BLICK PUNKT

DAS MAGAZIN DES DACHVERBANDES DER NÖ SELBSTHILFE

AUSGABE 04/2021

GESUNDHEITS-FÖRDERUNG

10 Jahre „Tut gut!"-Schrittewege in Niederösterreich

Seite 10

DEMENZ

Bei ersten Anzeichen reagieren

Seite 12

WEITERBILDUNG 2022

9 Seminare von Körpersprache bis Burnout-Prävention

Seite 14–15

FACHEXKURSION

Interessante Vorträge von Dr. Christian Fohringer und anderen hochkarätigen ReferentInnen bei der 3. Fachexkursion im Schloss Thalheim

Liebe Leserinnen und Leser!

Mental fit mit einem persönlichen Ruhepol

Mentale Gesundheit hat durch die Corona-Pandemie stark an Bedeutung gewonnen. Ängste, Sorgen und soziale Isolation im Zuge der Lockdowns sind Begleiter vieler Menschen geworden. Positives Denken, Widerstandsfähigkeit und Orte zur Selbstfindung sind daher mehr denn je gefragt. Sogenannte Ruhepole oder Kraftplätze hat jeder für sich schon einmal besucht. So ist zum Beispiel die Perchtoldsdorfer Heide mein ganz persönlicher Kraftort zum Aufladen und Stress reduzieren.

Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH („gesund.leben.tut.gut“) bietet via Instagram-App und #meinruhepol die Möglichkeit, in einen von fünf vordefinierten Ruhepolen in Niederösterreich durch eine virtuelle Eingangstür einzutauchen und zu verweilen.

Nehmen Sie sich jetzt die Zeit, diese Ruhepole oder Kraftplätze bewusst aufzusuchen und bestimmen Sie Ihren eigenen Entschleunigungsort, damit Sie ins kommende Jahr voller Energie und Freude starten können.

Ich wünsche Ihnen allen eine ruhige und besinnliche Weihnachtszeit, erholsame Feiertage im Kreise Ihrer Liebsten und ein gesundes und friedvolles neues Jahr 2022!

Ihr
Martin Eichtinger,
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 Rückblick 2021/Ausblick 2022
4-7 3. Fachexkursion im Schloss Thalheim
8 INFO-Stammtische 2021
9 Bio-Küche der NÖ Landeskliniken
10 10 Jahre „Tut gut!“-Schrittewege
11 „Tut gut!“-Leuchtturmprojekt geht in die nächste Runde
12 Demenz: Bei ersten Anzeichen reagieren
13 Weiterbildung als wichtige Basis der Selbsthilfe-Arbeit
14-15 Aus- und Witerbildung 2022
16 Mehr Sichtbarkeit für Gesundheitsförderung
18 Internationale Pflegequalitätserhebung
19 NAP Behinderung neuerlich verschoben
20-21 KiB children care: Auszeit und Luft holen/ Herbstausflug Verein „Pinke Löwin“
22 Stoma-SHG zu Gast im Rathaus/Trotz COPD auf die Schanze
23 Eröffnung vom Projekt Ylvie
24-25 10. Welt-Stoma-Tag in Wien/ Besuch im Haubiversum
26 Auszeichnung Herzensmensch
27 Club 81 lud zur Jahreshauptversammlung
28 3. Kremser Demenzkonferenz
30 Gemeinsam gegen Gewalt
31 „Trittsicher“ mit der ÖGK
32 Healthacross Gesundheitszentrum in Gmünd startet Betrieb
33 Marion Wally, Leiterin der regionalen Selbsthilfegruppe im Waldviertel
34-35 Diabetes-Studie sucht Probandinnen und Probanden
36 Termine und Informationen

Rückblick auf das Jahr 2021/ Ausblick auf 2022

Liebe Leserinnen und Leser!

2020 war ein sehr außergewöhnliches Jahr, das sicherlich in die Geschichtsbücher eingehen wird und auch das heurige Jahr hat uns allen immer noch viel abverlangt, vielen von uns aber auch neue Möglichkeiten eröffnet. Ich möchte Ihnen/Euch an dieser Stelle gerne einen kleinen Rückblick auf das letzte Jahr geben und, sofern das überhaupt möglich ist, einen Ausblick auf das kommende Jahr wagen.

2021 organisierte der Dachverband wieder einige Veranstaltungen, bei denen wir uns über eine rege Teilnahme freuen konnten. Es ist für mich alles andere als selbstverständlich, dass Sie/Ihr trotz Corona-Pandemie so zahlreich zu unseren Veranstaltungen gekommen sind/seid, und dafür möchte ich mich bei dieser Gelegenheit sehr herzlich bei Ihnen/Euch bedanken.

Nicht wie gewohnt im Frühjahr, sondern aufgrund der Corona-Bestimmungen fanden im September und Oktober unsere diesjährigen fünf INFO-Stammtische statt. Dr.in Barbara Frühwirt referierte zum Thema „NEIN sagen mit ruhigem Gewissen“ und gab den Anwesenden dabei zahlreiche Tipps, wie sie lernen, Nein zu sagen – ganz ohne Schuldgefühle …

Die Aus- und Weiterbildungsseminare für unsere Selbsthilfegruppen-LeiterInnen und engagierten MultiplikatorInnen konnten wie geplant durchgeführt werden. Auf diesem Weg möchte ich mich bei den Mitarbeitern der Gebäudeverwaltung des Amtes der NÖ Landeregierung bedanken, die uns einen größeren Seminarraum zur Verfügung gestellt haben.

Am 27. Oktober war Schloss Thalheim einzigartige Kulisse für unsere 3. Fachexkursion. Mehr als 100 VertreterInnen von Selbsthilfegruppen und Ehrengäste konnten wir begrüßen, denen wir in Kooperation mit dem Dachverband der Sozialversicherungsträger wieder ein sehr informatives Programm mit hochkarätigen Vortragenden bieten konnten.

Die für 24. November geplante Landeskonferenz mussten wir aufgrund der stark steigenden Corona-Infektionszahlen leider absagen. Alle Ehrungen von langjährigen Selbsthilfegruppen und auch die Rezertifizierung von sieben Landes- und Universitätskliniken als „Selbsthilfefreundliche Krankenhäuser“ werden wir im kommenden Jahr nachholen.

Ausblick 2022

Auch im kommenden Jahr werden wir unermüdlich unsere Arbeit zum Wohle der Selbsthilfe fortführen.

So wird voraussichtlich im Spätherbst 2022 ein aktualisiertes Selbsthilfegruppenverzeichnis erscheinen. Des Weiteren wird auch die „Soziale Drehscheibe Waldviertel“ in bewährter Weise im kommenden Jahr weitergeführt.

Es sind auch wieder einige Veranstaltungen geplant: die INFO-Stammtische und ein Selbsthilfe-Workshop im Frühjahr, die Fachexkursion und die Landeskonferenz im Herbst.

Im Frühjahr und im Herbst bieten wir unseren Mitgliedern wieder unsere seit vielen Jahren bewährten Aus- und Weiterbildungsseminare an.

Auszeichnung an Josef Schoisengeyer

Zur Auszeichnung zum „Herzensmenschen“ möchte ich Josef Schoisengeyer, einem langjährigen Wegbegleiter und lieben Freund, ganz herzlich gratulieren und viel Erfolg für sein weiteres soziales Engagement sowie gute Gesundheit und persönliches Wohlergehen wünschen.

Im Namen unseres gesamten Teams wünsche ich Ihnen/Euch ein besinnliches Weihnachtsfest, vor allem Gesundheit und alles erdenklich Gute für das kommende Jahr 2022!

Ihr/Euer
Ronald Söllner

Hochkarätige Vortragende bei der **3. Fachexkursion** des Dachverbandes **NÖ Selbsthilfe**

„Es war eine wunderbare Veranstaltung mit äußerst informativen Vorträgen", lautete das Echo bei der 3. Selbsthilfe-Fachexkursion. Organisiert durch den Dachverband NÖ Selbsthilfe folgten am 27. Oktober 2021 mehr als 100 VertreterInnen von Selbsthilfegruppen und Ehrengäste der Einladung ins Schloss Thalheim im Zentrum von Niederösterreich.

Sehr erfreut über das große Interesse zeigte sich auch Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe, bei seinen Begrüßungsworten: „Es ist nicht selbstverständlich, dass Sie in Zeiten von Corona so zahlreich unserer Einladung in dieses wunderschöne Ambiente von Schloss Thalheim gefolgt sind."

Als Ehrengäste konnten Landtagsabgeordnete Doris Schmidl in Vertretung von Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, der Vorstand der NÖ Landesgesundheitsagentur Mag. Mag. (FH) Konrad Kogler, die Geschäftsführerin der „Tut gut!" Gesundheitsvorsorge GmbH Frau Mag.ª Alexandra Pernsteiner-Kappl und die Vertreterin der ÖGK Frau Mag.ª Sonrid Venturini begrüßt werden.

Landtagsabgeordnete Doris Schmidl betonte, dass das Ehrenamt eine wichtige Säule in Niederösterreich ist und, dass die Dachverbände diese Säulen tragen. Mag.ª Sonrid Venturini überbrachte Grüße vom Landesausschussvorsitzenden der ÖGK, Herrn Christian Farthofer, und wünschte allen einen informativen Tag.

Mag. Mag.(FH) Konrad Kogler erläuterte die Vorteile der Zusammenlegung der Kliniken und Pflegeeinrichtungen in NÖ unter einem Dach. Ziel sei es, dass die Menschen gesund alt werden sollen, die Lebensqualität jedes Einzelnen umfassend erhalten bleibt und, dass eine bestmögliche medizinische und pflegerische Versorgung und Betreuung für alle NiederösterreicherInnen gewährleistet wird.

1

Am Beispiel Corona-Pandemie zeige sich auch, dass sich die neuen Strukturen bewährt haben. Synergien werden genutzt und ein zentraler Einkauf garantiert die Verfügbarkeit hochwertiger Produkte zu besten Konditionen.

Zum Abschluss seines Vortrags präsentierte Mag. Mag.(FH) Kogler die

2

Fotos: www.foto-kraus.at

1) Schloss Thalheim bildete die Kulisse für die 3. Fachexkursion des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe.

2) Mag. Mag.(FH) Konrad Kogler, Mag.ª Susanne Deimel-Engler, Waltraud Haider, Andreas Mühlbauer, Mag.ª Sonrid Venturini, Mag.ª Alexandra Pernsteiner-Kappl, LAbg. Doris Schmidl, Dipl. KH-BW Ronald Söllner (v.l.n.r.)

3) Paul Sieberer führte auch in diesem Jahr durch die Veranstaltung.

3

aktuellen Coronazahlen in den Kliniken und Pflegeeinrichtungen in Niederösterreich und betonte, dass eine hohe Durchimpfungsrate der Weg aus der Pandemie sei.

Mag.ª Alexandra Pernsteiner-Kappl erläuterte in ihrem Vortrag, dass „Mental fit" zu sein leider keine Selbstverständlichkeit sei. Denn schon vor der Pandemie waren mentale Belastungen bis hin zu psychischen Erkrankungen im Steigen begriffen. Corona hat das Thema noch deutlich verstärkt.

Eine Studie der Donau-Universität Krems hat gezeigt, dass mittlerweile ein Viertel der Bevölkerung unter depressiven Symptomen leidet, bei den jungen Erwachsenen sogar die Hälfte. Sehr schwere depressive Fälle haben sich sogar verzehnfacht.

4) Mag.ª Alexandra Persteiner-Kappl sprach über das aktuelle Schwerpunktthema der „Tut gut!" Gesundheitsvorsorge GmbH „MENTAL FIT – GIB 8 AUF DICH!".

5) Mag. Mag.(FH) Konrad Kogler referierte über die Vorteile der NÖ Landesgesundheitsagentur.

6) Dr.in Marianne Bernhart stellte das Brustkrebsfrüherkennungsprogramm der ÖGK vor.

7) Dr. Christian Fohringer zog Bilanz über 1 1/2 Jahre Corona aus Sicht des Notrufs NÖ.

4

5

6

7

Tut gut!
MEIN
QUADRATMETER
ENTSPANNUNG.

Mag.ª Pernsteiner-Kappl betonte in ihrem Vortrag weiters, dass das Risiko der Vereinsamung während der Corona-Pandemie gestiegen ist. Durch andere Studien wisse man, dass von Einsamkeit Betroffene ein um 50 % höheres Sterblichkeitsrisiko haben, häufiger an Depressionen leiden und ein um 27 % höheres Risiko haben, an Herz- und Gefäßerkrankungen zu erkranken.

Darüber hinaus wird Einsamkeit mit verminderter Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen in Verbindung gebracht. Damit bilden Einsamkeit und soziale Isolation Risikofaktoren, die in ihren gesundheitlichen Auswirkungen mit anderen Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, Adipositas und Bluthochdruck vergleichbar sind.

Mag.ª Natalia Ölsböck (Trainerin aus dem mentalen ExpertInnenpool der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH) gab den TeilnehmerInnen Einblicke in den neuesten Themenschwerpunkt „Weisheit kennt kein Alter! Die zweite Lebenshälfte mit Freude meistern“.

Dabei zeigte sie, wie ein wenig Nostalgie unsere Stimmung hebt und wie wir unseren Humor und unsere innere Weisheit aktivieren können.

Den Abschluss des Vormittages übernahm Dr.in Marianne Bernhart, die das Österreichische Brustkrebsfrüherkennungsprogramm der ÖGK vorstellte.

Nach dem Mittagessen gab es noch einen sehr informativen Vortrag von Dr. Christian Fohringer, Chefarzt des Notrufs NÖ, über „1 1/2 Jahre Corona – Rückblick und Vorschau aus der Sicht des Notrufs NÖ“. Er vermittelte Daten und Fakten rund um die Themen „Corona-Hotline 1450“, „Corona-Tests“, „Corona-Schutzimpfung“, die unterschiedlichen „Corona-Impfstoffe und Medikamente“ und auch um die Arbeit des Notrufs NÖ in den letzten Monaten seit Ausbruch der Corona-Pandemie.

Besonders positiv wurde von den TeilnehmerInnen aufgenommen, dass sich Dr. Fohringer die Zeit nahm um die vielen individuellen Fragen zu beantworten.

Moderiert wurde die Veranstaltung in altbewährter Weise von Paul Sieberer.

Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung
SV
Österreichische Gesundheitskasse

INFO-Stammtische 2021 mit Dr.in Barbara Frühwirt zum Thema „NEIN sagen“ mit gutem Gewissen

Bei den diesjährigen INFO-Stammtischen in den fünf Regionen in Niederösterreich erläuterte Dr.in Barbara Frühwirt warum uns NEIN sagen so schwerfällt. Einer der Hauptgründe dafür sei, dass wir ein schlechtes Gewissen bekommen, wenn wir „Nein“ sagen. Wir geraten in einen inneren Zwiespalt.

Wir wollen nicht NEIN sagen, weil wir den anderen damit möglicherweise verletzen, beleidigen, kränken, enttäuschen könnten und die Konsequenzen daraus wollen wir nicht tragen.

„Eigentlich möchten wir die Bitte, den Wunsch, die Forderung des anderen gar nicht erfüllen, weil wir keine Zeit haben, weil es uns gerade nicht passt, weil wir ziemlich unter Druck stehen. Unser ‚NEIN sagen‘ muss aber erlaubt sein wie unser ‚Ja‘ und bedeutet auf gleicher Augenhöhe zu kommunizieren. Wenn wir diese Ausgewogenheit nicht empfinden, hat unser ‚Nein‘ keine Chance,“ so Barbara Frühwirt in ihren Ausführungen.

Wenn wir „NEIN sagen“ lernen, so Barbara Frühwirt weiter, bedeutet ein „Ja“ ein wirklich ehrliches JA zu uns selbst und zu anderen. Dann gewinnen wir eine Menge wertvolle Zeit.

Die INFO-Stammtische wurden dankenswerterweise auch in diesem Jahr von der Österreichischen Gesundheitskasse unterstützt.

Österreichische Gesundheitskasse

1) Dipl. KH-BW Ronald Söllner, Dr.in Barbara Frühwirt, Mag.a Sonrid Venturini und David Pollak (beide ÖGK) beim INFO-Stammtisch in Moidrams
2) Die TeilnehmerInnen des INFO-Stammtisches in Mistelbach
3) INFO-Stammtisch in Baden
4) Ruth Abel, Mag.a Isabella Kitzler, Otto und Erika Zach, Waltraud Haider (v.l.)
5) Helga Wieseneder und Gertraud Fellner
6) INFO-Stammtisch in Wagram

1

2 3

4 5

6

Bio-Küche der **NÖ Landeskliniken** ist österreichweit **einzigartig**

LH-Stv. Pernkopf/LR Eichtinger: „‘Tut gut!‘ sorgt für 24 bio-zertifizierte Klinikküchen mit frischen, saisonalen und regionalen Speiseplänen zum Wohle der Patientinnen und Patienten.“

Fade Krankenhauskost ohne viel Abwechslung? Die gibt es in Niederösterreich schon lange nicht mehr! Mit der „Vitalküche“ der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge wurde bereits vor sieben Jahren ein niederösterreichisches Gütesiegel für Gemeinschaftsverpflegung geschaffen. Und das nicht nur für Betriebe, Schulen und Kindergärten, sondern auch maßgeschneidert für die besonderen Bedürfnisse der Küchen in den blau-gelben Landes- und Universitätskliniken.

24 von 27 Klinikstandorten im Bundesland Niederösterreich sind von „Tut gut!“ mit der „Vitalküche“ ausgezeichnet und außerdem bio-zertifiziert. Das ist österreichweit einzigartig.

„Insgesamt werden in den NÖ Landeskliniken jährlich rund 3,5 Millionen Essensportionen zubereitet. Der Bio-Anteil beträgt dabei über 30 Prozent“, weiß der für die Landeskliniken verantwortliche **LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf** und weiter: „Die Küchen verarbeiten dafür in etwa 848 Tonnen Gemüse und Kartoffeln pro Jahr. Das großteils von heimischen Erzeugern gelieferte Fleisch, Gemüse und Obst wird dabei nach strengen Qualitätsrichtlinien zu ausgewogenen Mahlzeiten zubereitet.“

„Wenn es um das Gesundwerden geht, ist es wichtig, dass das Richtige auf dem Speiseplan steht. Frisch, regional und saisonal ist daher unser Weg. Denn eine ausgewogene und vollwertige Verpflegung unterstützt die medizinische Therapie und trägt zum Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und zur schnelleren Genesung der Patientinnen und Patienten bei“, so **Landesrat Martin Eichtinger**.

Landesrat Martin Eichtinger, Chefkoch Martin Knabb (Universitätsklinikum St. Pölten), Küchenleiterin Helga Delivuk (Universitätsklinikum St. Pölten) und Landeshauptfrau-Stellvertreter Stephan Pernkopf sind stolz auf die niederösterreichische Vorreiterrolle in Sachen Bio-Zertifizierung in den NÖ Kliniken.

Foto: NLK, Filzwieser

„Tut gut!“ sorgt dafür, dass nur das Beste auf den Teller kommt

Mit dem Programm „Vitalküche“ sorgt „Tut gut!“ nicht nur für mehr Abwechslung auf den Speiseplänen der Kliniken, sondern auch in Kindergärten, Schulen und bei anderen Gemeinschaftsverpflegern. Ziel ist ein gesundes und schmackhaftes Speisenangebot mit frischen und regionalen Lebensmitteln. Für die Auszeichnung „Vitalküche“ werden von Einrichtungen, Verpflegerinnen und Verpflegern entsprechende Kriterien umgesetzt, um eine hohe Qualität in der Verpflegung nachhaltig sicherzustellen. Dazu werden sie von „Tut gut!“-Expertinnen und -Experten begleitet und beraten.

Mehr Infos: www.noetutgut.at

10 Jahre „Tut gut!"-Schrittewege in Niederösterreich

Landesrat Eichtinger: „Auf insgesamt 245 ‚Tut gut!'-Schrittewegen steht ein Streckennetz von 900 Kilometern kostenfrei für die tägliche Gesundheitsförderung zur Verfügung."

Seit 2011 gibt es die in den Gemeinden verankerten „Tut gut!"-Schrittewege. Diese sollen die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher zu regelmäßiger Alltagsbewegung – quasi ums Eck – motivieren. **Landesrat Martin Eichtinger** gratulierte zum 10-jährigen Jubiläum und freut sich über das attraktive Infrastrukturangebot: „Die Gesamtlänge aller Wege beträgt 1,3 Millionen Schritte, das entspricht in etwa der Strecke St. Pölten – Hamburg. Dies ist beachtlich und zeigt den Erfolg des Bewegungsprogramms".

„Mit unseren Schrittewegen kann die lokale Bevölkerung niederschwellig und ohne großen Aufwand etwas für die eigene Gesundheit tun und damit das tägliche Schritte-Konto erhöhen", so die **Geschäftsführerin der „Tut gut!" Gesundheitsvorsorge, Alexandra Pernsteiner-Kappl**.

Entlang der „Tut gut!"-Schrittewege findet man neben Kinderspielplätzen oftmals auch viele nachhaltige Gesundheitsförderungsprojekte: Von Beerenmeilen, Insektenhotels, Barfußparcours, offenen Bücherschränken über Trinkbrunnen und Motorikparks bis hin zu besonders idyllischen Rastplätzen. In vielen Gemeinden wird das „Tut gut!"-Angebot zudem für regelmäßige Walking-Treffs oder Laufrunden genutzt.

Über die „Tut gut!"-Schrittewege

Die „Tut gut!"-Schrittewege bieten eine maßgeschneiderte Möglichkeit, die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) – 10.000 Schritte pro Tag – zu erreichen. Für die Eröffnung eines „Tut gut!"-Schritteweges sind für die Gemeinden folgende Kriterien zu erfüllen:

- Spazierweg (einfach zu bewältigen, gut befestigt)
- Rundweg
- Zentrale Lage (z. B. ab dem Gemeindeamt, Pfarrplatz, …)
- Zwischen 1.000 und 10.000 Schritte lang (0,8 – 8 km)
- Status „Gesunde Gemeinde"
- Eingereichter Projektantrag

Mehr Infos: www.noetutgut.at/schritteweg

Landesrat Martin Eichtinger und „Tut gut!"-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl freuen sich über das Jubiläum 10 Jahre „Tut gut!"-Schrittewege. Foto: mostropolis.at

L&R People.Health.Care.
L&R – international tätig, in der Region verwurzelt.

Orientiert an den Werten eines Familienunternehmens, stellen wir das Wohl unserer MitarbeiterInnen, KundInnen und PatientInnen ins Zentrum unseres Handelns.
www.Lohmann-Rauscher.com

„Tut gut!"-**Leuchtturmprojekt** geht in die nächste Runde

Landesrat Eichtinger: „Mit dem Universitätslehrgang für ‚Regionale Gesundheitskoordination' stärken wir nachhaltig unser Netzwerk in den Gemeinden und damit die Gesundheit der niederösterreichischen Bevölkerung."

Im Frühjahr 2018 startete der österreichweit einzigartige Pilotlehrgang an der Donau-Universität Krems und schloss knapp zwei Jahre später mit 13 Absolventinnen und Absolventen erfolgreich ab. Nun geht er in den Regelbetrieb über. Insgesamt elf Studierende begannen vor Kurzem mit dem viersemestrigen Universitätslehrgang, der gemeinsam von der „Tut gut!" Gesundheitsvorsorge und der Donau-Uni durchgeführt wird.

Landesrat Martin Eichtinger stattete den Teilnehmenden im Rahmen der ersten Lehrveranstaltung am Campus Krems einen Besuch ab und erwähnte die Bedeutung der Ausbildung: „Dieser Lehrgang ist nicht nur österreichweit einzigartig, er ist auch auf europäischer Ebene ein Leuchtturmprojekt. Durch die akademische Ausbildung der regionalen Gesundheitskoordinatorinnen und Gesundheitskoordinatoren wird die Gesundheit der Bevölkerung bestmöglich gestärkt, weil wir noch näher an den Bedürfnissen aller Bürgerinnen und Bürger sein können."

„Das Lehrgangsformat ist auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden und der Gemeinden abgestimmt und bietet einen gelungenen Mix aus theoretischen Grundlagen und praxisrelevanten Inhalten am Puls der Zeit", ergänzt Stefan Nehrer, Dekan der Fakultät für Gesundheit und Medizin an der Donau-Universität Krems.

„Der Universitätslehrgang dient der nachhaltigen Verankerung der Gesundheitsförderung und Prävention in Niederösterreichs Gemeinden", so **„Tut gut!"-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl** und weiter: „Die Gesundheitskoordinatorinnen und Gesundheitskoordinatoren haben eine gewichtige Multiplikatorfunktion bei der Unterstützung und Motivation der lokalen Bevölkerung."

Landesrat Martin Eichtinger (Mitte rechts) begrüßte gemeinsam mit dem Dekan der Fakultät für Gesundheit und Medizin an der Donau-Universität Krems, Stefan Nehrer (Mitte links), „Tut gut!"-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl (Mitte) und den Lehrgangs-leitungen Ludwig Grillich seitens DUK (7. v.r.) sowie Sandra Pfeffer (6. v.r.) seitens „Tut gut!" die Teilnehmenden des neuen Universitätslehrganges.

Landesrat Martin Eichtinger (l.), „Tut gut!"-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl (Mitte) und Dekan der Fakultät für Gesundheit und Medizin an der Donau-Universität Krems, Stefan Nehrer (r.) freuen sich über den Start des 2. Universitätslehrganges für „Regionale Gesundheitskoordination".

Fotos: „Tut gut!", Zwinz

Berufsbegleitende Ausbildung

Die Kerninhalte des berufsbegleitenden Universitätslehrganges liegen auf praxisnahen Projektarbeiten, die regionale Gesundheitsaktivitäten unterstützen. Diese basieren neben Bedarfserhebungen und Qualitätssicherung in den Regionen auch auf Kommunikation und Vernetzung im Hinblick auf regionalpolitische Aspekte und Beratungskompetenzen. 13 Gesundheitskoordinatorinnen und Gesundheitskoordinatoren sind niederösterreichweit bereits zum Wohle der Gesundheit im kommunalen Einsatz.

Mehr Infos: www.noetutgut.at

Demenz: Bei ersten Anzeichen reagieren

Eichtinger/Farthofer/Nemeth: Das Demenz-Service NÖ bietet Information und individuelle, persönliche Beratung. Wichtig und sinnvoll ist eine Beratung schon zu Beginn einer Demenzerkrankung.

„Das Demenz-Service NÖ bietet Information rund ums Thema Demenz sowie individuelle, persönliche Beratung durch speziell ausgebildete und erfahrene ExpertInnen. Mit diesen Angeboten wollen wir Demenz-Betroffene und ihre Angehörigen unterstützen“, betont **Landesrat NÖGUS-Vorsitzender Martin Eichtinger**.

„Direkte Hilfe und individuelle Beratung sind durch nichts zu ersetzen. Uns ist wichtig, dass Betroffene und ihre Familien nicht allein gelassen werden und schnelle und unkomplizierte Unterstützung durch Profis erhalten“, erklärt **Christian Farthofer, Vorsitzender des ÖGK-Landesstellenausschusses in Niederösterreich**. „In allen ÖGK-Kundenservice-Stellen in Niederösterreich wurden daher Demenz-Info-Points eingerichtet.“

„Schon bei Verdacht auf Demenz kann eine Beratung sinnvoll sein“, betont **Gabriele Nemeth, Demenz-Expertin** im Mostviertel. „Die Inhalte der Beratungsgespräche sind individuell sehr verschieden. Fragen gibt es jedoch schon von Beginn an. Als Demenz-ExpertInnen können wir Empfehlungen, Tipps und Anregungen geben, die hilfreich sein können.“

Demenz ist eine chronisch fortschreitende Erkrankung des Gehirns. Sie zeigt sich in verschiedenen Formen und hat verschiedene Ursachen. Symptome können sehr unterschiedlich intensiv auftreten. Oft kommt es auch vor, dass Betroffene Anzeichen vor ihren Mitmenschen verbergen. Verschiedene Anzeichen können aber auch andere Erkrankungen als Ursache haben, daher ist die Abklärung durch eine Fachärztin bzw. einen Facharzt wichtig.

Mögliche Anzeichen können unter anderem sein:

- Gespräche, die man gerade erst geführt hat, werden vergessen.
- Fragen werden wiederholt, weil die Antwort nicht in Erinnerung bleibt.
- Die richtigen Worte werden nicht gefunden.
- Einem Gespräch zu folgen, scheint schwerzufallen.
- Es ist schwierig, sich in vertrauter Umgebung zurechtzufinden.
- Komplexen Gedanken zu folgen, fällt schwer.
- Rückzug aus dem sozialen Leben.

Weitere Informationen zum Thema Demenz gibt es auf www.demenzservicenoe.at.

Beratungen können zuhause in den eigenen vier Wänden stattfinden. Wer eine persönliche Beratung wünscht, wendet sich für einen Termin mit einer Demenz-Expertin von Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr an die Demenz-Hotline unter 0800 700 300. Beratungen sind darüber hinaus auch im Rahmen der monatlich stattfindenden Sprechstunden an den Demenz-Info-Points in den Kundenservice-Stellen der Österreichischen Gesundheitskasse möglich. Alle Informationen zu den Info-Points auf www.demenzservicenoe.at/veranstaltungen.

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich GmbH
Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich

Weiterbildung als wichtige Basis zur Selbsthilfe-Arbeit

Ob die Gestaltung von Gruppengesprächen, das richtige Zeitmanagement für Engagierte, die professionelle Gestaltung von Presseartikeln oder Wege, um Gespräche in herausfordernden Situationen zu führen: Die Seminare, welche der Dachverband NÖ Selbsthilfe mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich für seine Mitglieder kostenlos anbietet, sind thematisch weit gefächert.

So startete am 25. Mai zum 10. Mal der vierteilige Lehrgang für Selbsthilfegruppen-LeiterInnen. Dieses Mal nicht im Seminarraum des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe, sondern coronabedingt in einem größerem Seminarraum, den das Amt der NÖ Landesregierung dem Dachverband dankenswerterweise kostenlos zur Verfügung stellte.

„Ich bewege was! Was bewege ich? Was bewegt mich?“, wollte Dr.in Margit Burger im 1. Modul wissen. Die weiteren Module behandelten u. a. die Leitung einer Selbsthilfegruppe, die Gestaltung von Gruppengesprächen oder eine gelungene Öffentlichkeitsarbeit.

Zum Abschluss des Lehrgangs überreichte Vorstandsvorsitzender Ronald Söllner an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die offizielle Teilnahmebestätigung.

Programm **Aus- und Weiterbildung** für GruppenleiterInnen und engagierte MultiplikatorInnen **2022**

Um die Arbeit von LeiterInnen in Selbsthilfegruppen bestmöglich zu unterstützen, bietet der Dachverband NÖ Selbsthilfe auch 2022 wieder kostenlose Seminare an.

- Veranstaltungsort:
  Regierungsviertel, Haus 17A,
  Raum 1, 3109 St. Pölten
- Seminarzeit:
  10:00 bis 16:00 Uhr

11. LeiterInnen-Lehrgang

Am 15. Februar startet zum 11. Mal ein Lehrgang für GruppenleiterInnen. Ziel ist es, den GruppenleiterInnen Grundlagen für ihre Arbeit in der SHG zu vermitteln. Dieser Lehrgang ist nur gesamt (alle vier Module) zu buchen.

MODUL 1
Ich bewege was! Was bewege ich? Was bewegt mich?
Trainerin:
Dr.in Margit Burger
Termin: 15. Februar 2022

Die eigene Persönlichkeit und die Motivation, eine Selbsthilfegruppe zu leiten, stehen im Vordergrund.

Wie kann man seine Stärken und Schwächen optimal in die Gruppe einbringen, wo liegen die Grenzen und woran messe ich den Erfolg meiner Tätigkeit? Die Selbstreflexion – was motiviert, was hindert mich – ist wesentlich in diesem Seminar.

MODUL 2
Leiten ohne zu leiden
Trainerin:
DSA Mag.a Andrea Janovsky
Termin: 1. März 2022

Wie verhindert man, dass eine Beratung schiefläuft? Was tun, wenn man von anderen „ausgequetscht" und selbst psychisch wie physisch belastet wird?

Der gegenseitig wertschätzende Umgang, authentisches Feedback in der Gruppe und wie man sogar schwierige und heikle Situationen souverän neutralisieren kann, kommen ebenso zur Sprache.

MODUL 3
Das Gruppengespräch gestalten
Trainerin:
Mag.a Kathrin Maier
Termin: 4. Oktober 2022

Die Vorbereitung und Strukturierung von Gruppengesprächen ist eine wichtige Voraussetzung für deren Gelingen. Dazu gibt es Tipps zur Vor- und Nachbereitung von Gruppenabenden.

MODUL 4
Tue Gutes und rede darüber! Gelungene Öffentlichkeitsarbeit
Trainerin:
Mag.a Dr.in Monika Kobzina
Termin: 19. Oktober 2022

Unterschiedliche Methoden der Öffentlichkeitsarbeit für Gruppen sowie dessen Konzeption mit Beispielen für Strategie und Maßnahmen sind Hauptpunkte dieses Seminars. Tipps für professionelle Öffentlichkeitsarbeit inklusive Gestaltung der Medienkommunikation.

Zusätzliche Seminare

MEINE PERSÖNLICHKEIT IM TEAM
Trainerin:
Dr.in Barbara Frühwirt
Termin: 17. Februar 2022

Gewinn dieses Seminars ist es, beziehungsfördernde bzw. störende Verhaltensweisen in Ihrer Gruppe bewusst zu erkennen und nicht mehr dem Zufall zu überlassen.

- Sie kennen Ihren eigenen Verhaltensstil und Ihre Stärken.
- Sie können den Verhaltensstil Ihres Gegenübers besser und rascher einschätzen.
- Sie haben vermehrte Kenntnisse über ihre Eigen- und Fremdmotivation.
- Sie erkennen potenzielle Konfliktbereiche und können diese auf ein Mindestmaß reduzieren.
- Sie können Missverständnisse frühzeitig erkennen und kompetent darauf reagieren.

Kostprobe aus dem Seminarinhalt?

- Ihr DISG – Persönlichkeitsprofil
- Wo liegen die besonderen Stärken und Chancen Ihrer Persönlichkeit?
- Was schätzen Sie an sich und anderen im Team und was macht Sie einzigartig?
- Ihr Selbst- und Fremdbild?
- Wie kann gute Kommunikation im Team am besten gelingen?
- Wer ergänzt wen am besten?

MIT HERZ UND VERSTAND EINE GRUPPE LEITEN

Trainerin:
Dipl.-Päd. Marianne Schindlecker, MSc
Termin: 15. März 2022

Als Leiter oder Leiterin einer Selbsthilfegruppe versammeln Sie immer wieder Menschen, die sich mit ähnlich Betroffenen austauschen möchten. Wird diese Gruppe gut geleitet, kann sie zur Quelle der gegenseitigen Stärkung werden. Dieser Austausch untereinander lebt davon, dass alle zu Wort kommen, die Vielredner etwas gestoppt und die Schweigsamen zum Reden ermuntert werden. Sie lernen grundlegendes Handwerkszeug kennen, um die Treffen kurzweilig zu gestalten, sie methodisch sicher zu beginnen und rund abzuschließen. Schließlich soll auch Spaß und Freude nicht zu kurz kommen.

KÖRPERSPRACHE UND NONVERBALE KOMMUNIKATION

Trainerin:
DSA Alexandra Steiner
Termin: 5. April 2022

Menschen reagieren viel weniger darauf WAS gesagt wird, als darauf WIE es gesagt wird. 90% unserer Kommunikation verläuft unbewusst. Sympathie und Antipathie werden unbewusst nach den Signalen der Körpersprache entschieden.

Lernen Sie wie Sie Ihre nonverbale Kommunikation für sich einsetzen können, um:

- mit schwierigen Personen besser umgehen zu können
- mehr Selbstsicherheit in Ihrer Kommunikation zu gewinnen
- Ihren Standpunkt und Ihre Argumente besser vertreten zu können.

Wir beschäftigen uns mit den Themen:

- Wie wirke ich sympathisch auf andere?
- Wie kann ich mittels nonverbaler Kommunikation ein positives Gesprächsklima aufbauen?
- Wie kann ich meine Körperhaltung, Gesichtsausdruck und Gestik einsetzen, um zu unterstreichen was ich sagen möchte?
- Wie kann ich mithilfe bewusster Körpersprache schwierige Gesprächssituationen souverän meistern?

GUTE FOTOS FÜR PRESSE- UND ÖFFENTLILCHKEITSARBEIT

Trainer:
Berufsfotograf Andreas Kraus
Termin: 10. Mai 2022

Ob Ankündigung für Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen oder Nachberichterstattung: Pressefotos sind ein wesentlicher Faktor für die Berichterstattung über die Tätigkeit in der SHG und für die Öffentlichkeitsarbeit.

Wie plane und fotografiere ich passende Pressebilder, wer sollte auf jeden Fall am Bild sein und was ist zu vermeiden?

Worauf muss ich beim Versenden des Fotos an die Redaktionen achten?

Außerdem vermittelt das Seminar Basiswissen in den Bereichen Kamera- und Aufnahmetechnik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Falls vorhanden, nehmen Sie bitte Ihre eigene Fotoausrüstung mit, damit gezielt mit Ihren Möglichkeiten gearbeitet werden kann.

BURNOUT-PRÄVENTION

Mein Weg zu mehr Resilienz

Trainerin:
Mag.ª Anita Stadtherr, MSc MBA
Termin: 6. Oktober 2022

Sie besuchen dieses Seminar, wenn ...

- Sie öfter das Gefühl haben, dass Sie an Ihre Grenzen stoßen und Ihre „Batterien“ leer sind.
- Sie von anderen Menschen mit deren Problemen belastet werden und zu diesen Problemen keinen emotionalen Abstand mehr gewinnen können.
- Sie nicht nur Techniken hören, sondern gezielt an Ihren tatsächlichen Problemstellungen arbeiten wollen.

Zielsetzung:

- Die TeilnehmerInnen analysieren und reduzieren ihre individuellen „Stressoren“.
- Sie nutzen Verfahren, die auf der neuesten Gehirnforschung basieren, um innere Ruhe und Abstand zu belastenden Themen zu gewinnen.
- Sie haben mehr psychische Widerstandsfähigkeit und treten so auch selbstbewusster und sicherer auf.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Auswirkungen von emotionalem Stress auf den Körper und die Gesundheit
- Der Burnout-Zyklus
- Resilienz und innere Stärke
- Ent-Stress-Techniken für den Alltag

ANMELDUNG

Das Anmeldeformular und weitere Infos finden Sie auf der Homepage www.selbsthilfenoe.at unter Downloads und unter Service für SHG -> Weiterbildung.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unser Büroteam:
Tel.: 02742 226 44
E-Mail: info@selbsthilfenoe.at

Alle Veranstaltungen finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch abgesagt werden.

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe hat für die Aus- und Weiterbildungsseminare 2022 eine Förderung beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) beantragt.

Mehr Sichtbarkeit für Gesundheitsförderung

Landesrat Eichtinger: „Die neuen Ortstafel-Zusatzschilder von ‚Tut gut!' sorgen für noch mehr Gesundheitsbewusstsein in Niederösterreichs Gemeinden."

Wenn in Niederösterreich das Schlagwort Gesundheitsförderung genannt wird, ist das unmittelbar mit dem Programm „Gesunde Gemeinde" der „Tut gut!" Gesundheitsvorsorge verbunden. Damit der gesundheitsaffine Status der Gemeinde und die Leistungen der lokalen Arbeitskreise künftig noch augenscheinlicher sind, werden sukzessive bis Jahresende rund 200 Gemeinden mit den Ortstafel-Zusatzschildern „Gesunde Gemeinde" ausgestattet bzw. bestehende Schilder ausgetauscht. Der Prototyp dafür wurde in Breitenfurt im Wienerwald montiert.

„Damit geben wir einerseits dem Engagement der Gemeinden in Sachen Gesundheitsförderung mehr Sichtbarkeit und transportieren andererseits die Marke ‚Tut gut!' in der Bevölkerung noch intensiver mit", so Landesrat Martin Eichtinger und weiter: „Unser Ziel ist es, die gesunden Lebensjahre der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher und damit die Lebensqualität der Menschen deutlich zu erhöhen. Jede und jeder ist aufgerufen, sich für die Gesundheit zu engagieren – im eigenen Alltag, am Arbeitsplatz, als Vorbild in der Familie oder auch aktiv im Arbeitskreis in der eigenen ‚Gesunden Gemeinde'".

Insgesamt 426 „Gesunde Gemeinden" zählt die „Tut gut!" Gesundheitsvorsorge GmbH mittlerweile. Das sind knapp 75 Prozent aller Gemeinden in Niederösterreich. Die Umsetzung von Projekten und Veranstaltungen für die lokale Bevölkerung stehen im Vordergrund. Seitens „Tut gut!" gibt es direkte Unterstützung durch Regionalberaterinnen und Regionalberater sowie Fördermöglichkeiten.

Landesrat Martin Eichtinger und „Tut gut!"-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl freuen sich über mehr Sichtbarkeit in Niederösterreichs Gemeinden.

Foto: „Tut gut!", Klemm

Wie wird man „Gesunde Gemeinde"?

Ein positiver Gemeinderatsbeschluss und ein empfohlenes Rahmenbudget von EUR 0,40 bis EUR 1,00 pro Einwohnerin bzw. Einwohner und Jahr, welches in der Gemeinde verbleibt, sind die Grundvoraussetzung, um mit dem Programm „Gesunde Gemeinde" zu starten. Nach der Zusage durch „Tut gut!" wird ein offener Arbeitskreis in der Gemeinde gegründet, in dem jede Bewohnerin und jeder Bewohner einer „Gesunden Gemeinde" mitarbeiten und/oder sich persönlich einbringen kann.

Infos und Details: www.noetutgut.at/gesunde-gemeinde

ergotherapie austria

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

Alltag leben – selbstbestimmt und eigenständig

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

Pfizer
www.pfizer.at;
Pfizer Corp. Austria GmbH, Wien
Bild: istock © kupicoo; PP-ONC-AUT-0321/05.2021

LANDES GESUNDHEITS AGENTUR
Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

Universitätskliniken Krems und St. Pölten stellen sich einer internationalen Pflegequalitätserhebung

Im Zuge der Pflegequalitätserhebung 2.0 vereinten sich die Universitätskliniken Krems und St. Pölten, um sich gemeinsam den Herausforderungen einer zentralen Erhebung der Pflegequalität zu stellen. Neben einem Überblick über die Arbeitsweisen in anderen Kliniken, stand vor allem der fachliche Austausch im Vordergrund der drei intensiven Erhebungstage.

Die Pflegequalitätserhebung 2.0 wird vom Institut für Pflegewissenschaften der Medizinischen Universität Graz in Kooperation mit der Universität Maastricht durchgeführt. Es handelt sich dabei um eine jährliche, unabhängige Messung der Pflegequalität verschiedener Kliniken. Die Pflegedirektorinnen der Universitätskliniken Krems und St. Pölten haben sich daher zusammengeschlossen, um Einblicke in die Behandlung und Prävention sowie einen Überblick über das Ausmaß von Pflegeindikatoren und abzuleitende Maßnahmen ihrer Einrichtungen zu erlangen. Gleichzeitig steht vor allem die Vernetzung der Pflegepersonen untereinander besonders im Vordergrund: „Jede Station arbeitet anders, jeder hat andere Erfahrungen. Es ist wertvoll sich auszutauschen und zu sehen, wie unsere KollegInnen in anderen Kliniken vorgehen und wie sie ihren Arbeitsalltag gestalten“, erklärt Ulrike Marian, Stationsleitung der Klinischen Abteilung für Urologie am UK Krems.

Am 10. November startete die Pflegequalitätserhebung im Universitätsklinikum St. Pölten. Stationsleitungen der entsprechenden Abteilungen aus dem Universitätsklinikum Krems hatten neben der eigenständigen Erhebung der pflegerelevanten Daten somit die Chance, ihren KollegInnen in St. Pölten über die Schulter zu schauen. Anhand eines standardisierten Fragebogens wurden die erhobenen Daten unmittelbar übertragen, um so eine nachträgliche Überarbeitung auszuschließen. „Für mich war vor allem neben der Erhebung der vorgegebenen, pflegerelevanten Themen, der persönliche Austausch und das Vergleichen von Prozessen und Arbeitsabläufen ein persönlicher Mehrwert. Außerdem sehe ich die Vernetzung in eine andere Klinik mit selber Fachabteilung voller Chancen und Möglichkeiten“, so Angelika Köck, BSc, Stationsleitung der Klinischen Abteilung für Hals – Nasen – Ohren, Station 2.

Am 11. November übernahmen die Pflegepersonen des UK St. Pölten die Erhebung und fanden sich im UK Krems ein, um sich dieser verantwortungsvollen Aufgabe zu stellen. Die aufwändige Auswertung der Daten übernimmt das Institut für Pflegewissenschaften der Medizinischen Universität in Graz, die aufbereitete Ergebnispräsentation wird voraussichtlich Anfang 2022 sattfinden. „Die Ergebnisse werden sowohl jene Bereiche hervorheben, in welchen wir besonders gute Leistung erbringen, aber auch jene Dinge aufzeigen, in welchen Handlungsbedarf besteht. Diesen Schritt der Pflegequalitätserhebung 2.0 zu gehen, bietet nicht nur unseren MitarbeiterInnen, sondern vor allem auch den uns anvertrauten PatientInnen einen unglaublichen Mehrwert zur Verbesserung der Pflegequalität“, erklärt Annette Wachter, MMSc, Pflegedirektorin am UK Krems. Vor allem der Vergleich über die Niederösterreich-Grenzen hinaus ist besonders interessant. So können sich aufgrund der standardisierten Fragen nicht nur die Universitätskliniken untereinander, sondern mit den unterschiedlichsten Einrichtungen in ganz Österreich, der Schweiz oder z. B. auch den Niederlanden vergleichen.

Die vom 10. bis 12. November durchgeführte Erhebungsphase konnte durch den aktiven und fachlichen Austausch einen Mehrwert für beide Kliniken mit sich bringen. Das Engagement ihrer KollegInnen weiß PhDr. Michaela Gansch, MSc, Pflegedirektorin am UK St. Pölten besonders zu schätzen: „Ich bin besonders stolz auf unsere MitarbeiterInnen, stolz, dass wir uns gemeinsam um zentrale Pflegethemen kümmern und vor allem auch, dass wir uns gemeinsam auf diese neue Herausforderung eingelassen haben.“

Pflegepersonen der Universitätskliniken Krems und St. Pölten am zweiten Erhebungstag im UK Krems Foto: Universitätsklinikum Krems

NAP Behinderung neuerlich verschoben

Nachdem schon 2019 die Gültigkeit des aktuellen Nationalen Aktionsplans (NAP) Behinderung um ein Jahr auf Ende 2021 verlängert wurde, musste der Zeitplan jetzt nochmals geändert werden. Ursprünglich sollte der NAP Behinderung 2022-2030 mit 1. Jänner 2022 in Kraft treten. Der neueste Zeitplan sieht nun einen Beschluss des Ministerrates im März 2022 vor, danach soll der NAP Behinderung in Kraft treten und veröffentlicht werden.

Im März 2021 hatte der Nationalrat in einer Entschließung eine „Forcierung" der Erstellung und Umsetzung des NAP Behinderung 2022-2030 verlangt. Konkret wurde auch verlangt, den Einsatz moderner Technologien für Inklusion von Menschen mit Behinderungen am täglichen Leben, in der Bildung und am Arbeitsmarkt zu fördern. Auch die bedarfsgerechte Finanzierung der Umsetzung des NAP muss sichergestellt sein. Ein besonderes Augenmerk wurde auch auf die Partizipation (Teilhabe) von Menschen mit Behinderungen gelegt. Das soll unter anderem durch Barrierefreiheit (z. B. Gebärdensprach-Dolmetschung, Informationen in leichter Sprache, Materialien für Menschen mit Sinnesbeeinträchtigungen) gesichert werden.

Kontakt:
Dr.in Christine Rosenbach
NÖ Gleichbehandlungsbeauftragte
Tel. 02742 – 9005 DW 16212
post.gbb@noel.gv.at
www.noel.gv.at/gleichbehandlung

Persönliche Assistenz ist zügig umzusetzen

Der NÖ Monitoringausschuss (NÖ MTA) überprüft in Niederösterreich die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention.

In seiner Sitzung am 8. November 2021 befasste sich der NÖ MTA mit der „Persönlichen Assistenz" in Niederösterreich.

Für Persönliche Assistenz als Unterstützung von Menschen mit Behinderung im Berufsleben ist der Bund zuständig. Für Unterstützung im privaten Bereich (z. B. bei Arztbesuchen, Elternsprechtagen, …) sind hingegen die Bundesländer zuständig.

Zahlreiche Landesleistungen in Niederösterreich unterstützen Menschen mit Behinderungen im täglichen Leben. Die Persönliche Assistenz steht jedoch nicht allen Menschen mit Behinderungen, die diese benötigen, zur Verfügung: Als nö. Landesleistung wird sie ausschließlich Menschen mit körperlichen Behinderungen ab Pflegestufe 5 gewährt. Menschen mit einer niedrigeren Pflegegeld-Einstufung und Menschen mit anderen Behinderungen (z. B. mit Lernschwierigkeiten oder psychosozialen Behinderungen) sind derzeit von vornherein ausgeschlossen.

Eine an Österreich gerichtete Handlungsempfehlung des UN-Fachausschusses aus 2013 verlangt u. a. den Zugang zu „Persönlicher Assistenz" auch für Menschen mit Lernschwierigkeiten und psychosozialen Behinderungen.

„Niederösterreich hat bis dato diese Empfehlung nicht umgesetzt – das derzeitige System für ‚Persönliche Assistenz' entspricht nicht der UN-BRK", betont Dr.in Christine Rosenbach, die Vorsitzende des NÖ MTA.

Der NÖ MTA fordert daher den Ausbau von ‚Persönlicher Assistenz' mit dem Ziel, Menschen mit Behinderungen, unabhängig von der Art der Behinderung und von der Pflegegeld-Einstufung, eine bedarfsgerechte Unterstützungsleistung zukommen zu lassen, die ein inklusives, selbstbestimmtes Leben ermöglicht.
Dazu muss die NÖ Arbeitsgruppe „Selbstbestimmt-Leben" ehestmöglich wieder einberufen werden.

1x Entlastung bitte!
Auszeit und Luft holen

Initiative Notfallmama - Hilfe im Alltag für Eltern während der Corona-Pandemie

Die Corona-Pandemie hat viele Familien stark belastet. Damit sie sich erholen können, hat der Verein KiB children care das Projekt* „Auszeit und Luft holen“ ins Leben gerufen. Wenn Eltern alles zu viel wird, unterstützen Notfallmamas und übernehmen für ein paar Stunden die Kinderbetreuung.

Auch bei Familien hat die Krise Spuren hinterlassen. Für viele ist der Pandemie-Alltag mit Quarantäne, Kindergarten- und Schulschließungen usw. inzwischen aber eine dauerhafte Belastung. Kinder- und Jugendpsychiatrien in ganz Österreich sind voll ausgelastet und haben lange Wartelisten. Die Zahl der Kinder mit Angststörungen, mit Depressionen oder Kinder, die schlichtweg die Schule verweigern, steigt. Für Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen, für Eltern mit mehreren Kindern oder auch für Alleinerziehende ist die Situation häufig besonders hart.

Eine der vielen Mütter, die sich in letzter Zeit bei KiB meldeten, berichtete: „Ich war so froh und dankbar, als eine freundliche Notfallmama vor unserer Tür stand und ich an diesem Tag in Ruhe und ohne schlechtem Gewissen überfällige Telefonate zum Organisieren des Alltags führen konnte. Während der Schulschließungen und der Zeit danach wusste ich nicht, wo mir der Kopf steht“, so die berufstätige, alleinerziehende, junge Frau. „Wenn um fünf Uhr der Wecker klingelte, versuchte ich in den Morgenstunden ein paar Stunden ungestört zu arbeiten, um dann den Kindern beim Lernen zu helfen. Mittags haben wir immer gemeinsam gekocht. Die Kinder halfen im Haushalt etwas mit, denn neben der eigenen Arbeit im Homeoffice auch Lehrerin, Kinderbetreuerin, Köchin und Haushälterin zu sein, brachte mich an meine Grenzen. Permanent hatte ich ein schlechtes Gewissen, den Kindern als auch der Chefin gegenüber. Während meiner Videokonferenzen saßen die Kleinen leider viel zu oft vor dem Fernseher. Wenn die Kinder in den Kindergarten und in die Schule gehen, kann ich wieder aufatmen.“

Auch in folgenden Situationen konnte eine Notfallmama die Eltern entlasten:

- Beide Elternteile arbeiten im Homeoffice und brauchen außerhalb der Betreuungszeiten im Kindergarten eine Betreuung für ihr Kind.
- Eine Mutter ist im Burnout und der Vater hatte eine Schulter-OP. Die Eltern brauchen dringend Unterstützung für ihre vier kleinen Kinder.
- Eine Mutter bat um Hilfe für einen Tag, da sie sich rund um die Uhr um ihr körperlich stark beeinträchtigtes Kind kümmert.

Notfallmamas helfen, wenn alles zu viel wird

KiB hat immer ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Eltern und ist hellhörig für ihre Anliegen. Auch während der Corona-Pandemie haben wir daher sehr rasch für die Mitgliedsfamilien ganz konkrete, zusätzliche Hilfestellungen und Unterstützungen für den herausfordernden Alltag geschaffen. Dazu gehört das Projekt „Auszeit und Luft holen“:

Eltern benötigen aufgrund der Mehrfachbelastung, wie Arbeiten im Homeoffice bei gleichzeitiger Betreuung der Kinder sowie zusätzlicher Lernbetreuung, Zeit zum Luft holen! Eine Notfallmama kümmert sich um das Kind und spielt mit ihm, während Mama und/oder Papa in Ruhe ihren Aufgaben nachgehen oder die Zeit einfach nützen, um sich zu regenerieren. Für kurze Betreuungseinheiten steht Eltern das Unterstützungsangebot der Videotelefonie seit der Coronazeit zur Verfügung: Für max. 60 Minuten beschäftigt eine Notfallmama das Kind, singt mit dem Kind, liest vor oder hört dem Kind zu. Bei älteren Kindern werden diese schulisch motiviert oder Vokabel abgefragt.

Unter der Nummer 0664 6203040 ist der Verein rund um die Uhr erreichbar.

KiB children care organisiert verlässliche Notfallmamas für die Betreuung der Kinder:

- wenn ein Kind erkrankt (auch wenn Eltern von zu Hause aus arbeiten).
- wenn Eltern selbst erkranken und niemand sonst für die Kinder sorgen kann.
- wenn Eltern Entlastung benötigen: Die Notfallmamas unterstützen die Eltern und nehmen ihnen für ein paar Stunden die Kinderbetreuung ab, auch wenn es keinen Krankheitsfall gibt! - Projekt „Auszeit und Luft holen“, bis Ende 2022.
- wenn Eltern im Homeoffice eine kurze Betreuung der Kinder benötigen: Eine Notfallmama beschäftigt das Kind mittels Videotelefonie bis zu 60 Minuten.

Machen Sie sich mit einer möglichen Betreuungssituation im Zuge einer „Schnupperstunde“ für den Notfall vertraut! (1x pro Mitgliedschaft, max. 4 Stunden). Projekt bis Ende 2022.

Bei Verdacht auf bzw. Erkrankung an Covid 19 wird keine Notfallmama organisiert!

KiB
CHILDREN CARE

KiB konnte auch Familien rasch und unbürokratisch mit Spenden helfen, wenn plötzliche Einkommenseinbußen zum Problem wurden

Eine Familie berichtet: „Wir haben drei Kinder, das jüngste ist das „besondere" Kind. Corona hat uns in eine tiefe finanzielle Krise geführt, überwogen haben der Stress und die massive Existenzangst, die ausgelöst wurde. Was mir Angst macht ist der Versorgungsmangel, der durch all dies ausgelöst wird."

Eine Mutter von drei Kleinkindern berichtete, dass sie keinen Kinderarzt oder -ärztin fand, der/die ihr Baby wegen akuter Ohrenschmerzen anschauen sollte, da sie selbst und ihre beiden älteren Kinder verkühlt waren. Sie schrieb: „Und wenn nicht einmal die medizinische Versorgung von kranken Kindern gesichert ist, frage ich mich wirklich, wo das noch hinführen soll!"

Appelle an die Politik

Um aber auch die Anliegen und Ängste der Familien in der Politik sichtbar zu machen, hat KiB an eine große Anzahl politischer Entscheidungsträger und Entscheidungsträgerinnen folgende Bitte gerichtet:

„Bitte setzen Sie sich weiterhin gegen mögliche Schulschließungen ein sowie für eine massive und nachhaltige Aufstockung im medizinischen Bereich, in der Pflege, psychologischer Betreuung und der Sozialarbeit sowie auf dem Gebiet der niedergelassenen KinderärztInnen mit Kassenvertrag."

Als Selbsthilfeverein und Interessensvertretung setzt sich der Verein KiB seit 35 Jahren für die Rechte erkrankter Kinder und für Verbesserungen im Kindergesundheitsbereich ein.

KONTAKT:
KiB children care
Verein rund ums erkrankte Kind
www.kib.or.at
0664 6203040

Ansprechperson für NÖ :
Mag.ª Heidi Eisingerich-Dillenz
0664 6203037
E-Mail: eisingerich.h(at)kib.or.at

„Wie wir mit den Kindern heute umgehen, das wird die Welt von morgen prägen."

KiB-Leitsatz: Hans Jonas, Philosoph

Herbstausflug des Vereins „Pinke Löwin St. Pölten/Umgebung"

15 Damen des Vereins „Pinke Löwin St. Pölten/Umgebung" und zwei Begleiter waren auf Herbstausfahrt. In der Früh ging es von St. Pölten nach Bodensdorf zum Kürbishof Wurzer, wo die TeilnehmerInnen mit einem Glas Erdbeer-Frizzante schon erwartet wurden. Danach folgte eine kurze Hofvorstellung und eine Kochvorführung durch die Chefin Maria. Die servierte Kürbis-Nudel Pfanne war eine kulinarische Offenbarung, ebenso wie die zum Kaffee gereichten selbstgemachten Mehlspeisen.

Gestärkt ging die Fahrt weiter zum Stift Seitenstetten, wo die TeilnehmerInnen eine sehr humoristische Führung durch das Stift genießen durften und dort auch die eine oder andere Kuriosität bestaunen konnten. Sehr beeindruckend fanden die TeilnehmerInnen die Bibliothek (diese diente auch als Kulisse für die Fernsehserie „Der Bulle von Tölz") und natürlich die Stiftskirche.

Die TeilnehmerInnen hatten sogar das Glück, dass während des Besuchs der Stiftskirche der Organist gerade probte.

Nach einem Spaziergang durch den barocken Hofgarten des Stiftes ging es für die TeilnehmerInnen zum geselligen Abschluss in den Gasthof „Birgl".

„Nach solchen Ausflügen wird mir dann immer wieder bewusst, wie wichtig der soziale Kontakt für alle ist," resümierte Doris Liedl bei der Rückkehr nach St. Pölten.

Foto: Rathaus Wr. Neustadt:
Copyright: Stadt Wiener Neustadt/Weller

Stoma-SHG zu Gast im Rathaus

Bürgermeister-Stellvertreter und Sozialstadtrat Michael Schnedlitz hat Verantwortliche der Stoma-SHG Wiener Neustadt zu sich ins Alte Rathaus geladen.

Auf Initiative von Günter Köck, der gute Kontakte zu den Gemeindepolitikern unterhält, wurde die Gemeinde Wiener Neustadt auf die Stoma-SHG aufmerksam. Im Rahmen eines Empfangs begrüßte Michael Schnedlitz in Begleitung mehrerer Gemeinderäte am 20. Oktober eine kleine Gruppe von Stomaträgern und ihre Angehörigen, um sich über die Stoma-Selbsthilfe-Angebote im Raum Wiener Neustadt und Neunkirchen zu informieren und ihnen für ihren ehrenamtlichen Einsatz herzlich zu danken.

Der Politiker betonte in seiner Rede wie wichtig und hilfreich Selbsthilfegruppen für Betroffene und in weiterer Folge für die Gesellschaft sind. Er sprach den Mitgliedern der Stoma-SHG ein großes und anerkennendes Danke für ihr Engagement aus, indem sie Betroffene beraten, ihnen die Angst nehmen, sie mit Gleichgesinnten zusammenbringen, aber auch für gesellige Stunden sorgen, in denen die Krankheit nicht immer im Vordergrund steht.

Anschließend hatten Günter Köck, Elfriede Beisteiner und Mag.ª Susanne Deimel-Engler die Möglichkeit über ihr Leben mit einem Stoma, ihre Erfahrungen und die Angebote der Selbsthilfe-Gruppe zu berichten. Man überreichte die ILCO-Broschüren und aktuelle Folder, die mit Unterstützung der Gemeinde an Interessierte weitergegeben werden. Die Vertreter der Stoma-SHG bedankten sich bei den Gemeinde-Politikern für ihre Initiative und die wertschätzende Einladung.

Für das Leben eine (S)Chance – Trotz COPD auf die Bergisel-Schanze

Am 17. November 2021, dem Welt COPD-Tag, konnten auch Mitglieder der Selbsthilfegruppe COPD-Austria an der von der Reha Innsbruck zum zweiten Mal durchgeführten und von Frau **Monika Oberdorfer**, Leiterin der Tiroler Gruppe, organisierten „myCOPD-Challenge“ teilnehmen. Das Ziel war, die 283 Stufen des Schanzenturms der Bergisel-Schanze zu besteigen, trotz COPD, trotz Sauerstoff.

Kern dieser Veranstaltung ist es, auf die Erkrankung COPD, an der ca. 400.000 ÖsterreicherInnen leiden, aufmerksam zu machen und die Anliegen der Patienten in die Öffentlichkeit zu tragen. So ist es zum Beispiel nicht allen an COPD-erkrankten in Österreich möglich, eine ambulanten Reha absolvieren zu können. Gerade in einer mehrwöchigen Reha, in der die TeilnehmerInnen mit Atemmuskel-, Kraft- und Ausdauertraining vertraut gemacht werden, verschafft den Patienten die Chance, eine verbesserte Lebensqualität und Lebenserwartung zu erreichen.

Für die Challenge am Bergisel wurden die Tiroler TeilnehmerInnen im Rahmen eines solchen sechswöchigen ambulanten Rehabilitationsprogramms auf dieses besondere Unterfangen vorbereitet.

Auch die Gründer der COPD-Austria, **Judith** und **Georg Illek**, haben sich für diese Aufgabe mit intensivem Training fit gemacht. Hoch motiviert und mit tatkräftiger Unterstützung von Mitgliedern aus St. Pölten wurde auch ein Test-Aufstieg auf den Grazer Schlossberg über den Kriegersteig, mit immerhin 260 Stufen, durchgeführt.

So vorbereitet schafften alle – auch die mit einem tragbaren drei Kilo schweren Sauerstoffgerät belasteten – den Aufstieg. Dass Bewegung mit COPD nicht leicht ist, musste auch der, durch Brustgurt und Nasenklemme in der Atmung eingeschränkte Unterstützer der Awareness-Kampagne, Skisprung-Olympiasieger und -Weltmeister **Ernst Vettori**, zur Kenntnis nehmen. Oben angekommen wurden die „Sieger“ mit Luftballons und bunten Fähnchen bejubelt. „Das körperliche Training ist genauso wichtig wie die medikamentöse Therapie“, betonte **Dr. Puelacher**, Lungenfacharzt und Leiter der Reha Innsbruck, bei seiner Ansprache hoch über Innsbruck.

Die TeilnehmerInnen der COPD-Austria mit Ernst Vettori

COPD-Austria wird 2022 auch in der Steiermark eine derartige Veranstaltung mit TeilnehmerInnen der *aktiv*Gruppen aus St. Pölten, Tirol und anderen Bundesländern durchführen, um weiter auf die Forderung der COPD-Patienten „ambulante Reha für alle“ aufmerksam zu machen.

Eröffnungsfeier vom Projekt Ylvie in Breitenwaida bei Hollabrunn

Eröffnung vom Projekt Ylvie

Genau fünf Jahre nach dem Unfall von Ylvie Pfeifer erfolgte am Freitag, 27. August 2021, die Eröffnung der renovierten und umgestalteten Mühle in Breitenwaida bei Hollabrunn. Es kamen viele Weggefährten, die Ylvie und ihre Familie medizinisch, therapeutisch, finanziell, beim Bauen und in diversen Angelegenheiten unterstützt hatten. Am Wochenende gab es beim „Fest des Lebens“ weitere Veranstaltungen mit Musik, Frühschoppen und buntem Programm.

In der Therapiemühle wird es für Menschen mit Schädel-Hirn-Trauma (SHT) tagsüber Übungen geben. Für Angehörige ist diese Zeit zur Erholung gedacht. Ylvie hatte bei einem Autounfall vor fünf Jahren ein schweres SHT erlitten. Sie lag im künstlichen Tiefschlaf und hing monatelang an lebenserhaltenden Maschinen. Sie konnte weder selbstständig atmen, noch sprechen, bewegen, essen und trinken. Ihre Eltern Harald und Sandra Pfeifer hatten mit ihrer Tochter erfahren, welche psychische und physische Herausforderung die Pflege rund um die Uhr zu Hause darstellt. Pflegende Angehörige kommen an ihre Leistungsgrenzen, denn Energie ist nicht unendlich vorhanden. Da hatten Harald und Sandra die Idee, mit ihrem neuen Zuhause eine Therapie- und Urlaubseinrichtung zu schaffen, um anderen Betroffenen zu helfen. Mit ihrem enormen persönlichen Einsatz ist es ihnen gelungen, ihre Vision umzusetzen. Das Gebäude ist fertiggestellt. An der Vollendung der Einrichtung wird fleißig gearbeitet.

Einige Weggefährten hatten bei der Eröffnung das Wort ergriffen. Besonders berührend war der Bericht einer Ärztin von der Intensivstation über die Zeit nach dem Unfall sowie der Bericht ihrer Physiotherapeutin.

Wie kann man jemanden betreuen und verstehen, der nicht sprechen und keine zielgerichteten Bewegungen machen kann? Ylvie zeigte ihre Antwort durch ihr herzliches Lachen und ihre Gestik. Diese Achtsamkeit ermöglicht es, mit solchen Patienten zu arbeiten und Fortschritte zu erzielen. Wir werden mit unserem Sohn Bernhard auch einen Urlaub dort machen.

Nähere Infos: www.ylvie.at

10. Welt-Stoma-Tag in Wien

Seit 1993 veranstaltet die Internationale Stomavereinigung IOA alle drei Jahre, am jeweils ersten Samstag im Oktober, den World Ostomy Day - WOD. Dieser Tag vereint Stomaträgerinnen und Stomaträger auf der ganzen Welt und steht immer unter einem besonderen Motto.

Der WOD dient dazu, auf die Situation von Betroffenen aufmerksam zu machen und in der Gesellschaft für mehr Aufklärung über das Leben mit einem Stoma zu werben. Betroffene und ihre Unterstützer sind daher vielerorts weltweit zusammengekommen, um die diesjährige Botschaft des WOD weiterzugeben.

Die Charta der Rechte von Stomaträgern definiert deren Bedürfnisse und fordert, dass sie die Versorgung und Betreuung erhalten, die es ihnen ermöglicht ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben zu führen und an allen Entscheidungsprozessen teilzuhaben. Leider gibt es in vielen Ländern der Welt noch große Defizite bei der medizinischen Behandlung, der Ausstattung mit Stoma-Versorgungsartikeln, der gesellschaftlichen Akzeptanz und einem gleichberechtigten Sozialleben von Betroffenen. Wie aber steht es in Österreich z. B. um eine gute medizinische und pflegerische Betreuung vor und nach der Stomaanlage, eine adäquate psychosoziale Unterstützung und den Schutz vor Diskriminierung von Stomaträgern?

Die weltweite Umsetzung der Charta ist das erklärte Ziel der IOA und der Europäischen Stomavereinigung EOA, denen die Österreichische ILCO als Mitglied angehört. Betroffene finden es bedauerlich, dass es Menschen mit Stoma gibt, die selbst in entwickelten Ländern noch immer keinen Zugang zu ihren grundlegenden Rechten haben.

Daniel beschreibt seine Situation in Sambia: „Hochwertige Stoma-Hilfsmittel sind für mich nicht nur schwer erhältlich, sondern auch sehr teuer. Als Ersatz habe ich viereckige Plastiktüten verwendet, die wie Stomabeutel wirken."

Es war den Organisatoren rund um Mag.ª Susanne Deimel-Engler daher ein besonderes Anliegen, am 2. Oktober, mit ihrem Info-Stand im Wiener Rathauspark, beim Waldmüller-Denkmal, über fünf Stunden ein sichtbares Zeichen zu setzen und die Rechte von Stomaträgern ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Diese setzen sich dafür ein, dass ihre Rechte nicht verhandelbar sind und von Regierungen, Politikern, Gesundheitsbehörden, Unternehmen und Zulieferern, von Ärzten und Pflegepersonal, von jedem Menschen und der Gesellschaft respektiert werden und das auch in unsicheren Zeiten.

Nach erhaltener Genehmigung durch die zuständige Magistratsabteilung kündigten die Organisatoren ihre Aktion mittels APA-Presseaussendung an, und auch die ÖMCCV und der CED-Kompass unterstützten sie über ihre Mediakanäle. Ein kleiner WOD-Flyer in Postkartengröße zeigt die Waldmüller-Statue, deren rechter Unterbauch mit einem X in der Stomaregion gekennzeichnet ist. Eine Fallgeschichte auf der Flyer-Rückseite verdeutlicht,

wie hilfreich es sein kann sich mit Betroffenen schon vor der Operation zu besprechen.

Bei strahlendem Herbstwetter startete man die Aktion im Rathauspark. Mehrere Aufsteller, versehen mit ILCO-QR-Code, und viele bunte Luftballons mit Aufklebern des Slogans „Ein Stoma ist kein Tabu“ wiesen Besuchern und Interessierten den Weg von den Parkeingängen zum Info-Stand.

Der Frage von Passanten jeden Alters „Was ist denn das, ein Stoma?“ begegnete man dann den ganzen Tag über. Daraus ergaben sich viele klärende und persönliche Gespräche. Mitglieder aus den Stoma-Selbsthilfegruppen Wien und Tulln besuchten den Info-Stand, ebenso eine Kollegin der ÖMCCV (Österreichische Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung) sowie Firmenrepräsentantinnen. Die zahlreichen Parkbänke vor dem WOD-Stand luden zum Verweilen und zum Gespräch ein.

Ein Highlight der Veranstaltung war die Lesung von Rita Hofmeister, die erstmals einige Passagen aus ihrem Stoma-Mutmachbuch mit dem Titel „Gut leben mit Beutel am Bauch“, das im Frühjahr 2022 erscheinen wird, präsentierte. Rita Hofmeister beschreibt hier in bewundernswerter Offenheit so manche Situation aus der Anfangszeit nach ihrer Stoma-Operation. Ihr Outing hat alle sehr bewegt.

Mag.ª Susanne Deimel-Engler bedankte sich im Anschluss bei Rita Hofmeister für ihr besonderes Engagement sowie bei allen Besuchern für ihr Interesse und ihre Solidarität. Die ILCO-Schokoladen mit dem Aufdruck des Slogans und dem Hinweis auf die Website www.ilco.at kamen überall gut an. Auch die bunten Luftballons erfreuten nach und nach zahlreiche Kinder.

„Ich denke es ist uns mit unserer ILCO-Aktion zum WOD 2021 gelungen, unser Leben mit einem Stoma aus der Tabuzone in die Öffentlichkeit zu bringen und ein sichtbares Zeichen zu setzen“, resümierte Mag.ª Deimel-Engler zum Abschluss der Veranstaltung.

Stoma-SHG Wiener Neustadt – Endlich wieder unterwegs …

Gruppenausflug der Stoma-SHG Wiener Neustadt ins Haubiversum

Am 21. September, um 9 Uhr, war es soweit. Von Wiener Neustadt aus ging es für die TeilnehmerInnen mit dem Bus, den ein privater Sponsor ermöglichte, Richtung Petzenkirchen im Bezirk Melk. Bei traumhaft sonnigem Wetter war man bester Laune und froh, dass man endlich wieder gemeinsam unterwegs sein konnte. Günter Köck, der Leiter der Selbsthilfegruppe, hatte diesen Ausflug zu seinem ehemaligen Arbeitgeber für die Gruppenmitglieder organisiert.

In der 16.000 m² großen Brot-Erlebniswelt Haubiversum, einem Familienunternehmen, konnten die TeilnehmerInnen dann einen Blick hinter die Kulissen des Bäckerei-Betriebes werfen und das Bäcker-Handwerk hautnah erleben. Im Haubiversum-Kino wurden

die TeilnehmerInnen begrüßt und auf das eingestimmt, was sie die nächsten 90 Minuten erwarten sollte.

Zuerst stand bei der Erlebnisführung ein Rundgang durch die gläserne Bäckerei auf dem Programm. Besondere Freude machte allen das „Mohnflesserl-Flechten“ in der Backstube. Dort konnte man seine Flecht-Fertigkeiten mehr oder weniger unter Beweis stellen. Die TeilnehmerInnen hatten viel Spaß dabei, und die fertigen Weckerl wurden gegenseitig bestaunt. Im Anschluss daran wurden alle eingeladen ofenfrisches Haubis-Brot, -Gebäck und -Mehlspeisen zu verkosten.

Auf der Heimfahrt am Nachmittag stand noch ein gemütliches Beisammensein beim Heurigen auf dem Programm. Gegen 18 Uhr trat man dann glücklich und zufrieden wieder die Heimreise nach Wiener Neustadt an.

Kronen Zeitung und Kultur. Region.Niederösterreich zeichneten Herzensmenschen aus

Der Zellerndorfer Bürgermeister Markus Baier, Konrad Tiefenbacher (Service Freiwillige), Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, „Krone"-Redaktionsleiter Lukas Lusetzky, Herzensmensch Josef Schoisengeyer, „Krone"- und Mediaprint-Geschäftsführer Gerhard Valeskini, Tridok-Initiatorin Elfriede Holzinger und Kultur-Region Niederösterreich-Chef Martin Lammerhuber

Sie tragen alle Verantwortung und engagieren sich in vielfältiger Art und Weise. Die Kronen Zeitung und das Service Freiwillige der Kultur.Region. Niederösterreich haben das zum Anlass genommen, um engagierte Personen, Vereine und Gemeinden vor den Vorhang zu bitten und wollten dies in einem entsprechenden Rahmen im NÖ Landhaus tun. An der Absage des Herzensmensch-Festes im Landhaus führte wegen der sich zuspitzenden Corona-Situation aber leider kein Weg vorbei.

Unter strengsten Covid-Sicherheitsvorkehrungen wurde am 13. November ein Vertreter jeder Kategorie im Milleniumssaal im Landhaus in St. Pölten – stellvertretend für alle – ausgezeichnet.

Dabei überreichten Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner sowie Mediaprint- und „Krone"-Geschäftsführer Gerhard Valeskini die in Niederösterreich angefertigten „Krone"-Herzensmensch-Awards im Landhaus St. Pölten an Josef Schoisengeyer vom Club 81 – Club für Menschen mit und ohne Behinderung (Kategorie Einzelpersonen), Tridok-Initiatorin Elfriede Holzinger [Vereine], Bürgermeister Markus Baier [Gemeinden]). Ebenfalls gratulierten Kulturregion-Geschäftsführer Martin Lammerhuber und „Krone"-Niederösterreich Redaktionsleiter Lukas Lusetzky.

Alle anderen Preisträger bekommen ihre Trophäen und Sachpreise demnächst daheim persönlich überreicht. 2022 werden überdies alle heurigen Preisträger zum „Krone"-Herzensmensch-Fest in Zellerndorf eingeladen.

Die Kraft des Mistelzweiges

Der Arzt für klassische Homöopathie und komplementäre Tumortherapie, Dr. Hans-Christoph Stenzel, im Gespräch über die tollen Erfolge der Misteltherapie.

Herr Dr. Stenzel, Sie wenden seit vielen Jahren die Misteltherapie an. Bei welchen Patienten kommt sie zum Einsatz?
Meist kommen Patienten mit einer Tumorerkrankung zu mir, weil sie eine Begleittherapie zur klassischen Krebstherapie möchten. Spezialgebiet dabei ist die Misteltherapie.

Sind darunter auch Patientinnen mit Brustkrebs?
Zwischen 60 und 70 Prozent meiner Patienten sind Frauen, und unter ihnen ist der Anteil an Brustkrebspatientinnen sehr hoch, ja. Aber auch Eierstock- oder Gebärmutterkrebs sind nicht selten.

Was dürfen sich Patientinnen von der Misteltherapie erwarten?
Die Misteltherapie hat drei große Einsatzgebiete. Punkt eins ist die Ankurbelung des eigenen Tumorimmunsystems, das ja bei Krebspatienten offenbar versagt hat. Mit der Misteltherapie kann man diesen Schutzschild stärken. Zweitens kommt sie als Rückfallprophylaxe bei bereits ausgestandenen Tumorerkrankungen zum Einsatz, da sie die Rückfallquote deutlich senkt. Der dritte Punkt sind die Reduktion der Nebenwirkungen während onkologischer Therapien und das Erhalten der Lebensqualität von austherapierten Patienten, bei denen eine Heilung nicht mehr möglich ist.

Können Sie ein konkretes Beispiel für eine erfolgreiche Misteltherapie nennen?
Da fällt mir eine junge Frau mit einem besonders aggressiven Brustkrebs ein, bei der es trotz Operation relativ schnell zu Gehirnmetastasen gekommen ist. Sie bekommt seit mehreren Jahren durchgehend eine palliative Chemotherapie, sprich, eine Heilung ist nicht mehr zu erwarten. Aber trotzdem ist sie voll berufstätig und schupft einen Haushalt mit zwei kleinen Kindern. Sie spritzt jetzt schon seit geraumer Zeit die Mistel, und ihr geht es recht gut. Seither blieb sie übrigens auch von Infekten verschont.

Wie hoch sind etwa die Kosten?
Von den kleinen Kassen wird sie bezahlt, von der ÖGK seit Anfang 2020 bei Neueinstellungen nicht mehr. Für Selbstzahler liegen die Kosten bei mir etwa bei 80 Euro im Monat. ■

Dr. Hans-Christoph Stenzel
Arzt für Allgemeinmedizin, Graz

Nähere Informationen zur Misteltherapie und in deren Anwendung besonders erfahrene Ärzte finden Sie unter:
www.misteltherapie.at

Kassier Franz Zichtl, Helmuth Lawitz (Vorsitzender der Kontrolle) und Obmann Josef Schoisengeyer

Foto: Franz Buchberger

Club 81 lud zur Jahres-hauptversammlung

Coronabedingt konnte der Club 81 – Club für Menschen mit und ohne Behinderung – erst Ende Oktober 2021 seine Mitglieder zur Jahreshauptversammlung einladen. Obmann Josef Schoisengeyer und Kassier Franz Zichtl konnten den versammelten Mitgliedern einen umfassenden Bericht vorlegen.

In seinem Bericht konnte Josef Schoisengeyer über eine Fülle von Initiativen im Interesse der Menschen mit Behinderung berichten, obwohl die Arbeit des Club 81 durch die Pandemie wesentlich eingeschränkt war.

Im Sommer und Herbst 2019 konnte der Club 81 noch seine regelmäßigen Clubabende mit verschiedensten Vorträgen und Referenten sowie die monatlichen Clubcafés anbieten. Auch der Herbstausflug in das Mühlviertel mit dem Besuch des Textilmuseums in Haslach und der Lebzelterei Kastner waren noch möglich, ebenso das Benefizbacken für den Leopoldimarkt und der Leopoldimarkt selbst sowie die Weihnachtsfeier.

Selbst die ersten Clubabende und Clubcafés im Jahr 2020 sowie die Vorträge von Frau Joanna Kerschner (Peer-Beraterin), Herrn Andreas Vrana, Herrn Mag. Gentsch von der Apotheke zum goldenen Löwen und Herrn Heilig vom Roten Kreuz konnten durchgeführt werden.

Für den Herbst liefen bereits erste Vorbereitungen für das 40-jährige Clubjubiläum. Mit dem ersten Lockdown im März 2020 war plötzlich alles anders und an einen regelmäßigen Clubbetrieb war nicht mehr zu denken.

Auch die geplanten Tagesfahrten aufgrund der Corona-Bestimmungen konnten nicht durchgeführt werden.

Im September und Oktober des Vorjahres hat man versucht mit allen Sicherheitsvorkehrungen und mit vorheriger Anmeldung einen Clubbetrieb zu organisieren. Ein weiterer Lockdown machte dann aber auch diese Bemühungen leider zunichte.

Abgesagt werden mussten daher auch der Leopoldimarkt und die Weihnachtsfeier. Gerade der Leopoldimarkt ist aber immer ein ganz wesentlicher Bestandteil der Finanzierungsmöglichkeit des Club 81.

Das ganze Frühjahr über wartete der Club 81 wieder darauf, Clubtreffen anbieten zu können. Wegen eines weiteren Lockdowns war dies ebenso nicht möglich wie die Durchführung von Reiseangeboten.

Ende August 2021 konnten endlich nach Monaten wieder Clubnachmittage und eine barrierefreie Tagesreise angeboten werden.

In den letzten 1 ½ Jahren war der Club 81 aber in keinster Weise untätig.

So konnte man für die fehlende Barrierefreiheit bei der Test- und Impfstraße in St. Pölten beim Magistrat der Stadt St. Pölten und beim Land NÖ eine unbürokratische und rasche Lösung erwirken.

Später hat der Club 81 bei der Anmeldung zu den Impfterminen einer ganzen Reihe von Mitgliedern unterstützend geholfen.

Bei den immer wieder auftretenden Problemen beim öffentlichen Behinderten-WC am Rathausplatz wurden dank der Intervention des Club 81 die Mängel beseitigt. Seither gab es keine Beschwerden mehr.

Als bekannt wurde, dass der Europaplatz in St. Pölten umgebaut und neu gestaltet wird, war es der Club 81 der sich umgehend beim Land und der Stadt mit seiner Forderung und seinem Anliegen für eine barrierefreie Ausgestaltung zu Wort gemeldet hat. Auch bei der geplanten Umgestaltung der Raab- und Renner-Promenade wird sich der Club 81 einbringen und seine Forderungen und Wünsche deponieren bzw. hat dies bereits im Vorfeld getan.

Die Planungen für das kommende Jahr haben bereits begonnen. So will man das Clubjubiläum nachfeiern und wieder barrierefreie Reisen anbieten. Ebenso ist man bestrebt wieder regelmäßig die 14-tägigen Clubtermine mit einem interessanten und informativen Programm anzubieten. Das Thema Barrierefreiheit wird weiterhin einen besonderen Schwerpunkt in der Vereinsarbeit darstellen.

3. Kremser **Demenzkonferenz**, 28.–30. Oktober 2021

Unter dem Motto „Von der Reaktion zur Aktion“ diskutierten bei der 3. Kremser Demenzkonferenz internationale ExpertInnen, wie der Krankheit Demenz aktiv begegnet werden kann, und suchten zugleich nach neuen und kreativen Lösungsansätzen.

Mag.[a] Felicitas Maurer, Leiterin der Selbsthilfegruppe „Vergiss mein nicht“, nahm an der Konferenz teil und schildert ihre persönlichen Eindrücke zur hochqualitativen internationalen Veranstaltung.

Univ.-Prof. Dr.[in] Stefanie Auer, Leiterin des Zentrums für Demenzstudien an der Donau Universität Krems und Organisatorin, und Mag. Marc Wortman, Co-Organisator, moderierten durch das Programm, unterstützt von der Demenzaktivistin Helga Rohra, die selbst seit Jahren an einer Lewy-Body-Demenz leidet und vehement für die Rechte an Demenz erkrankter Personen eintritt.

Das Wort „Demenz“ (ohne Geist) ist für viele der falsche Begriff für diese Krankheit und es wird seit Jahren nach einem besseren, positiv besetzten Wort gesucht. Frau Rohras Credo dazu lautet „Packen wir es an – trotzdem“.

Auf der Suche nach einem neuen Medikament macht die Wissenschaft leider nur sehr kleine Fortschritte. Das neue, in Amerika zugelassene „Wundermittel Aducanumab“, ist in Europa wegen vieler Nebenwirkungen und wegen des minimalen Wirkungsgrades noch nicht zugelassen.

Zum Thema „Familien als Pflegende“ berichtete die Präsidentin der Interessensgemeinschaft pflegender Angehöriger, Birgit Meinhard-Schiebel. Sie betonte, wie wichtig es sei, Menschen nach ihrer Diagnose zu begleiten und zu unterstützen. Dieser Tenor wurde von vielen weiteren ReferentInnen und TeilnehmerInnen der Konferenz begrüßt. Informationen über Angebote in der Region, wie Selbsthilfegruppen, Betreuungsangebote, Therapien etc. können den Umgang mit den Betroffenen und deren Angehörigen erleichtern und Stress reduzieren. Die Diagnose ist kein Todesurteil. Man muss nur lernen wie man damit umgehen kann. Lassen Sie sich nicht aus dem öffentlichen Raum verdrängen, lautet die Devise. Nutzen Sie die vielen neuen Chancen, das Leben weiterhin so gut wie möglich zu genießen. Vor allem nehmen Sie den Betroffenen ernst.

Univ.-Prof. Dr. Stefanie Auer, Donau Universität Krems

Besonders beeindruckt war Mag.[a] Maurer von der Diskussionsrunde unter der Leitung von Raphael Schönborn, Geschäftsführer der Selbsthilfeorganisation PROMENZ (www.promez.at). Zum Thema „Aktiv und Selbstbestimmt“ leisteten Betroffene, Angehörige und UnterstützerInnen von Selbsthilfegruppen interessante Beiträge. Eine Peer-to-Peer-Beratung im Verein Alzheimer Austria ermöglicht Betroffenen sich auszutauschen. Hier erfährt man, welche Unterstützungsangebote es gibt, um möglichst lange selbstbestimmt zu bleiben. Potentiale und Ressourcen werden besprochen. Eine Betroffene erzählte eindrucksvoll, dass sie mit dieser Krankheit erfährt „weniger ist mehr“. Das Gefühl tritt in den Vordergrund, denn das Herz wird nicht dement. Viele schöne Momente in den Alltag zu bringen, vermittelt Glück.

Die 3. Kremser Demenzkonferenz fand wie im vorherigen Jahr aufgrund der COVID-19-Pandemie online statt. Mag.[a] Maurer hofft, dass im kommenden Jahr die Konferenz wieder als reelles Treffen abgehalten werden kann.

Stadtgemeinde Mödling unterstützt den Verein Frauenselbsthilfe nach Krebs - Mödling

Die Stadtgemeinde Mödling unterstützt auch im heurigen Jahr wieder den Verein Frauenselbsthilfe nach Krebs – Mödling. So konnten die Mitglieder seit April Räumlichkeiten im Eltern-Kind-Zentrum nutzen um nicht nur die monatlichen Treffen, sondern auch die wöchentlichen Therapiestunden abzuhalten. Schwerpunkt ist In diesem Semester das Beckenboden-Training, das von Physiotherapeutin Karin Mattes, MSc geleitet wird.

Ein besonderer Dank geht von den Teilnehmerinnen auch an die Fördergeber, den NÖ Gesundheits- und Sozialfonds und die ÖGK.

Freiwillig.
Engagiert.
Danke!
Krone
Herzensmensch
UNTERSTÜTZT VON DER INITIATIVE
SERVICE
Freiwillige
KULTUR . REGION . NIEDERÖSTERREICH
DIE KRONEN ZEITUNG SAGT VIELEN DANK
FÜR DIE GROSSARTIGEN EINREICHUNGEN
UND DIE TOLLEN GESCHICHTEN UND PROJEKTE!
WIR FREUEN UNS AUF
EINE FORTSETZUNG IN 2022!
Kronen Zeitung | krone.at
Die Krone
und ich.
Kronen
Zeitung

Vor den orange beleuchteten Helikoptertürmen des Universitätsklinikums Tulln – v.l.: Kaufmännischer Direktor Universitätsklinikum Tulln Dipl. KH-BW Andreas Mikl, Pflegedirektorin Universitätsklinikum Tulln DGKP Eva Kainz MSc, Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, Klinische Psychologin und Leiterin der Opferschutzgruppe Universitätsklinikum Tulln Mag.ª Viktoria Wentseis

Hinschauen statt wegschauen – Gemeinsam **gegen Gewalt**

Unter dem Motto „Orange the World – Gemeinsam gegen Gewalt" wurde weltweit von 25. November bis 10. Dezember 2021 auf das Thema Gewalt an Frauen aufmerksam gemacht. Auch die NÖ Landesgesundheitsagentur setzte sichtbare Zeichen, indem mehrere NÖ Landes- und Universitätskliniken orange beleuchtet wurden – unter anderem Tulln und Amstetten – und MitarbeiterInnen in den Kliniken sowie Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren orangefarbene FFP2-Masken trugen.

Eine von fünf Frauen in Österreich ist zumindest einmal in ihrem Leben von körperlicher und/oder sexualisierter Gewalt betroffen. Auch Kinder, ältere Menschen, Männer oder Menschen mit Behinderung trifft Gewalt. „Es gibt sicher eine hohe Dunkelziffer an Frauen, die häusliche Gewalt nicht meldeten bzw. nicht melden konnten", ist sich Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister sicher. Daher hat auch die NÖ Landesgesundheitsagentur im Rahmen der internationalen Kampagne „16 Tage gegen Gewalt an Frauen" auf dieses wichtige Thema hingewiesen.

Häufig fehlt den Betroffenen der Mut, sich mit ihrer Lage aktiv an die Polizei oder an eine andere Institution zu wenden. „Wir haben in Niederösterreich zwar ein gut ausgebautes Netzwerk an Einrichtungen wie Frauenberatungsstellen, Frauenhäuser und Gewaltschutzzenten sowie auch das NÖ Frauentelefon. Hier wird den Betroffenen anonym, kostenfrei und unkompliziert weitergeholfen. Dennoch ist der erste Schritt, dass Frauen das Problem be-nennen und darüber sprechen", erklärte Teschl-Hofmeister.

Fast jede 5. Frau wendet sich nach erlittener Gewalt an Einrichtungen des Gesundheitssystems. Kliniken sind damit wichtige Partner bei der Verhinderung und Prävention von Gewalt gegen Frauen. Daher gibt es in den NÖ Landeskliniken Opferschutzgruppen, deren Aufgabe es ist MitarbeiterInnen aller Professionen dafür zu sensibilisieren, genau hinzuschauen, nachzufragen und Betroffenen die Möglichkeit zu geben, sich in einem sicheren Umfeld anzuvertrauen, um unter Umständen Schlimmeres zu verhindern. Eine landesweite Arbeitsgruppe der NÖ LGA mit regions- und berufsübergreifender Expertise arbeitet zudem an unterstützenden Angeboten und Maßnahmen, die in weiterer Folge bei einer Opferschutzkonferenz präsentiert werden sollen.

Auch Viktoria Wentseis, Klinische Psychologin und Leiterin der Opferschutzgruppe im Universitätsklinikum Tulln, weiß, dass das Krankenhaus oft erste Anlaufstelle für Betroffene ist und es darum besonders wichtig ist, dass das Klinikum mit externen Partnern wie der Polizei sowie Frauenhäusern, Frauenberatungsstellen und Gewaltschutzzentren vernetzt ist. „So können wir kompetente Hilfe anbieten und Betroffene informieren, an wen sie sich wenden können", erklärte Viktoria Wentseis.

Um trotz der eingeschränkten Möglichkeiten aufgrund der Covid-19-Pandemie dennoch ein sichtbares Zeichen zu setzen und die Kampagne „16 Tage gegen Gewalt" zu unterstützen, standen den MitarbeiterInnen in den NÖ Kliniken sowie in den Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren orangefarbene FFP2-Masken zur Verfügung, die sie in diesem Zeitraum tragen konnten. Zusätzlich wurden viele Kliniken orange beleuchtet. „Durch das Tragen von orangen Masken und das Beleuchten der Helikoptertürme hier im UK Tulln wollen wir uns gemeinsam gegen Gewalt einsetzen", so Teschl-Hofmeister, die sich bei allen teilnehmenden Standorten und Partnern bedankte. Ein zusätzlicher Dank galt auch dem Künstler Gottfried Helnwein, der ein Bild zur Verfügung gestellt hat und sich für Frauenrechte einsetzt und auch im Opferschutz aktiv tätig ist. Er möchte nicht nur auf die Situation in Österreich hinweisen, sondern weltweit. „Die Menschenrechtslage der Frauen und Mädchen ist in Teilen der Welt katastrophal, wie beispielsweise die Lage in Afghanistan zeigt. Dort haben Millionen Frauen und Mädchen keine Rechte auf Schule und Ausbildung, und tatsächlich überhaupt keine Rechte mehr", zeigt Helnwein auf.

LANDES GESUNDHEITS AGENTUR
Gesund und gepflegt. Ein Leben lang

Trittsicher – mit der ÖGK bleiben Sie im Gleichgewicht!

Profi-Tipps und Übungen helfen, Stürze im Alltag zu vermeiden

Gerade für ältere Menschen zählen Stürze zu den größten Bedrohungen im Alltag. Sie passieren plötzlich, die Liste der potenziellen Gefahrenquellen ist lang: Herbstliches Laub auf dem Gehsteig, eisglatte Wege, die Stehleiter beim Fensterputzen, der übersehene Teppichrand im Wohnzimmer, die rutschige Dusche oder einfach die falsche Einschätzung der eigenen Kraft sind nur einige Beispiele für häufige Ursachen.

Mögen es auch meistens banale Alltagstätigkeiten sein, die Menschen zu Fall bringen, so sind die Folgen oft gravierend. Knochenbrüche, Bänderrisse oder Kopfverletzungen ziehen gerade bei älteren Personen nicht selten dauerhafte Beeinträchtigungen nach sich und führen in besonders schlimmen Fällen zum Verlust der Mobilität. Aber auch nach weniger dramatischen Folgen bleibt die Angst vor neuerlichen Stürzen ständiger Begleiter im Alltag.

Trittsicher & aktiv, das neue Programm der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), beugt Stürzen gezielt vor. „Wenn Menschen rechtzeitig aktiv werden, lassen sich die meisten Stürze vermeiden“, zeigt sich Mag. Harald Jansenberger, erfahrener Sportwissenschafter und Experte für Sturzprävention, überzeugt. Spezielle Videos bieten Tests und praktische Übungen für den Alltag, ergänzend gibt es hilfreiche Tipps einer Ergotherapeutin und einer Ärztin.

Acht Videos für mehr Sicherheit im Alltag

- Gleichgewicht: Selbsttests und Übungen für regelmäßiges Training
- Gehgeschwindigkeit: Übungen zur Optimierung der passenden Schrittlänge
- Dual-Task-Training: Gleichzeitiges Durchführen von zwei Aufgaben
- Krafttraining: Einfache Übungen für jedes Alter
- Selbsteinschätzung: Risikobewusstsein steigert die Sicherheit
- Wohnraumanpassung: Stolperfallen in den eigenen vier Wänden beseitigen
- Medikamente: Nebenwirkungen können das Sturzrisiko erhöhen
- Video zum Mitmachen: 30 Minuten Praxis mit Sicherungsmaßnahmen

Die Videos sind unter www.gesundheitskasse.at/trittsicher abrufbar, hier finden sich auch wichtige Informationen sowie Bestellmöglichkeiten für den Trittsicher-Ratgeber mit allen Infos zum Nachlesen, Gymnastikbänder für verschiedene Übungen sowie die DVD und den USB-Stick mit den acht Videos.

Die Begleitprodukte zur Aktion werden kostenlos zugeschickt.

Der telefonische Draht zu „Trittsicher & aktiv“: 05 0766-0

Eröffnung des Grenzüberschreitenden Gesundheitszentrums von „Healthacross" in Gmünd: Adam Vojtěch, Gesundheitsminister der Tschechischen Republik, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Ivana Stráská, ehemalige Kreishauptfrau, und Landesrat Martin Eichtinger (v.l.n.r.)

Foto: NLK Burchhart

Healthacross Gesundheitszentrum in Gmünd startet Betrieb

Am 16. Oktober eröffnete Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner gemeinsam mit dem tschechischen Gesundheitsminister Adam Vojtěch das erste grenzüberschreitende Healthacross Gesundheitszentrum in Gmünd. Rund 40 Ärztinnen, Ärzte und Gesundheitsberufe aus Österreich und Tschechien behandeln und betreuen hier Patientinnen und Patienten von beiden Seiten der Grenze.

„Wenn Regionen gemeinsam grenzüberschreitend denken und grenzüberschreitend zusammenarbeiten, kann aus der Vision einer grenzenlosen Versorgung Realität werden. Die Initiative Healthacross hat sich seit fast 15 Jahren dem grenzüberschreitenden Gedanken verschrieben. Mit der Eröffnung des ersten grenzüberschreitenden Healthacross Gesundheitszentrum in Gmünd wird eine solche Vision aus der Zusammenarbeit mit Südböhmen wahr. Für die Menschen auf beiden Seiten der Grenze startet damit ein neues Angebot an ärztlicher, pflegerischer und therapeutischer Versorgung", betonte **Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner**.

„Grenzüberschreitende Zusammenarbeit hat Sinn. Denn: Es hat sich gezeigt, dass Gesundheit keine Grenzen kennt. Corona kennt keine Grenzen. Und: Beim Tornado haben unsere Kollegen aus Österreich mitgeholfen", erläuterte der **tschechische Gesundheitsminister Adam Vojtěch**.

„Die Erfolge der Kohäsionspolitik der EU sind Erfolge, die eine gesamte Region betreffen, wie hier in Gmünd. Sie fördern die Infrastruktur, Investitionen in Forschung und Wissenschaft, Arbeitsplätze – einfach: gemeinsame Lebens- und Wirtschaftsräume. Das neue Healthacross Gesundheitszentrum ist so ein gemeinsamer Arbeits- und Lebensraum", so **Landesrat Martin Eichtinger**.

„Menschen wollen dort leben, wo es auch eine gute Gesundheitsversorgung gibt. Für unsere Region – und ich betrachte das Waldviertel und Südböhmen als eine Region – konnte mit dem Healthacross Gesundheitszentrum in Gmünd ein einzigartiges Projekt umgesetzt werden. Ich freue mich riesig und danke allen, die dazu beigetragen haben", sagte **Bürgermeisterin Helga Rosenmayer**.

Rund 40 Menschen werden hier in Zukunft arbeiten. Die Ordination rund um die Hausärzte mit Ordinationsassistentinnen und einer Krankenpflegerin ist bereits voll im Betrieb. Die weiteren Mieterinnen und Mieter ziehen nach und nach ein. Von Anfang an mit dabei war Manfred Mayer, der Manager des Healthacross Gesundheitszentrum in Gmünd. „Besonders Wert gelegt haben wir bei der Planung, dass für die Menschen in der Region Dienstleistungen entstehen, die benötigt werden und den Menschen helfen können", verrät er. Und so gibt es im Gesundheitszentrum einen Kinderarzt, eine Hebamme und Ergotherapeutin, einen Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, zwei Orthopäden, fünf Physiotherapeutinnen und -therapeuten und einen Neurologen. Ebenfalls hier tätig sein werden auch eine Psychotherapeutin, eine Logopädin, eine ADHS-Lerntrainerin, ein Trainer für Kinder, ein Laserstudio-Experte und viele mehr. Sie alle werden sich um Patientinnen und Patienten aus Österreich und Tschechien kümmern. Manche von ihnen kommen aus Tschechien und können das auch in ihrer Muttersprache tun.

Die Grenze ist nicht nur für die Menschen, die hier arbeiten oder behandelt und betreut werden, Thema. Das über 600 Quadratmeter große Areal in der Bleylebenstraße liegt auch direkt an der Grenze zu Tschechien. Spatenstich war im Frühling 2019. Danach wurden 104 Stahlpfähle in den Boden getrieben und ein Holzriegelbau errichtet. Die Holzfassade wurde heuer im Frühling fertiggestellt. Das 2,5 Millionen Euro Bauvorhaben wurde durch Mittel des Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raumes, ELER, gefördert.

Inzwischen ist das Gebäude der Stadtgemeinde Gmünd fertig und bereit für den Betrieb.

Begonnen hat alles mit „Healthacross for future“, einem INTERREG-Projekt der Initiative „Healthacross“ in deren Rahmen das Gesundheitszentrum geplant wurde.

Elke Ledl, die Leiterin von Healthacross: „Kooperationen unter Nachbarn verbessern die Versorgung der Menschen über die Grenzen hinweg. Ressourcen können gemeinsam genutzt werden, Erfahrungen und Wissen ausgetauscht werden – wie man es in unseren Kooperationen zwischen dem Waldviertel und Südböhmen, dem Weinviertel und Südmähren, Hainburg und Bratislava, Wiener Neustadt und Sopron sieht.“

Mit der Eröffnung des Healthacross Gesundheitszentrums wird auch gleichzeitig das Projekt „Healthacross for future“ erfolgreich abgeschlossen, das vor zwei Jahren unter 50 Einreichungen den 3. Platz beim „INTERREG Project Slam“ der Europäischen Union in Brüssel erreichte.

„Die Initiative Healthacross ermöglicht eine grenzüberschreitende Gesundheitsversorgung für die Menschen im Grenzraum von Niederösterreich und Tschechien. Das grenzüberschreitende Gesundheitszentrum in Gmünd repräsentiert die Werte Europas und ist ein Vorzeigebeispiel für Gesundheitskooperationen über die Grenzen hinweg“, so **EU-Gesundheitskommissarin Stella Kyriakides**.

Vor den Vorhang: Marion Wally, Leiterin der regionalen Selbsthilfegruppe im Waldviertel

Wenn das eigene Leben durch eine Diagnose auf den Kopf gestellt wird, hilft der Austausch mit Betroffenen neuen Mut zu schöpfen.

Vor einigen Jahren bekam Marion Wally, wohnhaft in Zwettl im Waldviertel, die Diagnose einer fortschreitenden Augenerkrankung. Einerseits diese neue Situation anzunehmen und andererseits viele Dinge neu zu lernen, dies zusammen stellt betroffene Personen vor große Herausforderungen.

Diese Zeit bringt viele psychische Belastungen mit sich. Marion erzählt, dass es Tage gäbe, an denen Kleinigkeiten wie das versehentliche Herunterwerfen eines Glases sich wie eine mittlere Katastrophe anfühle. Auch, wie mit behinderten Menschen umgegangen werde – z. B. von Ämtern und Behörden – habe sie oftmals an ihre Grenzen gebracht.

Bald hat Marion jedoch den Kontakt zu anderen Betroffenen gesucht: Im Austausch mit Gleichgesinnten finde man ein grundsätzliches Verständnis für die Herausforderungen der anderen, auch wenn die Seheinschränkungen und Geschichten sich unterscheiden.

Zuerst konnte sie sich nur in Wien an einem solchen Austausch im Rahmen einer Gesprächsgruppe beteiligen. Mittlerweile hat sie mit der Unterstützung des BSV WNB eine eigene Selbsthilfegruppe für das Waldviertel gegründet. Willkommen sind Menschen mit Seheinschränkung und deren Angehörige. Zurzeit besteht die Gruppe aus sieben Mitgliedern.

Die humorvolle und selbstbewusste Frau hat sehr konkrete Wünsche an ihr Umfeld:

Mitleid schätze sie nicht sehr, Mitgefühl allerdings schon. Sie wünscht sich von ihren Mitmenschen, Hilfe angeboten zu bekommen, diese mögen es aber bitte genauso akzeptieren, wenn sie sie ablehne.

Wichtig ist ihr, dass sie gut gekennzeichnet unterwegs ist. An ihrem Button mit den drei Punkten sowie ihrem weißen Langstock (der auch als Orientierungshilfe dient) ist sie als sehbehinderte Person erkennbar. Das gibt ihrer Umwelt die Möglichkeit, angemessen zu agieren und zu reagieren.

BSVWNB BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENVERBAND WIEN, NIEDERÖSTERREICH UND BURGENLAND

Marion Wally (4. v.r.) im Team der regionalen SHG

Foto: BSVWNB/Martin Tree

Hassen oder vergeben?
Bausteine für eine geeinte Welt

Autor: Karl Rottenschlager

Karl Rottenschlager ist Theologe und Sozialarbeiter und gründete nach neun Jahren Dienst in der Justizanstalt Stein die Emmausgesellschaft St. Pölten.

Er veranschaulicht in seinem Buch wie Unterdrückte und Unterdrücker Befreiung erfahren können. Er lässt viele prominente Überwinder von Hass zu Wort kommen und zeigt auf, dass in der Globalisierung auch eine einzigartige Chance liegt. Rottenschlager macht uns Mut zum Wagnis einer Weggemeinschaft mit Ausgegrenzten und zur Mitgestaltung der Welt. Gewaltfreie Konfliktlösung und universelle Geschwisterlichkeit als Schlüssel für eine Zivilisation der Liebe. Ein leidenschaftliches Plädoyer für Versöhnung.

Aus der Einleitung des Buches: ... Diese Dokumentation will vor allem Mut machen. Die Erfahrungsberichte und Heilungsgeschichten von Gästen und MitarbeiterInnen der Emmausgemeinschaft St. Pölten stehen unter dem Motto „Unversöhntes versöhnen". Die Texte zeigen, dass Aussöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte durchaus möglich ist. Doch für die Aufarbeitung der eigenen Biografie braucht es liebevolle und professionelle Begleitung. Liebe und Kompetenz – unverzichtbare Prinzipien für das Engagement von ehrenamtlichen und hauptberuflichen MitarbeiterInnen. ...

ISBN 9783200071179
Taschenbuch, 410 Seiten

Diabetes-Studie sucht Probandinnen und Probanden

Eine interdisziplinäre Studie untersucht, wie sich Betroffene mit Typ-2-Diabetes gegenseitig über ein Instant-Messaging-Service unterstützen

Das Forschungsprojekt DiabPeerS unter der Leitung der Fachhochschule St. Pölten in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse, der Karl-Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften und dem Universitätsklinikum St. Pölten untersucht, ob Menschen mit Typ-2-Diabetes durch Online-Unterstützung und Austausch mit anderen Betroffenen mittels Instant-Messaging-Service gesundheitlich profitieren. Die Studie soll dabei helfen, Menschen mit Typ-2-Diabetes in Zukunft besser zu betreuen und die Folgen der Krankheit zu lindern. Nun startete die Suche nach Studienteilnehmenden.

In Österreich leiden ca. 800.000 Menschen an Typ-2-Diabetes, der häufigsten Form von Diabetes. Unbehandelt kann Diabetes zu schweren Langzeitkomplikationen wie Herzkreislauf- und Nierenerkrankungen, einer geringeren Lebensqualität, schlechterer psychischer Gesundheit und verkürzter Lebenserwartung führen.

Mit Selbstmanagement besser leben

„Der Erfolg der Diabetestherapie hängt stark von den Betroffenen selbst ab. Denn Patientinnen und Patienten müssen auf ihren Lebensstil, wie z. B. eine adäquate Ernährung und richtige Medikamenteneinnahme achten, ihren Blutzucker messen und regelmäßig ärztliche Kontrollen wahrnehmen", sagt Elisabeth Höld vom Institut für Gesundheitswissenschaften der FH St. Pölten, die die Studie leitet.

Daher spielen Diabetes-Selbstmanagement-Schulungen, bei denen die Betroffenen Wissen und Fähigkeiten im Umgang mit dem Diabetes erlernen, eine wichtige Rolle in der Diabetes-Therapie. Doch den Betroffenen fällt es oft schwer, die neuen Gewohnheiten über längere Zeit im Alltag aufrechtzuerhalten.

Gegenseitige Unterstützung über ein Instant-Messaging-Service

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Verlauf der Diabeteserkrankung positiv beeinflusst werden kann, wenn Betroffene die Gelegenheit ha-

ben, sich mit anderen Betroffenen über ihre Erkrankung und den Umgang mit den krankheitsspezifischen Herausforderungen austauschen können. Dieses Prinzip wird Peer-Support genannt und soll Betroffenen dabei helfen, die breit gefächerten Elemente der Diabetes-Therapie besser zu koordinieren und zu „managen". Erste Studien zeigen, dass durch einen derartigen Peer-Support tatsächlich die Selbstmanagement-Fähigkeiten aber auch die Kontrolle des Blutzuckerspiegels sowie die langfristige Gesundheit der Patientinnen und Patienten verbessert werden können.

Das DiabPeerS-Projekt möchte eben diesen Austausch von Betroffenen ermöglichen und untersucht, wie dies über Instant-Messaging-Services auf dem Mobiltelefon gelingen kann. Instant-Messaging-Service funktioniert wie WhatsApp, Telegram, Signal und andere Produkte. Die Studie verwendet eine Software, die den Schutz personenbezogener Daten und der Privatsphäre gewährleistet.

In die Studie werden sowohl neu diagnostizierte als auch krankheitserfahrene Diabetikerinnen bzw. Diabetiker involviert. Die krankheitserfahrenen Personen spielen dabei eine besondere Rolle: Als Moderatorinnen und Moderatoren führen sie Online-Gruppen und regen durch aktives Themensetzen zu Diskussionen rund um Typ-2-Diabetes an. Um sie dabei bestmöglich zu unterstützen, werden sie entsprechend geschult, erhalten begleitende Materialien und werden von einer Diätologin während der Studie begleitet.

Probandinnen und Probanden gesucht – jetzt anmelden!

Mehr als 200 Menschen mit Typ-2-Diabetes werden für die Studie über vierzehn Monate beobachtet – eine Gruppe mit Online-Peer-Unterstützung, die andere zum Vergleich ohne.

In einem ersten Schritt wurden Menschen mit Diabetes mellitus Typ-2 sowie Teilnehmende des Disease-Management-Programms „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff", die die Teilnahmekriterien erfüllen, kontaktiert. „Therapie Aktiv" ist ein kostenloses Programm der Österreichischen Gesundheitskasse für Betroffene von Typ-2-Diabetes, das auf ein Miteinander in der Behandlung abzielt. Doch natürlich sind auch Typ-2-Diabetikerinnen und -Diabetiker ohne Einladung dazu aufgerufen, sich für die Teilnahme anzumelden.

Gesucht werden noch Studienteilnehmende, die sich online mit anderen Menschen mit Typ-2-Diabetes austauschen wollen. Sie sollten seit maximal drei Jahren einen diagnostizierten Typ-2-Diabetes aufweisen bzw. orale Antidiabetika einnehmen, einen HbA1c von ≥ 6,5% (48 mmol/mol) haben, über 40 Jahre alt sein und noch nicht insulinpflichtig sein.

Alle Teilnehmenden sollen ein Smartphone besitzen und zu den vier Messungen entweder an die FH St. Pölten oder die Landeskrankenhäuser in Wr. Neustadt, Hollabrunn oder Mauer/Amstetten kommen können. Die Probandinnen und Probanden erhalten für ihre Teilnahme eine Aufwandsentschädigung von € 50,–, ihre persönlichen Messergebnisse zu Körperzusammensetzung, Bauchumfang, Körpergewicht und -größe, Blutdruck und ausgewählte Blutparameter inklusive deren Besprechung mit einer Diätologin sowie ein Dankeschön der Österreichischen Gesundheitskasse.

Anmeldung zur Studie:

www.diabpeers.fhstp.ac.at/anmeldung
Kontakt für Fragen zur Studie per E-Mail an:
diabpeers@fhstp.ac.at
oder telefonisch unter
+43 2742 313228-572 bzw.
+43 676 847228-572.

Weblinks

https://diabpeers.fhstp.ac.at
www.therapie-aktiv.at
www.gesundheitskasse.at

Österreichische Gesundheitskasse beschließt weitere Verlängerung der telefonischen Krankmeldung, Ausdehnung bis Ende Februar 2022 aufgrund vierter Welle

Die telefonische Krankmeldung wird einmal mehr verlängert. Das hat der Verwaltungsrat der Österreichischen Gesundheitskasse beschlossen. Die hohe Zahl an Corona-Infektionen bedeutet ein Risiko für Versicherte sowie Vertragspartner und Vertragspartnerinnen. Um das Ansteckungsrisiko für alle möglichst gering zu halten, verlängert die ÖGK die telefonische Krankmeldung vorläufig bis Ende Februar. Ursprünglich war diese Maßnahme mit Ende des Jahres befristet.

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

DACHVERBANDBÜRO GESCHLOSSEN

Das Büro des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe in St. Pölten ist von 23. Dezember 2021 bis einschließlich 9. Jänner 2022 geschlossen.
In dringenden Fällen senden Sie uns ein Mail an info@selbsthilfenoe.at.
Wir melden uns so bald wie möglich.

Termine „Soziale Drehscheibe Waldviertel"

Auch im kommenden Jahr ist Ronald Söllner im Rahmen der „Sozialen Drehscheibe" an folgenden Tagen in der Zeit von 09:00 bis 14:00 Uhr im Waldviertel unterwegs und steht Ihnen für persönliche Beratungen gerne zur Verfügung:

Freitag, 21. Jänner 2022
Freitag, 4. Februar 2022
Freitag, 25. Februar 2022
Freitag, 18. März 2022
Freitag, 1. April 2022
Freitag, 22. April 2022
Freitag, 6. Mai 2022
Freitag, 3. Juni 2022
Freitag, 17. Juni 2022
Freitag, 1. Juli 2022
Freitag, 19. August 2022
Freitag, 2. September 2022
Freitag, 7. Oktober 2022
Freitag, 21. Oktober 2022
Freitag, 4. November 2022
Freitag, 18. November 2022
Freitag, 2. Dezember 2022
Freitag, 16. Dezember 2022

Um die Termine koordinieren zu können, bitten wir um vorherige Anmeldung unter:
Tel.: 02742 226 44-11
E-Mail: ruby@selbsthilfenoe.at

Alle Termine finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch abgesagt werden.

Foto: www.freepik.com

Mit herzlichen Weihnachtsgrüßen verbinden wir unseren Dank für die vertrauensvolle und angenehme Zusammenarbeit.
Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit, ein friedvolles Weihnachtsfest und für das neue Jahr Gesundheit, Glück und viel Erfolg.

Ronald Söllner
Vorstandsvorsitzender im Namen des Vorstands und des Büroteams des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe

Unsere neuen Mitglieder im Dachverband NÖ Selbsthilfe

Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs – Bezirksgruppe St. Pölten und Amstetten
Friedrich Kirchner
0664 89 108 50
kirchner@hilfsgemienschaft.at

Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs – Bezirksgruppe Krems
Sandra Rauscher
0676 462 54 55
rauschersandra73@gmail.com
oder Christa Groll
0664 559 13 09
christagroll@gmx.at

Vergiss-DICH-nicht! SHG für pflegende Angehörige und Zugehörige von Menschen mit Demenz – Zwettl
Mag.ª Monika Lindner
chilamon@aon.at
oder
SE Wolfgang Lindner
0664 525 21 65
wastiwuff1@gmail.com

Emotionales Essen
Helga Strauss
0681 815 909 54
helgastrau1@gmail.com