



DAS MAGAZIN DES
DACHVERBANDES DER
NÖ SELBSTHILFE

BLICK PUNKT

AUSGABE
01/2022

NEUER SCHWERPUNKT

Gesunde Ernährung
Seite 4-5

EINLADUNG

zu den 6. NÖ Parkinson-Info-Tagen
Seite 15

SELBSTTHEILUNGS- KRÄFTE WECKEN

Geben wir unseren Selbstheilungskräften
einen kleinen Schubser!
Seite 18-19

ALLEINE IST MAN STARK, GEMEINSAM UNSCHLAGBAR.

Ilse und Helmut Schwarz

„Tut gut!“ mit neuem Schwerpunkt „Ernährung“



wichtsmanagement über Alternativen am Speiseplan und Rezepttipps bis hin zu Empfehlungen für den regionalen und saisonalen Einkauf.

Nutzen Sie das vielfältige Angebot der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH. Auf deren Website www.noetutgut.at/ernaehrung finden sich Webinar-Termine, kurze Video-Inputs von Expertinnen und Experten sowie die ersten vier Teile des neuen, digitalen Kochmagazins „Gesund.Gekocht“. Darüber hinaus gibt es für Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher die Möglichkeit, Broschüren oder „Tut gut!“-Infomaterial wie die Ernährungspyramide, den Saisonkalender oder Jausentipps für Kinder kostenfrei zu bestellen oder herunterzuladen.

Nach einem Mentalschwerpunkt in den vergangenen Monaten setzt die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH nun bis zum kommenden Sommer voll und ganz auf das Thema „Ernährung“. Denn neben Bewegung und mentale Gesundheit ist die Ernährung eine der drei Säulen für einen gesunden Lebensstil.

Die Palette des neuen Ernährungsschwerpunkts von „Tut gut!“ reicht dabei von Darmgesundheit und Ge-

Das Thema Ernährung beschäftigt uns alle und betrifft jeden von uns. Achten wir daher mit einer ausgewogenen Ernährung auf unsere Gesundheit.

Ihr
Martin Eichinger,
Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender

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** Ausblick auf 2022
- 4-5** Schwerpunkt „Gesunde Ernährung“
- 6** Demenz-Service NÖ
- 7** Gesunder Lebensstil als Navigationsziel
- 8** NÖ Selbsthilfegruppen bleiben in Kontakt
- 9** Neujahrsvorsätze
- 10** UK Krems zertifizierter Partner des Brustgesundheitszentrums Horn
- 12-13** Coverstory: Gemeinsam ist vieles erreichbar
- 14** NÖ LGA: Zahlen Corona-Pandemie / Pflegehotline NÖ
- 15** Einladung Parkinson-Info-Tagen
- 17** ÖBB informierte über Barrierefreiheit
- 18-19** Die Selbstheilungskräfte wecken - Kraft tanken - Regenerieren
- 20** 35-jähriges Bestehen Frauenselbsthilfe nach Krebs - Zwettl / Spende der Selbsthilfegruppe nach Krebs - Kittsee-Hainburg
- 21** Monitoring-Ausschuss plant öffentliche Sitzung
- 22** Aktuelles der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Verein Baden und Umgebung
- 23** „augen:blick“ Begegnungsräume
- 24** Die Österreichische Krebshilfe NÖ
- 25** Gelungener Auftakt / Termine COPD-Austria Gruppe Hollabrunn
- 26** Erste digitale Pathologie-Scanner in NÖ
- 27** ÖGK: schnelle und unbürokratische Versorgung für Ukraine-Flüchtlinge
- 28** Termine 2022

Voller Schwung und Elan ins Neue Jahr

Liebe Leserinnen und Leser!

Die aktuelle Entwicklung der COVID-19-Pandemie stellt uns in Hinblick auf die Veranstaltungsplanung 2022 weiterhin vor große Herausforderungen. Auch im heurigen Jahr möchten wir allerdings am Abhalten unserer Veranstaltungen festhalten und der bestmögliche Schutz vor Ansteckung ist uns besonders wichtig. Wir hoffen, dass mit den entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen unsere Präsenzveranstaltungen alle möglich sein werden.

INFO-Stammtische 2022

Konflikte gehören zu unserem täglichen Leben. Das persönliche Konfliktverhalten ist Resultat unserer Lebens-/Lerngeschichte.

Doch wir haben die Chance unser Konfliktverhalten zu analysieren und zu verändern. Voraussetzung ist, dass wir Kommunikationsabläufe verstehen und uns unserer Rolle im Klaren sind.

Warum wir Konflikte als Chance sehen sollen, diese und andere Fragen wird Dr.ⁱⁿ Barbara Frühwirt Ihnen/Euch bei den diesjährigen INFO-Stammtischen beantworten.

Weitere Veranstaltungen 2022

Erneut erwarten Sie/Euch im restlichen Jahresverlauf weitere abwechslungsreiche und hochwertige Veranstaltungen, wie im Frühsommer unser Selbsthilfe-Workshop.

Für den Herbst planen wir unsere 4. Fachexkursion im Schloss Thalheim. Weiters findet voraussichtlich am 23. November unsere NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenz im NÖ Landtagsaal statt, wo wir all jene Selbsthilfegruppen ehren möchten, die in den Jahren 2020, 2021 und 2022 ein rundes Jubiläum gefeiert haben bzw. feiern.

Im Rahmen dieser Veranstaltung möchten wir offiziell die Apotheke Gmünd-Neustadt als „1. Selbsthilfefreundliche Apotheke“, das Therapiezentrum Buchenberg als „1. Selbsthilfefreundliche Sonderkrankenanstalt“ und 15 NÖ Landes- und Universitätskliniken für weitere 4 Jahre als „Selbsthilfefreundliche Krankenhäuser“ auszeichnen.

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



Des Weiteren möchte ich Sie/Euch darüber informieren, dass wir im heurigen Jahr ein neues, überarbeitetes Selbsthilfeverzeichnis auflegen werden und auch die Soziale Drehscheibe im Waldviertel wird in bewährter Weise 2022 weitergeführt.

Im Namen des Vorstandes und des Büroteams des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe wünsche ich Ihnen/Euch und Ihren/Euren Familien ein schönes, erholsames Frühjahr 2022.

Euer
Ronald Söllner

Ich wünsche Ihnen/Euch
ein **FROHES** und **friedliches**
Osterfest



„Tut gut!“ mit neuem Schwerpunkt „Ernährung“

Nach dem Schwerpunkt „Mentale Gesundheit“ setzt die Initiative „Tut gut!“ nun auf das Thema Ernährung. Am Mittwoch, den 2. Februar 2022, präsentierten Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Landesrat Martin Eichtinger und die Geschäftsführerin der „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge GmbH, Alexandra Pernsteiner-Kappl, die neue Schwerpunktsetzung.

Das Thema Gesundheit habe in den letzten zwei Jahren enorm an Bedeutung gewonnen, betonte die Landeshauptfrau eingangs. „Für Diagnose, Behandlung und Heilung, also für das Gesundwerden, haben wir in Niederösterreich den niedergelassenen Bereich und die 27 Landeskliniken. Sehr wichtig ist aber auch das Gesundbleiben, und da braucht es Gesundheitsförderung und Prävention“, so Mikl-Leitner: „In Niederösterreich haben wir hier unsere Initiative „Tut gut!“, die sich sehr gut etabliert hat.“ Die Landeshauptfrau weiters: „Tut gut!“ ist nicht nur kompetent, sondern auch sehr bekannt: Zwei Drittel aller Landsleute kennen diese Initiative und schätzen sie.“ „Tut gut!“ liefere die Gesundheitsförderung „frei Haus“, meinte sie: „In die Gemeinde, in die Schule, in den Kindergarten und an den Arbeitsplatz.“

Die Initiative „Tut gut!“ sei in den vergangenen Jahren „unglaublich gewachsen“, informierte die Landeshauptfrau weiters. So gebe es aktuell 429 „Gesunde Gemeinden“, über 300 „Bewegte Klassen“, 74 Wanderwege, 245 Schrittwegen, 145 „Gesunde Schulen“, über 120 Vitalküchen und rund 7.000 Vorsorge Aktiv-Teilnehmer.

Es sei hier also eine „breite Bewegung“ entstanden, mit niederschweligen Angeboten zu den Themen Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung. „Nach dem Schwerpunkt mentale Gesundheit, der gerade in der Pandemie



Geschäftsführerin der „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge GmbH Alexandra Pernsteiner-Kappl, Landesrat Martin Eichtinger und Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner

Foto: NLK Filzwieser

sehr wichtig ist, setzen wir jetzt auf die Ernährung, die im Leben von uns allen eine zentrale Rolle spielt“, so Mikl-Leitner. Man wolle damit dazu beitragen, „zu sensibilisieren und bewusst zu machen, was man tun kann, um sich gesund zu ernähren“, hielt sie fest: „Aber nicht mit dem Zeigefinger, sondern mit Empfehlungen“. So gehe es hier etwa um Tipps zum Wasser trinken, zum Essen von Obst und Gemüse oder den sparsamen Umgang mit Zucker und Salz. So sei zum Beispiel jetzt schon das Baby- und Kinderkochbuch von „Tut gut!“ ein „Renner“.

Abschließend verwies die Landeshauptfrau auf ein neues Gewinnspiel, bei dem 6.666 „Tut gut!“-Ernährungspackages – die u. a. ein Salatbesteck, Kräutersalz und viele Informationen und Tipps enthalten – verlost werden.

„Es ‚tut gut‘, dass es in Niederösterreich so viel Interesse an der Gesundheitsvorsorge gibt“, freute sich Landesrat Martin Eichtinger. Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit seien drei Säulen für einen gesunden Lebensstil, zeigte er sich überzeugt. 17,6 Prozent der Österreicherinnen und



„Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Landesrat Martin Eichtinger bei der Pressekonferenz

Foto: NLK Filzwieser

Österreicher würden an erhöhten Cholesterin-, Blutfett oder Triglycerid-Werten leiden, eine Gewichtsabnahme senke das Risiko für koronare Herzerkrankungen um rund 80 Prozent, für Typ-2-Diabetes um 90 Prozent und für Krebserkrankungen um 33 Prozent. „Diese Zahlen sprechen eine eindeutige Sprache“, sagte der Landesrat und verwies in diesem Zusammenhang auf Hilfsmittel von „Tut gut!“ wie die Ernährungspyramide oder den „optimalen Ernährungssteller“.

„Tut gut!“ fördere dabei ganz stark die regionalen Lebensmittel und saisonalen Zutaten, wies Eichtinger besonders auf die „Vitalküchen“ hin. Dabei handelt es sich um Großküchen von Schulen, Kliniken oder Betrieben, die von „Tut gut!“ begleitet und auch zertifiziert werden. Ein wichtiges Angebot seien auch die „H2NOE-Wasserschulen“ in Niederösterreich. Hier gehe es um die ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Wasser als Ersatz für zuckerhaltige Getränke: „Die Pädagoginnen und Pädagogen werden in Form von Workshops und Vorträgen begleitet, die Kinder bekommen Informationen und Trinkflaschen.“ Ein weiteres wichtiges

Programm ist „Vorsorge aktiv“ bzw. „Vorsorge aktiv junior“, informierte Eichtinger weiters – rund 7.000 Personen haben bisher an diesem Kursangebot teilgenommen.

„Das Thema Ernährung beschäftigt uns alle, es betrifft jeden“, betonte

Geschäftsführerin Pernsteiner-Kappl. „Die Ernährung ist enorm wichtig für unsere Gesundheit“, meinte sie:

„Wir von ‚Tut gut!‘ raten zu einer ausgewogenen Ernährung mit regionalen, saisonalen und biologischen Lebensmitteln“. So habe die Initiative zum Beispiel den „Tut gut-Saisonkalender“ entwickelt, der zeige, welche heimischen Obst- und Gemüsesorten gerade Saison haben. Darüber hinaus gebe es auch „lokale Exoten“ wie Süßkartoffeln aus dem Weinviertel oder Reis aus dem Marchfeld: „Unsere Bauern und Produzenten sind kreativ – daher unser Appell, bevorzugt lokale Produkte zu kaufen“. Das Motto der Schwerpunktkampagne laute „Meine Region hat immer Saison“, so Pernsteiner-Kappl.

Zentraler Dreh- und Angelpunkt sei dabei die Website www.noetutgut.at/ernaehrung. Hier werden alle Angebote zum Ernährungsschwerpunkt vorgestellt, wie z. B. das Gewinnspiel, eine neunteilige Online-Vortragsreihe, ein digitales Quiz, ein neues digitales „Tut gut!“-Kochmagazin oder auch eine eigene Webinar-Schiene, die ab März angeboten wird.



„Tut gut!“-Ernährungspackage

Foto: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge | Zwinz

Demenz-Service NÖ: Über **720 Beratungen** im Jahr **2021**

Eichtinger/Farthofer: Das Demenz-Service NÖ bietet Betroffenen und Angehörigen kostenlose Beratungsmöglichkeiten. 2020 wurden knapp 650 persönliche Beratungen in Anspruch genommen. Im vergangenen Jahr waren es bereits über 720.

„Das Demenz-Service NÖ bietet Demenz-Betroffenen und -Angehörigen eine kostenlose, persönliche Beratung an. Demenz-ExpertInnen mit einschlägiger Ausbildung und jahrelanger Erfahrung unterstützen dabei bei den individuellen Herausforderungen. 2021 konnten bereits über 720 Beratungen – im Vergleich zu knapp 650 im Vorjahr – durchgeführt werden“, betont Landesrat NÖGUS-Vorsitzender Martin Eichtinger.

„In Niederösterreich ist es uns gelungen, eine niederschwellige und kostenlose Demenzberatung zu verankern. Das ist wichtig“, sagt Christian Farthofer, aktuell Vorsitzender des Landesstellenausschusses der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) in Niederösterreich. „Sowohl die Info-Points in den Kundenservice-Stellen der ÖGK als auch die Hotline bieten den Menschen Hilfestellung und Entlastung in einer schwierigen Phase ihres Lebens.“

Die Beratung erfolgt schnell, unkompliziert und ist individuell. Sie kann am Telefon oder persönlich in der Region erfolgen.“

Beratung zuhause oder beim Kundenservice der Gesundheitskasse

In 24 Kundenservice-Stellen der Österreichischen Gesundheitskasse in Niederösterreich findet jeweils einmal im Monat die Sprechstunde „Info-Point Demenz“ statt. Betroffene und Angehörige können zu den jeweiligen Zeiten einfach – ohne Voranmeldung – vorbeischauen und die Expertin etwas fragen oder sich beraten lassen.

Termine & Infos zu den Info-Points: www.demenzservicenoe.at/veranstaltungen

Wer eine persönliche Beratung in den eigenen vier Wänden wünscht, der kann über die Demenz-Hotline einen Termin mit einer Demenz-ExpertIn vereinba-

ren. Die Demenz-Hotline ist laufend erreichbar. Hausbesuche finden in diesem Jahr wieder statt – sofern es die aktuelle Corona-Situation zulässt.

Was bei einer Beratung passiert? Die Demenz-ExpertInnen machen sich ein Bild über die jeweilige Situation. Sie helfen bei individuellen Problemen, geben Tipps wie man Betroffene aktivieren und mit Demenz umgehen kann und können sich ansehen, ob Adaptierungen in der Wohnung sinnvoll sein können. Und sie bieten Informationen zu verschiedenen Themen rund um Demenz.

Demenz-Hotline NÖ
(Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr):
0800 700 300

Entwicklung der Beratungen

2018 und 2019 wurden im Rahmen des Pilotprojektes in der Region NÖ-Mitte (in den Bezirken Krems, Krems-Land, Lilienfeld, St. Pölten, St. Pölten-Land und Tulln) pro Jahr rund 150 Beratungen durchgeführt. Seit 2020 wird das Service in ganz Niederösterreich angeboten.

Einfach Natur genießen



Naturkost, Naturwaren
und Restaurant

Kremser Landstraße 2
3100 St. Pölten



Gesunder Lebensstil als persönliches Navigationsziel

Landesrat Eichtinger: „Der ‚Tut gut!‘-Gesundheitskompass unterstützt und gibt Orientierung bei Bewegungs-, Ernährungs- und Mentalfragen. Nutzen Sie die Angebote der Initiative „Tut gut!“ und bleiben Sie gesund!

Der Kompass enthält in Taschenbuchform auf insgesamt 76 Seiten zahlreiche Empfehlungen und Checks in Sachen mentaler Gesundheit, Bewegung und Ernährung sowie einen Jahresplaner für die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen. Der Inhalt reicht außerdem von der Typbestimmung über Achtsamkeits- und Motivationstipps bis hin zur Bewegungspyramide. Der „Tut gut!“-Gesundheitskompass kann – solange der Vorrat reicht – kostenfrei unter www.noetutgut.at/infomaterial bestellt bzw. heruntergeladen werden.

„Damit kann sich jede Niederösterreicherin und jeder Niederösterreicher schnell und unkompliziert mit den täglichen Gewohnheiten und dem Thema Gesundheit auseinandersetzen“, erklärt Landesrat Martin Eichtinger das maßgeschneiderte Angebot. Neben einem Selbsttest zum Stresslevel sind unter anderem auch ein ärztlicher

Jahres-Vorsorgeplaner und Alltagsratschläge darin zu finden. „Angesichts der Tatsache, dass wir alle älter werden, wissen wir auch, dass wir das Alter nur dann gut genießen können, wenn wir früh genug gesundheitlich vorsorgen. Daher ist Vorsorge ein immer wichtiger werdendes Element in allen Bereichen des Lebens geworden“, so Landesrat Eichtinger.

Breites Informationsangebot

Neben dem Gesundheitskompass warten auf der Website der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge aber auch zahlreiche weitere Broschüren und Ratgeber für ausgewählte Zielgruppen. Das Kinder-Maskottchen „Fito Fit“ zielt die Infoschiene für die Kleinsten. Es gibt aber auch Wissenswertes für Erwachsene, Senioren und Fachpublikum, wie zum Beispiel GemeinschaftsverpflegerInnen, PädagogInnen oder kommunale EntscheidungsträgerInnen.



Landesrat Martin Eichtinger ist selbst begeisterter Leser des „Tut gut!“-Gesundheitskompasses, welcher kostenlos für alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher unter noetutgut.at/infomaterial bestellbar ist.

Foto: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge | Zwinz

Bestellung und Info:
www.noetutgut.at/infomaterial



Wo ist immer etwas los?

Beim Pensionistenverband!

Jetzt Mitglied werden!

PVÖ Niederösterreich, Bahnhofplatz 10/4,
3100 St. Pölten, ☎ 02742/491 99
oder Email an niederoesterreich@pvoe.at



**PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICHS**

Internet: pvoe.at/mitglied-werden | noe.pvoe.at [Pensionistenverband Österreichs](https://www.facebook.com/Pensionistenverband-Österreichs)

NÖ Selbsthilfegruppen bleiben in **Kontakt**

Eichtinger/Söllner: Für 85 Prozent von Niederösterreichs SelbsthilfegruppenleiterInnen sind persönliche Gespräche sehr wichtig. Wenn aufgrund von Corona-Maßnahmen Treffen nicht durchführbar sind, werden aber auch andere Kommunikationswege genutzt.

„Grundlage für die Selbsthilfe sind Gespräche. Betroffene sind für Betroffene da, geben ihnen Mut und spenden Trost. Erfahrungen und Informationen werden ausgetauscht, sodass alle voneinander lernen können. Gemeinsam fällt es leichter, den Herausforderungen zu begegnen“, betont Landesrat NÖGUS-Vorsitzender **Martin Eichtinger**.

„Im Lockdown sind Gruppentreffen erlaubt. Dafür haben wir uns massiv eingesetzt“, erläutert **Ronald Söllner**, Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe. Dennoch sind Gruppentreffen nicht immer möglich. Zum Beispiel dann, wenn sie üblicherweise in Gesundheitseinrichtungen oder anderen Institutionen stattfinden, in denen durch Corona verschärfte Zugangsbeschränkungen gelten.

Die Leiterinnen und Leiter der Selbsthilfegruppen und Vereine bevorzugen persönliche Treffen. Das hat eine Umfrage des Dachverbandes nach dem Lockdown im Frühling 2021 ergeben. 85 Prozent der 87 Befragten meinten damals, dass persönliche Gespräche für die Selbsthilfegruppen sehr wichtig sind. 93 Prozent wünschten sich reale Treffen.

Da dies damals aber noch nicht möglich war, wurde auf andere Kontaktmöglichkeiten zurückgegriffen. Fast zwei Drittel (59 Prozent) führten vor allem Telefongespräche.

Weitere 24 Prozent nutzten insbesondere WhatsApp und 17 Prozent bevorzugterweise Zoom – und das, obwohl 77 Prozent der Befragten über 50 Jahre alt sind.



„Kontakte zu pflegen und den Erfahrung- und Informationsaustausch aufrechtzuerhalten, ist in der Selbsthilfe besonders wichtig“, weiß Söllner, der auch selbst eine Selbsthilfegruppe leitet. „Vor allem bei der älteren Generation kann ein Kontaktverlust schnell zu Isolation und Vereinsamung führen.“ Daher wurde trotz der schwierigen Situation motiviert und engagiert weitergearbeitet.

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe steht rund 27.000 Mitgliedern in Niederösterreich zur Seite und unterstützt sie bei ihrer Tätigkeit in rund 340 Selbsthilfegruppen. Der NÖGUS und das Land NÖ fördern daher den Betrieb des Dachverbandes.



Landesrat NÖGUS-Vorsitzender Martin Eichtinger und Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe, im Seminarraum des Dachverbandes

Tipp: Anregungen zur mentalen Gesundheit bietet auch die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge: noetutgut.at/mentalfit, www.noetutgut.at/infomaterial

Wie aus **Neujahrsvorsätzen** **Gewohnheiten** werden

Landesrat Eichtinger: „Tragen Sie Ihre täglichen „Tut gut!“-Momente im Jahreskalender 2022 ein. Denn für mehr Bewegung, ausgewogene Ernährung und mentale Fitness sollte man sich bewusst Zeit nehmen!“

Ein gesunder Lebensstil setzt Verbindlichkeit und das regelmäßige Auseinandersetzen mit seinem inneren Schweinehund voraus. Damit das nicht immer verordnet werden muss, sondern man sich selbst dazu motiviert, braucht es den einen oder anderen Anreiz. Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge legt mit einigen Tipps vor, die zur Nachahmung empfohlen werden:

- Statt Vorsätze mit Verzichten und Verboten zu definieren, sollte man konkrete Vorhaben formulieren. Der Schlüssel zum Erfolg beginnt im Kopf. Statt „Ich möchte aufhören, Süßigkeiten zu essen“, formulieren Sie künftig besser positiv: „Ich möchte im neuen Jahr mehr Obst essen“.
- Betiteln Sie Ihr Vorhaben mit nur einem Wort. Beispielsweise „Familie“ (wenn Sie mehr Zeit mit den Liebsten bewusst verbringen möchten), „Spaziergang“ (wenn Sie mehr Bewegung machen wollen) oder „Obst“ (wenn Sie zwar gerne naschen, aber den Zuckerkonsum verringern wollen).
- Hängen Sie einen Zettel oder ein Post-it als Erinnerung gut sichtbar – am besten gleich an mehreren Orten in der Wohnung oder im Haus – auf. So verlieren Sie das Vorhaben nicht aus den Augen.
- Genießen ist schön, gönnen Sie Ihrem Körper aber auch die entsprechende Entlastung: Trinken Sie bewusst nur Wasser und verzichten Sie eine Weile auf Zwischenmahlzeiten, dann bleiben Sie auf keinen Extra-Kilos sitzen.
- Die Neujahrszeit ist die perfekte Gelegenheit, um sich mit neuen Gewohnheiten anzufreunden: Morgendliches Porridge statt Marmeladebrot, der zur Gewohnheit gewordene Spaziergang nach dem Mittagessen, das Stück Obst als Dessert oder die entspannende Tasse Tee am Abend.

„Jeder Schritt zu mehr Gesundheitsbewusstsein führt zu mehr Lebensqualität! Unser Rezept in Niederösterreich dafür heißt „Tut gut!“. Kostenfrei, serviceorientiert und mit maßgeschneiderten Programmen und Informationsmaterialien“, so **Landesrat Martin Eichtinger**.



Das Rezept, um 2022 in „Bewegung zu bleiben“, lautet auch für Landesrat Martin Eichtinger „Tut gut!“. Er empfiehlt die „Tut gut!“-Tipps zu Jahresbeginn, die eine leichtere Umsetzung der Neujahrsvorsätze möglich machen.

Foto: Philipp Monihart | charakterphotos

Mehr Tipps für einen gesunden Start:

www.noetutgut.at/gesundheitstipps


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

Universitätsklinikum Krems ist zertifizierter Kooperationspartner des Brustgesundheitszentrums Horn

Als zertifizierter Kooperationspartner unterstützt die klinische Abteilung für Strahlentherapie - Radioonkologie ab sofort das Brustgesundheitszentrum Waldviertel Horn bei der Behandlung und Nachsorge von Brustkrebs-Patientinnen. Durch Erfüllung von strengen Zertifizierungskriterien erhielt die Abteilung offiziell das entsprechende Zertifikat und zeigt damit, dass im Universitätsklinikum Krems Behandlungen und Therapien auf höchstem Niveau stattfinden.



V.l.n.r.: Prim. Assoc. Prof. Mag. Dr. Anja Bayerl, OÄ Dr. Julia Böswarth, OÄ Dr. Katalin Lövey-Szelenyine, OÄ Dr. Rafaela Höfler

Foto: Universitätsklinikum Krems

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen, in Österreich erhalten jährlich circa 5.500 Patientinnen die Diagnose „Brustkrebs“. Fast jede achte Frau in Österreich ist damit im Laufe ihres Lebens mit dieser belastenden Krankheit konfrontiert. Durch regelmäßige Voruntersuchungen können entsprechende Veränderungen rechtzeitig entdeckt und vor allem auch behandelt werden. Das Brustgesundheitszentrum Waldviertel am Landesklinikum Horn bietet die Möglichkeit Befunde rasch und sicher abzuklären, um eine erfolgreiche Behandlung zu ermöglichen.

Ein besonders wichtiger, zertifizierter Kooperationspartner des Brustgesundheitszentrums ist die klinische Abteilung für Strahlentherapie – Radioonkologie am Universitätsklinikum Krems. Die Zertifizierungskriterien sind durch den Anforderungskatalog der Österreichischen Zertifizierungskommission (ÖZK) genau definiert: Die technische Ausstattung der Abteilung ist mit den drei in Krems verfügbaren Linearbeschleunigern und deren Qualitätskriterien klar erreicht. Zudem erfordert die Zertifizierung regelmäßige Fortbildungsnachweise der behandelnden FachärztInnen sowie eine Mindestanzahl an Mammakarzinom-Behandlungen pro Jahr.

„Wir freuen uns sehr, ab sofort das Brustgesundheitszentrum Horn als zertifizierter Kooperationspartner unterstützen zu können. Vor allem liegt uns aber die qualitative Verbesserung unserer Behandlung am Herzen, welche durch den intensiven interdisziplinären Austausch der unterschiedlichen Fachdisziplinen, die sowohl an der Diagnostik als auch an der Therapie der Patientinnen teilhaben, erreicht werden kann.“ erklärt Prim. Assoc. Prof. Mag. Dr. Anja Bayerl, Leiterin

der klinischen Abteilung für Strahlentherapie – Radioonkologie und spricht auch gleich ein Lob an ihr Team aus: „Die auf jede Patientin optimal zugeschnittene Behandlung erfordert vor allem ein umfangreiches, fachliches Know-how, welches jedes einzelne Mitglied meines Teams unter Einsatz von großem persönlichem Engagement mitbringt.“

Neben dem Brustgesundheitszentrum in Horn ist die klinische Abteilung für Strahlentherapie – Radioonkologie auch Partner des Brustgesundheitszentrums Mitte im Universitätsklinikum St. Pölten. Es wurden im Jahr 2021 378 Patientinnen wegen eines Mammakarzinoms bestrahlt und 227 radioonkologische Nachsorgen bei Patientinnen, die aufgrund eines Mammakarzinoms bestrahlt wurden, durchgeführt. Durch regelmäßige Durchführung von Morbiditäts- und Mortalitätskonferenzen, in welchen die gezielte Aufarbeitung von unerwarteten Behandlungsverläufen im Vordergrund steht, kann die Optimierung der Qualität und der interdisziplinären Behandlung und Betreuung der gemeinsamen Patientinnen sichergestellt werden.



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

SPARKASSE 
Niederösterreich Mitte West

#glaubandich



ÖAMTC. Ihre Mobilität zählt.

- ▶ **ÖAMTC Behinderung & Mobilität - Infos und Beratung**
 - ▶ www.oeamtc.at/behinderung-mobilitaet
 - ▶ ☎ +43 1 711 99 21283
- ▶ **ÖAMTC Mitgliedschaft für Menschen mit Behinderungen ermäßigt**
 - ▶ www.oeamtc.at/mitgliedschaft/mitgliedschaft-behinderung
- ▶ **Gehörlosenservice – Beratung in Gebärdensprache**



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

GEMEINSAM ist vieles erreichbar

Dass man nur gemeinsam vieles erreichen und schaffen kann, ist für Helmut Schwarz eine klare Sache. Er war seit vielen Jahren Leiter der Landesstelle Niederösterreich der Österreichischen Vereinigung Morbus Bechterew.

Die Devise und das vorrangige Ziel von ihm und seiner Frau Ilse war es stets, gemeinsam dieses Leben zu gestalten und zu genießen. 2021 durften er und seine Gattin, zwar in sehr eingeschränkter Form aber doch, ihre Goldene Hochzeit feiern.

Bereits im Jahre 1968 lernten die beiden sich kennen und „natürlich“ lieben. Ihre Gemeinsamkeiten und viel Bewegung an der frischen Luft sind Leidenschaften, die die beiden bis heute verbinden und auch trotz Krankheit geblieben sind.

Eine weitere Gemeinsamkeit, die Ilse und Helmut Schwarz bis heute verbindet, ist die Leidenschaft für das Tanzen. Rund 10 Jahre lang widmeten sich die beiden mit großer Begeisterung in diversen Kursen vorerst dem Gesellschaftstanz. Ab dem Jahre 1998 begann die Lust, etwas mehr daraus zu machen. Ab diesem Zeitpunkt haben sich dann die beiden dem Turniertanzsport verschrieben. Nach intensivem und unbändigem Fleiß tanzten sie sich bis zur höchsten Klasse des Turniertanzsportes – der Sonderklasse „S“.

„Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen“

Dieses Zitat von John Lennon bringt auf den Punkt, dass uns das Leben immer wieder vor neue Herausforderungen stellt und dass es im Leben oft anders kommt als man denkt. So auch im Leben von Helmut Schwarz.

Nach anfänglichen Schmerzen am ganzen Körper hatte man dies immer der falschen Bewegung zugeschrieben.



Nach einem Jahr mit diversen Medikamenten, physikalische Behandlungen und sonstige Bewegungstherapien, dazu gehörte auch der Tanzsport, ging man etwas gezielter ans Werk.

Die vermeintlichen Schmerzen haben sich auch schwer zuordnen lassen, von wo aus diese stammen. Es wurden daher viele Versuche bei Helmut Schwarz gestartet, um die tatsächliche Ursache der Schmerzen zu diagnostizieren. Durch Zuhilfenahme von Rheuma-Spezialisten ist man schließlich bei der Diagnose „Morbus Bechterew“ (Spondylitis ankylosans) gelandet.

Durch Nichtbehandlung oder zu später Beginn einer solchen, tritt bei Morbus Bechterew eine Versteifung der Gelenke und hier besonders die Gelenke der Wirbelsäule, die Rippen mit den Wirbeln, das Kreuzbeingelenk, Kreuz-Darmbein-Gelenk oder die Ilio-Sakralgelenke ein. Weiters können auch die Augen (Regenbogenhaut) davon betroffen sein.

Die Diagnose „Morbus Bechterew“ hat sich als richtig erwiesen und von da an konnte man mit einer gezielten Behandlung richtig ansetzen. Die Infusionen, Spritzenkuren und Kuraufenthalte im Gasteiner Tal – hier besonders die Heilstolleneinfahrten – haben sehr viel dazu beigetragen, dass mit der Zeit eine wesentliche Verbesserung des Gesundheitszustandes eingetreten ist.

Im März 2007 trat Helmut Schwarz der Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew – Therapiegruppe St. Pölten bei. Durch konsequente Bewegungstherapie – wöchentliches Turnen mit geschulten Therapeuten – kann man einen wesentlichen Beitrag leisten, um ein lebenswertes Leben zu erreichen und zu erhalten, ist Helmut Schwarz zutiefst überzeugt.

Die Turnstunden der St. Pöltner Selbsthilfegruppe finden in der physikalischen Abteilung im Universitätsklinikum St. Pölten und im Turnsaal der Krankenpflegeschule statt. In den Sommermonaten trifft man sich für die Bewegungstherapiestunden bei Schönwetter an einem nahegelegenen See.

- 1) Ilse und Helmut Schwarz
- 2) Helmut Schwarz bei der Übergabe von Unterlagen an seine Nachfolgerin Elisabeth Neumayer
- 3) Ilse und Helmut Schwarz mit Elisabeth Neumayer beim gemeinsamen Spaziergang im Park von Schloss Thalheim
- 4) Im Sommer finden die Therapiestunden der Selbsthilfegruppe an einem See in der Nähe von St. Pölten statt.
- 5) Weihnachtswanderung um Viehofner See
- 6) Gemeinsame Herbstwanderung
- 7) Wöchentliches Turnen mit geschulten Therapeuten kann einen wesentlichen Beitrag leisten, um ein lebenswertes Leben zu erreichen und zu erhalten.



„Es ist wichtig, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, damit man sich mit Gleichgesinnten austauschen kann, denn wir sind mit dieser Krankheit nicht allein“, so Helmut Schwarz und er richtet gleichzeitig einen Appell an alle Betroffenen „Nutzen wir die vielfältigen Angebote, die uns in einer Vielzahl angeboten werden.“

Übergabe der Landesstellenleitung

Mit Jänner 2022 legte Helmut Schwarz schweren Herzens krankheitsbedingt die Funktion des Landesstellenleiters von Niederösterreich zurück. Er ist allerdings sehr froh, dass er mit Elisabeth Neumayer eine eloquente und äußerst engagierte Nachfolgerin gewinnen konnte.

In Zukunft wird Elisabeth Neumayer als neue Landesstellenleiterin von Niederösterreich alle Mitglieder begleiten und diesen mit Rat und Tat zur Verfügung stehen.

Helmut Schwarz wünscht seiner Nachfolgerin auch auf diesem Weg von ganzem Herzen alles erdenklich Gute und viel Glück und Erfolg für ihre neue Aufgabe.

Mail: niederösterreich@bechterew.at
Web: www.bechterew.at

Case Management

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

Case Management ist eine individuelle, auf die jeweilige Kunden bzw. den jeweiligen Kunden zugeschnittene Einzelbetreuung durch unsere speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

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

Dieser Service ist für alle Versicherten der BVAEB, die durch eine schwere Krankheit oder durch einen Unfall Hilfe benötigen, kostenlos.

Landesstelle für Wien, NÖ und Bgld.

1080 Wien, Josefstädter Straße 80

Telefon: 050405-23180

e-Mail: wien.cm@bvaeb.at

Außenstelle St. Pölten

3100 St. Pölten, Bahnhofplatz 10

Telefon: 050405-23874

e-Mail: stp.cm@bvaeb.at



Über 8.000 PatientInnen im Jahr 2021 wegen Corona-Infektion in NÖ Kliniken behandelt

Seit 2 Jahren fordert die Corona-Pandemie die MitarbeiterInnen in den NÖ Kliniken: 12.238 PatientInnen wurden aufgrund ihrer Corona-Infektion seit Beginn der Pandemie in einem NÖ Klinikum behandelt - alleine im vergangenen Jahr waren 8.199 PatientInnen in Behandlung.



Foto: NLK/Filzwieser

Seit Beginn der Pandemie (März 2020) bis Ende Dezember 2021 wurden insgesamt 12.238 PatientInnen in den NÖ Landes- und Universitätskliniken aufgrund ihrer Corona-Infektion behandelt, davon 2.077 sogar auf der Intensivstation. Im vergangenen Jahr 2021 mussten insgesamt 8.199 PatientInnen stationär in den NÖ Kliniken aufgenommen und davon 1.446 PatientInnen intensivmedizinisch versorgt werden.

„Unsere 27.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter waren und sind in diesem Jahr mit der Bewältigung der

Corona-Pandemie mehr denn je gefordert. Sie leisten einen unverzichtbaren Beitrag, um die Patientinnen und Patienten bestmöglich zu versorgen. Es liegt an uns allen einen Beitrag gegen die Corona-Pandemie zu leisten und zwar mit der Schutzimpfung. Die Impfung wirkt und schützt vor schweren Verläufen und entlastet damit unser Gesundheitssystem. Wir brauchen weiterhin Zusammenhalt, um die Krankheit zu bekämpfen“, appelliert LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf.

Eines ist sehr deutlich zu sehen: Auf den Normal- und Intensivstationen werden wesentlich mehr ungeimpfte als geimpfte Menschen versorgt. „Aktuell sind über 70 Prozent der PatientInnen nicht geimpft, haben daher einen schwereren Krankheitsverlauf und müssen länger im Klinikum behandelt werden. Das zeigt uns einmal mehr, dass die Impfung das beste Mittel gegen die Pandemie ist“, erklärt Pernkopf.

**LANDES
GESUNDHEITS
AGENTUR**

Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.



Knapp 8.000 Beratungen durch die NÖ Pflegehotline 2021

**LR Teschl-Hofmeister:
Wertvolle Beratungseinrichtung im Bereich Pflege & Betreuung**

Die Pflege-Hotline des Landes Niederösterreich ist mit ihrem kostenlosen und unkomplizierten Beratungsangebot für pflege- und betreuungsbedürftige Menschen in Niederösterreich oft erste Anlaufstelle. Wie wichtig diese Service-Einrichtung für die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher ist, hat sich auch im letzten Jahr erneut gezeigt. „Wie bereits das Jahr 2020 war auch das vergangene Jahr 2021 für die NÖ Pflegehotline eine große Herausforderung. Mit knapp 8.000 Beratungsgesprächen haben sich die Zahlen im Vergleich zum Ausnahmejahr 2020 einigermaßen normalisiert. Zum Beratungs- und Vermittlungsangebot der NÖ Pflegehotline kamen pandemiebedingt jedoch neuerlich viele zusätzliche Themenfelder rund um Corona hinzu“, bilanziert Sozial-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister.

„Die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher sollen sich auch in diesen herausfordernden Zeiten gut beraten fühlen und kompetente Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner zur Seite haben. Seit Beginn des Service der NÖ Pflegehotline im Jahr 2006 erfolgten bereits insgesamt über 177.000 telefonische Beratungsgespräche und über 3.000 persönliche Beratungen“, bilanziert Sozial-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister.

Auskunft zu Fragen über Pflege und Betreuung gibt die NÖ Pflegehotline unter 02742 9005 9095. Kostenlos erreichbar von Montag bis Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr oder per Mail unter post.pflegehotline@noel.gv.at.

Einladung zu den 6. NÖ Parkinson-Info-Tagen

Vor mehr als 200 Jahren beschrieb James Parkinson als erster die von ihm als „Schüttellähmung“ bezeichnete und heute besser unter „Morbus Parkinson“ bekannte Krankheit. Seit der ersten Veröffentlichung zur Parkinson-Erkrankung hat sich allerdings sehr

viel getan und auch wenn es noch immer keine Heilung gibt, so hat man doch inzwischen ein breites Spektrum an Therapiemöglichkeiten entwickelt, um den betroffenen PatientInnen ein Höchstmaß an Lebensqualität zu bieten.

Im Rahmen der 6. NÖ Parkinson-Info-Tage möchte der Parkinson Selbsthilfe Landesverband NÖ am 12. und 13. Juli in St. Peter/Au Betroffene und Interessierte über Therapiemöglichkeiten und den Umgang mit der Krankheit informieren.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist gratis. Für Fragen und Informationen steht Ihnen der Obmann des Parkinson Selbsthilfe Landesverbandes NÖ, Herr Josef Dorfmayr, gerne zur Verfügung:

Ing. Josef Dorfmayr
Dobratal 2, 3352 St. Peter/Au
Tel.: 0664 73594123
Mail: jdorfmayr@hotmail.com
www.parkinson-noe.at



Mitglieder der Parkinson Selbsthilfe NÖ beim Besuch der Parkinson-Infotage 2019 in St. Stefan im Gailtal

Die Anmeldung zur Veranstaltung senden Sie bitte an: jdorfmayr@hotmail.com



SCHLOSS THALHEIM *Harmonie in höchster Vollendung*

Erholung und Genuss für alle Sinne – **Schloss THALHEIM** ist der ideale Ort für einzigartige Feiern, Seminare oder einen kulinarischen Ausflug in das mehrfach ausgezeichnete Restaurant „Am Schlossgarten“.

Innerhalb der historischen Mauern werden auf sehr behutsame Weise Kulinarik und Entspannung auf höchstem Niveau kombiniert. Das außergewöhnliche Ambiente, die haubenprämierte Küche, erstklassiges Service und bezaubernde Gärten machen Ihren Aufenthalt zu einem einzigartigen Erlebnis.

Der Charme der historischen Gemäuer lässt auch Sie eintauchen in eine ganz besondere Welt – genießen Sie eine Auszeit vom Alltag.

SCHLOSS THALHEIM
Thalheim 22 | 3141 Kapelln
Tel: +43 2784 200 79
reservierung@schlossthalheim.at



www.SchlossThalheim.at



**LANDES
GESUNDHEITS
AGENTUR**
Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

**Bitte zugreifen.
Pflegeberuf und Pflegeausbildung.
Jetzt bewerben!**

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

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

Jetzt direkt bewerben unter
karriere.noee-lga.at

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

Eine entgeltliche Weiterbildung der NÖ KGA

Misteltherapie bei soliden Tumoren

S3-Leitlinie attestiert Potenzial zur Verbesserung der Lebensqualität

Die Misteltherapie wird von tausenden Patienten und hunderten Ärzten als unverzichtbarer Bestandteil in der Krebstherapie angesehen. Ihr wichtiger Stellenwert wird nun auch von einer der höchsten schulmedizinischen Instanzen, der S3-Leitlinie, bestätigt.

Studien belegen Wirksamkeit

Die Mistel kommt bereits seit rund einem Jahrhundert in der Onkologie zum Einsatz. Verschiedenste positive Effekte der Misteltherapie – von Überlebensvorteilen über Immunmodulation und -protektion bis hin zur Verbesserung der Lebensqualität – sind durch gute prospektiv randomisierte Studien belegt. Wirkung und Verträglichkeit sind gemäß den strengen Zulassungskriterien der Österreichischen Agentur für Gesundheit (AGES) erwiesen. Darüber hinaus wird die Misteltherapie seit vielen Jahren in den Mammakarzinom-Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie (AGO) befürwortet. Ungeachtet dessen wurde die Misteltherapie nach wie vor nicht in den Erstattungskodex aufgenom-

men und wird von manchen Chefärzten immer wieder mit der Begründung „keine ausreichende Evidenz“ nicht bewilligt. Aufgrund dessen können sich viele Betroffene diese wertvolle Option für ein besseres Leben nicht oder nur schwer leisten.

Evidenzbasierte Empfehlung

Nun kommt Unterstützung von höchster wissenschaftlicher Instanz: Auf Basis der bestehenden Studienlage wurde für die Misteltherapie in der neuen S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen“ (Langversion 1.0 – Juli 2021; AWMF-Registernummer: 032/055OL) eine Kann-Empfehlung mit höchstem Evidenzgrad 1a zur Verbesserung der Lebensqualität bei soliden Tumoren postuliert. Damit erhält die Mistel auch von dieser, auch von Gerichtsgutachtern zu Rate gezogenen, höchsten Instanz ihre Wirksamkeit bestätigt. Die aktuelle S3-Leitlinie liefert nicht zuletzt auch eine weitere wissenschaftlich fundierte Argumentationsgrundlage zugunsten einer Kosten-erstattung der Misteltherapie. ■



**Nähere Informationen zur
Misteltherapie und in deren
Anwendung besonders
erfahrene Ärzte finden
Sie unter:**





Bezirksgruppe Krems der „Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen“:

ÖBB informierte über **Barrierefreiheit**, Klimaticket und die neue Generation von Schlaf- und Liegewagen

Am 14. Jänner 2022 traf sich die Bezirksgruppe Krems der „Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen“ zum ersten Mal im neuen Jahr – und das gleich auch in neuen Räumlichkeiten: im Kremser „Hofbräuhaus am Steiner Tor“. Im Mittelpunkt des Treffens in der „Brauerstube“ standen neben den persönlichen Gesprächen und den Informationen von den Leiterinnen der Bezirksgruppe, Christa Groll und Sandra Rauscher, über die Planungen für die kommenden Monate die Ausführungen von Christian Schwarzl, bei der ÖBB zuständig für das barrierefreie Reisen.

Barrierefreiheit, Serviceangebote und Klimaticket

Schwarzl gab einen kurzen Überblick über die Entwicklung der Barrierefreiheit bei der ÖBB – beginnend bei der Einführung von Fahr- und Tragesesseln für Reisende im Rollstuhl 1990, über das Blindenleitsystem auf Bahnhöfen 2000 und den ÖBB-Cityjet als Meilenstein der Barrierefreiheit im Nahverkehr bis hin zu den Planungen für den Railjet und den Nightjet der neuen Generation, die 2022/2023 zum Einsatz kommen sollen.

Weiter informierte der ÖBB-Experte über eine ganze Reihe von kostenlosen Hilfen sowie über Telefonnummern und Internet-Adressen bei der Bahn speziell für Menschen mit Behinderungen – wie etwa über Ein- und Ausstiegshilfen, Begleitservices und den

Bahnrollstuhl. Weitere Themen, die bei den Mitgliedern der Bezirksgruppe auf großes Interesse stießen: die Begleiter-Regelungen, Sitzplatzreservierungen und die Besonderheiten im internationalen Bahnverkehr.

Lebhaft diskutiert wurde der Punkt „Fahrkartenautomaten“, denn mit diesen Automaten hatte eine Reihe der Anwesenden schon negative Erfahrungen gemacht. Schwarzl hob die inzwischen verbesserte Bedienoberfläche hervor – mit hohen Farbkontrasten beispielsweise und leichter Bedienung. Darüber hinaus informierte er über den „Telefonjoker“, der bei Schwierigkeiten via ÖBB-Kundenservice den Automaten sozusagen fernsteuern kann.

Ein weiterer Punkt in den Ausführungen von Christian Schwarzl: das

neue Klimaticket. Da ging es um die Vorteile dieses Tickets, um Geltungsbereiche, Kosten und die teilnehmenden Bahngesellschaften. Abschließend gab es Informationen über die „Sparschiene“ sowie über die neue Generation von Liege- und Schlafwagen („Nightjet Next Generation“) mit neu gestalteten Liegewagen und Deluxe-Schlafwagen, die ab 2022/2023 eingeführt werden sollen.

Musikalische Akzente von der Handpan

Einen musikalischen Höhepunkt bot der Langenloiser Percussionist Erwin Rauscher auf dem Treffen: Er berichtete über seine neue Handpan, spielte auf diesem ungewöhnlichen Instrument und zeigte dabei, welche klangliche Vielfalt und melodische Möglichkeiten es bietet.



Hofbräu-Krems-Geschäftsführer Thomas Kalchauer (links) mit Mitarbeitern und Christa Groll (2. v.l.), Sandra Rauscher (3. v.r.) sowie dem ÖBB-Referenten Christian Schwarzl (2. v.r.)

Text und Foto: fachWORTstatt/Manfred Kellner



Die **Selbtheilungskräfte wecken - Kraft tanken -** Regenerieren

Geben wir unseren **Selbtheilungskräften** doch einen **kleinen Schubser!**

Die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen, selbst aktiv zu werden, bedeutet für viele Menschen einen wesentlichen Schritt in Richtung eines selbstbestimmten und erfüllteren Lebens. Die folgenden alternativen Techniken und Tools verstehen sich allesamt als einfach erlernbare und leicht in den Alltag integrierbare Möglichkeiten mehr Lebensqualität, Wohlbefinden und Gelassenheit in den Alltag zu integrieren.

Ein kleines „Potpourri“ an die Gesundheit stärkenden Maßnahmen kann helfen die Resilienz zu stärken und soll dazu einladen, auf Entdeckungsreise zu gehen, was Ihrem Körper wirklich guttut. Dieser Artikel gibt einen kurzen Einblick in folgende ganzheitliche Systeme: Qi Gong, Achtsamkeit und Selbstfürsorge sowie Aromakunde.

Qi Gong wird traditionell zur Gesundheitspflege, Selbstwahrnehmung, Entspannung und Vorbeugung eingesetzt und lässt sich nach westlichem Denken daher gut in den Bereich der Tertiärprävention einordnen. Qi Gong bedeutet wörtlich übersetzt „Arbeiten mit unserer Lebensenergie“ und versteht sich als ein System von leicht erlernbaren Körper-, Meditations- und Atemübungen, die unabhängig von Alter und körperlicher Fitness erlernt werden können.

Weich fließende, gelenkschonende sowie einen rhythmischen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ermöglichende Übungen schaffen eine neue Bewegungserfahrung für all diejenigen, die offen sind für eine bewusste Körperwahrnehmung und einen achtsamen Blick auf sich selbst und die eigene Gesundheit.

Durch ein bewusstes Aktivieren und ins Fließen bringen unseres körpereigenen Meridiansystems werden Körper und Geist mit mehr Energie versorgt. Muskel- und Faszien-System können sanft gedehnt, innere Organe gestärkt, Gleichgewichtssinn und mentale Fitness trainiert sowie Lebensfreude und Lebensmut durch eine gestärkte Selbstwahrnehmung gefördert werden. Gezielte Atemübungen, visualisierte Bilder und Meditationen ergänzen diese Bewegungsform und schaffen einen Raum für die uns allen eigenen Selbstheilungskräfte.

Wie kann man sich das oben erwähnte körpereigene Meridiansystem nun im Konkreten vorstellen? Meri-



diane sind energetische Leitbahnen, in denen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin unsere Lebensenergie fließt. Sie stellen Verbindungen zu unseren Organen, Körperfunktionen und unserem mentalen Wohlbefinden dar. Sie durchlaufen unseren ganzen Körper und betreffen verschiedene Funktionskreisläufe. Ziel ist es, den Energiefluss im Körper zu fördern, Körper, Geist und Seele zu stärken sowie die innere Balance zu festigen.

Achtsamkeit und Selbstfürsorge wiederum schaffen einen Raum, die Welt so anzunehmen, wie sie wirklich ist – wertfrei, in einer Haltung der Akzeptanz und mit wohlwollendem Mitgefühl anderen sowie sich selbst gegenüber, so schwer, dass in der einen oder anderen Lebenssituation auch leider scheitern mag.

In einer durch Leistung und Perfektion geprägten Gesellschaft sind viele Menschen quasi wie vom Kopf abgeschnitten. Die Ratio hat die Kontrolle übernommen, während Körperwahr-





Mag.ª Andrea Hochsteger ist von ihrem Grundberuf her Juristin. Sie absolvierte Ausbildungen in Qi Gong, Shiatsu und TCM sowie Achtsamkeit, Aromaberatung und Klangmassage.

nehmung und Bauchgefühl oftmals verloren gegangen sind. Selbstentfremdung und Krankheiten sind oft die Folge. Durch gezielte Körperübungen, Atemtechniken sowie Schulung der Sinneswahrnehmung kann wieder mehr Bewusstheit für wahre Bedürfnisse und Werte erlangt werden und wir lernen liebevoller und achtsamer uns selbst gegenüber zu agieren.

Immer wieder in den gegenwärtigen Augenblick, in das „Hier & Jetzt“, zurückzukommen, hilft einerseits sich auf selbst gewählte (positive) Dinge in unserem Leben zu fokussieren und schafft andererseits Abstand von Stress, Sorgen und Ablenkung des Alltags. Der sogenannte „Monkey Mind“, unser unruhiger Geist, kommt zur Ruhe und gibt Körper, Geist und Seele die Möglichkeit zu regenerieren.

Eine wunderbare Möglichkeit die Aufmerksamkeit zu trainieren, stellen hierbei Düfte dar. Nach dem Motto „Was mir gut riecht, das tut mir auch gut“ erhalten wir oft direkten Zugang zu unserem Innersten, zu unseren Gefühlen, Erinnerungen und Gedanken. Dies schafft die Möglichkeit uns selbst besser kennenzulernen sowie auch selbstfürsorglich zu verhalten.

Oft fällt es Menschen wesentlich leichter sich ihren Lieben gegenüber selbstfürsorglich zu verhalten, als sich selbst zu verzeihen, wertzuschätzen oder mit Mitgefühl und Wärme zu begegnen. Der „Duft als bester Freund“ kann hierbei unterstützen, denn Düfte können uns entspannen, aufbauen, wärmen, unser Herz öffnen, uns quasi in einen schützenden Duftmantel einhüllen. Indem wir uns ganz bewusst damit auseinandersetzen, welche Düfte uns guttun, sorgen wir gleichzeitig für uns und erfahren auf einer weiteren Wahrnehmungsebene, wie wir unsere

Aufmerksamkeit wieder auf die duften Seiten in unserem Leben lenken können.

Auch ein gezieltes Riechtraining, im Sinne eines kleinen, ganz bewusst in den Alltag eingebauten Selbstfürsorgetraining, kann einerseits helfen unseren Geruchssinn bis ins hohe Alter zu trainieren, kognitive Fähigkeiten zu verbessern sowie chronische Schmerzen zu lindern, indem ganz bewusst die Aufmerksamkeit daraufgelegt wird, was mir guttut und die Nase erfreut.

In Zusammenarbeit mit dem Dachverband NÖ Selbsthilfe und der Praxis für mehr Gelassenheit wird es die Möglichkeit geben, mit Workshops unter dem Motto „Lebenslust Potpourri“ auf Entdeckungsreise zu gehen, um wertvolle Tipps zu erhalten was einem gut tut. Eine genaue Information über die Workshops und die Termine folgt.

Weitere Informationen erhalten Sie von Mag.ª Andrea Hochsteger
Tel.: 0664 4652121

Mail: andrea.hochsteger@a1.net
www.mehrGelassenheit.at

Infos unter www.st-poelten.at/energiesparmeister
st.pölsen

ST. PÖLTEN SUCHT
ENERGIESPARMEISTER:INNEN

Die Stadt setzt aktiv auf Maßnahmen im Kampf gegen den Klimawandel. Individuelle Energiesparmaßnahmen in St. Pölten werden belohnt!

Egal ob neue PV-Anlage am Dach oder Umstieg vom Auto auf Fahrrad. Persönliches Energiesparprojekt einreichen und gewinnen!

1. Preis: € 500 Gutschein Kink & Moeck
2. Preis: € 300 Gutschein Badstudio Herz
3. Preis: € 200 Gutschein PVL Naturkost

Die Gewinner werden zweifach öffentlich und dreifach in der Stadtzeitschrift „St. Pöltner“ benannt.

Die **Selbsthilfegruppe Frauen** nach **Krebs - Zwettl** feierte ihr **35-jähriges Bestehen**

Die Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs – Zwettl, die sich vor der Pandemie monatlich im Seminarraum des Landesklinikums Zwettl treffen konnte, hat durch die guten Kontakte von Frau OSR Ernestine Kugler zum Stift Zwettl für die Zeit der coronabedingten Einschränkungen als „Ersatzquartier“ die Zusage zur Nutzung des Pfarrheims vom Stift Zwettl bekommen können.

Etliche Treffen mussten zwar wegen Lockdowns abgesagt werden, aber seit Juni konnten die Gesprächsrunden und zwei interessante Vorträge in diesem schönen Ambiente stattfinden.

Auch unsere Weihnachtsfeier, bei der wir gleichzeitig das 35-jährige Bestehen



Weihnachtsfeier der Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs - Zwettl

unserer Gruppe würdigten, konnten wir dort abhalten. Als Gäste begrüßten wir Herrn Abt Johannes vom Stift Zwettl und Frau Waltraud Haider vom

Vorstand des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe. Auch für die musikalische Umrahmung und Kulinarik war bei der Weihnachtsfeier bestens gesorgt.

Die **Selbsthilfegruppe nach Krebs - Kittsee-Hainburg** spendet dem **Landesklinikum Hainburg** und dem **Krankenhaus Kittsee jeweils EURO 2.000,-** und **beendet seine Tätigkeit**



V.l.n.r.: Pflegedirektorin DGKP Bettina Riedmayer, akad. Pflegemanagerin, Kaufmännischer Direktor Dipl. KH-BW. Ing. Reinhard Drescher, MSc, Akad. gepr. HCM, Martraud Reiner von der Selbsthilfegruppe, Obmann Herbert Oth von der Selbsthilfegruppe, Marion Hoffmann Selbsthilfepartnerin, Ärztlicher Direktor Prim. Dr. Lukas Koppensteiner

Foto: Landesklinikum Hainburg

Nach 27 Jahren hat der Verein Selbsthilfe nach Krebs – Kittsee-Hainburg seine Arbeit für Hilfesuchende und Interessierte zum Thema Krebserkrankung beendet.

Aufgrund der nunmehr seit zwei Jahren andauernden Lage konnte dem wesentlichsten Punkt in den Statuten des Vereins nicht mehr, oder nur sehr eingeschränkt, entsprochen werden:

„GEMEINSAME
KOMMUNIKATION UND
GESELLSCHAFTSPFLEGE“

Jetzt ist die Zeit gekommen, ein herzliches DANKE zu sagen. Für unzählige Behandlungen und stets liebevolle Betreuung. Danke allen Ärztinnen und Ärzten, Danke allen Krankenschwestern, Pflegerinnen und Pflegern und

Danke den Kollegialen Führungen des Landesklinikums Hainburg und des Krankenhauses Kittsee.

Danke allen Spendern und Unterstützern für das Erreichen des nicht weniger wichtigen Vereins-Zieles: Spenden an anerkannte soziale Einrichtungen.

Seit der Vereinsgründung 1994 konnten alljährlich bei verschiedenen Veranstaltungen und Märkten durch den Verkauf von selbst hergestellten Waren Geld gesammelt werden.

Der ehrenamtliche Einsatz der Vorstandsmitglieder und vieler weiterer Helfer brachten so seit dem Bestehen des Vereins eine Gesamt-Spendensumme von insgesamt Euro 51.000,- zustande.



Dr.ⁱⁿ Christine Rosenbach



Monitoring-Ausschuss plant öffentliche Sitzung zum Thema Selbstbestimmt leben

Für 4. Mai 2022 ist die 4. öffentliche Sitzung des NÖ Monitoring-Ausschusses angesetzt. Voriges Jahr musste die Sitzung aufgrund der Corona-Maßnahmen abgesagt und auf heuer verschoben werden.

Das Thema „Selbstbestimmt leben – und was es dazu braucht“ wird von verschiedenen Seiten beleuchtet. Nach einer Video-Grußbotschaft der zuständigen Landesrätin Mag.^a Christiane Teschl-Hofmeister wird Bundes-Behindertenanwalt Dr. Hansjörg Hofer in seinem Referat für eine faire Bezahlung statt Taschengeld in den Werkstätten und Einrichtungen eintreten.

Mag. Erich Korger von capito Niederösterreich spricht über die Wich-

tigkeit von „Leichter Sprache“, damit Texte und Informationen barrierefrei zugänglich sind und von möglichst vielen Menschen verstanden werden können.

Zum Thema „Persönliche Assistenz“ sprechen Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Susanne Auer-Mayer (Wirtschaftsuniversität Wien) und Selbstvertreter Martin Nemeskal. Anschließend erarbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihren Tischgruppen Fragen und Anregungen.

Die Veranstaltung am 4. Mai 2022 ist von 9:00 Uhr (Einlass 8.15 Uhr) bis etwa 13:00 Uhr angesetzt und findet im Bildungshaus St. Hippolyt (Hippahaus) in St. Pölten statt. Die Sitzung

TERMIN-AVISO

Öffentliche Sitzung des NÖ Monitoring-Ausschusses
Thema: „Selbstbestimmt leben – und was es dazu braucht“
Mittwoch, 4. Mai 2022, 9:00 bis ca. 13:00 Uhr
St. Pölten, St. Hippolythaus
ab Mitte März Infos auf der Homepage und Anmeldungen möglich
www.noel.gv.at/monitoringausschuss

NÖ Monitoringausschuss
Rennbahnstraße 29, 3109 St. Pölten
Tel. 02742 9005-16212
Mail: post.gbb@noel.gv.at
www.noel.gv.at/monitoringausschuss

ist barrierefrei zugänglich, eine Induktionsanlage ist ebenso wie eine Übersetzung in Gebärdensprache vorhanden. Zur Sicherheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden alle zum Zeitpunkt vorgeschriebenen Corona-Schutzmaßnahmen eingehalten!

Da die Zahl der Sitzplätze beschränkt und die zum aktuellen Zeitpunkt geltenden Covid-Maßnahmen einzuhalten sind, ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

SCHUHFRIED
MEDIZINTECHNIK

Hilfe bei Polyneuropathie

HiToP 191 PNP – Hochtontherapie

- nimmt Brennen, Schmerzen und Taubheit
- u. a. bei PNP durch Chemo und Diabetes

JETZT ZU HAUSE BEHANDELN

Wir betreuen Sie persönlich! Symptomcheck auf www.polyneuropathie.at

Zum Testen einfach mieten!
01 405 42 06 • hitop@schuhfriedmed.at
www.schuhfriedmed.at

volkshilfe.

BESTENS BETREUT

FÜR EIN UNBESCHWERTES LEBEN

- Mobile Pflege & Betreuung**
- Beratung** z.B. Pflegegeld, Kosten / Förderungen: www.preisrechner.at
- Essen zuhause**
- Mobile Therapie** (Physio, Ergo)
- Notruftelefon**
- HausFußpflege****
- Betreutes Wohnen**
- Soziale Alltagsbegleitung** inkl. Gedächtnistraining
- 24 Stunden Betreuung***

Immer für Sie erreichbar
☎ 0676 / 8676
www.noel-volkshilfe.at

Die Angebote werden durch die mitgliedliche und gemeinnützige SERVICE MENSCH GmbH (FN216822g), Tochter der Volkshilfe NÖ oder in Kooperation mit *24-Stunden-Personenbetreuung (PBB) GmbH & Co. KG erbracht.
**persönliche und technische Dienstleistungen GmbH (nicht ISO-zertifiziert) erbracht. © Februar 2022



Therapiestunden in der Krankenpflegeschule Baden wieder möglich

Die Damen der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Verein Baden und Umgebung, turnen seit Jänner wieder in der Krankenpflegeschule in Baden. Eine der vier Physiotherapeutinnen, die abwechselnd mit der Gruppe turnen, kam dankeswerterweise trotz Schulferien. Am 8. Februar waren zur Freude der Gruppenleiterin, Frau Mag.^a Rameder-Paradeiser, so viele Mitturnende wie

schon lange nicht mehr. Sie hofft, dass das große Interesse so bleibt.

Gemütlicher Heurigenbesuch der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Verein Baden und Umgebung

Nachdem die Adventfeier im Dezember 2021 Lockdown-bedingt leider ausfallen musste, war die Freude bei den Mitgliedern der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Verein Baden und Umgebung umso größer, dass man sich im Februar dieses Jahres wieder treffen konnte. Seit mittlerweile zwei Jahren sind die monatlichen Zusammenkünfte im Landesklinikum Baden nicht mehr möglich. Daher trafen sich die Mitglieder der Selbsthilfegruppe wie im Vorjahr beim Heurigen Zierer, der mittlerweile zum Stammlokal avanciert ist. Um 15 Uhr kam man bei Kaffee und Kuchen zusammen. Bei Getränken

und Essen wurde sehr nett geplaudert.

„Es ging sehr fröhlich zu und ich glaube sagen zu können, dass alle die gemeinsamen Stunden sehr genossen haben. Sehr wichtig ist mir auch zu betonen, dass eine Selbsthilfegruppe kein Jammerverein ist“, so Gruppenleiterin Mag.^a Maria Rameder-Paradeiser.

Der gemeinsame Heurigenbesuch war ein voller Erfolg und so verließen die letzten Teilnehmerinnen den Heurigen erst nach 20 Uhr.



Mein Hörstudio

01 353 0 555
tinnitus hotline.at

Tinnitus Tinnitus Tinnitus

Wir können Ihnen helfen!

Wir nehmen uns ausreichend Zeit für Sie und bieten Ihnen:

- unverbindliche Tinnitusberatung
- kostenloser Hörtest
- individuelle Behandlung
- langjährige Erfahrung
- bewährte Behandlungsmethoden
- Kassendirektverrechnung

Mein Hörstudio MH GmbH | Grenzgasse 12 | 3100 St. Pölten
E-Mail: office@meinhoerstudio.at | www.meinhoerstudio.at

Haben Sie ein wenig FREIZEIT übrig ?

Wir sind der österreichische Herzverband, ein Selbsthilfe-Verein der von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Betroffene in vielfacher Weise unterstützt.

Wir suchen Menschen die der Gesellschaft etwas zurückgeben möchten und dafür einen kleinen Teil ihrer Freizeit einsetzen.

Bei uns sind Sie herzlich WILLKOMMEN!

Für mehr Informationen besuchen Sie unsere Webseite www.herzverband-noe.at, schreiben sie uns eine Email office@herzverband-noe.at oder rufen Sie uns einfach an **0664 73 02 36 35**

Übrigens, ein Herzleiden ist nicht Voraussetzung für die Mitarbeit bei uns! Herzlichen Dank!

„augen:blick“ Begegnungsräume

Aus einer eigenen Krise heraus hat Sabine Doppler, heute Diplom-Lebensberaterin, 2017 die Begegnungsplattform „augen:blick“ in Tulln mit einem Musikprojekt für junge Leute und einer Gesprächsgruppe für Menschen in seelischen Notlagen gegründet. Mittlerweile bietet ein buntes Team an Freiwilligen rund um Sabine, Adi, Jutta, Hannerl und Eynas in Tulln und Umgebung folgende Räume für ein „Miteinander“ an:

„blick:punkt“ - SEELE

Eine Gesprächsgruppe für das seelische Wohlbefinden, die sich an Frauen richtet und in der persönliche Herausforderungen und die kleinen Erfolge des Alltags geteilt werden. Es gibt einen wertschätzenden Rahmen für Austausch, Rückhalt in schwierigen Lebenssituationen und Möglichkeiten der persönlichen Weiterentwicklung zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude. Die Gruppenabende finden zweimal

pro Monat – jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat – statt.

„saiten:blick“ - Musikprojekt

Hier wird mit Freude Gitarre gespielt und gesungen, auch Rhythmusinstrumente und Ukelelen haben Platz, der Profi-Gitarrelehrer Peter Pollatschek leitet jeden Dienstagabend die Gruppe an, neue Lieder zu entdecken und unterstützt im Zusammenspielen.



„licht:blick“ - VOLLEYBALL

Hier treffen sich Anfänger und Fortgeschrittene Donnerstag abends zum gemeinsamen Spielen, um Spaß und eine gute Zeit zusammen zu haben. Im

Winter finden die Abende in einer Volksschule in der Umgebung statt, im Sommer auf einem Beachvolleyballplatz. Anschließend wird meist noch zusammengesessen und geplaudert, manchmal auch beim Lagerfeuer am Teich oder beim Grillen.



Café „augen:blick“

Unter dem Motto „Lieber gemeinsam, statt einsam“ werden in Kooperation mit der Stadtpfarrkirche St. Stephan jeden Dienstagnachmittag im Paulussaal BesucherInnen begrüßt, die gerne auf einen Kaffee oder eine hausgemachte Mehlspeise vorbeikommen möchten und plaudern oder ein Gesellschaftsspiel spielen wollen.

Immer wieder gibt es zusätzliche Angebote für gemeinsame Aktivitäten, die auf der Website www.augenblick.today ersichtlich sind. Die TeilnehmerInnen vernetzen sich auch gerne untereinander, es entstehen Freundschaften und mittlerweile gibt es sogar schon vier Pärchen, die sich über die Gruppen gefunden haben!



Das „Cafeteam“ der Begegnungsplattform „augen:blick“

KONTAKT

Tel.: 0650 538 9586

Mail: willkommen@augenblick.today

ÖAMTC Themenseite Behinderung und Mobilität

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



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

Die Österreichische Krebshilfe NÖ

Der Diagnose Krebs folgt – bei Erkrankten und Angehörigen in gleicher Weise – allzu oft das Gefühl der Hilf- und Hoffnungslosigkeit, des Ausgeliefertseins und der Machtlosigkeit. Nichts ist mehr so wie vorher! Durch Krebs verändert sich für Betroffene und Angehörige das bisherige Leben, oft bestimmen Angst und die Frage nach dem Sinn den Alltag. Eine Krebserkrankung ist sowohl für den Betroffenen selbst als auch für dessen soziales Umfeld immer mit psychischen Belastungen verbunden. Das Ausmaß der Belastungen ist vom Krankheits- und Therapieverlauf der Tumorerkrankung, aber auch von der individuellen Lebenssituation und der Persönlichkeit des Patienten abhängig. Belastungsfaktoren, die hierbei eine Rolle spielen sind Lebensbedrohung, Depression, Sinnleere, Verlust oder Gefährdung von Sozialbeziehungen, Schmerzen, negativ erlebte Therapie, Beeinträchtigung der Sexualität und leider auch ausgrenzende Reaktionen der Umwelt. Aus zahlreichen wissenschaftlichen Arbeiten geht hervor, dass die Art der Verarbeitung von Belastungen, also die Krankheitsbewältigung, eine wesentliche Rolle für die Lebensqualität, für die Nebenwirkungen von notwendigen Therapien und auch für den gesamten Krankheitsverlauf spielen kann.

Bei der Begleitung von Krebskranken geht es vor allem um die Bewältigung der Krankheit, die Einbindung der Krankheit in das Leben der Betroffenen und der Familien, denn Krebs bedeutet nicht automatisch Tod. Krankheitsbewältigung bedeutet hier die Reduktion von Angst, Depressivität, Müdigkeit, Hilflosigkeit und Hoff-

nungslosigkeit, mit dem Ziel durch Weckung der eigenen Ressourcen zu positiver Annahme der Therapie, zur Verbesserung der Lebensqualität, zur Steigerung der Überlebensdauer oder sogar zu Heilung zu gelangen. Meist ist



Sibylle Rasinger, BA, MSc

dazu Hilfe von außen nötig. Die psychoonkologische Beratung und Begleitung unterstützten Patienten und Angehörige in genau diesem Prozess. Ziel ist die Schaffung einer Situation, in der durch die Mobilisierung der Ressourcen des Patienten Heilung unterstützt werden bzw. ein möglichst langes Überleben mit möglichst hoher Lebensqualität gesichert werden kann. Im Sinn einer umfassenden Betreuung von Krebskranken muss zur rein medizinischen Therapie die Betreuung im psychoonkologischen und psychosozia-

len Sinn hinzutreten, wie sie von der Österreichischen Krebshilfe Niederösterreich (ca. 2.500 Beratungen/Jahr) angeboten wird.

Die Österreichische Krebshilfe NÖ ist ein gemeinnütziger Verein, der die psychoonkologische Beratung und Betreuung Krebskranker, ihrer Angehörigen sowie Prävention und Krebsforschung zum Ziel hat. Die Österreichische Krebshilfe NÖ, deren erstes Beratungszentrum 1996 in Wr. Neustadt in Betrieb genommen wurde, ist als autonomes Mitglied über den Dachverband Österr. Krebshilfe mit den acht anderen Bundesländervereinen mit identen Statuten und Zielsetzungen verbunden. Sie ist also Teil einer österreichweiten Struktur, die professionelle Hilfe und seriöse und fundierte Informationen auf dem Stand der Wissenschaft anbietet – und das generell kostenlos.

Sie gehört mit dem Dachverband ÖKH zu den bekanntesten NON-Profit-Organisationen Österreichs. Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich ausschließlich aus Spenden und arbeitet sehr sparsam. Vorstand und wissenschaftlicher Beirat stellen ihr Wissen kostenlos zur Verfügung. Ein kleines, 6-köpfiges hauptamtliches Team, ergänzt von qualifizierten Beratern auf Honorarbasis und nach Bedarf auch ehrenamtlichen freiwilligen Helfern, bewältigt mit minimalem bürokratischem Aufwand sämtliche Aufgabenbereiche der Krebshilfe NÖ. Das Angebot umfasst die Unterstützung, die Beratung und Betreuung von Betroffenen und Angehörigen, die Informationen über Vorsorge und Früherkennung, die medizinische Beratung, die sozialrechtliche Vernetzung, mobile Beratung und auch Sprechstunden in niederösterreichischen Landeskliniken und in den Service-Centern der ÖGK.



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
NIEDERÖSTERREICH**



Gelungener Auftakt

Wir leben in einer Zeit, in der die Zahl dementiell Erkrankter ständig zunimmt. Trotzdem ist für so manchen das Wort „DEMENTZ“ noch immer mit etwas Befremdlichem behaftet, das nicht selten mehr Angst macht als ein körperliches Leiden.

Erlebt jemand als Angehöriger eine dementielle Erkrankung im unmittelbaren familiären Umfeld, so stellt die Situation jeden Einzelnen vor große Herausforderungen. Viele fühlen sich, oft über Jahre hinweg, allein gelassen, sind zerrissen zwischen dem Wunsch nach „Normalität“ und dem Schmerz des Wahrhaben-Müssens und -Könnens der Krankheit. Hinzu kommt, dass dementielle Erkrankungen in unserer Gesellschaft leider immer noch ein Tabuthema sind und viele betroffene Familien bemüht sind, nichts nach

außen dringen zu lassen.

Damit sich Angehörige der oft empfundenen, eigenen Hilflosigkeit und Gefühlen wie Trauer oder Schuld stellen und/oder befreien können, braucht es Zeit und einen Ort. Mit der Gründung der Selbsthilfegruppe „Vergiss-DICH-nicht!“ in Zwettl wird beides ermöglicht.

Am 11. Februar 2022 konnte nun das erste Gruppentreffen, das in lokalen Zeitungen und über Flyer vorab angekündigt worden war, stattfinden. Im vorbereiteten Gruppenraum fanden sich zur freudigen Überraschung der Initiatorin ZEHN Angehörige ein!

Nach einer kurzen Einführung über das Wesen von Selbsthilfegruppen und den dort üblichen Gesprächsregeln ging es in der Vorstellungsrunde „zur Sache“.

In berührenden Erzählungen wurde die jeweilige häusliche Situation, das eigene Erleben und auch das Wissen um die Krankheit einander mitgeteilt. Es war ein Geben und Nehmen unter gleichermaßen Betroffenen.

Den „Gewinn“ der Teilnahme am Gruppentreffen drückte eine Teilnehmerin in der spontan installierten WhatsApp-Gruppe so aus: „Ich bin froh, dass ich dabei sein darf – es hilft unglaublich! Ich fühle mich nicht mehr so alleine!“

Die Teilnahme an den monatlich stattfindenden Gruppentreffen (jeweils am 2. Freitag im Monat von 18:30 bis 20 Uhr) soll weiterhin die Möglichkeit bieten, sich auszutauschen und unbefangen und ohne Scheu darüber zu reden, was einen bewegt.

Einladung zu den Treffen der COPD-Austria Gruppe Hollabrunn im Jahr 2022

Dienstag, 12. April
Dienstag, 10. Mai
Dienstag, 14. Juni
Dienstag, 12. Juli
Dienstag, 9. August
Dienstag, 13. September
Dienstag, 11. Oktober
Dienstag, 8. November
Dienstag, 13. Dezember

jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr
Der Ort wird jeweils rechtzeitig bekannt gegeben.

Samstag, 4. Juni, 10:00 Uhr

Wanderung – Für Speis und Trank ist gesorgt!

Jeden Mittwoch und Freitag um 9:30 Uhr Spaziergang im Wald- und Erlebnispfad

Termine und viele weitere Informationen gibt es auf:
www.copd-austria.at

Auf Ihr Kommen freut sich Robert Wasner!

KONTAKT:

Mail: wasnerrobert@hotmail.com
Tel.: +43 676 94 12 831

NEU
Die Rufhilfe-Uhr vom Roten Kreuz

**Im Notfall
sofort griffbereit!**

Auch beim Gassigehen.
☎ 0820 / 820 144
rufhilfe.at

ZUHAUSE ESSEN:
UM DEN GENUSS MEHR

Das Zustellservice vom Roten Kreuz
☎ 059 144 8200 + Ihre PLZ

Erste **digitale Pathologie-Scanner** in Niederösterreich

Pernkopf/Eichtinger/Hulla: Im Rahmen des Projektes HEAL NOW der Initiative Healthacross arbeiten Ärztinnen und Ärzte des Landesklinikums Wiener Neustadt und des ungarischen Elisabethenlehrkrankenhauses Sopron zusammen. Infolgedessen sind in Wiener Neustadt die ersten Scanner Niederösterreichs im Einsatz.



Im Landesklinikum Wiener Neustadt mit dem Slidescanner: LH-Stellvertreter Dr. Stephan Pernkopf, Prim. Dr. Wolfgang Hulla, Vorstand des Instituts für Klinische Pathologie und Molekularpathologie Thermenregion, Landesrat Martin Eichtinger und Dr. Markus Klammer, Direktor für Medizin und Pflege in der NÖ Landesgesundheitsagentur

Foto: NLK / Pfeiffer

„In den niederösterreichischen Landeskliniken wird laufend in Spitzenmedizin investiert. Das Pilotprojekt HEAL NOW der Initiative Healthacross fördert die Zusammenarbeit und den Austausch von Ärztinnen und Ärzten aus Niederösterreich und Ungarn. Es ist die erste grenzüberschreitende Kooperation im Gesundheitswesen zwischen den beiden EU-Mitgliedsstaaten Österreich und Ungarn. Als erstes niederösterreichisches Landesklinikum verfügt Wiener Neustadt nun über digitale Slidescanner in der Pathologie“, so LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf und Landesrat Martin Eichtinger.

Die Diagnose ist entscheidend für die Therapie und die Prognose. Vor der Digitalisierung wurden Gewebeproben – nachdem sie aufbereitet und präpariert wurden – unter dem Mikroskop analysiert. Dank der Digitalisierung können Gewebeproben nun eingescannt und digital befundet werden. „Scanner für die pathologische Diagnostik bedeuten eine verbesserte und schnellere Versorgung der Patientinnen und Patienten. Bei Bedarf können Expertinnen und Experten verschiedener Spezialbereiche der Pathologie – auch von anderen Orten aus – in den Diagnoseprozess einbezogen werden und per Knopfdruck auf die eingescannten Gewebeproben zugreifen. Die digitale Pathologie ermöglicht es zudem regionale, überregionale und internationale Netzwerke zu schaffen, in denen wissenschaftlicher und medizinischer Austausch stattfindet. Regional arbeiten wir beispielsweise mit den Medizinischen Universitäten Wien und Graz sowie Institutionen im Burgenland zusammen, überregional mit den Ärztinnen und Ärzten in Sopron. Und: Internationale Netzwerke können bei der Weiterentwicklung der Möglichkeiten der digitalen Pathologie entstehen, wie dem künftigen Einsatz künstlicher Intelligenz“, erläutert Prim. Dr. Wolfgang Hulla, Vorstand des Instituts für Klinische Pathologie und Molekularpathologie Thermenregion.

Die Kosten für die Anschaffung der Geräte zur digitalen pathologischen

Diagnostik belaufen sich auf knapp 100.000 Euro netto und werden im Rahmen des EU-Förderprogrammes INTERREG AT-HU 2014-2020 bis zu 85 Prozent kofinanziert.

Mehr über die Projekte der Initiative „Healthacross“: www.healthacross.at

Mit frischer Energie startet der Frauenselbsthilfe nach Krebs-Verein Mödling ins zweite Semester

Seit 16. Februar 2022 turnen die Mitglieder der Selbsthilfegruppe wieder jeden Mittwoch um 18.00 Uhr im „Eltern-Kind-Zentrum“ in Mödling (Hauptstraße 20, 2340 Mödling).

... entspannte Schultern, gelöster Nacken.

„Wir gehen den Verspannungen von Nacken und Schultern auf den Grund. Wir kräftigen die nötigen Muskelpartien mit dem Theraband und haben Freude an der Bewegung“, so Maria Pflaum, die Leiterin der Selbsthilfegruppe.



Österreichische Gesundheitskasse und Ärztekammer ermöglichen **schnelle** und **unbürokratische Versorgung** für **Ukraine-Flüchtlinge**

„Diese Menschen brauchen jetzt vor allem rasch unsere Hilfe“, betonen beide Partner. Gemeinsam wurde vereinbart, wie Flüchtlinge sofort und unbürokratisch medizinisch versorgt werden können.

Hunderttausende Menschen müssen aktuell ihr Heimatland verlassen, um sich vor den schrecklichen Folgen des Krieges zu retten. Auch in Österreich wird mit vollem Einsatz daran gearbeitet, Flüchtlinge aus der Ukraine, die hier Schutz suchen, bestmöglich zu helfen.

Darunter fällt auch eine Einbeziehung in die Krankenversicherung, damit die Menschen, die oft nur das Notwendigste mitnehmen konnten, Anspruch auf ärztliche Hilfe, Heilmittel und Heilbehelfe auf Kosten der ÖGK erhalten können. Da sofortige Hilfe entscheidend ist, haben die Österreichische Gesundheitskasse und die Österreichische Ärztekammer vereinbart wie Behandlungen von ukrainischen Flüchtlingen schon jetzt ermöglicht werden können, bis die rechtlichen und organisatorischen Voraussetzungen geschaffen sind.

Auch ohne Sozialversicherungsnummer können Flüchtlinge aus der Ukraine ab sofort mit Reisepass und den vorliegenden personenbezogenen Daten bei niedergelassenen Kassenärztinnen und Kassenärzten Behandlungen, Rezepte, Verordnungen und Überweisungen bekommen. Zukünftig können sie einen e-card-Ersatzbeleg beantragen. So kann rasch und unbüro-

kratisch die notwendige Versorgung für die Menschen aus der Ukraine sichergestellt werden. „Es gilt jetzt zu helfen, rasch und unkompliziert. Die Österreichische Gesundheitskasse hat sich schnelle, innovative Prozesse vorgenommen und wird sich in einer humanitären Notlage wie der Ukraine-Krise sicher nicht mit Bürokratie aufhalten,“ sagt ÖGK-Generaldirektor Bernhard Wurzer.

Auch ÖGK-Obmann Matthias Krenn bekräftigt: „Das Ziel der Sozialversicherung ist es allen die beste medizinische Versorgung zukommen zu lassen. In einer Situation wie dieser muss Europa zusammenrücken und sich solidarisch zeigen.“ Die Zusammenarbeit mit der Ärztekammer sei ein wichtiger Schritt.

„Wir bedanken uns bei der ÖGK für die rasche und konstruktive Zusammenarbeit. Gerade in dieser Zeit ist es dringend notwendig, den Menschen, die alles zurücklassen mussten, um sich vor den Schrecken des Krieges zu retten, jetzt schnell zu helfen. Unter den niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten ist die Hilfsbereitschaft besonders groß. Mit der nun beschlossenen Vorgangsweise können wir einen Beitrag leisten, das aktuelle Leid ein wenig



Generaldirektor Mag. Bernhard Wurzer

Foto: Georg Wilke

zu lindern“, kommentierte Johannes Steinhart, Vizepräsident der Österreichischen Ärztekammer und Bundeskurienobmann der niedergelassenen Ärzte.

Thomas Szekeres, Präsident der Österreichischen Ärztekammer, unterstrich: „Für uns Ärztinnen und Ärzte ist es selbstverständlich, jetzt zu helfen, wo nur wenige hundert Kilometer von Österreich entfernt Menschen um ihr Leben bangen müssen. Schon unmittelbar nach Kriegsbeginn haben sich hunderte Ärztinnen und Ärzte in Österreich bereit erklärt, auch unentgeltlich zu helfen und auch die Ärztekammern haben unverzüglich Hilfsmaßnahmen gestartet, von der Medikamentensammlung bis hin zu Geldspenden.“

Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs

Mobile Beratung im Seminarraum des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe in St. Pölten

Die Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs bietet in allen Bundesländern kostenlose Beratungsleistungen für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen. Beraten und unterstützt wird dabei bei Anträgen z. B. für Pflegegeld, den Behindertenpass, Förderungen für Blindenführhunde und Hilfsmittel wie sprechende Uhren und Haushaltsgeräte, Markierungspunkte, Münzsorrierer, Spielkarten in Groß- und Brailledruck etc., die auch zum Verkauf angeboten werden. Dazu gibt es Tipps und Tricks zur Alltagsbewältigung sowie Angehörigenberatung.

In St. Pölten sind mobile Beratungstermine am 4. April, 3. Oktober, 7. November und 5. Dezember angesetzt. Die Beratungen finden jeweils zwischen 9 und 12 bzw. 12:30 bis 16 Uhr beim Dachverband NÖ Selbsthilfe im Tor zum Landhaus statt; eine Voranmeldung ist unbedingt erforderlich. Für die Beratung werden ein 2G-Nachweis und ein aktueller augenärztlicher Befund benötigt; es besteht FFP2-Maskenpflicht.



Hilfsgemeinschaft
der Blinden und Sehschwachen Österreichs

Anmeldungen unter 0660 2948528, Tanja Berlakowitz und E-Mail: berlakowitz@hilfsgemeinschaft.at
Nähere Informationen: www.hilfsgemeinschaft.at

Österreichische Gesundheitskasse verlängert telefonische Krankmeldung bis Ende April

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) hat beschlossen, die telefonische Krankmeldung bis Ende April auszudehnen. Das geschieht auf Basis einer Obmannverfügung.

Aufgrund der hohen Infektionszahlen durch die Omikron-Variante ist weiter Vorsicht geboten. Die Maßnahme soll das Risiko für Versicherte sowie Vertragspartner und Vertragspartnerinnen reduzieren. Um das Ansteckungsrisiko für alle möglichst gering zu halten, verlängert die ÖGK daher die telefonische Krankmeldung bis Ende April.

Voraussichtliche Termine INFO-Stammtische 2022

MOSTVIERTEL

Donnerstag, 21. April 2022 – Landgasthof Bärenwirt, Petzenkirchen

ZENTRALRAUM

Donnerstag, 28. April 2022 – Landgasthaus Huber, Wagram ob der Traisen

INDUSTRIEVIERTEL

Dienstag, 3. Mai 2022 – Café-Restaurant Doblhoffparkhotel, Baden

WALDVIERTEL

Donnerstag, 5. Mai 2022 – Mohnhotel Bergwirt Schrammel, Zwettl

WEINVIERTEL

Dienstag, 17. Mai 2022 – Restaurant Diesner, Mistelbach

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



Referentin Dr.ⁱⁿ Barbara Frühwirt



Österreichische
Gesundheitskasse

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



Vom Guten nur das
Allerbeste, das wünschen
wir Ihnen/Euch zum
Osterfeste!
Möge es vor allen
Dingen Ihnen/Euch
Freude und Entspannung
bringen.

*Der Vorstand und das Büroteam
des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe*