen Bericht, gefolgt von dem Bericht der Kassierin Hermine Hofner. Der Hauptrechnungsprüfer Anton Wagnsonner berichtete von der Kassaprüfung und ersuchte um Entlastung der Kassiere, welche einstimmig erfolgte.

Alle Kandidaten für den neuen Vorstand sowie die Rechnungsprüfer wurden von der Generalversammlung der Mitglieder einstimmig angenommen:

Obmann:
Josef Dorfmayr (AG Amstetten)
Stellvertretende Obfrau:
prof. Lamija Muzurović, MAS
Schriftführerin:
Maria Pokorny (AG Gänserndorf)
Stellvertretende Schriftführerin:
Hildegard Mold (SH Gänserndorf)
Kassierin:
Hermine Hofner (AG Amstetten)



Ronald Söllner, Lamija Muzurović und Josef Dorfmayr

Stellvertretende Kassierin:
Regina Schwaiger (AG Amstetten)

Rechnungsprüfer:
Johanna Grabner, Johannes Hofbauer (AG Amstetten),
Christine und Anton Wagnsonner (AG Horn)

Als Ehrengast konnte beim diesjährigen Treffen, Herr Dipl.KH-BW Ronald Söllner, vom Dachverband NÖ Selbsthilfe, begrüßt werden. Der Dachverband und der Parkinson Landesverband haben stets gut zusammengearbeitet, weshalb es dem Vorstand des Parkinson Selbsthilfe Landesverbandes NÖ sehr wichtig war, dass sich Herr Söllner Zeit nehmen konnte, um dabei zu sein – herzlichen Dank dafür!

Der Vorstand bedankte sich auch bei allen Mitgliedern, die an dem Treffen teilgenommen haben.



26 Damen haben sich – unter Einhaltung der 3G-Regel – am 10. Juli 2021 zum langersehnten Wiedersehen nach dem Lockdown getroffen.

Treffpunkt war die Fa. Styx Naturkosmetik in Ober-Grafendorf, wo die Damen sehr herzlich empfangen wurden und tiefe Einblicke in die Produktion der Kosmetik und Schokoladen nehmen durften.

Wiedersehensfest des Vereins „Pinke Löwin St. Pölten/Umgebung“

Natürlich gab es auch einige Schokoladen zu verkosten und eine kleine Aufmerksamkeit von Fa. Styx, in Form von Produktproben für die Damen.

Anschließend ging es weiter zum Kräuterhof in Karlstetten, wo schon eine zünftige Brettljause auf die Teilnehmerinnen wartete. Der Verdauungsspaziergang folgte in Form einer Hof- und Gartenführung.

Im Anschluss gab's Kaffee und Kuchen und ausgiebigen Austausch unter den Damen. Es wurde viel gelacht,

Anekdoten erzählt, den Damen, die noch in der aktiven Therapie sind Mut gemacht und ein wunderschöner, unbeschwerter, gemeinsamer Nachmittag genossen.



Krebshilfe ruft zur **Vorsorge** und zum Schutz von Patientinnen auf!

Pink Ribbon Aktion 2021 – Die Österreichische Krebshilfe wiederholt anlässlich des Welttages der Gynäkologischen Onkologie (20. September) und des Internationalen Brustkrebstages (1. Oktober) ihren eindringlichen Appell an Österreichs Frauen, die Krebsvorsorge trotz der Pandemie wahrzunehmen und appelliert an die Gruppe der Unentschlossenen, sich gegen Covid-19 impfen zu lassen.

Verspätete Diagnosen – erhöhte Sterblichkeit

„Der Umstand, dass 2020 rd. 41.000 Frauen weniger eine Mammografie wahrgenommen haben, erfüllt uns mit großer Sorge,“ so Krebshilfe-Präsident Univ.-Prof. Dr. Paul Sevelda. „Es muss leider davon ausgegangen werden, dass wir mittel- und langfristig mit einer um 5 % bis 8 % erhöhten Sterblichkeit an Brustkrebs aufgrund von verspäteten Diagnosen rechnen müssen. Wir sehen es daher als unsere Aufgabe, immer wieder – auch im Rahmen der diesjährigen Pink Ribbon Aktion – an Österreichs Frauen zu appellieren, ihre fälligen Mammografie-Termine und andere wichtige Krebsvorsorge-Termine wie Krebsabstrich, Darmspiegelung, Termine beim Hautarzt nicht zu verschieben,“ so Sevelda.

Reduzierter Impfschutz für viele KrebspatientInnen

Ebenfalls im Mittelpunkt der diesjährigen Pink Ribbon Aktion steht der Versuch, mit emotionalen Appellen von KrebspatientInnen möglichst viele Menschen zu erreichen, die bis jetzt gezögert haben, sich gegen Covid-19 impfen zu lassen. Die Appelle werden auf dem Facebook-Profil der Krebshilfe www.facebook.com/OesterreichischeKrebshilfe veröffentlicht.

Symbolträchtige Aktion mit dem Österreichischen Parlament

Die Pink Ribbon Aktion 2021 startete am 1. Oktober – dem Internationalen Brustkrebstag – mit einer symbolträchtigen Aktion gemeinsam mit dem Österreichischen Parlament.

Pink Ribbon Tour 2021 im Oktober durch Österreich

Die traditionelle Informations- und Aufklärungstour findet wie jedes Jahr im Oktober in ganz Österreich statt – ist aber abhängig von der jeweiligen Covid-19-Situation in dem jeweiligen Bundesland. Alle Informationen unter www.pinkribbon.at.

Pink Ribbon Broschüre 2021 – ab sofort kostenlos erhältlich

Die neue Broschüre „Krebsvorsorge und Früherkennung für Frauen“ ist ab sofort kostenlos bei der Krebshilfe in ganz Österreich erhältlich und steht zum Download unter www.pinkribbon.at.

NEU: Pink Ribbon Social Media-Aktion

Erstmals bietet die Österreichische Krebshilfe allen Frauen die Möglichkeit, durch einen Facebook-Posting-Generator ihre Solidarität mit Brustkrebsspatientinnen zu zeigen und zur Mammografie aufzurufen. Der Posting-Generator wird am 1. Oktober unter www.pinkribbon.at freigeschaltet.



„Wir werden kein wie immer geartetes Risiko eingehen, Patientinnen, Partner und UnterstützerInnen einem Covid-19-Infektionsrisiko durch Krebshilfe-Veranstaltungen auszusetzen,“ so Doris Kiefhaber, Geschäftsführerin der Österreichischen Krebshilfe und Projektleiterin der Pink Ribbon Aktion. „Wir müssen daher auch heuer weitgehend auf Pink Ribbon-Charity Events verzichten. Umso mehr danken wir unseren offiziellen Partnern für ihre Treue und jene garantierten Spenden, die uns ermöglichen, die finanzielle Unterstützung von Brustkrebsspatientinnen aufrechtzuerhalten,“ so Kiefhaber.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SEIT 1910

Initiator Günter Köck mit Partnerin Aloisia Handler (Bild links), Elfriede Beisteiner und Gatte Anton (Bildmitte), Kontinenz- und Stomaberaterin Katrin Nagel-EBI (2. von rechts), Susanne Deimel-Engler (Stoma-Selbsthilfe NÖ)

Foto: Susanne Deimel-Engler

Die Stoma-Selbsthilfegruppe Wr. Neustadt hat ihre Initiative für Mitbetroffene über die Medien vorgestellt

Eine Pressekonferenz in Grimmenstein machte es möglich, dass viele Menschen in den Regionen Wr. Neustadt und Neunkirchen mehr über das Leben mit einem künstlichen Darm- oder Blasenausgang erfahren haben.

Auf Initiative von Günter Köck, der gemeinsam mit der Gruppen-Verantwortlichen Elfriede Beisteiner, die Mitglieder, Angehörige und Interessierte betreut, fand im März der Pressetermin im Rathaus Grimmenstein statt. Günter Köck unterhält als ehemaliger Gemeinderat gute Kontakte zu den Gemeindeverantwortlichen und zur Presse im Raum Neunkirchen. So setzte er sein länger geplantes Vorhaben in die Tat um und lud die beiden Redakteure Franz Stangl von der NÖN Wr. Neustadt und Mag.(FH) Cornelia Rehberger, Journalistin beim „Bote aus der Buckligen Welt“, dazu ein, sich bei uns Betroffenen über das Leben mit einem Stoma und die Selbsthilfe-Gruppe Wr. Neustadt umfassend zu informieren.

Bei unserer Ankunft wurden wir sehr herzlich empfangen, die Einzeltische waren coronakonform aufgestellt, und wir sind bereits geimpft, getestet und das Ehepaar Beisteiner glücklicherweise genesen. In seiner Begrüßung ging Günter Köck auf seine sehr bewegende „Stoma-Geschichte“ ein und sprach darüber, dass er erst zwei Jahre nach Anlage seines Urostomas, nach vielen Komplikationen, OPs und einer langen Rekonvaleszenzzeit, zufällig zur SHG gekommen ist. „Das Schwierigste war anfangs mit der neuen Lebenssituation zurechtzukommen. Hätte ich früher von der Gruppe erfahren, hätte mir das sehr geholfen.“ Dann nahm er Bezug auf die Geschichte der Stoma-SHG Wr. Neustadt, die 1989 von Herrn

Silberbauer gegründet und dann ab 1990 von Frau Sticklberger weitergeführt wurde. Später koordinierte DGKP/KSB Monika Holzbauer die Gruppentreffen, und nach deren Pensionierung übernahm Elfriede Beisteiner die Verantwortung. Günter Köck bezeichnete seine Kollegin liebevoll als „Mutter Theresa“ der Gruppe, die um das Wohl aller bemüht ist.

Ziel der beiden Gruppen-Verantwortlichen ist es die Stoma-SHG bekannt zu machen und Betroffenen das Gefühl zu vermitteln, dass sie nicht allein sind. Günter Köck dazu: „Ich möchte nicht wissen, wie viele zu Hause sitzen und sich abkapseln. Wir wollen den Betroffenen schon vor der Operation durch das persönliche Gespräch die Angst vor dem Stoma nehmen. Die Gruppe soll für alle Stomaträger, deren Angehörige und Freunde offen sein. Auch Menschen, die kein Stoma haben und eine schwere Erkrankung durchgemacht haben, die alleinstehend sind und sich einsam fühlen, sind bei uns willkommen.“ Elfriede Beisteiner betonte, dass ihnen die monatlichen Gruppentreffen in familiärer Atmosphäre im Gasthaus Weidinger in Wr. Neustadt sehr wichtig sind. Sie sagte: „Das Verstehen durch Mitbetroffenheit, der regelmäßige Austausch und das gegenseitige Vertrauen stehen bei uns im Zentrum. Wenn jemand zu uns kommt, wird er oder sie aufgefangen. Die Menschen in unserer Gruppe verstehen, wie es einem körperlich und seelisch geht.

Und unserer Gruppe steht bei medizinischen Fragen auch ein Arzt aus Wr. Neustadt zur Verfügung.“

Mit Beginn der Covid-19-Pandemie und den Lockdown-Maßnahmen waren längere Zeit keine Gruppentreffen mehr möglich. Die beiden Initiatoren schauen jedoch positiv in die Zukunft. Es sind neben den Gruppentreffen auch wieder kleine Gruppenausflüge vorgesehen, wie z. B. eine schon länger geplante Schifffahrt auf dem Neusiedlersee. Diese gemeinsamen Aktionen sind sehr beliebt, ebenso wie die Weihnachtsfeiern, die mit Unterstützung von Sponsoren immer sehr feierlich gestaltet werden können.

Die beiden Redakteure stellten viele Fragen zum Leben mit Stoma, zur Versorgung, Ernährung und zu den Angeboten der Gruppe. Abschließend dankte Günter Köck der Presse für ihr Interesse am Thema. Beide Journalisten haben zeitnah Beiträge über die Veranstaltung veröffentlicht. Mit einer Auflage von 120.000 Stück erreichen die Tageszeitungen NÖN Wr. Neustadt und Neunkirchen viele Leser, ebenso wie der „Bucklige-Welt-Bote“, der mit einer Auflage von 80.000 Stück jedem Haushalt der Region gratis zugestellt wird. So hoffen Elfriede Beisteiner und Günter Köck eine breite Öffentlichkeit und neue Betroffene zu erreichen.

Termine der Gruppentreffen sind auf:
www.ilco.at

Die COPD-Austria in NÖ wächst und wächst

Die schon länger bestehende Gruppe in St. Pölten für COPD-Betroffene und -Angehörige trifft sich regelmäßig zur Aktivrunde im Hammerpark und nun auch wieder regelmäßig im Naturfreunde-Bootshaus direkt an der Traisen zum Stammtisch. Bei den im Sommer stattfindenden Spaziergängen am Dienstagvormittag durch den Hammerpark sind immer wieder die Tiere beim Erwachen, Mütter mit ihren Kindern zu beobachten und engagierte, fleißige Menschen mit blauen Westen mit der Aufschrift „COPD-Austria“ zu entdecken. Regelmäßige Bewegung fördert die Gesundheit. Doch besonders für Menschen mit COPD spielt Bewegung eine wichtige Rolle, da sie sich positiv auf den Verlauf der Krankheit



auswirkt. Daher freuen wir uns, wenn viele Betroffene und Angehörige an den angebotenen Spaziergängen mitmachen.

Seit kurzem lädt Ansprechpartner Robert Wasner auch in Hollabrunn zu

einer Aktivrunde und zu Gruppentreffen ein. Auch in Bruck/Leitha gibt es mit Eva Vladyka eine neue Ansprechpartnerin. Gemeinsam werden für NÖ in Bälde dann auch Vorträge abwechselnd in St. Pölten und Hollabrunn (in späterer Folge auch Bruck/Leitha) organisiert.

In vielen anderen Selbsthilfegruppen und bei deren Angehörigen sind auch Betroffene mit COPD zu finden ... Bitte sagen Sie Ihren Bekannten weiter, dass es hier eine Möglichkeit zum Austausch für Lungenerkrankte mit und ohne Langzeit-Sauerstoff-Therapie gibt.

Informieren Sie sich unter www.copd-austria.at über unsere Angebote. Hier finden Sie auch die persönlichen Kontaktdaten aller Ansprechpersonen und GruppenleiterInnen. Interessierte finden uns auch auf Facebook unter @copdaustria.

Anders, weil:
wir nicht nur reden,
sondern auch helfen.

Oberbank
Nicht wie jede Bank

Frauen Selbsthilfe nach Krebs, Verein Mödling und Umgebung

Als Saison-Abschlussveranstaltung besuchten wir am 26. Juni die Vorstellung

„Raumschiff oder das Drama des begabten Hundes“ in der Franzensburg im Schlosspark Laxenburg. Es war eine sehr lustige Freiluftveranstaltung und wir hatten großes Wetterglück.

Im Anschluss daran waren wir noch bei einem nahe gelegenen Heurigen zum Abendessen. Sechs Damen nahmen daran teil.

Zu unserem letzten Gruppentreffen lud uns auch heuer wieder unsere Elfi Selichar in ihren Garten zu einem Grillabend ein. Ihr Mann Edi verwöhnte uns als Grillmeister mit ausgezeichneten Grillspeisen – Elfi mit herrlichen selbstgemachten Salaten.

Zuletzt mussten wir vor einem Gewitter auf die Veranda flüchten. Es war ein gelungener, sehr netter geselliger Abend (neun Teilnehmerinnen).



Neues **Eltern-Kinderzentrum** in **Gmünd** ab Herbst



LR Eichtinger/Bgm. Rosenmayer: Im Oktober öffnet das erste grenzüberschreitende Gesundheitszentrum in Europa - das Healthacross Gesundheitszentrum Gmünd. Hier arbeiten werden neben zahlreichen weiteren Gesundheitsberufen ein Kinderarzt, eine Hebamme, Ergotherapeutinnen und -therapeuten, Physiotherapeutinnen und -therapeuten sowie ein Shiatsu-Masseur und Personaltrainer.

„Im Oktober eröffnen wir ein außergewöhnliches Leuchtturm-Projekt an der Grenze zu Tschechien: Das Healthacross Gesundheitszentrum Gmünd ist das erste grenzüberschreitende Gesundheitszentrum Europas. Ärztinnen und Ärzte sowie eine Vielzahl an Gesundheitsberufen aus Österreich als auch aus Tschechien werden hier ein umfangreiches Angebot an medizinischen, pflegerischen und therapeutischen Leistungen anbieten“, betont **Landesrat Martin Eichtinger**.

„In der heutigen Zeit ist es schwer, einen Kinderfacharzt zu bekommen. Daher freut es uns sehr, dass wir Dr. Andreas Helfert gewinnen konnten – umso mehr noch, weil Dr. Helfert ein umfangreiches Leistungsspektrum bietet“, freut sich **Bürgermeisterin Helga Rosenmayer**. Ultraschall, Kinderurologie, Allergologie, Mutter-Kind-Passuntersuchungen, Entwicklungs- und Sozialpädiatrie zählen zu den Schwerpunkten des Facharztes für Kinder- und Jugendheilkunde. Helfert arbeitet seit Jahren mit diversen Organisationen und Professionisten in der Region zusammen, einige davon werden ebenfalls im Zentrum vertreten sein. Die



Freuen sich schon auf die Eröffnung im Herbst: Gesundheitszentrumsmanager Manfred Mayer, Ergotherapeutin Karin Opelka, Shiatsu-Masseur und Personaltrainer Larbi Bouda, Hebamme Ulrike Schuster, Dr. Andreas Helfert, Landesrat Martin Eichtinger, Bürgermeisterin Helga Rosenmayer, Physiotherapeutin Martina Riegler und Nationalratsabgeordnete Martina Diesner-Wais aus dem Waldviertel

Foto: Philipp Monihart

Mutter-Eltern-Beratung wird in seinen neuen Räumlichkeiten stattfinden.

„Die Leistungen eines Kinderfacharztes anbieten zu können ist bereits ein Meilenstein. Gesteigert wird dies noch damit, dass wir ein Eltern-Kinderzentrum mit Fachleuten auf ihrem Gebiet erschaffen konnten“, ist **Gesundheitszentrumsmanager Manfred Mayer** begeistert. Mit dabei sind Hebamme Ulrike Schuster, die unter anderem Co-Autorin des im GU-Verlages erschienen Buches „300 Fragen zur Geburt“ ist (Schwangerschaftsbetreuung, Geburtsbegleitung, Hausgeburtshilfe und Nachsorge) und Ergotherapeutin Karin Opelka (Cranio Sacral Therapie®, Stillberatung, Baby und Stillgruppe, Trageberatung, Baby-massage, Mama-Baby-Tanz, Ergotherapie mit Babys/Kindern).

Unterstützt werden kinderspezifische Dienstleistungen im Gesundheitszentrum Gmünd unter anderem durch die Physiotherapeutin Martina Riegler, die

mithilfe von gezielten Maßnahmen angeborene und/oder erworbene Störungen des Bewegungsapparates behandelt. Riegler bietet unter anderem Manualtherapie, neurophysiologische Behandlung, Klettertherapie und Atem-Physiotherapie an. Abgerundet wird das Leistungsspektrum der Versorgung von Kindern durch die psychologische Beratung eines Psychotherapeuten und vielen präventiven Maßnahmen wie zum Beispiel die Kindertrainings von Shiatsu-Masseur und Personaltrainer Larbi Bouda.

Geplant wurde das Healthacross Gesundheitszentrum Gmünd im Rahmen des INTERREG-Projektes „Healthacross for Future“ der Initiative „Healthacross“, das unter 50 Einreichungen den 3. Platz beim „Interreg Project Slam“ der Europäischen Union in Brüssel erreicht hat. Das 2,5 Millionen Euro Bauvorhaben wird durch EU-Mittel (den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raumes, ELER) gefördert.

Wenn Menschen auseinandergehen, so sagen sie: Auf Wiedersehen!

(Ernst von Feuchtersleben)

Christian Kysela – ein wahres „Urgestein“ der Österreichischen Gesundheitskasse (vormals NÖ Gebietskrankenkasse) und die letzten Jahre immer ein treuer und verlässlicher Wegbegleiter der Selbsthilfe in Niederösterreich –

trat mit August 2021 in den wohlverdienten Ruhestand.

Der Vorstand und das Büroteam des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe möchten sich auf diesem Weg bei ihm aufs Allerherzlichste für seine langjährige, engagierte und stets sehr gute Arbeit im Bereich der Selbsthilfe bedanken!

Lieber Christian, wir wünschen Dir zum wohlverdienten Ruhestand sehr viel Ruhe und Entspannung, Zeit für Deine Familie, Deine Hobbys und fürs Reisen, und vor allem Gesundheit.



INFO-Stammtisch
im Gasthaus Huber
in Wagram, 2016

Christian Kysela beim INFO-Stammtisch
in Baden, 2013



Ronald Söllner überreicht bei der NÖ Landeskonferenz 2017 Christian Kysela als Dankeschön die Ehrenstatue des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe.



Fachexkursion im Schloss Thalheim, 2019

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

Unsere neuen Mitglieder im Dach- verband NÖ Selbsthilfe

Stammtisch für Angehörige
von Menschen mit Demenz
Groß-Siegharts

Claudia Rathmanner

0676 848 336 09

claudia.rathmanner@caritas-stpoelten.at

Meine Herzklappe

Katja Teichert

0670 554 47 40

office@meineherzklappe.at

SHG für Frauen mit Asperger Syndrom

Christine Hiesberger

0680 233 13 15

christine-hiesberger@gmx.net

MS - Melk und Umgebung

SHG für Betroffene und Angehörige

Mag. Daniela Haudek

0664 103 42 82

Trauer nach Suizid

DGKP Barbara Kögl

0676 83 844 632

barbara.koegl@caritas-stpoelten.at

SHG Silberstreif

SHG für Menschen mit psychischen
Problemen und betroffene Angehörige -
Heidenreichstein

Petra Altmann

0699 192 092 09

petra.altmann@chello.at

Microtia Austria - for many ears

Ivelina Ivanova

COPD-Austria - Hollabrunn

Robert Wasner

0676 941 28 31

wasnerrobert@hotmail.com