BLICK PUNKT

DAS MAGAZIN DES DACHVERBANDES DER NÖ SELBSTHILFE

AUSGABE 02/2022

DEMENZ
5 Jahre Demenz-Service in Niederösterreich
Seite 5

KIB CHILDREN CARE
Gespräch mit Eltern und Notfallmamas in Mödling
Seite 16

MONK
Bericht aus der SHG „Wir ticken anders"
Seite 26-27

INFO-Stammtische 2022

Dr.in Barbara Frühwirt referierte zum Thema „Erfolgreiches Konfliktmanagement"

Gesundheit am Arbeitsplatz – mehr als ein Obstkorb

Gesunde Mitarbeitende und ein gutes Betriebsklima sind wichtige Voraussetzungen für den Erfolg eines Unternehmens. Daher ist es wichtig, die Gesundheit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer am Arbeitsplatz zu fördern. Eine betriebliche Gesundheitsförderung wirkt sich positiv auf die Arbeitsmotivation, das Betriebsklima, die Zufriedenheit im Job als auch auf die Steigerung der Arbeitsleistung aus. Ebenso werden das Image und der wirtschaftliche Erfolg des Betriebes positiv beeinflusst.

Mit einer neuen Initiative will die Gesundheitsvorsorge des Landes NÖ gemeinsam mit der Wirtschaftskammer NÖ nun verstärkt auch Klein- und Kleinstbetriebe unterstützen um möglichst effektiv und ressourcenschonend die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeitenden zu fördern. Individuelle Bedürfnisse des Betriebes werden dabei ganz gezielt berücksichtigt.

Nutzen Sie dieses kostenfreie Angebot der „Tut gut!"-Gesundheitsvorsorge GmbH und starten Sie Ihr betriebliches Gesundheitsförderungs-Projekt.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern einen schönen, erholsamen Sommer. Genießen Sie die Sonne und die wohlverdiente Auszeit, um neue Energie zu tanken und sich so richtig zu erholen.

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 Danksagung
4 „Tut gut!" eröffnete Wandersaison/PRAEVENIRE Bürgerforum
5 5 Jahre Demenz-Service NÖ
6 NÖ LGA: Gemeinsam gegen Gewalt
7 EUFEP-Kongress in Tulln
8-9 Eröffnung PVZ Purgstall
10 Neues Gesundheitszentrum im Tullnerfeld
12-13 INFO-Stammtische 2022
14 Mostheurigen-Treffen Stoma-Selbsthilfegruppe
15 Morbus Bechterew NÖ: Neue Landesstellenleiterin
16 KiB im Gespräch mit Eltern und Notfallmamas in Mödling
17 NÖ Monitoring- Ausschuss: Selbstbestimmt leben kann gelingen
18 „Meine Herzklappe": COVID-19 hat die Arbeit verändert
19 Frauenselbsthilfe nach Krebs Baden: Neue Gruppenleiterin/ Club 81 solidarisch mit behinderten Menschen in der Ukraine
20 Radausflug der Selbsthilfegruppe hörensWert/ Blutspenden als Lebensretter
21 COPD Austria: „es GEHT aufwärts"
22-23 Ausbildung Fachkraft für Sehbeeinträchtigung oder Blindheit
24 Gesund gegrillt mit „Tut gut!"
25 Reiseangebot Losinj
26-27 Bericht Selbsthilfegruppe „Wir ticken anders"/ Club 81: Tagesfahrt nach OÖ
28 Termine

Ehrenamt ist keine Arbeit, die nicht bezahlt wird. Es ist die Arbeit, die unbezahlbar ist.

Liebe Leserinnen und Leser!

In Niederösterreich gibt es mehr als 600.000 Menschen, die sich in ihrer Freizeit in rund 20.000 Vereinen freiwillig engagieren. Sei es bei unseren Rettungs- und Blaulicht-Organisationen, bei Kultur-, Tourismus- und Sportvereinen, in Bildungs- und Sozial-Einrichtungen oder in einem der vielen ehrenamtlichen Selbsthilfegruppen und -vereinen. Sie sind es, die unser Niederösterreich zu einem liebens- und lebenswerten Land machen.

Die Bedeutung des Ehrenamts in Niederösterreich wird ganz besonders auch in Krisenzeiten sichtbar. Gerade die letzten Wochen und Monate waren überschattet von zwei globalen Krisen. Die Corona-Pandemie und der Krieg in der Ukraine haben Auswirkungen auf Europa, Österreich und auch auf Niederösterreich. In dieser Situation ist es wichtig, zusammenzustehen und zusammenzuhalten. Aber genauso wichtig ist es, dass wir schöne Anlässe feiern, gemeinsam Veranstaltungen besuchen und unsere Sozialkontakte pflegen, um daraus Kraft und Motivation für unseren Alltag schöpfen zu können.

Deshalb habe ich mich sehr darüber gefreut, dass die Corona-Infektionszahlen es erlaubt haben, dass wir uns in den letzten Monaten bei den fünf INFO-Stammtischen, dem Selbsthilfe-Workshop in Heiligenkreuz und bei unseren Aus- und Weiterbildungsseminaren in St. Pölten wieder physisch getroffen haben und uns ausgetauscht haben.

Besonders erfreulich war für mich auch, dass wir bei unserem INFO-Stammtisch in Baden einen, wenn nicht den Gründervater des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe begrüßen konnten, Herrn Kurt Hiess. Er hat im Jahre 2000 begonnen das Fundament zu errichten, auf dem wir unsere heutige Arbeit aufbauen können. Ein herzliches Dankeschön nochmals an dieser Stelle an Herrn Hiess für die herausragende Arbeit.

Nach der Sommerpause geht es mit unseren Herbstveranstaltungen weiter und ich hoffe, dass ich viele von Ihnen/Euch persönlich begrüßen kann.

Ob zuhause oder auf Reisen, gemütlich oder abenteuerlich: Ich wünsche

Ihnen/Euch eine schöne und erholsame Sommerzeit mit jeder Menge Sonne. Lassen Sie/Lasst es sich/Euch gut gehen und bleiben Sie/bleibt gesund!

Ihr/Euer
Ronald Söllner

Ich wünsche Ihnen/Euch noch einen schönen erholsamen Sommer!

Ihr/Euer
Ronald Söllner

Landesrat Martin Eichtinger freute sich über die Teilnahme von mehr als 70 Gemeinden beim niederösterreichweiten „Tut gut!"-Wandererwachen am Sonntag dem 24. April.

Foto: charakterphotos | Philipp Monihart

„Tut gut!" eröffnete Niederösterreichs Wandersaison

Landesrat Eichtinger: „Über 70 ‚Gesunde Gemeinden' machten beim ‚Tut gut!'-Wandererwachen den 24. April zum Bewegungs-Sonntag!"

Wenn die „Tut gut!"-Gesundheitsvorsorge zum Schnüren der Wanderschuhe aufruft, ist ganz Niederösterreich auf den Beinen. Erwachen sollte am Sonntag, dem 24. April, nämlich nicht nur der beliebte Volkssport, sondern auch jede und jeder Wanderbegeisterte. Gemeinsames Ziel: Bewegung mit der ganzen Familie.

„Machen Sie mit! Erleben Sie Naturgenuss und tanken Sie Energie!", so der Aufruf von Landesrat Martin Eichtinger und weiter: „Über 70 Gemeinden sind dabei und bieten die Möglichkeit, aktiv und kostenfrei die eigene Gesundheit zu fördern. Auf noetutgut.at/wandererwachen findet man die Liste aller teilnehmenden Gemeinden."

Erster grenzüberschreitender „Tut gut!"-Wanderweg in Gmünd

Die Hauptlocation des „Tut gut!"-Wandererwachens ist in diesem Jahr Gmünd im Waldviertel. Dort empfing Bürgermeisterin Helga Rosenmayer neben den Landesräten Martin Eichtinger und Ludwig Schleritzko auch ORF-Moderatorin Christa Kummer zum großen Bewegungsevent. Start war um 11.15 Uhr am Bahnhof der Waldviertelbahn. Im Rahmen der Veranstaltung wurde der erste grenzüberschreitende „Tut gut!"-Wanderweg, der nach České Velenice führt, eröffnet. Ein buntes Rahmenprogramm rundete den Bewegungsreigen ab.

Weitere Informationen: noetutgut.at/wandererwachen

5. PRAEVENIRE BÜRGERFORUM – Wissenschaft für den Menschen: Fokus Demenz

Ronald Söllner beim Bürgerforum im Rahmen der PRAEVENIRE-Gesundheitstage

Foto: Christa Aichinger

Einen schon traditionellen Fixplatz im Programm der PRAEVENIRE-Gesundheitstage im Stift Seitenstetten hatte das Bürgerforum, welches heuer bereits zum fünften Mal stattfand. Expertinnen und Experten aus Medizin, Forschung und Politik sprachen in diesem Jahr zum Thema Demenz. Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe, berichtete dabei über die Erfahrungen der Patientinnen und Patienten in Selbsthilfegruppen. Anschließend stellten sich die Expertinnen und Experten den zahlreichen Fragen der Bevölkerung, die sich rege an der Diskussion beteiligten.

Andreas Schneider, Leiter Demenz-Service NÖ, Gerlinde Oberbauer, Demenzexpertin, Martin Eichtinger, Landesrat, NÖGUS-Vorsitzender, und Norbert Fidler, Vorsitzender des Landesstellenausschusses der Österreichischen Gesundheitskasse in Niederösterreich

Foto: NLK Burchhart

Demenz-Service NÖ baut Informationsangebot aus – Seit Beginn bereits 2.050 Betroffene beraten

Eichtinger/Fidler: Seit fünf Jahren unterstützt das Demenz-Service NÖ Betroffene und Angehörige mit vielen Angeboten. Neben Demenz-Hotline, Broschüre und Internetseite sind Informationsveranstaltungen, die von Gemeinden gebucht werden können, und kostenfreie Beratungen für betroffene Familien von zentraler Bedeutung. Neu sind Info-Blätter mit Tipps für den Umgang mit Betroffenen. Und: Am 2. September lockt ein Tag rund um Gesundheit und Demenz in die Burg Perchtoldsdorf.

Aktuell gibt es über 22.000 Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher, die Demenz haben. Aufgrund der steigenden Lebenserwartung wird sich diese Zahl bis zum Jahr 2050 verdoppeln. Das Angebot des Demenz-Service unterstützt seit fünf Jahren erfolgreich Angehörige und Betroffene: „Im Oktober 2017 startete das Demenz-Service NÖ mit Internetseite, Broschüre und der NÖ Demenz-Hotline unter 0800 700 300. Im Jänner darauf gab es in der Pilotregion NÖ Mitte die ersten Beratungen, den ersten Info-Point Demenz und die erste Informationsveranstaltung.

Aufgrund des großen Erfolges wurden die Angebote im Folgejahr auf ganz Niederösterreich ausgerollt. Seit Jänner 2018 konnten wir insgesamt 2.050 Betroffenen, Familien und Angehörigen durch die Beratungen der speziell geschulten Expertinnen und Experten individuell helfen“, so Landesrat NÖGUS-Vorsitzender **Martin Eichtinger**. „Das Land NÖ und die Österreichische Gesundheitskasse nehmen jährlich ca. 320.000 Euro für das Demenz-Service NÖ in die Hand. Ziel ist es, Angehörige bei ihren Herausforderungen zu unterstützen sowie Demenz-Betroffenen dabei zu helfen, lange selbstständig und aktiv zu bleiben.“

„Eine echte Erfolgsgeschichte in der Zusammenarbeit zwischen Österreichischer Gesundheitskasse (ÖGK) und dem Land sind die Demenz-Info-Points, die in allen ÖGK-Kundenservice-Stellen in Niederösterreich eingerichtet sind“, sagt **Ing. Norbert Fidler**, Vorsitzender des Landesstellenausschusses der Österreichischen Gesundheitskasse in Niederösterreich. „Sie bieten unkomplizierte, wohnortnahe und individuelle Beratung an. Mehr als 280-mal gibt es pro Jahr die Gelegenheit, eine der zweistündigen Beratungseinheiten in 24 Gemeinden aufzusuchen. Die Tore der ÖGK-Kundenservicestellen stehen jeden Monat an ganz bestimmten Tagen jeweils zwei Stunden lang offen. Terminvereinbarung ist keine nötig, selbstverständlich gibt es bei den Info-Points auch keine Sommerpause. Seit Start der Corona-Pandemie sind die kostenlosen Beratungen auch telefonisch und per Videotelefonie möglich.“

„Entwickelt wurde das Demenz-Service NÖ im Rahmen eines Zielsteuerungsprojektes 2016 gemeinsam von ÖGK (damals NÖGKK) und NÖGUS unter der Beteiligung aller in diesem Bereich beteiligten Partner“, erinnert sich **Andreas Schneider**, Leiter Demenz-Service NÖ. „Von Anfang an beteiligt war das Institut für Pflegewissenschaften der Universität Wien. Das Team begleitet das Projekt Demenz-Service NÖ unter anderem in Bezug auf Qualitätssicherung, Weiterentwicklung, Standardisierung von Standards und Verbesserung der Kommunikation. Zuletzt entwickelte die Universität mit den Expertinnen und Experten des Demenz-Service NÖ Informationsblätter mit Tipps zum Umgang mit Betroffenen.“

„Ich erlebe täglich, wie wichtig diese Unterstützung für Betroffene und Angehörige ist. Manchmal sind es kleine Tipps, die wir geben können, die enorm entlasten oder Lebensfreude in den Alltag bringen können“, ist **Gerlinde Oberbauer**, Demenzexpertin aus Waidhofen an der Thaya vom Demenz-Service NÖ begeistert.

Termin-Tipp: NÖ Demenz-Tag am 2. September 2022 in der Burg Perchtoldsdorf.

Ganz im Zeichen der Gesundheit warten spannende Vorträge, eine Gesundheitsstraße, Infostände und Workshops. Viele Tipps und Informationen gibt es speziell für pflegende Angehörige. Außerdem auf dem Programm: eine Podiumsdiskussion unter dem Motto: „Demenz in Bewegung“.

Die Informationsblätter und Infos zum NÖ Demenztag und zu den Angeboten des Demenz-Service NÖ sowie alle Termine der Demenz-Info-Points in den ÖGK-Kundenservicestellen finden Sie auf: www.demenzservicenoe.at

Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister bei der Begrüßung der regionalen Arbeitsgruppe Opferschutz im Landesklinikum Mödling

Foto: LGA

Hinschauen statt wegschauen – Gemeinsam **gegen Gewalt**

NÖ LGA startet fünf regionale Vernetzungstreffen in allen Regionen

„Fast jede fünfte Frau in Österreich ist von Gewalt betroffen – doch nur jedes dritte Opfer von Gewalt meldet Vorfälle von sich aus der Polizei oder anderen Einrichtungen. Die Arbeitsgruppe Opferschutz der NÖ Landesgesundheitsagentur setzt mit Maßnahmen wie Schulungen für MitarbeiterInnen, Folder, Sticker und einer eigenen Homepage wichtige Schritte, um MitarbeiterInnen in den Kliniken zu schulen und den Betroffenen in den NÖ Landeskliniken weiterzuhelfen.

Zumindest einmal in ihrem Leben ist eine von fünf Frauen in Österreich von körperlicher und/oder sexualisierter Gewalt betroffen. Auch Kinder, ältere Menschen, Männer oder Menschen mit Behinderung trifft Gewalt. 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 Gewaltschutzzentren sowie auch das NÖ Frauentelefon. Hier wird den Betroffenen anonym, kostenfrei und unkompliziert weitergeholfen. Dennoch ist der erste Schritt, dass Frauen das Problem benennen und darüber sprechen. Die NÖ Kliniken sind oft erste Anlaufstelle für Betroffene und deshalb ist es auch so wichtig, dass hier Bewusstsein für dieses wichtige Thema geschaffen wird“, erklärt Christiane Teschl-Hofmeister beim ersten von insgesamt fünf regionalen Vernetzungstreffen der Opferschutzgruppen in der Thermenregion im LK Mödling.

V.l.n.r.: Helga Zellhofer, Leiterin der Arbeitsgruppe Opferschutz der NÖ Landesgesundheitsagentur, Katja Sacher, Geschäftsführerin Gesundheit Weinviertel GmbH und interim. Geschäftsführerin Thermenregion GmbH, Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister und Susanne Gröschel, Leitung Strategie und Qualität Pflege in der NÖ Landesgesundheitsagentur.

Foto: LGA

Rund 75 % der von Gewalt betroffenen Frauen wenden sich nach erlittener Gewalt an Einrichtungen des Gesundheitssystems. Genau deshalb sind Kliniken 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 arbeitet gemeinsam mit regions- und berufsübergreifender Expertise an unterstützenden Angeboten und Maßnahmen. „Wir haben für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Kliniken spezifische Schulungen und Weiterbildungsmöglichkeiten geplant, damit sie bestmöglich auf aufkommende Situationen reagieren können und auf dieses Thema sensibilisiert sind. Auch eine Homepage sowie Folder für die Betroffenen oder sichtbare Zeichen, wie Poster und Sticker mit QR-Code zu weiteren Hilfestellungen in den NÖ Kliniken sind Ergebnisse der Arbeit der Opferschutzgruppen“, erklärt Susanne Gröschel, Leitung Strategie und Qualität Pflege in der NÖ Landesgesundheitsagentur. Eine große Opferschutzkonferenz zur besseren Vernetzung und zum weiteren Austausch der Maßnahmen ist im September geplant.

Auch Helga Zellhofer, Leiterin der Arbeitsgruppe Opferschutz der NÖ Landesgesundheitsagentur, weiß, dass es besonders wichtig ist, dass das Klinikum mit externen Partnern wie der Polizei sowie Frauenhäusern, Frauenberatungsstellen und Gewaltschutzzentren vernetzt ist. „Kliniken sind oft die erste Stelle, wo Gewalterfahrungen sichtbar werden können. Unser Ziel ist es, kompetente Hilfe anzubieten unter anderem durch professionelle Spurensicherung in Zusammenarbeit mit der Polizei und aufzeigen, an wen sich die Betroffenen wenden können“, so Zellhofer.

LANDES GESUNDHEITS AGENTUR
Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

Alle weiteren Informationen unter: Opferschutz | Hinschauen statt wegschauen. Gemeinsam gegen Gewalt. (noe-lga.at)

2265 – Landesrat NÖGUS-Vorsitzender Martin Eichtinger, Dorothee von Laer, Medizinische Universität Innsbruck, Michael Bang Petersen, Universität Aarhus, Anna Petherick, Universität Oxford, und Gerald Gartlehner, Leiter des Departments für Evidenzbasierte Medizin und Evaluation und wissenschaftliche Leiter des Kongresses.

Foto: NLK/Burchhart

EUFEP-Kongress in Tulln: Lernen aus der Pandemie für die Zukunft

Eichtinger/Gartlehner: Das Europäische Forum für evidenzbasierte Prävention (EUFEP) fördert den internationalen Austausch in der Präventionsmedizin und Gesundheitsförderung. Beim 7. EUFEP-Kongress am 1. Juni in Tulln diskutierten nationale und internationale Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler Erkenntnisse, die dabei helfen können, sich auf künftige Herausforderungen vorzubereiten.

„Zu Beginn der COVID-19-Pandemie gab es kaum Fakten. Dennoch musste die Politik rasch handeln und Entscheidungen treffen. Jede neue wissenschaftliche Erkenntnis erleichterte den Umgang mit dem Virus und ermöglichte gezieltere Maßnahmen. Das Coronavirus hat uns alle geprägt und oft schwere Folgen mit sich gebracht. Vielleicht können wir aber dennoch – jeder für sich – für die Zukunft auch ein paar positive Ansätze in einer passenden Dosierung mitnehmen: zum Beispiel achtsamer im Umgang mit verwundbaren, verletzlichen Menschen sein oder es mehr zu schätzen wissen, mit anderen Menschen reden und lachen zu können“, so Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender **Martin Eichtinger.**

„Während der Pandemie hatte Österreich relativ strenge Maßnahmen, hinsichtlich vergleichbarer Länder. Dennoch stehen wir – was Todesfälle und Rückgang in Lebenserwartung betrifft – nicht besser da. Das bedeutet, dass wir für die Zukunft viel lernen und uns besser für die nächste Pandemie vorbereiten können. Wesentlich dazu ist ein gutes Zusammenspiel zwischen Forschung und Praxis. Der mittlerweile 7. EUFEP-Kongress bietet eine Plattform, die wissenschaftliche Aufarbeitung zu fördern“, so der Leiter des Departments für Evidenzbasierte Medizin und Evaluation und wissenschaftliche Leiter des Kongresses, Univ.-Prof. Dr. **Gerald Gartlehner**, MPH.

Der 7. EUFEP-Kongress in Tulln zeigte internationale und nationale Perspektiven zur COVID-19-Pandemie und deren Folgen, zum Spannungsfeld zwischen Wissenschaft und Praxis auf. Unter den Referentinnen und Referenten waren unter anderem Univ.-Prof. **Michael Bang Petersen**, PhD, Universität Aarhus, Mag.[a] Dr.[in] **Karen Kastenhofer**, Österreichische Akademie der Wissenschaften, Univ.-Prof. Dr. **Martin Tomasik**, Universität Zürich, Univ.-Prof. Dr. **Stephan Huber**, Pädagogische Hochschule Zug, Dr.[in] **Esther Rind**, PhD, Universitätsklinikum Tübingen, Dr.[in] med. **Christina Lemhöfer**, Universitätsklinikum Jena, MMag.[a] Dr.[in] **Andrea Jesser**, Bakk, Universität für Weiterbildung Krems, und Univ.-Prof. Dr. **Christoph Pieh**, Leiter des Departments für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Ein Thema war etwa der Oxford COVID-19 Government Response Tracker. Gesammelt werden hierbei systematisch Informationen über politische Maßnahmen, die Regierungen zur Bekämpfung von COVID-19 ergriffen haben. **Anna Petherick**, BA (MA) MPhil. DPhil., Universität Oxford, und KollegInnen haben dabei unter anderem untersucht, wie sehr sich Menschen 2020 an verschiedene Maßnahmen gehalten haben. Dabei zeigte sich etwa, dass das Tragen von Masken immer konsequenter durchgeführt wurde. Bei der Vermeidung sozialer Kontakte bzw. der räumlichen Distanzierung hingegen nahm die Bereitschaft im Laufe der Zeit ab. Veränderungen zeigten sich beispielsweise auch bei der Impfbereitschaft in Österreich. So hatten etwa zu Beginn der Pandemie Frauen eine geringere Impfbereitschaft als Männer. Inzwischen aber gebe es kaum Geschlechterunterschiede mehr, erläuterte unter anderem Dr. **Jakob-Moritz Eberl**, BA MA, von der Universität Wien, der auch beim Austrian Corona Panel Project mitarbeitet. Das Projekt befragt seit März 2020 regelmäßig Personen in Österreich.

Über Lektionen der vergangenen zwei Pandemie-Jahre sowie Lösungsansätzen diskutierten Jakob-Moritz Eberl, Mag. **Gerry Foitik**, Bundesrettungskommandant des Österreichischen Roten Kreuzes, Univ.-Prof.[in] Dr.[in] **Dorothee von Laer**, Medizinische Universität Innsbruck, und Univ.-Prof.[in] **Eva Schernhammer**, MD, DrPH, MPH, MSc, Medizinische Universität Wien.

www.eufep.at

Neues **Gesundheitszentrum** in NÖ: **PVZ Purgstall** startete am **1. April** seinen Betrieb

Eichtinger/Fidler: In der Kirchenstraße 13 in Purgstall an der Erlauf versorgen seit 1. April sechs Ärztinnen und Ärzte sowie ein Team von Vertreterinnen und Vertretern verschiedener Gesundheitsberufe ihre Patientinnen und Patienten. Das PVZ Purgstall ist die mittlerweile sechste Primärversorgungseinheit (PVE) in Niederösterreich.

„Unser Ziel ist eine wohnortnahe Gesundheitsversorgung der Bevölkerung. In Niederösterreich haben wir bereits vier Gesundheitszentren in Böheimkirchen, St. Pölten, Schwechat und Gloggnitz und ein Gesundheitsnetzwerk im Melker Alpenvorland. Mit dem PVZ Purgstall startet der sechste Standort seinen Betrieb. Die Betreuung der Patientinnen und Patienten übernehmen im PVZ Purgstall sechs Allgemeinmedizinerinnen und Allgemeinmediziner gemeinsam mit einem multiprofessionellen Team“, sagt **Landesrat NÖGUS-Vorsitzender Martin Eichtinger**.

Vor dem zukünftigen Eingang zum PVZ Purgstall: Bürgermeister Harald Riemer, Dr. Leopold Auer, Dr. Thomas Bandur, Landesrat NÖGUS-Vorsitzender Martin Eichtinger, Norbert Fidler, Vorsitzender des Landesstellenausschusses der Österreichischen Gesundheitskasse in Niederösterreich, und Geschäftsführer Philipp Schramhauser, BSC MMSC MBA

Fotos: NÖGUS

„Primärversorgungseinheiten bedeuten Team-Arbeit. Ärztinnen und Ärzte können sich dank der Kolleginnen und Kollegen fachlich austauschen und gegenseitig entlasten. Patientinnen und Patienten profitieren nicht nur von den längeren Öffnungszeiten und zahlreichen Leistungen, sondern auch von der Zusammenarbeit der Ärztinnen und Ärzte untereinander sowie ihrer Arbeit mit den anderen Gesundheitsberufen“, erläutert **Norbert Fidler, Vorsitzender des Landesstellenausschusses der Österreichischen Gesundheitskasse in Niederösterreich**.

„Es ist eine Herausforderung, aber auch eine Chance, mit jungen und engagierten Ärztinnen und Ärzten zusammenzuarbeiten“, freut sich **Dr. Leopold Auer**, der seit fast 28 Jahren praktischer Arzt in Purgstall ist, über den Wechsel vom „Einzelkämpfer“ zum sechsköpfigen Team.

Ein Gesundheitszentrum benötigt mindestens drei Allgemeinmedizinerinnen bzw. Allgemeinmediziner. Im PVZ Purgstall sind sogar sechs Ärzte mit dabei. Sie alle sind – obwohl einige von ihnen auch eine Facharztausbildung haben bzw. anstreben – hier als „Hausärzte“ tätig: **Dr. Maria Hofmann-Schreil**, Ärztin für Allgemeinmedizin, **Dr. Leopold Auer**, Arzt für Allgemeinmedizin, **Dr. Dieter Grünberger**, Arzt für Allgemeinmedizin und in Ausbildung zum Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde, **Dr. Joachim Lindner**, Arzt für Allgemeinmedizin und in Ausbildung zum Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin und Notarzt, **Dr. Thomas Bandur,** Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie und Notarzt sowie **Dr. Julia Gassner**, Ärztin für Allgemeinmedizin.

In den Räumlichkeiten des PVZ Purgstall wenige Tage vor Start des Betriebes: Dr. Thomas Bandur, Dr. Leopold Auer, Geschäftsführer Philipp Schramhauser, BSC MMSC MBA, Norbert Fidler, Vorsitzender des Landesstellenausschusses der Österreichischen Gesundheitskasse in Niederösterreich, Landesrat NÖGUS-Vorsitzender Martin Eichtinger und Bürgermeister Harald Riemer hinter einem Kurzwellengerät zur Wärmetherapie bzw. zum Aufwärmen vor einer Massage.

Geschäftsführer **Philipp Schramhauser** und PVE-Manager **Christoph Erber** haben schon jahrelange Erfahrung im PVE-Management. Das PVZ Purgstall ist bereits ihr viertes PVE-Projekt: „Ein so großes Team hatten wir zu Betriebsbeginn noch nie." Das große multiprofessionelle Team besteht aus rund 30 Expertinnen und Experten verschiedener Gesundheits- und Sozialberufe aus den Bereichen Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflege, Ordinationsassistenz, Physiotherapie, Ergotherapie, Diätologie, Psychotherapie, Klinische Psychologie, Wundmanagement, Sozialarbeit, Case-und-Care-Management und Logopädie. Ab Herbst 2022 ist auch eine Hebamme mit im Team.

„2,7 Millionen Euro hat die Gemeinde in das Gebäude und die Einrichtung investiert", verrät **Bürgermeister Harald Riemer**. Am Freitag, dem 1. April 2022, startete der Betrieb. Das PVZ Purgstall hat von Montag bis Freitag zwischen 7 und 19 Uhr geöffnet. Terminvereinbarungen sind erwünscht. Die Telefonnummer 07489 30 700 ist seit 31. März erreichbar.

Im Herbst steht ein Eröffnungsfest auf dem Programm. Gesundheitszentren und -netzwerke sind eine Ergänzung und Weiterentwicklung der derzeitigen hausärztlichen Versorgung. Genauso wie die Hausärztinnen und Hausärzte in Einzelordinationen sind sie erste Anlaufstelle im Gesundheitssystem und bieten darüber hinaus ein breites Leistungsspektrum, angefangen von der medizinischen Grundversorgung über die kontinuierliche Versorgung chronisch Kranker bis hin zur Gesundheitsförderung und Prävention. **www.pvzpurgstall.at**

Dr. Michael Kaiblinger und Bürgermeister Georg Hagl aus Judenau-Baumgarten, Landesrat NÖGUS-Vorsitzender Martin Eichtinger und Norbert Fidler, Vorsitzender des Landesstellenausschusses der Österreichischen Gesundheitskasse in Niederösterreich

Fotos: NLK Burchhart

Neues Gesundheits-zentrum **im Tullnerfeld**

Drei Ärzte aus drei Gemeinden führen ihre Ordinationen zusammen und starten kommendes Jahr ein neues Primärversorgungszentrum im Tullnerfeld.

Zurzeit ist Dr. Christa Magerl in Langenrohr als Ärztin tätig, Dr. Georg Dorninger ist Arzt in Michelhausen und Dr. Michael Kaiblinger Arzt in Judenau-Baumgarten. In Zukunft aber werden die drei an einem Standort arbeiten: im neuen Primärversorgungszentrum in unmittelbarer Nähe zum Bahnhof Tullnerfeld.

„In Niederösterreich gibt es bereits fünf Gesundheitszentren in Böheimkirchen, St. Pölten, Schwechat, Gloggnitz und Purgstall sowie ein Gesundheitsnetzwerk im Melker Alpenvorland. Mit dem Gesundheitszentrum Tullnerfeld wird ein weiterer Standort realisiert“, betont Landesrat NÖGUS-Vorsitzender **Martin Eichtinger**.

„Ich sehe in der Primärversorgung einen Magneten, der junge Ärztinnen und Ärzte zum Niederlassen hinzieht. Primärversorgung bedeutet Arbeit und Austausch im Team, gemeinsames Versorgen von Patienten, ein Management, das die administrative Arbeit abnimmt und flexiblere Arbeitszeiten“, sagt **Norbert Fidler**, Vorsitzender des Landesstellenausschusses der Österreichischen Gesundheitskasse in Niederösterreich.

Die Patientinnen und Patienten wiederum profitieren unter anderem von den längeren Öffnungszeiten – montags bis freitags von 7 bis 19 Uhr, ganzjährig und ohne Urlaubsunterbrechung – aber auch von der Zusammenarbeit der Hausärztinnen und Hausärzte untereinander sowie mit anderen Gesundheitsberufen.

„Wir sind sehr gerne als Hausärztin bzw. Hausärzte tätig. Die Arbeit im Team ermöglicht es, die Seiten des Arztberufes zu leben, die ihn ausmachen. Wir tauschen uns gerne aus und wir wollen der Bevölkerung eine qualitativ hochwertige allgemeinmedizinische Versorgung anbieten. Daher haben wir uns entschieden, ein Primärversorgungszentrum zu gründen“, sind sich **Dr.in Christa Magerl**, **Dr. Georg Dorninger** und **Dr. Michael Kaiblinger** einig.

Unterstützt werden sie dabei von den Bürgermeistern ihrer drei Gemeinden, für die Kooperation ebenfalls sehr wichtig ist. „Nach Bahnhof, Parkdeck und Müllentsorgung ist das Gesundheitszentrum ein nächster Schritt in unserer gemeindeübergreifenden Zusammenarbeit“, so **Leopold Figl**, Bürgermeister Langenrohr, **Georg Hagl**, Bürgermeister Judenau-Baumgarten, und **Bernhard Heinl**, Bürgermeister Michelhausen. „Miteinander kann man mehr bewegen.“

Am Schnittpunkt der drei Gemeinden – beim Bahnhof Tullnerfeld – wird in den nächsten Monaten ein moderner Holzbau errichtet. Das Gesundheitszentrum Tullnerfeld wird neben dem Primärversorgungszentrum auch Kassenzahnarzt **Dr. Sepand Aeenechi** sowie weitere Kassenfachärztinnen bzw. -ärzte und Wahlärztinnen bzw. Wahlärzte beherbergen. Mitte 2023 soll das Gesundheitszentrum Tullnerfeld in Betrieb gehen.

Informationen sowie die Möglichkeit sich für den Newsletter anzumelden, bietet auch die neue Internetseite: www.gztu.at

Landtagsabgeordneter Bernhard Heinreichsberger, Dr. Georg Dorninger (Michelhausen), Bürgermeister Georg Hagl (Judenau-Baumgarten), Bürgermeister Leopold Figl (Langenrohr), Dr. Michael Kaiblinger (Judenau-Baumgarten), Dr. Christa Magerl (Langenrohr), Landesrat NÖGUS-Vorsitzender Martin Eichtinger, Ing. Norbert Fidler (Vorsitzender des Landesstellenausschusses der Österreichischen Gesundheitskasse in Niederösterreich), Bürgermeister Bernhard Heinl (Michelhausen) und Landtagsabgeordneter Christoph Kaufmann

Krone Herzensmensch

UNTERSTÜTZT VON DER INITIATIVE

SERVICE Freiwillige
KULTUR . REGION . NIEDERÖSTERREICH

Freiwillig. Engagiert. Danke!

JETZT KRONE-HERZENSMENSCHEN AUS NIEDERÖSTERREICH NOMINIEREN!

Mehr Informationen und Einreichung auf:
krone.at/herzensmensch

Die Krone und ich.

Kronen Zeitung

Österreichische Gesundheitskasse

Foto links: Referentin Dr.in Barbara Frühwirt. Foto rechts: Ronald Söllner, Mag.a Sonrid Venturini/ÖGK, Dr.in Barbara Frühwirt und Andreas Luger/Case Manager ÖGK

Fotos: www.foto-kraus.at

Reges Interesse bei den **INFO-Stammtischen 2022** zum Thema **„Erfolgreiches Konfliktmanagement"**

Rund 135 TeilnehmerInnen konnte der Dachverband NÖ Selbsthilfe heuer bei den INFO-Stammtischen begrüßen. Frau Dr.in Barbara Frühwirt referierte zum Thema „Erfolgreiches Konfliktmanagement".

Erfolgreiches Konfliktmanagement

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.

Sehen wir Konflikte als Chance für eine positive Veränderung, können wir unsere Einstellung und unser Verhalten konstruktiv beeinflussen.

Kostproben aus dem Inhalt des Vortrags von Dr.in Barbara Frühwirt

- Konflikte – Ursache, Wirkung und Lösung
- Ihr Konfliktprofil – Ihr Konfliktverhalten
- Mögliche Grundeinstellungen zu mir und anderen
- Sechs Grundregeln für eine positive Kommunikation
- Eskalationsstufen eines Konfliktes
- Ablauf eines Konfliktlösungsgespräches

Die TeilnehmerInnen konnten anhand eines kurzen Fragebogen-Testes selbst ihre Verhaltensreaktion kennenlernen. Viele freuten sich darüber, dass sie bei ihrer Auflösung als „Jonglierender Konfliktlösekünstler" galten. Das bedeutet, dass die Person die Balance zwischen sich selbst und anderen halten kann und gezielt Richtung Konfliktlösung unterwegs ist. Diejenigen, die als Reaktionstyp „Sanftes Lämmchen", „Skeptischer Erbsenzähler" oder „Rollende Dampfwalze" erhielten, bekamen noch einige Tipps mit auf den Weg.

Nach einer kurzen Pause wurde zum Abschluss des Vortrags noch gemeinsam der Ablauf eines Konfliktlösungsgespräches besprochen.

Besonders gefreut hat sich das Team des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe, dass man beim INFO-Stammtisch in Baden einen der Gründervater des Dachverbandes begrüßen konnte, Herrn Kurt Hiess. Er hat im Jahr 2000 gemeinsam mit Peter Maly und anderen „Mitstreitern" begonnen das Fundament zu errichten auf dem das aktuelle Team des Dachverbandes die heutige Arbeit aufbauen kann.

Als kleines Dankeschön für die herausragende Arbeit überreichte Herr Söllner Herrn Hiess eine von Herrn Rudolf Roth, Leiter der Parkinson-Selbsthilfegruppe Edelweiß, angefertigte Holzstatue des aktuellen Logos.

Die INFO-Stammtische fanden an folgenden Terminen und Orten statt:

- Mostviertel: 21.04.2022, Landgasthof Bärenwirt, 3252 Petzenkirchen
- Zentralraum: 28.04.2022, Landgasthaus Huber, 3133 Wagram
- Industrieviertel: 03.05.2022, Café Restaurant Doblhoffpark, 2500 Baden
- Waldviertel: 05.05.2022, Mohnhotel Bergwirt, 3910 Zwettl
- Weinviertel: 17.05.2022, Restaurant Diesner, 2130 Mistelbach

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

Ronald Söllner überreicht Kurt Hiess als Dankeschön für die hervorragende Arbeit eine Holzstatue in Form des Logos des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe.

DACHVERBAND
NÖ SELBSTHILFE

LebensZeit

DACHVERBAND
NÖ SELBSTHILFE

Mostheurigen-Treffen der STOMA-Selbsthilfegruppe Wiener Neustadt mit Besuch aus St. Pölten

Anfang Mai traf sich die Stoma-Selbsthilfegruppe Wiener Neustadt beim Mostheurigen „Most wia z'Haus" Mössner in der Radschuhleiten im Keltendorf Schwarzenbach und empfing Besuch aus St. Pölten.

Der Bergbauernhof Mössner liegt im Gemeindegebiet von Schwarzenbach, auf einer Seehöhe von 580 Meter. Alle Produkte stammen aus dem eigenen Betrieb, die Äpfel und Birnen werden nach alter Tradition nach der Reifezeit in der hauseigenen Presserei zu Most gekeltert.

Schon bei der Ankunft zu Mittag bei strahlendem Wetter konnten die TeilnehmerInnen den wunderschönen Panoramablick in die Bucklige Welt genießen. Zu unserer Freude durften Elfriede Beisteiner, die Leiterin unserer SHG und Günter Köck als ihr Stellvertreter Dipl. KH-BW Ronald Söllner, den Vorstandsvorsitzenden des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe als willkommenen Gast in unserer Runde begrüßen. Herr Köck hatte Ronald Söllner im Oktober 2021 bei der 3. Selbsthilfe-Fachexkursion, bestens organisiert vom Dachverband NÖ Selbsthilfe und mit interessanten Fachvorträgen, auf Einladung von Susanne Deimel-Engler in Schloss Thalheim kennengelernt.

Die TeilnehmerInnen ließen sich zunächst das Mittagessen gut schmecken und hatten anschließend viel Zeit, um sich einander auszutauschen. Wir berichteten von unserem Gruppengeschehen, und Ronald Söllner informierte über die unterstützenden Angebote des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe für die Selbsthilfegruppen in unserem Bundesland. Gut, dass man einen gemütlichen Tisch im Innenraum für das Treffen gewählt hatte, gab es doch im Laufe des Nachmittags immer wieder einen kurzen Regenschauer.

Nach Kaffee und Mehlspeise stellten Elfriede Beisteiner und Günter Köck ihre beiden Vorhaben für Juni und Juli vor. Im Rahmen von „100 Jahre NÖ" werden wir am 25. Juni mit Unterstützung der Österreichischen ILCO, Stoma-Dachverband und des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe am Hauptplatz in Wiener Neustadt mit einem Info-Stand den ganzen Tag über die Stoma-Selbsthilfe und die Stoma-Selbsthilfegruppe Wiener Neustadt informieren. Die beiden betonten, dass sie sich freuen würden, wenn die Mitglieder der Gruppe möglichst zahlreich den Stand besuchen würden.

Am 20. Juli plant die Stoma-Selbsthilfegruppe die Teilnahme an einer musikalischen Schifffahrt auf dem Neusiedlersee „Musik Ahoi" mit Kurti Elsasser und seinen musikalischen Freunden. Vom Ruster Hafen aus geht es nachmittags zunächst zu einer 1-stündigen Rundfahrt durch die malerische Landschaft des größten Steppensees Österreichs und dann entlang der Ruster Bucht zum Seerestaurant „Katamaran", wo die Teilnehmer gemeinsam zu Abend essen. Dort wird die Gruppe auch die anschließende Musikshow „Musik Ahoi am Neusiedlersee" mit vielen tollen Künstlern genießen.

So resümierten die TeilnehmerInnen, dass man miteinander beim Mostheurigen drei gemütliche und frohe Stunden verbracht hatte, und man begab sich zufrieden auf den Heimweg.

Neue Landesstellenleiterin der Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew NÖ

Gemäß der Geschäftsordnung der Landesstellen der ÖVMB hat Elisabeth Neumayer am 31. März 2022 um 18 Uhr ins Restaurant Seeland in St. Pölten zur Landesversammlung, anlässlich der Landesstellenleiterwahl, eingeladen.

In dieser doch nicht einfachen Zeit der Corona-Pandemie hatte sich Elisabeth Neumayer natürlich sehr gefreut, dass insgesamt 24 Mitglieder aus allen Vierteln Niederösterreichs angereist sind.

Nach der Eröffnung und Begrüßung gab sie das Wort an den scheidenden Landesstellenleiter, Herrn Helmut Schwarz, weiter. Er hatte 2017 die Leitung von Herrn Franz Karl übernommen und in diesen fünf Jahren die Therapiegruppen Amstetten, Krems, Mistelbach, St. Pölten, Tulln, Wr. Neustadt und Zwettl betreut.

Im Namen aller Mitglieder wurde Helmut Schwarz für diesen Einsatz für die Landesstelle NÖ dankend mit einem kulinarischen Korb verabschiedet.

Unter den Gästen war auch Horst Sorgo, ein Gründungsmitglied aus Sulz im Wienerwald.

Herr Sorgo ist seit der Gründung der ÖVMB im März 1984 Mitglied. Dies war natürlich ein Grund, sich seitens der Landesleitung persönlich für diese lange Treue über Jahrzehnte hindurch zu bedanken.

Nach der anstehenden Wahl, bei der Elisabeth Neumayer einstimmig zur neuen Landesstellenleiterin gewählt wurde, und nach Behandeln aller Tagesordnungspunkte lud die Landesstelle zu einem gemeinsamen Essen und Trinken und so unterhielt sich die gemütliche Runde noch bis in den späten Abend hinein.

Himmelblau
statt Alltagsgrau

optimamed
gesundheitsresort salzerbad

SCHÖPFEN SIE NEUE KRAFT

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Stress umgehen und einem Burnout nachhaltig vorbeugen.

Unser Team unterstützt Sie dabei, Ihre innere Balance wiederzufinden und zu erhalten. Die ruhige Lage inmitten von Wiesen und Wäldern trägt zur Erholung und Regeneration bei und ist ideal zum Wandern oder für andere Aktivitäten.

Individuelle Therapien

- Analyse Ihrer Lebenssituation
- Reflexion der persönlichen Einstellung
- Konzentrationsübungen
- Problemlösungsstrategien
- Sinnesschulung
- Biofeedback

AUSZEITMODULE

ergänzend zur OptimaMed Kur

Modul Light (Erstgespräch + 3 Therapien) **€ 200,-**
Modul Standard (Erstgespräch + 6 Therapien) **€ 390,-**

- Beratungsgespräch zur Burnoutprävention und Selbstwahrnehmung
- Biofeedback
- Entspannungsmassage

GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEITWOCHE

für Körper, Geist und Seele **7 Nächte € 990,-**

- Medizinische und psychologische Diagnostik
- Einzelcoachings und Gruppengespräche
- Entspannungstraining in der Gruppe
- Therapieanwendungen nach ärztlicher Verordnung z.B. Solebäder, Massagen, Biofeedback, Elektrotherapie, Nordic Walking
- Freie Benützung des Wohlfühlbereiches
- Vollpension: Frühstücksbuffet, 4 Mittag- und 5 Abendmenüs

Gesundheitsresort Salzerbad GmbH
OptimaMed – eine Marke der SeneCura Gruppe – www.senecura.at

3171 Kleinzell 96, **T** +43 (0) 5 02 88 32, **E** info@salzerbad.at
www.salzerbad.at

notfallmama Eine Initiative von KiB

KiB im Gespräch mit Eltern und Notfallmamas in Mödling

Eltern, Kinder, Notfallmamas und KiB genossen den gemeinsamen Nachmittag beim Austauschtreffen am 3. Mai in Mödling und nutzten die Gelegenheit zum Infoaustausch. Eltern lernten Notfallmamas kennen.

Johanna Schurm, die neue KiB-Geschäftsführerin und Eva Steinberger-Ritzinger waren aus der KiB-Zentrale in Ungenach in Oberösterreich zum Treffen angereist. „Herzlich willkommen, besonders freut uns, dass heute so viele Eltern und Kinder, aber auch Notfallmamas gekommen sind," begrüßte Heidi Eisingerich-Dillenz die TeilnehmerInnen des Treffens. Notfallmamas stellten sich vor und berichteten von ihren Einsätzen: „Ich war heute Vormittag bei einer Familie mit zweijährigen Zwillingen. Es hat alles super geklappt. Während ich mit den Kindern spielte, konnten die Eltern ungestört im Nebenraum im Home-Office tätig sein," berichtete eine Notfallmama aus Maiersdorf.

Aber auch Eltern schilderten ihre positiven Erfahrungen mit den Notfallmamas: „Als wir noch in Wien wohnten, haben wir ziemlich viele Notfallmamas kennengelernt, da meine Kinder im Kindergartenalter leider ziemlich oft krank waren, aber neue Notfallmama – neuer Wind!", erzählte eine Mutter aus Leobersdorf. „Auch aus NÖ haben wir schon etliche Notfallmamas kennengelernt, die sind genauso super, von jeder Notfallmama können die Kinder etwas anderes lernen", erzählte die Mutter lachend.

KiB informierte zu den altbewährten, aber auch aktuellen neuen Unterstützungen von KiB. Etwa die Übernahme der Begleitkosten von KiB, wenn ein Kind ins Krankenhaus kommt (in Niederösterreich 40,50 EUR pro Tag ab dem Kindesalter von einem Jahr), aber auch über das aktuelle Angebot der „Entlastungstage" im Rahmen des Projekts „Auszeit und Luft holen", Schnupperstunden und Videotelefonie.

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

KiB-Leitsatz: Hans Jonas, Philosoph

Auch die jüngsten Besucher, die süßen Babys hatten tapfer durchgehalten. Die Notfallmamas schauten mit den Kindern gemeinsam Bücher an, spielten und aßen Kuchen. KiB bedankte sich herzlich bei allen, die sich für das Treffen Zeit genommen und so zum gelungenen Nachmittag beigetragen hatten.

KiB organisiert Betreuung zu Hause für Kinder:

- wenn das Kind erkrankt ist,
- wenn ein Elternteil erkrankt ist,
- wenn Eltern ein Kind im Krankenhaus begleiten und für gesunde Geschwister eine Betreuung benötigen.

max. 3 Tage pro Anlassfall

Projekt „Auszeit und Luft holen"
bis Ende 2022
Eltern werden bei Bedarf bei der Betreuung der Kinder zu Hause entlastet, auch wenn kein Krankheitsfall vorliegt, max. 3 Tage pro Quartal.

Onlinebesuch: Betreuung der Kinder via Videotelefonie, um Eltern im Home-Office zu entlasten, max. 60 Minuten.

„Schnupperstunden": Eltern und Kinder lernen die Situation „Notfallbetreuung" zu Hause vorab kennen, max. 4 Stunden einmalig pro Mitgliedschaft.

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

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 6 20 30 40

Ansprechperson für NÖ:
Mag. Heidi Eisingerich-Dillenz
0664 6 20 30 37
eisingerich.h(at)kib.or.at

Selbstbestimmt leben kann gelingen

Am 4. Mai 2022 fand nach einer pandemie-bedingten Pause die 4. öffentliche Sitzung des NÖ Monitoring-Ausschusses statt. Rund 60 Personen, darunter viele SelbstvertreterInnen, beschäftigten sich im Bildungshaus St. Hippolyt in St. Pölten mit dem Thema „Selbstbestimmt leben – und was es dazu braucht".

Die Vorsitzende, Dr.in Christine Rosenbach, erinnert an die gesetzliche Aufgabe des NÖ Monitoring-Ausschusses, nämlich die unabhängige und weisungsfreie Überwachung der Einhaltung der Menschenrechte von Menschen mit Behinderungen durch die öffentliche Verwaltung in Niederösterreich. Richtschnur ist dabei die UN-Behindertenrechtskonvention, die in Artikel 19 ein Selbstbestimmtes Leben und Inklusion in der Gemeinschaft fordert. Menschen mit Behinderungen haben das Recht mit gleichen Wahlmöglichkeiten wie andere Menschen in der Gemeinschaft zu leben. Sozial-Landesrätin Mag.a Christiane Teschl-Hofmeister sendete eine Video-Botschaft an die Versammlung; darin dankt sie für die Organisation der Sitzung und betont, dass selbstbestimmt Leben gerade in krisenhaften Zeiten ein wichtiges Thema ist.

Die Moderation der Tagung übernahm Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe und Ersatzmitglied des NÖ Monitoring-Ausschusses. Die ÖGS-Gebärdendolmetschung übernahmen wieder Frau Mag.a (FH) Ines Bamberger und ihr Team.

Die persönliche Assistenz und eine barrierefreie leichte Sprache, zwei wichtige Aspekte für selbstbestimmtes Leben, wurden von Dr.in Susanne Auer-Mayer, Universitätsprofessorin an der WU Wien, und Mag. Erich Korger, Capito NÖ, vorgestellt. Selbstvertreter Martin Nemeskal erzählte über seine positiven Erfahrungen mit beruflicher und Freizeit-Assistenz. Er betonte, dass die Sympathie zwischen den Personen ein wichtiges Kriterium ist und Assistenz für ein selbstbestimmtes Leben unverzichtbar.

Die TeilnehmerInnen der Veranstaltung erarbeiteten in Tischrunden Forderungen und Fragen an die Politik. Einig waren sich die SelbstvertreterInnen und Monitoring-Ausschuss-Mitglieder, dass es eine österreichweite Lösung für die Regelungen und Förderungen einer persönlichen Assistenz braucht. Derzeit finden dazu schon Verhandlungen statt. Weitere wichtige Forderungen für ein selbstbestimmtes Leben sind eine eigene Entscheidung über die Wohnform, eine leichte und verständliche Sprache, besonders von Behörden, Sicherstellung der persönlichen Mobilität, gerade im ländlichen Bereich, und ein gerechter Lohn statt eines Taschengeldes bzw. Anerkennungsbeitrages in den Werkstätten. Ein Teilnehmer formulierte es so: „Es bedarf Mut und Ermutigung, um die eigenen Rechte anzusprechen und durchzusetzen".

Eine weitere interessante Idee war der Vorschlag, für eine gute Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention ein Gütesiegel einzuführen. Mehrmals wurde gefordert eine leichte Sprache zu verwenden, nicht nur von Behörden und Ämtern, sondern auch in Gesundheitseinrichtungen und von ÄrztInnen, auch in der Gastronomie und im Tourismus wären Schulungen notwendig, so die TeilnehmerInnen. Für eine gute Vertretung in der Politik wäre es notwendig, dass mehr Menschen mit Behinderungen in die Politik gehen, etwa als Abgeordnete oder Regierungsmitglieder.

Vorsitzende Dr.in Rosenbach sicherte zu, dass die vielen Anregungen und Ideen im NÖ Monitoring-Ausschuss behandelt und bearbeitet werden. Barrierefreiheit in all ihren Formen sowie die persönliche Assistenz werden weiter im Zentrum der Arbeit des Monitoring-Ausschusses stehen. Viele Förderungen und Hilfen müssen transparenter und übersichtlicher werden. Die einfache Sprache ist nicht nur für Menschen mit Behinderungen wichtig, sondern auch für knapp 2 Millionen Menschen in Österreich, die schwierige Texte nicht lesen und verstehen können. Generell müssen Menschen mit Behinderungen mehr einbezogen werden, das geht vom Gespräch mit behandelnden ÄrztInnen, die oft nur die Begleitpersonen ansprechen, bis hin zur politischen Vertretung in den Landtagen und im Nationalrat.

NÖMTA
NÖ MONITORINGAUSSCHUSS

Katja Teichert, Leiterin der Selbsthilfegruppe „Meine Herzklappe"

Covid-19 hat die Arbeit in der Selbsthilfegruppe **„Meine Herzklappe"** verändert

„Im Frühling starten wir voll durch", so hieß es beim Verein „Meine Herzklappe" Ende 2020. Nach Ostern wollte man mit den Gruppentreffen starten, die ersten Vortragenden hatte man bereits angefragt. Leider kam alles anders. Covid-19 hatte andere Pläne.

Schnell war klar, dass Gruppentreffen mit Herzklappenpatienten auch 2021 nicht möglich waren. Also traf man sich online. Doch hier wollten – nachdem man erfolgreich die technischen Herausforderungen im Griff hatte – keine richtig guten Gespräche aufkommen. Online-Meetings ersetzen einfach nicht den persönlichen Kontakt. Daraufhin beschloss man situationselastisch darauf zu reagieren und den Schwerpunkt entsprechend zu verändern: Aufklärung gesunder Menschen über Herzklappenerkrankungen.

So sollen alle Menschen ab 60 die Symptome erkennen und ab 60 jährlich einen Stethoskop-Check beim Arzt machen. Denn früh erkannt ist eine Herzklappenerkrankung gut behandelbar.

Die Zusammenarbeit war fantastisch! Die TeilnehmerInnen der Online-Treffen waren begeistert bei der Sache und man überlegte, wie man die Zielgruppe am besten aufklären kann.

Gemeinsam entwarf man zuerst einen Infofolder über Herzklappenerkrankungen sowie Postkarten. Da man Menschen im direkten persönlichen Gespräch informieren wollte, entwarf man ein Programm für Infoveranstaltungen mit einem Vortrag eines Kardiologen, Fragerunde und Stethoskop-Check. Gerne hätte man auch PatientenInnen in einen solchen Vortrag eingebunden, doch aufgrund des Gesundheitsrisikos verzichtete man schweren Herzens darauf. Die kostenlosen Infoveranstaltungen bot die Selbsthilfegruppe Pensionistenwohnhäusern und Volkshochschulen an. Schnell hatte man die gesetzte Zahl von 10 Veranstaltungen für 2021 erreicht. Zudem meldete sich die Gruppe mit einem eigenen Info-Stand bei diversen Senioren- und Gesundheitsmessen in Wien und Niederösterreich an.

Einige sehr gute Veranstaltungen konnten erfolgreich durchgeführt werden, mit vielen Fragen, die die Kardiologen geduldig beantwortet haben. Leider wurden einige Veranstaltungen und Messen coronabedingt abgesagt, wie u.a. die Gesundheitsmesse in Tulln.

„Unsere Lernkurve im Covid-19-Jahr 2021 war enorm. Wir haben uns Herausforderungen gestellt, die wir uns vorher nicht vorstellen konnten. Unser Programm mussten wir ändern und es ist Gutes daraus erwachsen.", so Katja Teichert über das herausfordernde vergangene Jahr.

Und dieses Jahr? Mitte September will man das erste Offline-Treffen veranstalten. Wir drücken uns die Daumen, dass Covid-19 uns keinen erneuten Strich durch die Rechnung macht.

Auf jeden Fall will man die Infoveranstaltungen weiter fortführen.

Wenn Sie Interesse haben, eine solche Informationsveranstaltung für Ihren Ort oder Ihre Gruppe zu buchen, dann können Sie sich an Katja Teichert, Leiterin der Selbsthilfegruppe „Meine Herzklappe" (Mail: office@meineherzklappe.at), wenden.

Übrigens: Von einer Herzklappenerkrankung spricht man, wenn Schäden an den Herzklappen auftreten. Das passiert meist erst in höherem Alter. Statistisch gesehen ist in Österreich jeder Achte der über 75-jährigen von einer Herzklappenerkrankung oder einem Herzklappenfehler betroffen. Bei vielen von ihnen treten anfangs keine schweren Symptome auf. Eine große Anzahl von Betroffenen führen wahrgenommene Beschwerden wie Brustschmerzen, Atemnot, Müdigkeit und Schwindel jedoch fälschlicherweise auf das Alter zurück.

Das kann lebensgefährlich sein!

Eine zu spät behandelte Herzklappenerkrankung führt zu einer Schädigung des Herzmuskels und weiteren Folgeerkrankungen. Ein unbehandelter Herzklappenfehler reduziert massiv die Lebensqualität und kann letztendlich zu einem früheren Tod führen. Eine frühzeitig erkannte Herzklappenerkrankung ist jedoch sehr gut behandelbar.

Und die Früherkennung ist sehr einfach:

Bitten Sie ab 60 Ihren Arzt jährlich um einen Stethoskop-Check!

Defekte Klappen kann man hören!

Neue Gruppenleiterin bei der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Verein Baden und Umgebung

Bei der Generalversammlung der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Verein Baden und Umgebung, am 15. Juni 2022, übergab Mag.ª Maria Rameder-Paradeiser nach 12-jähriger Tätigkeit als Vorsitzende den Verein an ihre Nachfolgerin, Frau Maria Eisenbauer.

Durch einen Zeitungsaufruf vor etwa 4 ½ Jahren meldete sich Frau Maria Eisenbauer, um im Verein mitzuarbeiten. Frau Eisenbauer ist zwar selbst keine Betroffene, arbeitete allerdings 40 Jahre in der Krebsforschung. „Schon wie meine Vorgängerinnen freut es mich sehr, dass die Gruppe weiter bestehen bleibt und eine kompetente, einfühlsame, taffe Frau diese Aufgabe nun übernimmt. Es hat sich in den 12 Jahren meiner Funktion gezeigt, wie wichtig Selbsthilfegruppen sind, da viele Neuerkrankte oft das Gefühl haben mit Angehörigen und Freunden nicht über ihre Erkrankung sprechen zu können“, so Mag.ª Rameder-Paradeiser über ihre Nachfolgerin und die Arbeit in der Selbsthilfe.

Künftig wird die Selbsthilfegruppe allerdings nicht mehr als Verein geführt, sondern als autonome Gruppe mit dem Namen: Krebs-Selbsthilfegruppe Baden und Umgebung für Betroffene, Angehörige und alle, die an diesem Thema interessiert sind.

Mitglieder des Club 81 St. Pölten zeigen sich mit behinderten Menschen in der Ukraine solidarisch.

Auf Initiative von Obmann Josef Schoisengeyer wurde beim Clubcafé des Club 81 für Menschen mit Behinderung in der Ukraine gesammelt um einen Beitrag der Solidarität zu leisen.

Insgesamt wurden 400,– Euro durch Mitglieder des Club 81 für Menschen mit Behinderung in der Ukraine gespendet. Dieser Betrag wurde am 30. März an den Caritasdirektor der Diözese St. Pölten, Hannes Ziselsberger, übergeben. Caritasdirektor Hannes Ziselsberger freute sich über das soziale Engagement der Mitglieder des Club 81. „Jeder Euro zählt, umso mehr, wenn es von Menschen kommt, die selbst in ihrem Leben viele Herausforderungen bewältigen müssen“, so der Caritasdirektor.

Radausflug im Thayatal der Selbsthilfegruppe hörensWERT

Bereits zum dritten Mal versammelten sich engagierte RadfahrerInnen der Selbsthilfegruppe hörensWeRT in Dobersberg, um gemeinsam die Thayarunde in Angriff zu nehmen. Erstmals auch bei der Radtour dabei Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe.

Bei bestem Radfahrwetter – sonnig und warm – brach die 9-köpfige Gruppe gegen 10 Uhr auf. Die Route ging diesmal landschaftlich abwechslungsreich über Karlstein nach Raabs an der Thaya und von dort weiter nach Groß Siegharts, wo man einen gemeinsamen Mittagssnack einnahm. Frisch gestärkt ging es dann weiter über Waidhofen an der Thaya und Thaya. Glücklich und erschöpft erreichten die TeilnehmerInnen nach insgesamt 62 km gegen 18 Uhr wieder das Ziel in Dobersberg.

Der schöne und sportliche Tag klang abends beim gemütlichen gemeinsamen Pizzaessen im Gasthaus Handl in Dobersberg aus.

Allgemeiner Tenor der Gruppe: Auf ein Neues im kommenden Jahr 2023!

Blutspenden als Lebensretter und Gesundheitscheck

LANDES GESUNDHEITS AGENTUR
Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

Jährlich werden in ganz NÖ mehr als 70.000 Blutkonserven abgenommen - alleine für die NÖ Kliniken werden zwischen 32.000 und 35.000 gebraucht. Derzeit herrschen Engpässe, weshalb der Weltblutspendetag am 14. Juni zum Anlass genommen wurde, um an alle zu appellieren: Blutspenden und Leben retten!

Alle 90 Sekunden wird in Österreich eine Blutkonserve benötigt – das sind fast 1.000 Blutkonserven am Tag.

V.l.n.r.: Philipp Aschauer, Blutspende-Testimonial, Gerry Foitik, Mitglied der Geschäftsleitung und Bundesrettungskommandant des Österreichischen Roten Kreuzes, Dr. Christoph Hörmann, Intensivmediziner UK St. Pölten, LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf, Markus Klamminger, Direktor für Medizin und Pflege NÖ Landesgesundheitsagentur und Josef Schmoll, Präsident des Roten Kreuz Niederösterreich mit Blutspenderin Teresa Höchtl

Foto: NÖ LGA / Philipp Monihart

Eine künstliche Herstellung von Blut ist nicht möglich, daher ist es umso wichtiger Blutspenden zu gehen. „Die Blutkonserven werden vor allem für Operationen und Behandlungen schwerer Erkrankungen sowie für Patientinnen und Patienten nach Unfällen und Geburten gebraucht“, erklärt LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf und richtet einen Appell an alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher: „Gehen Sie bitte Blut spenden!“ Der Zeitaufwand ist mit rund 30-45 Minuten gering.

Gerade auch in den Sommermonaten ist es wichtig Blutspenden zu gehen, weil es in der langen Ferienzeit vermehrt zu Verkehrs- oder Freizeitunfällen kommen kann. Doch nicht nur dafür wird Blut benötigt: „In unseren Kliniken werden planbare Eingriffe bereits seit Mai wieder zu 100 Prozent durchgeführt – auch dafür benötigen wir Blut“, so Pernkopf weiter. Um die Versorgung auch weiterhin sicherzustellen, startet mit heute eine große Blutspendeaktion der NÖ LGA und des Roten Kreuzes. Insgesamt gibt es 260 Blutspendeaktionen in ganz Niederösterreich, Infos und Termine findet man auf der Website blutspenden.noe-lga.at

Das Spenden von Blut ist eine Win-win-Situation. Dazu Markus Klamminger, Direktor für Medizin und Pflege der NÖ Landesgesundheitsagentur: „In Wirklichkeit ist eine Blutspende auch ein Gesundheitscheck. Jede Spende wird sorgfältig untersucht, bei Verdacht auf Erkrankungen wie z.B. HIV oder Hepatitis werden die Spenderinnen und Spender umgehend informiert.

Blut spenden können alle gesunden Frauen und Männer ab der Vollendung des 18. Lebensjahres. Frauen können vier Mal pro Jahr und Männer sechs Mal jährlich Blut spenden. Der zeitliche Abstand zur letzten Blutspende muss mindestens acht Wochen betragen.

Weitere Informationen:
blutspenden.noe-lga.at
www.roteskreuz.at und
www.blutbank.at

Ein **großartiger Tag** für alle TeilnehmerInnen

Zu einem durch und durch erfolgreichen Ereignis gestaltete sich die erste Schloßberg-Challenge „es GEHT aufwärts“ der COPD Austria – Selbsthilfegruppe für COPD und Langzeit-Sauerstoff-Therapie am 2. Juni 2022 in Graz. Alle TeilnehmerInnen hatten sich gut für diesen Aufstieg zum Wahrzeichen der Stadt Graz vorbereitet.

Schon beim Info-Point und Treffpunkt am Schloßbergplatz war die Stimmung locker und alle Aktiven – mit und ohne Sauerstoff – guter Dinge, an diesem sonnigen Tag über sich hinauszuwachsen.

Beim Start um 10:00 Uhr lag der Kriegersteig noch im Schatten. So nahe am Berg war die Luft angenehm frisch. Mit jeder geschafften steilen Stufe wuchs das Bewusstsein, sich einer großen Herausforderung gestellt zu haben.

Da nicht die Zeit das Kriterium dieser Challenge war, wurden immer wieder Pausen eingelegt, um einen Blick über die wunderbare Altstadt von Graz zu werfen und die Gruppe zusammenzuhalten. Jeder nahm Rücksicht auf den anderen. Dadurch wurde der Aufstieg zu einem richtigen Gruppenerlebnis.

Einige Stufen weiter erwartete die Bergrettung der Stadt Graz sowie das Rote Kreuz mit ihren Einsatzteams die zufriedenen TeilnehmerInnen.

Mit einem kleinen Imbiss wurde der „Gipfelsieg“ am Uhrturmplatz gefeiert. Trotz der vollbrachten Anstrengung sah man nur fröhliche Gesichter.

Fotos: COPD Austria

Wie werde ich **Fachkraft für Sehbeeinträchtigung** oder **Blindheit**?

Menschen in Pflegeberufen, in Ausbildungsstätten, aber auch im Rahmen institutioneller oder assistierender Begleitung und Betreuung treten mitunter in engen Kontakt mit sehbeeinträchtigten Menschen. Dabei ist es sehr hilfreich, die grundlegenden Bedürfnisse von sehbehinderten oder blinden Menschen zu kennen und zumindest über Basiskenntnisse in Bereichen wie Low Vision oder Orientierung und Mobilität zu verfügen.

Aus diesem Grund bietet Diplompädagogin Gerti Jaritz Ausbildungskurse zur Fachkraft für Sehbeeinträchtigung oder Blindheit und/oder weiteren Beeinträchtigungen für Kinder, Erwachsene und SeniorInnen an, in denen die notwendigen Kompetenzen für den Betreuungsalltag erworben werden können. Von Mai 2021 bis Februar 2022 fand die erste Weiterbildung unter dem Dach der Beruflichen Assistenz und Akademie BSV GmbH statt, der nächste Lehrgangsbeginn ist für September 2022 geplant.

Unterstützung erhielt Gerti Jaritz in den einzelnen Lehrgangsmodulen durch unterschiedliche ReferentInnen, die allesamt ihre Expertise in den jeweiligen Teilbereichen einbrachten, wobei mehr als ein Drittel der Vortragenden eigene Erfahrungen mit Sehbeeinträchtigung oder Blindheit hatten. Für die wechselnde Gruppe der AbsolventInnen kam es dadurch nicht nur zu einer spannenden Wissensvermittlung, sondern auch zu regem Austausch und zu weiterführenden Diskussionen über die Modulinhalte.

Eine wechselnde Gruppe deswegen, weil es mit drei Teilnehmerinnen des parallellaufenden Akademielehrgangs Orientierung und Mobilität für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen sozusagen einen harten Kern gab, der sich im Lauf der Module mit unterschiedlichen weiteren Teilnehmenden mischte. So waren SozialberaterInnen des BSV WNB, KollegInnen aus der Beruflichen Assistenz oder dem Jugendcoaching ebenfalls bei Kursteilen mit dabei. Und Gerti Jaritz hat zudem sehr gefreut, „dass drei führende Personen vom Sozialministeriumservice SMS dabei waren und so viel von den Grundlagen erfuhren, und sich alle weiter vernetzen konnten."

Erwachsenenbildung in der besten Form

Für die Kursleiterin war der absolvierte erste Kursdurchgang im Louis Braille-Haus sehr lebendig und sehr spannend: „Es waren jedes Mal unterschiedliche Leute, die sich aber gut eingebracht haben; immer gab es zwischendurch Verständnisfragen ohne Scheu und regen Dialog." Pro Modul waren maximal zwölf Personen anwesend, die zwischendurch auch aktiv an Rollenspielen teilnahmen. Mag. Aaron Banovic von der Behindertenanwaltschaft stellte beispielsweise die Mechanismen eines Schlichtungsverfahrens vor – und als die Rollen verteilt waren, begann schon bald eine heiße Diskussion zwischen den Parteien.

Ganz wesentliche Elemente der Kursmodule betrafen die Sensibilisierung für die Lebensrealität blinder und sehbehinderter Menschen. Streng mathematisch ging es im Low Vision-Modul zu, wo am Anfang vor allem jene sich aktiv an die Refraktionsumrechnung, also die Berechnung von Brillenwerten machten, die von Haus aus eher gerne rechnen, lächelt Gerti Jaritz.

Vieles in der Sensibilisierung fand aber auch spielerisch statt, etwa als die Teilnehmerinnen Claudia und Conny mit verbundenen Augen Sudoku für blinde Menschen spielten, auf einem Holzbrett mit Metallstiften mit zehn unterschiedlichen tastbaren Köpfchen. Es ging zudem gelegentlich überaus sportlich zu, denn Teilnehmerin Linda besitzt nicht nur ein Tandem, das gleich ausprobiert wurde, sondern hat allen Teilnehmenden auch Ballspiele wie Blindentennis vorgestellt, für das der große Louis Braille-Saal einen Nachmittag lang eigens in einen Tenniscourt verwandelt wurde.

Schweißtreibend war der Kurs für manche aber auch im augenkundlichen Teil, bei dem Ochsenaugen zu sezieren waren. Gerti Jaritz berichtet sehr anschaulich: „Man sieht die Hornhaut, die Teile des Auges, zum Beispiel die Netzhaut, ein ganz winziges Häutchen. Und die Linse, die lässt sich mit einem kleinen Plopp leicht herausziehen."

Mitunter zog die Kursleiterin mit der Gruppe auch heraus aus dem Louis Braille Haus, indem sie Exkursionen zu Dialog im Dunkeln oder zu VIDEBIS, einer Hilfsmittelfirma, unternahm. Bei der Firma Asprion konnte man sehen, wie ein Glasauge gemacht wird, während das Unternehmen LIFEtool computerunterstützte Kommunikationswerkzeuge präsentierte. Trotz Corona-Einschränkungen hatte der gesamte Kurs-Durchgang das Glück der Tüchtigen auf seiner Seite, denn es konnten alle Module in persönlicher Anwesenheit sowie bei den geplanten externen Stellen durchgeführt werden. Lediglich das letzte Modul musste auf Online-Präsenz umgestellt werden.

Mit allen Sinnen

Rehabilitationstrainer Richard Jäkel war damit betraut, in den Bereichen „Blindheit" und „Seheinschränkung" den Umgang mit den anderen Sinnen in den Vordergrund zu rücken. Neben

den klassischen Übungen für die Sinne Riechen oder Schmecken, beispielsweise mittels eines Tellers, auf dem 12 ganz unterschiedliche Kostproben gereicht wurden, gab es auch praktische Anregungen zum Thema Orientierung. Auf einem taktilen Plan galt es zuerst eine Basis für Gebäude anzufertigen, woraufhin die Häuschen gebaut und miteinander verbunden werden mussten – dass alles natürlich mit verbundenen Augen.

Zur Simulation der Seheinschränkung griffen die Teilnehmenden zu speziellen Brillen, die beispielsweise einen zentralen Gesichtsfeldausfall oder auch, sozusagen das genaue Gegenteil davon, einen Tunnelblick simulierten. Diese Brillen wurden immer wieder gewechselt, bevor weitere Aufgaben aus anderen Bereichen zu bewältigen waren: Socken ordnen, mit Lampenschein und Lupen lesen, verschieden große Texte vorlesen, selbst Formulare ausfüllen, Geld sortieren oder eine Jause anrichten.

Im Prinzip geht es bei all diesen Maßnahmen darum, auf lang vorhandene Grundfähigkeiten zurückzugreifen; eben wie bei Menschen, die spät erblinden und dadurch verstärkt wieder auf ihre anderen, verbliebenen Sinne angewiesen sind. Für all jene, die sich für die Ausbildung zur Fachkraft für Sehbeeinträchtigung oder Blindheit interessieren, aber nicht ausreichend Ressourcen für die gesamte Kursdauer haben, sind zumindest die Sensibilisierungsmodule sehr zu empfehlen. Gerti Jaritz dazu: „In den meisten Berufsgruppen, die sehr viel mit blinden Menschen zu tun haben, kriegen neue MitarbeiterInnen nach der Anstellung meistens eine kurze Einschulung, vielleicht ein halber Tag, und schon sollen sie Fachleute sein. Wir wollen hier eine zusätzliche, breite Wissensbasis anbieten."

Neuer Kurs ab September 2022

In 22 Präsenztagen besteht ab Herbst 2022 wieder die Möglichkeit, den kompletten Kurs mit 11 Modulen bei jeweils 16 Einheiten zu absolvieren. Das bewährte bisherige Programm mit Inhalten zu spezifischen Bereichen wird dafür noch ergänzt und erweitert, etwa um das Thema Diabetes und Blindheit, weiters rechtliche Grundlagen, fachbezogenes Computerwissen sowie Krisenbewältigung.

Eine spezifische Fachausbildung hinsichtlich vieler dieser Bereiche gibt es derzeit nur für LehrerInnen und ExpertInnen, die in der Frühförderung arbeiten. Generell jedoch ist das Wissen, welche – mitunter kleinen – Dinge und Maßnahmen es gibt, die Menschen mit Seheinschränkungen unglaublich helfen würden, für alle wichtig, die im Umfeld blinder und sehbehinderter Menschen tätig sind. Zur Zielgruppe des Kurses zählen daher auch Angestellte in Behinderteneinrichtungen, Tagesschulen, Internaten sowie Menschen, die in Seniorenheimen arbeiten. Ebenso wird die Gruppe der persönlichen AssistentInnen oder auch der ErzieherInnen damit angesprochen.

Gerti Jaritz dazu: „In Deutschland ist es Usus, dass sich pro Einrichtungsträger eine Person qualifiziert, die gut mit sehbehinderten und blinden Menschen umgehen kann, und dann selbst weitere Leute in den Einrichtungen sensibilisiert. Das wäre auch für die großen Trägerorganisationen in Österreich wichtig." Sie schließt mit einer herzlichen Einladung an alle interessierten Beschäftigten im Bereich Sehbeeinträchtigung und Blindheit: „Auch bei den nächsten geplanten Kursen wird es weiterhin möglich sein, einzelne Module zu besuchen, um das Zertifikat auf längere Sicht in mehreren Einzelschritten zu erwerben, oder sich durch die Teilnahme an allen Modulen und das Ablegen einer fachlichen Arbeit innerhalb eines Jahres für diesen Spezialbereich zu qualifizieren."

BSVWNB BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENVERBAND WIEN, NIEDERÖSTERREICH UND BURGENLAND

Anfragen zum Kurs bitte an gerti.jaritz@akademie-bsv.at oder office@akademie-bsv.at

Bei der neuen, digitalen „Tut gut!"-Grillkochshow „Gesund.Gegrillt" kommen auch „Ruck-Zuck"-Gemüsebeilagen auf den Griller.

Foto: „Tut gut!" Gesundheitsvorsorge | Müllner

„Tut gut!"-**Grillrezepte** für den Sommer: **gesund und gut!**

Landesrat Eichtinger: „Jetzt die neue, digitale ‚Tut gut!'-Grillserie auf noetutgut.at/ernährung anschauen und losgrillen."

Grillen ist eines der beliebtesten Freizeitvergnügen im Sommer. Passend zum aktuellen Ernährungsschwerpunkt erweitert die „Tut gut!"-Gesundheitsvorsorge daher ihr digitales Kochmagazin um vier neue Videos zum Thema „Gesund.Gegrillt". Serviert werden beispielsweise Veggie-Feuerflecken oder gegrilltes Steinobst mit Ziegenfrischkäse.

„Es müssen nicht immer Bratwürste oder fertig marinierte Koteletts sein", so die **„Tut gut!"-Ernährungsexpertin Irene Öllinger** und weiter: „Geflügel oder Fisch sind mehr als nur eine geeignete Alternative. Bei den Beilagen sind Pilze, Erdäpfel, Paprika oder Zucchini eine ausgewogene Ergänzung. Aber auch ausschließlich vegetarische Grillgerichte liegen voll im Trend."

„'Tut gut!' hat mit dem neuen Format ‚Gesund.Gegrillt' für alle etwas zu bieten. Von leichten und gesunden Grillideen bis hin zu bunten, nährstoffreichen Gerichten für einen Genuss ohne Reue", ruft **Landesrat Martin Eichtinger** auf, die Gerichte unter noetutgut.at/ernährung zu entdecken und nachzugrillen.

Regional und saisonal

Sehr viele Gemüsesorten wie Paprika, Zucchini, Melanzani, Maiskolben, Mangold, Fenchel, Paradeiser, Brokkoli, Karfiol oder Speisepilze haben über den Sommer hindurch Saison und sind daher regional erhältlich. Beinahe jedes Gemüse eignet sich zum Grillen und hat nicht nur Gesundheit, sondern auch Geschmack in sich. Darüber hinaus bringt es Farbe auf die Teller, denn bekanntermaßen essen die Augen mit.

Die gesunden „Tut gut!"-Grilltipps:

- Vorsicht, Falle: Fertig-Saucen können echte Fett- und Zuckerfallen sein. Überraschen Sie Ihre Gäste doch einmal mit selbstgemachten Dips und Saucen auf Basis von Joghurt-Sauerrahmmischungen oder einem fruchtigen Chutney. Verfeinert mit frischen Kräutern kann man so ganz einfach Kalorien und Salz sparen. Und: Man kennt noch dazu die Inhaltsstoffe.
- Gesunde Beilagen: Wie wäre es einmal mit einem knackigen Blattsalat, gegrilltem Gemüse oder geröstetem Vollkornbrot?
- Abwechslung tut auch beim Grillen gut. Versuchen Sie es doch einmal mit vegetarischen Produkten, wie zum Beispiel Tofu oder Seitan.
- Richtig grillen: Beim Grillen darauf achten, dass möglichst kein Fett in die Glut oder auf die Brenner tropft. Denn dadurch entstehen gesundheitsschädigende Stoffe im Rauch, die sich im Grillgut absetzen.
- Verkohlte Stellen am Fleisch wegschneiden, diese sollten nicht mitgegessen werden.
- Frische Kräuter peppen nicht nur Grillsaucen, Marinaden und das Grillgut wunderbar auf, sie eignen sich auch wunderbar als Pesto gemixt zum Grillgemüse.
- Verwenden Sie bei Salatmarinaden hochwertige Öle wie Lein-, Nuss-, Mohn- oder Sesamöl. Das bringt auch in Salatgerichte eine gesunde Abwechslung.
- Für Grillmarinaden sollten Sie Öle verwenden, die für hohe Temperaturen geeignet sind, etwa Raps- oder Sonnenblumenöl. Für Kurzgegrilltes wie Fisch oder Gemüse eignet sich Olivenöl.

Infos: noetutgut.at/ernährung

„Tut gut!"-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl und Landesrat Martin Eichtinger präsentieren das neue „Tut gut!"-Video-Format „Gesund.Gegrillt".

Foto: charakterphotos | Monihart

Losinj – Die kaiserliche Insel

Geschützt durch die größere Insel Cres liegt die Insel Losinj in der Kvarner Bucht und verwöhnt ihre BesucherInnen durch ein wirksames Klima aus Meeresluft und Pinienbäumen und eine abwechslungsreiche Landschaft mit herrlichen Bademöglichkeiten. Über 1.000 verschiedene Pflanzenarten, mehr als 2.600 Sonnenstunden im Jahr, mediterrane Düfte und ein herrlicher Blick aufs Meer machen die Insel Losinj mit dem Hauptort Mali Losinj zu einem Urlaubsziel das ganze Jahr hindurch!

Die Insel Losinj war bis Mitte des 13. Jahrhunderts quasi unbewohnt und wurde im 19. Jahrhundert zum Zentrum der angeblich besten Seemänner des Mittelmeers. Diese sind auch für die exotischen Pflanzen auf der Insel verantwortlich, denn sie brachten von ihren Reisen Zitronen, Datteln, Bananen, Eukalyptus und Zedern mit.

Bis in das 19. Jahrhundert hinein war Losinj nach Triest der zweitwichtigste Hafen der Habsburgermonarchie in der Adria und damals prägte sich auch das architektonische Bild von Mali Losinj, das immer noch mit einem gewissen k.u.k.-Flair bezaubert.

Aufgrund ihres milden Klimas wurde Losinj im Jahre 1892 von der Österreichisch-ungarischen Monarchie zum Kurort ernannt.

Urlaub hier ist also nicht nur sehr schön, sondern auch durch sein heilsames Klima richtig gesund!

8-tägige Sonderreise für Personen mit COPD inkl. Angehörige und allen sonstigen interessierten Personen

Termin: 28. September bis 5. Oktober 2022

Inkludierte Leistungen:

- Medizinisch begleitete Reise
- Busfahrt im 4*-Luxus-Bus
- 7 Nächte im Doppelzimmer inklusive Halbpension im 4*-Hotel Aurora
- 7x Frühstücks- und Abendbuffet
- Alle angeführten Ausflüge inkludiert mit örtl. Reiseleitung: Tagesausflug nach Osor, Valun und Cres, Panorama-Schiffsausflug auf die Blumeninsel Ilovik, Busausflug nach Mali und Veli Losinj, 2-stündige Inselfahrt mit dem Bummelzug
- Freier Eintritt ins Hotel-Hallenbad
- Willkommensdrink pro Person bei Ankunft
- Inkl. Sauerstoffversorgung durch Fa. VIVISOL mit Begleitfahrzeug
- Shuttledienst mit Elektrowagen vom Strand ins Hotel
- Inkl. aller Autobahn- und Mautgebühren
- Nicht inkludiert: nicht angeführte Eintritte, persönliche Ausgaben

Preis für Travel with doc-Mitglieder im Doppelzimmer pro Person: ab € 1.040,-

Preis im Doppelzimmer pro Person: ab € 1.170,-

Einzelzimmerzuschlag: ab € 140,–
Mindestteilnehmerzahl: ab 20 Personen
Zustiege entlang der Autobahn,
Zubringer Möglichkeit auf Anfrage!

Informationen und Anmeldung:
Verein TRAVEL WITH DOC,
Tel.: 0650 4602160
Anmeldeschluss: 31. August 2022

Reiseveranstalter:
Humpelstetter GmbH,
Hofstadtgegend 66, 3213 Frankenfels

TRAVEL WITH DOC
VEREIN
FÜR MEDIZINISCH BEGLEITETE REISEN
GRUPPEN - SENIOREN - SONDERREISEN

„Wir ticken anders“

Ein Bericht aus der Selbsthilfegruppe für Zwangserkrankte und Angehörige

Margit Preinfalk - Leiterin der Selbsthilfegruppe „Wir ticken anders“

Menschen mit einer Zwangserkrankung erleben den Alltag sehr belastend. Zwänge schleichen sich ins Leben und werden immer stärker und stärker, bis diese das ganze Leben bestimmen.

Viele denken bei dem Wort „Zwangserkrankung“ an Monk mit seinem Ordnungszwang. Aber der Zwang hat viele Facetten. Es muss kontrolliert werden, gewaschen und geputzt werden, gezählt werden, „schlechte Zahlen“ neutralisiert werden, Wege immer wieder gegangen werden, Ordnung gehalten und bestimmte Rituale im täglichen Leben eingehalten werden. Unsere Phantasie reicht nicht aus, was sich der Zwang alles ausdenken kann …

Versucht man gegen den Zwang anzukämpfen, dann zeigt er, wer der Stärkere ist: Man fühlt sich schlecht, bekommt körperliche Beschwerden wie Magenschmerzen, Übelkeit und das steigert sich bis zu Herzrasen und Atemnot – spätestens da macht man alles, was der Zwang will!

Ganz schlimm sind Zwangsgedanken, das können aggressive, religiöse, sexuelle Zwangsgedanken sein. Der Betroffene denkt zum Beispiel, er könnte seinem Kind etwas sehr Schlimmes antun. Außerdem redet der Zwang dem Betroffenen ein, dass er selbst an allen Folgen Schuld wäre, wenn er sich Anordnungen des Zwanges widersetzt.

Nach jahrelangem Leben mit dem Zwang war Margit Preinfalk nur mehr sein Sklave und verlor jeden Lebenswillen …

Eine Therapie brachte sie ins Leben zurück und sie gründete eine Selbsthilfegruppe. Die Gespräche mit den anderen halfen ihr ungemein, sie fühlte sich verstanden und sie konnte Dinge aussprechen und erzählen.

Die Gruppe von Margit Preinfalk wuchs sehr schnell und sie gründete eine zweite Selbsthilfegruppe. Doch dann kam die Corona-Pandemie!

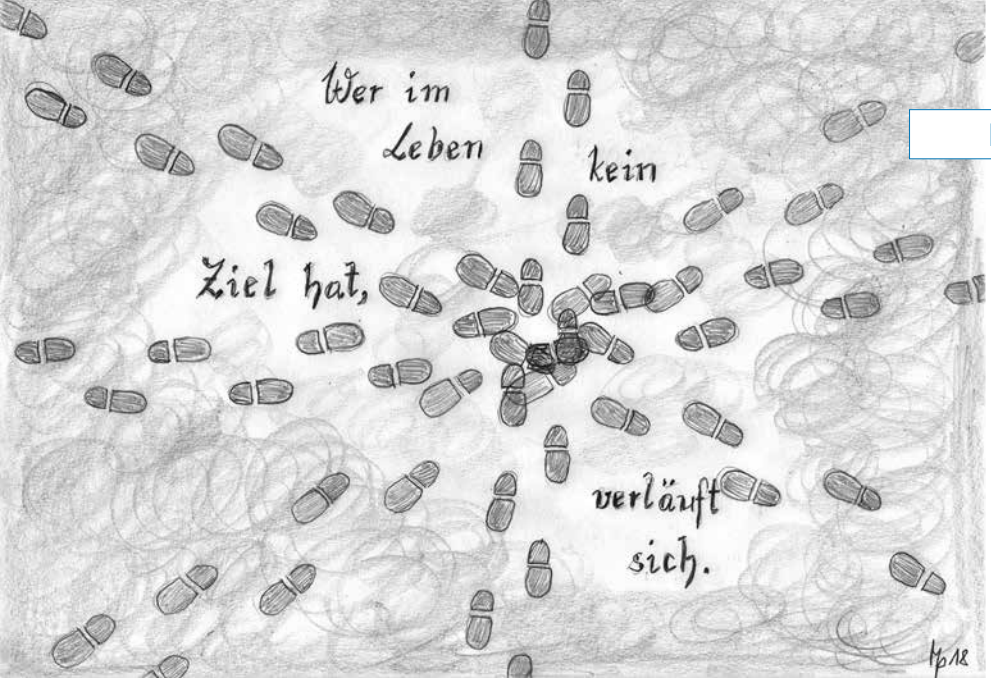
Die Pandemie brachte es mit sich, dass sich die Gruppenmitglieder nicht mehr persönlich treffen durften, gleichzeitig stieg die Anzahl der Betroffenen, weil die Angst vor Krankheit und Ansteckung die Zwänge bei vielen verschlimmerten.

Die Gruppentreffen werden jetzt per Videokonferenz durchgeführt. Das ist natürlich kein 100-prozentiger Ersatz für persönliche Treffen – die Technik funktioniert nicht immer so – aber es ist eine gute Alternative. Das Positive an der jetzigen Situation ist allerdings auch, dass sich der Radius der TeilnehmerInnen vergrößert hat, weil online auch Menschen dabei sein können, die weiter entfernt wohnen.

Margit Preinfalk freut sich immer sehr, wenn wieder jemand zu ihr findet und wenn sie Menschen Mut machen kann, eine Therapie zu beginnen und durch die Gespräche in der Gruppe neue Lebensqualität zu bekommen. In der Gruppe kann man alles aussprechen und sich total öffnen.

Ebenso freut man sich dann immer gemeinsam, wenn jemand einen Fortschritt in der Therapie gemacht hat und Betroffene werden aufgefangen, wenn sie gerade eine schlechte Zeit erleben und gemeinsam gibt man ihnen Mut.

Margit Preinfalk ist mit Zwangsgruppen in Oberösterreich, Steiermark, Tirol und Deutschland vernetzt. Für sie ist eine schöne Aufgabe anderen beizustehen und sie ein Stück in die richtige Richtung zu begleiten. „Ich kläre immer auf, dass eine Therapie – Kognitive Verhaltenstherapie – das Wichtigste ist. Mit Medikamenten kann man die Therapie unterstützen. **Aber die Gespräche in der Gruppe mit Menschen, die einen verstehen, die wissen, wie man sich fühlt, denen man nichts erklären muss, sind unbezahlbar.“** so Margit Preinfalk.



Club 81 lud zur barrierefreien Tagesfahrt nach Oberösterreich und startete damit die Reisesaison

Die COVID 19-Pandemie hatte in den letzten Monaten auch die Aktivitäten des Club 81 – Club für Menschen mit und ohne Behinderung ziemlich – stark eingeschränkt. Seit Februar sind wieder regelmäßige Zusammenkünfte im Hippolythaus St. Pölten uneingeschränkt möglich.

Auch die barrierefreien Reiseangebote können nun wieder in vollem Umfang durchgeführt werden. Bereits Mitte Mai lud der Club 81 zu einer Tagesfahrt ins PANEUM nach Asten bei Linz ein. Das Thema der Fahrt lautete „DAS WUNDER BROT ERLEBEN“. 34 Mitglieder des Club 81 informierten sich bei dieser Tagesfahrt über das Nahrungsmittel Brot, das seit 9.000 Jahren in allen Kulturen und Religionen einen besonderen Stellenwert hat.

Am Nachmittag konnten sich die ReiseteilnehmerInnen über die Geschichte der Gemeinde und Pfarre Hargelsberg im Bezirk Linz-Land bei einer Führung durch die Pfarrkirche informieren. Als besondere Überraschung erwartete die Reisegäste ein kleines Orgelkonzert.

Auf die barrierefreie Programmgestaltung wurde seitens des Vorstandes des Club 81 besonderer Wert gelegt. So stand das Rote Kreuz für erforderliche Assistenz zur Verfügung. Der jahrzehntelange Reisepartner, das Busunternehmen Baumfried brachte mit seinem rollstuhlgerechten Reisebus die Mitglieder des Club 81 bequem und sicher an seine Programmpunkte.

Ende Mai startete der Club 81 wieder eine barrierefreie Reise. Ziel war für 4 Tage der Klopeiner See in Kärnten mit einem reichhaltigen Programm. Im Juli werden dann die Seefestspiele Mörbisch besucht und im Oktober erwartet die Mitglieder eine Fahrt zur Niederösterreichischen Landesausstellung im Schloss Marchegg.

Kontakt zum Club 81: Tel. 0650 2070257 –
E-Mail: vorstand@club81.at – www.club81.at

Mit freundlicher Unterstützung

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

Einladung zum Symposium der Österreichische Cochlear-Implant-Gesellschaft

Samstag, 8.Oktober 2022, 09.00 bis 17.00 Uhr

Thema: Ein Leben mit dem Cochlear-Implant

Vorläufiges Programm:

- Stadtführung durch Salzburg am Vortag mit induktivem Hören
- Vorstellung der CI-Kliniken Salzburg, Graz und St. Pölten: Präsentation CI-Team und Erfahrungsberichte
- Berichte von Betroffenen
- Fachvorträge sowie Infostände der Firmen Advanced Bionics, Cochlear, Medical Electronics

Unterstützend gibt es Gebärdensprachdolmetscher, Schriftdolmetscher sowie Induktionsanlage.

Moderation:
Univ.-Prof. Dr. Gerd Rasp

Ort:
Landeskrankenhaus Salzburg – Universitätsklinikum der PMU, Großer Hörsaal der II. Medizin (Eingang D8), Müllner Hauptstraße 48, 5020 Salzburg

Kontakt:
Österreichische Cochlear-Implant-Gesellschaft, Tel. 0664 574 46 76, Mail: info@oecig.at, www.oecig.at .

Einladung der Selbsthilfegruppe SAG7 zum Fachaustausch am 21. September 2022

(Zoom-Meeting von 18 bis 20 Uhr, Anmeldung unter info@sag7.com)

Schmerz: wehleidig oder hochsensibel?

Empfinden Hochsensible körperliche und seelische Schmerzen stärker? Welche Konsequenzen hat das für Medizin, Therapie und Prävention? Diesen Fragen widmet sich der kommende offene Fachaustausch zwischen SAG7 und einer Reihe namhafter ExpertInnen. Eine einleitende Lesung und reichliche Beteiligungsmöglichkeiten für das Publikum runden das Programm ab.
Die Moderation wird wieder von Michaela Neubauer, MA, Chefredakteurin für Niederösterreich der Zeitschrift „Gesund & Leben“, übernommen.

Kontakt: SAG7, Tel.: 0664 528 52 08, Mail: info@sag7.com, www.sag7.com

Fachexkursion Schloss Thalheim

Am Mittwoch, dem 5. Oktober 2022 lädt der Dachverband NÖ Selbsthilfe mit Unterstützung des Dachverbandes der Sozialversicherungsträger und der ÖGK zur 4. Fachexkursion nach Schloss Thalheim ein.
Neben dem einzigartigen Ambiente von Schloss Thalheim erwarten Sie interessante Vorträge von ReferentInnen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich.
Für eine bequeme An- und Abreise nach Thalheim werden seitens des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe auch in diesem Jahr wieder Reisebusse aus den unterschiedlichen Regionen Niederösterreichs organisiert.
Die Einladung mit dem Tagesprogramm und mit allen Informationen zur An- und Abreise erhalten Sie wie gewohnt per Post zugeschickt.

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