



BLICK PUNKT

Österreichische Post AG
SM 23Z043712 S
Dachverband NÖ Selbsthilfe, Wiener Straße 54, 3100 St. Pölten

**DAS MAGAZIN DES
DACHVERBANDES
DER NÖ SELBSTHILFE**

AUSGABE 02/2023



Erfolgreiche INFO-Stammtische 2023

„Tut gut“ setzt auf Eigenverantwortung und Eigenmotivation



„Vorbeugen ist besser als heilen!“ Wie es funktioniert, das zeigen die vielen Initiativen und Angebote der „Tut gut“-Gesundheitsvorsorge seit 30 Jahren. In vorbildlicher Art und Weise wird hier im Gesundheitsbereich eine der wichtigsten Aufgaben realisiert, nämlich durch Prävention mehr Lebensqualität für die Bürgerinnen und Bürger zu schaffen.

„Vorbeugen ist aber auch billiger als heilen.“ In einer Zeit, in der sparen notwendig geworden ist und in der wir größte Anstrengungen unternehmen, die Kostensteigerungen in den Krankenhäusern im Rahmen zu halten, kann nicht nachdrücklich genug betont werden: In der Vorsorge liegt das größte Sparpotential für das Gesundheitswesen. Auch hier müssen wir zu mehr Eigenverantwortung und Eigenmotivation kommen.

Bewunderung und Respekt verdient die Arbeit, die hinter der „Tut gut“-Gesundheitsvorsorge GmbH steckt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben sich große Verdienste um die Gesundheit der Menschen in unserem Heimatland erworben. In diesem Sinne gratuliere ich als Landeshauptfrau von ganzem Herzen zu diesem Jubiläum, bedanke mich für diese Arbeit und wünsche den „Tut gut“-Initiativen und Aktionen jenes breite Interesse, die sie sich zweifellos verdient haben.

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau

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, Telefon: 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** Mehr Erfolg durch gute Zusammenarbeit
- 4-5** INFO-Stammtische 2023
- 6** „Tut gut!“ Wandererwachen
- 7** „Tut gut!“ – 30 Jahre Gesundheitsförderung in NÖ
- 8** Verabschiedung Manfred Weissinger
- 10** Dialogwoche Alkohol: Wie viel ist zu viel?
- 11** Mit „Tut gut!“ durch NÖ wandern
- 12-13** NÖ LGA: PatientInnenumfrage 2022
- 14** Morbus Parkinson: Die südlichen Landeskliniken bündeln ihre Expertise
- 15** Drei Auszeichnungen für die Landeskliniken Baden/Mödling
- 16** Selbsthilfegruppe Pankreaskarzinom
- 17** Jahresausflug der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Krems
- 18** Organisierte Reisen des Club 81
- 19** Gebietsbauamt Krems: mehr über Anliegen von Menschen mit Behinderung erfahren
- 20** 4. Demenzkonferenz in Krems
- 21** Engagement für die gute Sache
- 22** Radausflug der Selbsthilfegruppe Hörenswert NÖ
- 23** COPD-Challenge
- 24** Projekt Notfallarmband
- 25** Weltlungenhochdrucktag: Ein weltweites Ereignis
- 26** Brustkrebskongress im Parlament
- 27** Terminavisio Fachexkursion
- 28** Verabschiedung Dr.ⁱⁿ Christine Rosenbach

Mehr Erfolg durch gute Zusammenarbeit

Eine gute Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern bedeutet nicht nur Zahlen und Ziele zu erreichen. Auch auf persönlicher Ebene gilt es zusammenzuwachsen, Vertrauen aufzubauen und an den gemeinsamen Werten zu arbeiten.

Eine Kooperation funktioniert selten von Anfang an perfekt, sondern befindet sich auf einem Weg der Entwicklung und des Lernens.

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe kann auf eine langjährige, stets sehr gute und wertschätzende Zusammenarbeit mit seinen Kooperationspartnern zurückblicken. Zu diesen zählen unter anderem das Amt der NÖ Landesregierung, die NÖ Landesgesundheitsagentur, die NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft, die Österreichische Gesundheitskasse, der Fonds Gesundes Österreich und vor allem auch die „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge GmbH.

Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH feiert in diesem Jahr ihr 30-jähriges Bestehen und zu diesem runden Jubiläum möchte ich auf diesem Wege recht herzlich gratulieren. Ebenso möchte ich mich für die Unterstützung in den vergangenen Jahren bedanken.

Diese reichte von der kostenlosen Zurverfügungstellung von ReferentInnen bei unseren Veranstaltungen zu den Themen Gesundheitskompetenz, mentale Gesundheit, Bewegung und Ernährung bis hin zu „Tut gut!“-Matten für unsere GruppenleiterInnen.

Ich wünsche Mag.^a Alexandra Pernsteiner-Kappl und ihrem gesamten Team alles erdenklich Gute und hoffe weiterhin auf so eine gute und wertschätzende Zusammenarbeit.

Auf diesem Wege möchte ich mich auch bei Dr.ⁱⁿ Christine Rosenbach, Gleichbehandlungsbeauftragte des Landes NÖ und Vorsitzende des NÖ Monitoringausschusses, für die herausragende Zusammenarbeit in den letzten Jahren bedanken. Dr.ⁱⁿ Rosenbach trat mit 1. Mai 2023 ihren wohlverdienten Ruhestand an und für diesen neuen Lebensabschnitt wünsche ich ihr alles erdenklich Gute.

Ihnen/Euch allen wünsche ich einen schönen, erholsamen Sommer und ich freue mich schon auf ein Wiedersehen mit Ihnen/Euch bei unseren diesjährigen Herbstveranstaltungen.



Ihr/Euer
Ronald Söllner

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

INFO-Stammtische 2023 zum Thema „Erfolgsfaktor Persönlichkeit“

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe freute sich, dass man bei den diesjährigen INFO-Stammtischen rund 140 TeilnehmerInnen begrüßen konnte. Frau Dr.ⁱⁿ Barbara Frühwirth referierte zum Thema „Erfolgsfaktor Persönlichkeit - Erfolgreich in der Selbsthilfegruppe“.

Schlüsselfaktoren für eine erfolgreiche Zusammenarbeit sind die Stärken, Bedürfnisse und Verhaltensstile der Gruppenmitglieder zu kennen und ihre Potentiale in der Gruppe zu fördern. Jedes Gruppenmitglied wird umso erfolgreicher sein, je mehr es ihm gelingt, seine persönlichen Stärken voll einzusetzen.

Mit Hilfe des DISG-Verhaltensmodell lernten die TeilnehmerInnen zukünftig sich und andere besser zu verstehen und wie sie mit Hilfe des Modells die Effektivität in der Gruppe erhöhen können. Voraussetzung für ein erfolgreiches Miteinander in der Selbsthilfegruppe ist gegenseitiger Respekt und gegenseitiges Vertrauen, sowie die Bereitschaft sich auf den anderen einzustellen.

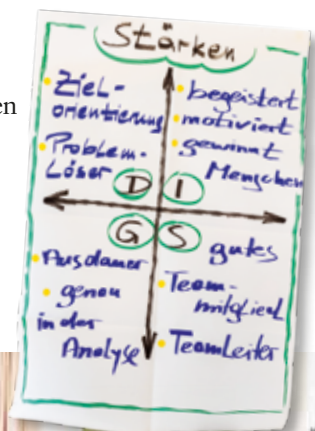
Kostproben aus dem Inhalt:

- Wo liegen Ihre besonderen Stärken und Chancen?
- Ihr eigenes DISG-Verhaltensprofil
- Was schätzen Sie an sich und anderen?
- Einschätzung Ihrer Team-PartnerInnen
- Übersicht der Verhaltenstendenzen
- Wer ergänzt wen am besten?
- Erfolgsstrategien und Umsetzungsmaßnahmen erarbeiten

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

- 11. April im Cafe Restaurant Doblhoffpark in Baden
- 13. April im Donauhof Zwentendorf
- 18. April im Landgasthof Bärenwirt in Petzenkirchen
- 20. April im Landgasthof Huber in Wagram ob der Traisen
- 11. Mai im Mohnhotel Bergwirt Schrammel in Zwettl

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







„Tut gut!“-Wandererwachen brachte **Bewegung für die ganze Familie** ins Land

Landesrat Schleritzko: „Über 5.000 wanderbegeisterte Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher in 80 Gemeinden sind ein voller Erfolg für das ‚Tut gut!‘-Wandererwachen.“

Mit einem landesweiten Bewegungs-sonntag eröffnete die „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge am 7. Mai die neue Wandersaison. Insgesamt waren 80 Gemeinden gleichzeitig auf den Beinen und präsentierten dabei nicht nur ihre zwischen fünf und 18 Kilometer langen Wanderrouen, sondern auch ein buntes Rahmenprogramm für die Teilnehmenden.

„Regelmäßige Bewegung ist wichtig für Körper, Geist und Seele. Mit mittlerweile 84 „Tut gut!“-Wanderwegen steht den niederösterreichischen Landsleuten ein attraktives Bewegungsangebot von über 1.700 Kilometern zur



Landesrat Ludwig Schleritzko und „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl zogen eine erfolgreiche Bilanz des niederösterreichweiten „Tut gut!“-Wandererwachens.



Bei der Eröffnung des „Tut gut!“-Wandererwachens auf der Seebühne im Bergsteigerdorf Lunz am See v.l.n.r.: „Tut gut!“-Wanderpate Johnny Kendler, Altbürgermeister Martin Ploderer, „Tut gut!“-Wanderpate Richy Bachler, Klimatologin Christa Kummer, Radio NÖ-Moderatorin Julia Schütze, „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl, Bürgermeister Josef Schachner, LABg. Anton Erber, Liliana Dagostin (Österreichischer Alpenverein), Bezirkshauptmann Johann Seper

Verfügung“, betonten Landesrat Ludwig Schleritzko und „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl.

Die abwechslungsreichen und familienfreundlichen „Tut gut!“-Wanderwege bieten Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Die Wegkarten sind sowohl in klassischer Form in der „Tut gut!“-Wanderbox als auch in digitaler Variante verfügbar und geben Auskunft über Gehzeit, Distanz, Höhenmeter sowie den Schwierigkeitsgrad der einzelnen Routen.

Mehr Infos:

www.noetutgut.at/wanderweg

Fotos: „Tut gut!“|Zwinn

30 Jahre Gesundheitsförderung in Niederösterreich

LR Schleritzko: „Tut gut“-Jubiläumsschwerpunkt setzt mit Kati Bellowitsch auf Sinneswahrnehmung und Eigenmotivation

1993 als „Gesundheitsforum NÖ“ gegründet, hat die „Tut gut“-Gesundheitsvorsorge nach 30 Jahren einen wichtigen Stellenwert und eine große Bekanntheit in Niederösterreich erlangt. Welche Lehren man aus der Vergangenheit zieht, wie die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher aktuell zu Gesundheitsförderungsthemen stehen und welche neuen Aktionen im Jubiläumsjahr geplant sind, darüber informierten Landesrat Ludwig Schleritzko, „Tut gut“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl und Moderatorin Kati Bellowitsch Ende April bei einer Pressekonferenz in St. Pölten.

„Mehr als drei Viertel aller Gemeinden in Niederösterreich sind bereits eine ‚Gesunde Gemeinde‘, es gibt über 300 Wander- und Schrittwwege im Land, eine große Zahl an ‚Gesunden Schulen‘, ‚Bewegten Klassen‘ und ‚Wasserschulen‘, über 100 betreute ‚Gesunde Betriebe‘ und knapp 9.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei ‚Vorsorge Aktiv‘“, sagte Landesrat Schleritzko, der auch betonte: „Wir ruhen uns aber auf diesen erfolgreichen 30 Jahren nicht aus, sondern wollen uns stets am Puls der Zeit bewegen.“ „Tut gut“ habe im Jänner im Zuge einer Online-Umfrage rund 1.000 Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher zu Gesundheitsthemen, Lebensstil und dem Bekanntheitsgrad von „Tut gut“ sowie den Angeboten befragt. „65,2 Prozent der Menschen, also fast zwei Drittel, kennen die Gesundheitsvorsorge ‚Tut gut‘ mittlerweile. Besonders bekannt sind die ‚Tut gut‘-Wanderwege, die ‚Gesunden Gemeinden‘, die ‚Tut gut‘-

Schrittwwege, ‚Vorsorge aktiv‘ und das Programm ‚Gesunde Schule‘“, führte er aus.

Im Hinblick auf ein Highlight im Jubiläumsjahr erinnerte der Landesrat: „Insgesamt 30 Familien können bei der ‚Tut gut‘-Sinneswanderung mit Markenbotschafterin Kati Bellowitsch am 9. September auf einem ‚Tut gut‘-Wanderweg mit dabei sein und nicht nur wandern, sondern auch riechen, schmecken und fühlen.“

„Wir wollen mit dem Angebot und den Botschaften von ‚Tut gut‘ gezielt das Bewusstsein der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher schärfen. Denn ein gesunder Lebensstil führt zu mehr Lebensqualität“, meinte „Tut gut“-Geschäftsführerin Pernsteiner-Kappl. „Gelingen soll die Bewusstseinsbildung künftig mit der aus Fernsehen und Radio bekannten und als Autorin und Reisejournalistin tätigen Kati Bellowitsch, die für drei Jahre als ‚Tut gut‘-Markenbotschafterin die Gesundheitsaktionen unterstützt und auf www.noetutgut.at/gesundmitkati präsentieren wird“, erläuterte sie. „Wir wollen im Jubiläumsjahr mit unseren Angeboten noch mehr Aufmerksamkeit erlangen. Das Land Niederösterreich ermöglicht es uns, ‚Tut gut‘ für die Bevölkerung spürbar und erlebbar zu machen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von ‚Tut gut‘ arbeiten daran, dass unsere Landsleute länger gesund bleiben.“

Moderatorin Kati Bellowitsch sagte: „Die Themen Bewegung, Ernährung



„Tut gut“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl, Landesrat Ludwig Schleritzko und Moderatorin Kati Bellowitsch (v.l.n.r.) informierten über 30 Jahre „Tut gut“.

Foto: NLK Filzwieser

und mentale Gesundheit sind sehr wichtig. Wenn man mit der Forcierung der Bewegung schon in jungen Jahren beginnt, dann geht die Liebe zum Sport nie verloren. Die Eltern sollen ihren Kindern die gesunde Ernährung vorleben, was schon mit einem gesunden Frühstück beginnt. Zur Stärkung der mentalen Gesundheit gibt es sehr viele Tipps und Tricks, wie man positiv durch den Alltag geht.“

Ab Sommer werden die 30 innovativsten „Gesunden Gemeinden“ Niederösterreichs gesucht. Das passende Produkt zum Schwerpunkt wird in Form eines Herbst-Gewinnspiels die „Tut gut!“-Sinnesbox sein. Dann werden auch jeweils 30 Gratis-Teilnahmen für die Lebensstil-Programme „Vorsorge Aktiv“ und „Vorsorge Aktiv Junior“ verlost.

Manfred Weissinger nach fast 40 Jahren im LK Zwettl offiziell verabschiedet

LH Mikl-Leitner: „Ein Leben für die Medizin und die Menschen“

Am 3. Mai wurde der ehemalige Ärztliche Direktor der Landeskliniken Zwettl, Gmünd und Waidhofen/Thaya Manfred Weissinger offiziell verabschiedet. Zahlreiche Ehrengäste aus dem Gesundheitswesen, der Politik, Kolleginnen und Kollegen, Familie, Freunde und Wegbegleiter nahmen an der feierlichen Verabschiedung teil, darunter auch Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner. Sie sprach in ihrer Festrede von Weissinger als Persönlichkeit, die „in der Medizin und Orthopädie, für das Gesundheitswesen in ganz Niederösterreich und vor allem im Leben vieler Landsleute so viel Positives bewirkt hat.“

Manfred Weissinger sei ein ganz Großer seines Faches, der „in Zwettl seine Zu Hause mit seiner Familie, seine Heimat und den Nährboden für all seine Erfolge gefunden hat“, so die Landeshauptfrau und umriss seine Karriere von der Facharztausbildung in Wien-Speising, über seine Rückkehr ins

Krankenhaus Zwettl und die Eröffnung seiner Facharztpraxis, bis hin zur Bestellung zum Abteilungsvorstand und schließlich zum Ärztlichen Direktor. 36 Jahre lang habe er viele Veränderungen miterlebt und mitgetragen. „Orthopädie war Dein Beruf, aber viel mehr noch Berufung“, sagte Mikl-Leitner und weiter: „Durch Deine medizinischen Erfolge wie der 'Zwettler Hüfte' hat das Klinikum Zwettl einen erstklassigen Ruf erlangt, mit einer Strahlkraft weiter über Regions- und Landesgrenzen hinaus.“

Die Landeshauptfrau sprach von Manfred Weissinger auch als Förderer junger Medizinerinnen und Mediziner und großartigen Forscher, mit 'Ehrenprofessur' an der Donauuniversität Krems. Zudem sei er ein Mitgestalter in der Politik, seit 23 Jahren Stadtrat für Soziale Wohlfahrt und Gesundheitswesen, Obmann der Zwettler Bürgerstiftung, Gründer des Arbeitskreises 'Gesunde Gemeinde' und „Deine Initiativen wie die 'Gesunde Schule' sind bis heute Teil der Region.“ Mikl-Leitner unterstrich außerdem: „Bei all den Erfolgen bist Du immer Mensch geblieben – geerdet, immer auf Augenhöhe mit Deinen Mitmenschen – das zeichnet Dich aus.“

Als Zeichen der Anerkennung und Würdigung seines jahrzehntelangen, verdienstvollen Wirkens überreichte die Landeshauptfrau Manfred Weissinger das 'Silberne Komturkreuz mit dem Stern des Ehrenzeichens' für seine Verdienste um das Bundesland Niederösterreich.

Weissinger zeigte sich in seinen Abschiedsworten „tief bewegt und gerührt von dieser Geste“. Er spüre die Wertschätzung, die ihm damit entge-



Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner überreichte Manfred Weissinger das „Silberne Komturkreuz mit dem Stern des Ehrenzeichens“ in Anerkennung und Würdigung seines jahrzehntelangen Wirkens.

Fotos: NLK Burchhart

gebracht werde. Auch er umriss seine Berufszeit, hob einige Erfolge wie den Neubau der Internen und Orthopädischen Abteilung „in einer kurzen Zeit von nur zwei Jahren“ oder auch die „größte orthopädische Rehabilitation mit dem Moorbad Harbach“ hervor, unterstrich aber, dass es ihm vor allem Herzensanliegen war, „Kontakt mit den jungen Menschen zu knüpfen und sie zu motivieren, sich für Medizin oder Pflege zu entscheiden.“

Zu Wort kamen auch der Vorstand der NÖ Landesgesundheitsagentur Alfred Zens und der Direktor Medizin & Pflege Markus Klammeringer, der Geschäftsführer der Gesundheit Region Waldviertel Andreas Reifschneider, genauso wie der Nachfolger von Weissinger als Ärztlicher Direktor Dr. Christian Helmreich, der in einer Präsentation aus der Sicht eines langjährigen Weggefährten auf das Berufsleben von Manfred Weissinger zurückblickte. Durch den Festakt führte der Kaufmännische Direktor des Klinikums Franz Huber, musikalisch umrahmt wurde die Feier im Hotel Schwarz Alm von Christof und Clemens Gigacher.



V.l.n.r.: Weissingers Nachfolger als Ärztlicher Direktor Christian Helmreich, Renate und Manfred Weissinger, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Kaufmännischer Direktor Franz Huber und Pflegedirektor Andreas Lausch.

SICHERHEIT
DURCH BERATUNG

#aufnummersicher

BESTENS BETREUT
IN MEINER APOTHEKE UMS ECK

www.auf-nummer-sicher.at

A

MEINE APOTHEKERIN.
MEIN APOTHEKER.

**HEIMAT
ÖSTERREICH**

ÖKOLOGISCH, INNOVATIV, SOZIAL ENGAGIERT...

...schaffen wir als gemeinnütziger Bauträger ein
zeitgemäßes Zuhause zu leistbaren Kosten.
Wir realisieren Bauprojekte, die Wirtschaftlichkeit mit
sozialer Unternehmensphilosophie verbinden.

 **BAUEN**  **VERWALTEN**  **SANIEREN**

...SEIT ÜBER 70 JAHREN

HEIMAT ÖSTERREICH
gemeinnützige Wohnungs- und Siedlungsgesellschaft m.b.H.
Davidgasse 48 | 1100 Wien | Tel. +43 1 9823601 | office@hoe.at

heimat-oesterreich.at



Dialogwoche Alkohol: **Wie viel ist zu viel?**

29.000 Therapien wurden im Landesklinikum Mauer für betroffene PatientInnen im Vorjahr angeboten.



Landesrat Ludwig Schleritzko und
Prim. Dr. Christian Korbelt

Foto: NÖ LGA | Philipp Monihart

Das Landesklinikum Mauer, das Zentrum für seelische Gesundheit, ist von den 27 Klinikstandorten der NÖ Landesgesundheitsagentur das Schwerpunktzentrum für Alkoholabhängigkeit und gewährleistet die Versorgung in ganz Niederösterreich. Dabei wurden alleine im Vorjahr auf der Station für Alkoholabhängigkeit knapp 200 PatientInnen stationär behandelt und 52 PatientInnen tagesklinisch. Erst kürzlich wurde das Angebot um 6 tagesklinische Behandlungsplätze erweitert.

Im Rahmen eines Pressegespräches informierten LR Ludwig Schleritzko und der Experte Prim. Dr. Christian Korbelt, Ärztlicher Direktor und Leiter der Abteilung für Abhängigkeits-erkrankungen am Klinikum Mauer, anlässlich der Dialogwoche Alkohol über „Wie viel ist zu viel?“. Laut einer Studie beträgt der jährliche Pro-Kopf-Konsum an Reinalkohol der Österreicherinnen und Österreicher 11,9 Liter im Jahr.

15% der gesamten österreichischen Bevölkerung konsumieren Alkohol in einem problematischen Ausmaß. Bei 5 % aller Österreicherinnen und Österreicher kann von einer schweren Alkoholabhängigkeit gesprochen werden, wobei 2/3 der Männer und 1/3 der Frauen betroffen sind. Auf NÖ bezogen werden die Zahlen der alkoholabhängigen Personen mit ca. 65.000 angenommen. Bei einem täglichen Konsum von mehr als 40 Gramm Alkohol (2 große Bier 0,5 l) bei Frauen und 60 Gramm Alkohol bei Männern (3 große

Bier 0,5 l) steigt das Risiko für Folgeerkrankungen deutlich an. Die Harmlosigkeitsgrenze bei Frauen ist etwas weniger als ein großes Bier, bei Männern etwas mehr. Es werden immer wieder Diskussionen über diese Grenzwerte geführt, aber zwei alkoholfreie Tage pro Woche werden empfohlen.

„Es ist daher wichtig, rechtzeitig Hilfsangebote für Betroffene bereitzustellen. Erste Anlaufstellen bei Fragen zum Thema Alkohol sind die Suchtberatungsstellen. Dort erfolgt Beratung, Diagnostik und Intervention. Bei Vorliegen einer Alkoholabhängigkeit ist die Weitervermittlung an spezialisierte Einrichtungen notwendig. Mit dem LK Mauer gibt es in Niederösterreich eine hervorragende Sonderkrankenanstalt mit dieser Spezialisierung und auch mit dem Know-how des Personals, das hier tagtäglich Betroffenen weiterhilft. Alleine im letzten Jahr wurden über 29.000 Therapieleistungen angeboten.“, so der zuständige Landesrat Ludwig Schleritzko.

Im Oktober 2022 wurde die Abteilung Abhängigkeitserkrankung um eine Tagesklinik mit sechs Plätzen ergänzt. Somit wird neben den Stationen für Alkoholabhängigkeit und Drogenentzüge, die beide stationäre Behandlungen anbieten, auch eine tagesklinische Entwöhnung angeboten. „Die Tagesklinik stellt ein Bindeglied zwischen vollstationärer Krankenhausbehandlung und der Betreuung im niedergelassenen Bereich dar. Es ist eine gut angenommene Alternative zur stationären Aufnahme.“, ergänzt der Abteilungsleiter Prim. Dr. Christian Korbelt. Das Durchschnittsalter der PatientInnen beträgt 49,5 Jahre.

„Eine Alkoholabhängigkeit entwickelt sich über viele Jahre. Die größten Fortschritte in der Behandlung und Prävention der Alkoholfolgeerkrankungen ist ein früher Behandlungsbeginn. Frühzeitiges Ansprechen der Trinkgewohnheiten mit zeitgerechter Diagnose eines Konsums mit erhöhtem Risiko ist die Voraussetzung für zielgerichtete

Interventionen. Die stationäre Entzugsbehandlung stellt für viele Betroffene eine zu große Schwelle dar und führt zu einem verzögerten Behandlungsbeginn. Die Trinkmengenreduktion stellt in dieser Zeit eine geeignete Intervention dar. Der geplante Versuch die tägliche Alkoholtrinkmenge zu reduzieren und wieder alkoholfreie Tage zu planen führt auch zu einer realistischeren Sichtweise der aktuellen Situation. Im ärztlichen Gespräch wird auf Grund der Erfah-

rung mit der Trinkmengenreduktion gemeinsam der weitere Therapieplan erstellt. Sollte mehr Kontrolle über den Konsum erfolgt sein, kann weiter ambulant behandelt werden. Bei persistierender hoher Trinkmenge bietet sich die stationäre Entzugsbehandlung an. Die Entzugs- und Entwöhnungstherapie im LK Mauer dauert sechs Wochen. Zusätzlich zur stationären Therapie besteht die Möglichkeit einer teilstationären Behandlung in der Tagesklinik.

Die PatientInnen nehmen untertags an allen Therapien teil und verbringen die Nacht dann zu Hause in ihrem gewohnten Umfeld“, so Prim. Dr. Korbel abschließend.

Im Rahmen der Dialogwoche Alkohol finden österreichweit jedes Jahr kostenlose Veranstaltungen statt.

Nähere Informationen finden Sie unter:
www.dialogwoche-alkohol.at

Mit „Tut gut!“ und Kati Bellowitsch durch Niederösterreich wandern

LR Schleritzko: „Jetzt auf noetutgut.at/30 mitspielen und mit der ganzen Familie eine von 30 Sinneswanderungen gewinnen.“

Im Zuge des Jubiläumsschwerpunkts „30 Jahre ‚Tut gut!‘“ setzt die Gesundheitsvorsorge des Landes Niederösterreich einmal mehr auf das Thema Bewegung. Gemeinsam mit der neuen Markenbotschafterin Kati Bellowitsch werden 30 Familien-Startplätze für eine Sinneswanderung am 9. September verlost. Noch bis 13. Juli ist die Teilnahme am Gewinnspiel via „Tut gut!“-Website möglich. Bei der Veranstaltung auf einem „Tut gut!“-Wanderweg im niederösterreichischen Zentralraum werden nicht nur Aktivität und Wanderlust gesteigert, sondern auch die fünf Sinne in Form von Mitmach-Stationen angesprochen.

„Bewegung ist Leben, Bewegung macht Spaß! Ich freue mich schon heute auf den gemeinsamen Wander-Nachmittag mit 30 niederösterreichischen Familien im September“, zeigt sich **„Tut gut!“-Markenbotschafterin Kati Bellowitsch** begeistert und rührt die Werbetrommel für zahlreiche Teilnahmen.

Gewinnspiele, Gratis-Plätze, Gemeinde-Challenge und mehr im Jubiläumsjahr

Ab Sommer werden die 30 innovativsten „Gesunden Gemeinden“ Niederösterreichs gesucht. Das passende Produkt zum Schwerpunkt wird in Form eines Herbst-Gewinnspiels die „Tut gut!“-Sinnesbox sein. Dann werden auch jeweils 30 Gratis-Teilnahmen für die Lebensstil-Programme „Vorsorge Aktiv“ und „Vorsorge Aktiv Junior“ verlost.



Fotos: charakter.photos | Philipp Monihart



Die neue „Tut gut!“-Markenbotschafterin Kati Bellowitsch freut sich auf zahlreiche Teilnahmen am Gewinnspiel für eine Sinneswanderung.

PatientInnenumfrage 2022 wieder Bestnoten für die NÖ Kliniken: 25.000 TeilnehmerInnen vergeben an Pflegeteams 96,7 und Ärzteteams 94,6 von 100 möglichen Punkten

Auch heuer fand an 25 Klinikstandorten der NÖ Landesgesundheitsagentur eine Patientinnen- und Patientenumfrage statt, um die Zufriedenheit während des Aufenthalts in einer der NÖ Kliniken zu bewerten. Wie auch im letzten Jahr wurden insgesamt 240 Stationen und 18 medizinische Fächer beurteilt.

„Unser Ziel ist die beste medizinische und pflegerische Versorgung für alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher zu gewährleisten. Die guten Bewertungen durch die Patientinnen und Patienten sind keine Selbstverständlichkeit. Nur durch unsere engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit ganzem Herzen für die Gesundheit der Patientinnen und Patienten sorgen, sind ausgezeichnete Ergebnisse wie diese möglich“, betont der für Kliniken zuständige Landesrat

Ludwig Schleritzko und bedankt sich besonders bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihren unermüdlichen Einsatz. Im Zeitraum von 1. September bis 30. November 2022 haben rund 25.000 Patientinnen und Patienten an der Umfrage der NÖ Landesgesundheitsagentur teilgenommen und Feedback abgegeben. Mit durchschnittlich 94,9 von 100 möglichen Punkten sind die Ergebnisse für das Jahr 2022 wieder überdurchschnittlich gut.

Als Anerkennung für die ausgezeichneten Ergebnisse wurden insgesamt 41 Urkunden in folgenden Kategorien vergeben:

- die drei am besten bewerteten Kliniken in der Kategorie Krankenhäuser mit weniger als 300 Betten
- die drei am besten bewerteten Kliniken in der Kategorie Krankenhäuser mit mehr als 300 Betten
- die zwei am besten bewerteten Kliniken in der Kategorie Sonderkrankenhäuser
- höchster Rücklauf in der Kategorie Akutkrankenhäuser
- höchster Rücklauf in der Kategorie Sonderkrankenhäuser
- die drei am besten bewerteten Stationen Kategorie Akutkrankenhäuser
- die drei am besten bewerteten Stationen Kategorie Sonderkrankenhäuser
- die am besten bewertete Station pro Fach (22 Kategorien)



V.l.n.r.: Vorstand NÖ LGA Alfred Zens, Landesrat Ludwig Schleritzko, Pflegerische Standortleiterin LK Lilienfeld Regina Kern (bestbewertetes Klinikum mit weniger als 300 Betten), Pflegedirektorin UK Krems Annette Wachter (bestbewertetes Klinikum mit mehr als 300 Betten), Geschäftsführer der Gesundheitsregion NÖ-Mitte Franz Laback, Vorstand NÖ LGA Konrad Kogler und Direktor für Medizin und Pflege NÖ LGA Markus Klamminger

Bewertet wurden etwa die Pflege- und Ärzteteams, die Servicequalität sowie die Qualität der Information. „Wir freuen uns sehr, dass die Patientinnen und Patienten im Rahmen der Umfrage eine sehr gute Bewertung für die großartigen Leistungen unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter abgegeben haben. Denn gerade in den



letzten Jahren war unser Personal mehr denn je gefordert und dafür gebührt ihnen unser größter Dank und Respekt“, so die beiden Vorstände der NÖ Landesgesundheitsagentur Konrad Kogler und Alfred Zens.

Resultierend aus den Ergebnissen der PatientInnenbefragung der letzten Jahre wurden bereits zahlreiche Ver-

besserungsmaßnahmen umgesetzt. „Die Rückmeldungen unserer Patientinnen und Patienten sind für uns ganz wesentlich, um uns als lernende Organisation laufend weiterzuentwickeln. Als Beispiel wurde verstärkt Augenmerk auf die Information der Patientinnen und Patienten über Ansprechpartnerinnen und -partner, geplante Pflegemaßnahmen und Therapien gelegt.

Auch die Abläufe in der Notaufnahme wurden evaluiert und optimiert“, erklärt Markus Klammer, Direktor für Medizin und Pflege der NÖ Landesgesundheitsagentur. Die nächste Befragung in den NÖ Kliniken wird ab 1. September 2023 wieder für drei Monate stattfinden.

Fotos: NÖ LGA | Robert Herbs



RADIOLOGIE MELK

Knochendichte und Körperfett messen.

Jetzt Termin vereinbaren!

Josef Adlmanseder-Straße 7/1/3 | 3390 Melk | T 02752 526 70 | radiologie-melk.at

therapie* | Konrad Kogler © Julia Eber

Morbus Parkinson – Die Landeskliniken im südlichen Niederösterreich bündeln ihre Expertise, um die gefürchtete Nervenkrankheit Parkinson optimal zu behandeln.

Parkinson beginnt schleichend mit einem leichten Zittern, oft einseitig, vorwiegend in Ruhe, meist im Bereich der Hände, seltener auch im Bereich der Füße. Betroffene berichten über eine Verlangsamung der Bewegungen, zunehmende Unsicherheit beim Gehen oder Schmerzen, häufig fällt auch eine Minderung des Gesichtsausdruckes auf. Die Diagnose Morbus Parkinson erfolgt durch einen Facharzt für Neurologie, in unklaren Fällen auch durch die hochspezialisierten Expertinnen und Experten in der neurologischen Ambulanz des Landesklinikums.

„Klassische **medikamentöse Therapien** zielen darauf ab, den fehlenden Botenstoff Dopamin zu ersetzen. Wenn diese Strategien nicht helfen, stehen auch Therapien, wie die tiefe Hirnstimulation, die Apomorphinpumpe und die Gabe von flüssigem Dopa über

eine spezielle Magensonde zur Verfügung. Auf die beiden letztgenannten Therapieformen ist das LK Hohegg spezialisiert“, erklärt Primar Univ.-Prof. Dr. Peter Schnider, der beide neurologischen Abteilungen im LK Hohegg und LK Wiener Neustadt leitet.

„Die **Neurorehabilitation** hat als begleitende Therapie einen hohen Stellenwert, der in vielen kontrollierten Studien nachgewiesen werden konnte. Besonders der Physiotherapie kommt eine wichtige Rolle in der Verbesserung der Bewegungsfähigkeit zu. Auch Tanzen hat einen positiven Effekt auf den Verlauf der Erkrankung. Eine spezielle Therapieform ist das „Cueing“, bei dem sensible, akustische oder visuelle Reize gesetzt werden, um die Bewegung wieder in Gang zu setzen. Unser geschultes Therapeutenteam am LK Hohegg setzt Erkenntnisse aus der Parkinson-

forschung professionell ein und leistet so einen wichtigen Beitrag im Rahmen eines ganzheitlichen Therapiekonzeptes“, erläutert Prof. Schnider weiter.

Oberarzt Dr. Sebastian Rogalinski (LK Hohegg) ist Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Neurorehabilitation: „Werden PatientInnen mit Morbus Parkinson im fortgeschrittenen Stadium stationär aufgenommen, wird im interdisziplinären Therapieteam (Ärzte-, Pflege-, Therapeutenteam) besprochen, wie die medikamentöse und nicht-medikamentöse Therapie optimiert werden könnte. In Niederösterreich ist die **personalisierte Medizin** bei Morbus Parkinson, wie auch bei



V.l.n.r.: OA Dr. Sebastian Rogalinski; DGKP Judith Tymciw, Parkinson-Nurse; DGKP Katharina Scherz, Parkinson-Nurse; OA Dr. Johann Rappold, stellvertretender Abteilungsleiter Neurologie

Foto: LK Hohegg

INFO

Parkinson ist neben der Alzheimer-Demenz die zweithäufigste neurodegenerative Erkrankung. Im Gehirn kommt es zu einem langsamen Rückgang der Nervenzellen, die den Botenstoff Dopamin produzieren. Fehlt Dopamin, können elektrische Impulse schlechter übertragen werden, was zu den typischen Bewegungsproblemen und Steifigkeit führt. Als Ursache des Nervenzellunterganges wird die Ablagerung von Eiweißklumpen (Alpha-Synuclein) angesehen, die interessanterweise schon in frühen Stadien der Erkrankung in Nerven des Darmtraktes nachgewiesen wurden und möglicherweise von dort über Nervenbahnen ins Gehirn gelangen. Die Erforschung dieser Darm-Hirn-Achse ist derzeit Gegenstand vieler Untersuchungen.

In Österreich geht man von etwa 20.000 Betroffenen aus, der Anteil, der unter 45-Jährigen liegt unter 10 Prozent. Männer sind etwas häufiger betroffen. Die Ursache ist noch nicht vollständig aufgeklärt, genetische Faktoren und Umweltfaktoren dürften dabei eine Rolle spielen.

anderen schweren Erkrankungen, bereits Standard. Einen wichtigen Beitrag leisten hier die sogenannten **Parkinson-Nurses**. Das sind hochspezialisierte Pflegepersonen, die auch in der Betreuung klinischer Studien qualifiziert sind. Besondere Schwerpunkte liegen in der

Betreuung von PatientInnen mit tiefen Hirnstimulatoren oder Medikamentenpumpen, in der Demenzzpflege und in der psychologischen Betreuung von Betroffenen und Angehörigen.“

Um eine optimale Versorgung von Parkinson-PatientInnen zu erreichen,

gibt es im Landesklinikum Hohegg seit Februar 2023 eine **interdisziplinäre Parkinson-Arbeitsgruppe**. Ziel ist, durch die gezielte Abstimmung von Pflegezeiten und Therapiezeiten sowie der medikamentösen Therapie die Lebensqualität zu verbessern.

Drei „Tut gut!“-Auszeichnungen für das Landesklinikum Baden-Mödling

Im Rahmen der diesjährigen „Tut gut!“-Regionalgala wurden die Landeskliniken Baden und Mödling gleich dreimal ausgezeichnet. Die Klinikküchen in Baden und Mödling erhielten dabei jeweils die goldene Plakette als „Vitalküche“. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) wurde mit Bronze als „Gesunder Betrieb“ zertifiziert.



Mitte April wurden bei der alljährlich stattfindenden Regionalgala im Sparkassensaal Wiener Neustadt insgesamt 73 Betriebe aus dem Industrieviertel ausgezeichnet. Damit wird seitens der „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge nicht nur Danke gesagt, sondern auch ein sichtbares Zeichen für Gesundheitsförderung und Vernetzung innerhalb der Region gesetzt. Drei Auszeichnungen gingen dabei an das Landesklinikum Baden-Mödling.

Die Küchen im Landesklinikum Baden-Mödling achten darauf, dass nur das Beste auf den Teller kommt. Die Zutaten der „Vitalküche“ sind eine gesunde Abwechslung im Menüangebot.

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein unserer Gesundheit, nicht nur für die PatientInnen, sondern natürlich auch für die MitarbeiterInnen.

Ein besonderes Anliegen ist der Klinikleitung auch die betriebliche Gesundheitsförderung. Das Landesklinikum Baden-Mödling ist das erste Klinikum, das niederösterreichweit in Kooperation mit der „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge GmbH den Prozess zum „Gesunden Betrieb“ durchführt. In den

nächsten Jahren werden fördernde und präventive Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit der MitarbeiterInnen am Arbeitsplatz Klinikum durchgeführt.

„Ein herzliches Dankeschön an das BGM-Projektteam, das mit viel Engagement gesunde Aktionen für die Kol-

legInnen umsetzt. Zudem ein großes Lob an die Küchenmannschaft und die beiden Küchenchefs, die mit laufenden Verbesserungen für eine hohe Qualität der Speisen sorgen“, bedankt sich der stv. kfm. Direktor Dipl. KH-BW Nikolaus Jorda im Namen der gesamten Klinikleitung!



Das Landesklinikum Baden-Mödling erhält gleich drei Auszeichnungen im Rahmen der „Tut gut!“-Regionalgala. V.l.n.r. Landtagsabgeordneter Franz Dinobli, Küchenleiter LK Baden Johannes Wolf, BGM-Teammitglied Sylvia Büchinger, stv. Kaufmännischer Direktor LK Baden-Mödling Nikolaus Jorda, BGM-Projektleiterin Lejla Ibralic Halilovic, Küchenleiter LK Mödling Gernot Kramberger, „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl

Foto: MS Fototeam Martin Mathes

Selbsthilfegruppe Pankreaskarzinom (Bauchspeicheldrüsenkrebs)

Die Selbsthilfegruppe Pankreaskarzinom hat sich vorgenommen: „Diese gefährliche Erkrankung und erste Anzeichen dafür, der Bevölkerung näher zu bringen.“

10 Alarmzeichen

Depression

- ➔ Eine Depression kann nach einer Krebsdiagnose auftreten.
- ➔ Im Falle eines Pankreaskarzinoms kann eine Depression aber auch ein Symptom sein, das bereits vor der Krebserkrankung besteht.

Übelkeit

- ➔ Übelkeit, Abgeschlagenheit und Krankheitsgefühl können viele unterschiedliche Ursachen haben.
- ➔ Ein Tumor kann den Gallengang blockieren oder auf den oberen Abschnitt des Dünndarms (Zwölffingerdarm) drücken, was die Verdauung behindert.
- ➔ Ein Tumor kann auch eine Entzündung im Pankreasbereich oder Gelbsucht verursachen.

Unklärlicher Gewichtsverlust

- ➔ Der Körper verbrennt mehr Kalorien als gewöhnlich. Sie verspüren möglicherweise weniger Appetit oder haben weniger Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln.
- ➔ Gewichtsverlust durch Krebs wird Tumorkachexie genannt. Dabei verändern sich Kalorien- und Proteinverhältnisse des Körpers.
- ➔ Diese Veränderungen können ohne Schmerzen einhergehen.

Fettstuhl

- ➔ Leimartiger, stichend riechender, eitriger Stuhl.
- ➔ Dieser kann aufgrund einer Blockade des Gallengangs durch ein Pankreaskarzinom auftreten.

Neu aufgetretener Diabetes ohne Gewichtszunahme

- ➔ Ein Pankreaskarzinom kann die insulinproduzierenden Inselzellen im Pankreas zerstören und so Diabetes verursachen.
- ➔ Symptome sind verschwommene Sehen, extreme Müdigkeit, ständige Wundheilung, ein starkes Durst- oder Hungergefühl, selbst wenn Sie ausreichend getrunken und gegessen haben.

Zeichen von Gelbsucht ohne Schmerzen

- ➔ Die häufigsten Zeichen einer Gelbsucht sind die gelbliche Verfärbung der Haut und der Augen.
- ➔ Gelbsucht kann sich auch als Juckreiz oder dunkler Urin manifestieren.
- ➔ Gelbsucht kann auch andere Ursachen haben, die nicht mit Krebs in Verbindung stehen, wie zum Beispiel Gallensteine.

Oberbauchschmerz

- ➔ Beginnt oft mit Unwohlsein oder Schmerzen im Bauchbereich, der in den Rückenbereich ausstrahlt.
- ➔ Der Schmerz kann sich nach dem Essen oder im Liegen verschlimmern.
- ➔ Der Schmerz kann in anhaltenden Abständen auftreten, aber mit der Zeit kontinuierlich werden.

Durchfall

- ➔ Ein anhaltender Durchfall kann immer ein Zeichen einer ernsthaften Erkrankung sein, selbst wenn es sich nicht um ein Pankreaskarzinom handelt.
- ➔ Anhaltender Durchfall bedeutet: Siehe oben mehr weiche, flüssige Stühle pro Tag über einen Zeitraum von mehr als zwei Tagen.
- ➔ Falls der Durchfall Ihre täglichen Aktivitäten beeinträchtigt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Rückenschmerzen

- ➔ Etwa 7 von 10 Patienten, die an einem Pankreaskarzinom leiden, spüren ihren Arzt zunächst wegen Rückenschmerzen auf.
- ➔ Rückenschmerzen treten hauptsächlich dann auf, wenn der Tumor im Pankreas Kopf oder Pankreaschwanz lokalisiert ist und Druck auf die Nerven ausübt.

Tiefe Beinvenenthrombose

- ➔ Blutgerinnsel in den tiefen Bein-, Becken- oder Arterien können Atemnot oder Brustschmerzen verursachen.
- ➔ Die Störung der Blutgerinnung kann mit einem Pankreaskarzinom in Verbindung stehen.

In der „European Multi Stakeholder Platform on Pancreatic Cancer“ arbeiten europäische Experten, Wissenschaftler, Patienten, Fachkräfte und politische Entscheidungsträger zusammen, um dem Pankreaskarzinom mehr öffentliche Aufmerksamkeit zu verschaffen. Im Mittelpunkt steht das Wohl aller Pankreaskarzinom-Patienten in Europa durch Verbesserung von Therapieansätzen, Diagnose und Lebenserhaltung. Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website (www.pancreaticcancerplatform.eu). Die Plattform wird finanziell unterstützt von Celgene und Bavaria.

PANCREATIC CANCER EUROPE

10 Warnsignale des Bauchspeicheldrüsenkrebses

- Depression
- Übelkeit
- Unklärlicher Gewichtsverlust
- Durchfall
- Fettstuhl
- Tiefe Beinvenenthrombose
- Gelbsucht (Ikterus)
- Oberbauchschmerz
- Rückenschmerzen im mittleren Bereich
- Neu aufgetretener Diabetes ohne Gewichtszunahme

! Falls Sie über einen längeren Zeitraum zwei oder mehrere dieser Symptome beobachten, suchen Sie bitte Ihren Hausarzt auf.

Die Warnsignale, die in den Abbildungen beschrieben sind, sollen wahr- und ernstgenommen werden. Haben Sie das eine oder andere Anzeichen, gehen Sie bitte zum Hausarzt. Lassen Sie Ihre Symptome medizinisch weiter abklären. Nur so kann das Vorliegen eines Tumors festgestellt oder ausgeschlossen werden. Ist der Befund positiv – gehen Sie in ein Krankenhaus, das dafür spezialisiert ist (Zentrum).



Foto: NÖGUS

Für weitere Fragen steht Ihnen Frau Michaela Hirt gerne zur Verfügung.

Selbsthilfegruppe Pankreaskarzinom

Mobil: +43 664 136 04 07

E-Mail: hirt@selbsthilfe-pankreaskarzinom.at

www.selbsthilfe-pankreaskarzinom.at

Jahresausflug der Bezirksgruppe Krems, Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen

Am Freitag, dem 28. April 2023 trafen sich 30 Mitglieder und Begleitpersonen der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen – Bezirksgruppe Krems am Bahnhof in Krems zu einem Tagesausflug ins Regierungsviertel und dem ORF-Landesstudio NÖ in St. Pölten. Organisiert wurde der Ausflug von den beiden Bezirksgruppenleiterinnen Sandra Rauscher und Christa Groll, unterstützt wurden die beiden dabei von den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen Edda Mayer und Anita Hautzenberger. Von Seiten der Hilfsgemeinschaft Wien nahm Thomas Stockhammer an dem Ausflug teil. Alle TeilnehmerInnen brachten gute Stimmung mit und daher gestaltete sich die Fahrt mit dem Zug und City-Bus zum NÖ Landhaus äußerst kurzweilig.

Dort angekommen, wurden die TeilnehmerInnen von den beiden Tour-Guides Irmie und Helmut in Empfang

genommen. Aufgeteilt in zwei Gruppen besuchte und erkundete man im Regierungsviertel den Sitzungssaal der NÖ Landtages, die Landhauskapelle und den Klangturm. Dabei erfuhren die TeilnehmerInnen viel Wissenswertes über das Regierungsviertel. Als Dankeschön hat die Bezirksgruppe Krems ein Tast-Puzzle vom Bezirk Krems gebastelt und übergeben.

Um die Mittagszeit kehrten die TeilnehmerInnen im Landhausstüberl am Landhausboulevard in St. Pölten zum Mittagessen ein. Die Stimmung war hervorragend. Zwei Mitgliedern wurde mit einem kleinen Kuchen zum Geburtstag gratuliert.

Nachmittags besuchten die TeilnehmerInnen dann das ORF-Landes-

studio NÖ. Die ORF-Mitarbeiterin Katharina Wöhrer führte durch das Fernseh- und Radiostudio und erklärte den Ablauf von diversen Sendungen. Die Mitglieder waren sehr interessiert und begeistert, vor allem von der Technik. Für den ORF gab es als Gastgeschenk der Bezirksgruppe ein selbstgestaltetes „ORF“-Keilrahmenbild.

Am späten Nachmittag ging es für die TeilnehmerInnen dann wieder mit Citybus und Zug zurück nach Krems.



Club 81 organisierte 5-tägige Reise nach Bayern

Ein abwechslungsreiches und informatives Reiseprogramm, wobei auch die Geselligkeit nicht zu kurz kam, bot der Club 81 – Club für Menschen mit und ohne Behinderung Mitte Mai seinen Mitgliedern.

Quartier hatte die dreißig Personen umfassende Gruppe im barrierefreien Caritashaus „St. Elisabeth“ der Diözese Passau in Altötting bezogen.

Auf dem Programm standen Besuche der Confiserie Wenschitz (beherbergt den höchsten Schokoladenbrunnen der Welt mit über 12 Metern Höhe), dem Gewürzbauernhof Schneiderbauer in Lambrechten, dem Automobil-Park

Auwärter in Pilsting. Weitere Programmpunkte waren der Besuch des Hauses am Strom (die Architektur erinnert an eine Wasserwelle) in Jochenstein, eine Drei-Flüsse-Schiffahrt in Passau und eine Führung durch die Altstadt von Landshut (Regierungshauptstadt Niederbayerns, dessen Stadtbild vom höchsten Backsteinkirchturm der Welt geprägt ist).

Als Unterhaltungsprogramm gab es neben einem Pizza- und Grillabend zwei musikalische Abende im Caritashaus „St. Elisabeth“ in Altötting. Kinder des Pfarrverbandes Altötting überraschten mit ihren Lehrerinnen und



Lehrern die Gruppe aus St. Pölten mit einem Lied, das sie bei ihrer Erstkommunion gesungen hatten.

Das Rote Kreuz Prinzersdorf unterstützte die Reise mit notwendigen Hilfestellungen. Mit dem Reisebüro- und Busunternehmen Hubert und Veronika Baumfried hat der Club 81 seit mehr als 20 Jahren einen engagierten Partner, der mit seiner Erfahrung auch über einen rollstuhlgerechten Reisebus mit Hebebühne verfügt.

Club 81 organisierte Fahrt nach Neuberg an der Mürz (Steiermark)

Am Freitag, dem 28. April lud der Club 81 – Club für Menschen mit und ohne Behinderung zu seiner 1-Tagesfahrt in diesem Jahr. Ziel der Fahrt war die Glasmanufaktur Kaiserhof. Hier zeigte der einzige Glasbläserlehrling Österreichs wie die verschiedenen Kunstwerke aus Glas entstehen und welche Rohstoffe dazu erforderlich sind. Am Nachmittag erfuhren die 37 TeilnehmerInnen im Rahmen einer ausführlichen Führung viele interessante Details über das ehemalige Zisterzienserkloster Neuberg und dessen bewegte Geschichte.

Unterstützung für die Fahrt kam durch Elisabeth Brandl und Franz Groismeier vom Roten Kreuz Prinzersdorf. Das Reisebüro Baumfried

sorgte mit Chauffeur Leo Leonhartsberger für eine angenehme Fahrt mit dem rollstuhlgerechten Reisebus.

Unterstützung kam auch vom NÖGUS und dem Dachverband Selbsthilfe NÖ

Obmann Josef Schoisengeyer dankte dem Roten Kreuz Prinzersdorf, aber auch allen anderen Personen, die durch

ihre Mitarbeit und Unterstützung wesentlich zum Gelingen der Tagesfahrt beigetragen haben, für ihre Unterstützung und Engagement. Bereits zwei Wochen später startete der Club 81 zu seiner nächsten Fahrt. Ziel der 5-tägigen Reise war Bayern.

Kontakt zum Club 81:

E-Mail: vorstand@club81.at oder
Telefon: 0650 2070257

Fotos: Waltraud und Sepp Schoisengeyer, Franz Buchberger





MitarbeiterInnen des Gebietsbauamtes Krems wollen mehr über Anliegen von Menschen mit Behinderung wissen

Den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Gebietsbauamtes Krems ist es ein ehrliches Anliegen ihr Wissen über Barrierefreiheit zu erweitern und auch in der Praxis mit den Rollstühlen „erfahren“ zu können mit welchen baulichen Problemen Menschen mit Behinderung täglich konfrontiert sind.

Am Dienstag, dem 25. April waren Mitglieder vom Club 81 (vertreten durch Obmann Josef Schoisengeyer und Obmann-Stv. Franz Buchberger) daher eingeladen, gemeinsam mit dem Gebietsbauamt Krems einen entsprechenden Workshop mit anschließender

praktischer Erfahrung zu gestalten. Diese Veranstaltung stand unter der Schirmherrschaft „Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)“. Die Idee zu dieser Veranstaltung kam von Frau Claudia Buchegger (selbst Rollstuhlfahrerin). Unterstützt wurde sie dabei von ihren Kolleginnen und Kollegen des Gebietsbauamtes Krems.

Nach der Begrüßung durch den Leiter des Gebietsbauamtes DI Stefan Schramel folgten zusätzlich Fachvorträge von DI Thomas Prosl über Barrierefreiheit im Sinn der OIB und einen Vortrag von DI Herbert Pölzl über

Fördertechnik (Liftenanlagen). Am Nachmittag hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops ausreichend Zeit bei einem Rollstuhl-Parkours die täglichen Hindernisse, mit denen Menschen mit dem Rollstuhl oder Rollmobil zu kämpfen haben, aus eigener Erfahrung zu erkunden. Die Firma SANAG stellte auf Initiative des Club 81 für diesen Workshop mehrere Rollstühle und Rollmobile kostenlos zur Verfügung. Auch die Bezirkshauptmannschaft Krems hat bereits beim Club 81 ihr Interesse für so einen Workshop bekundet.

- ✦ Zuverlässige Renovierung in 5 Tagen durch unser Profi-Handwerker-Team
- ✦ Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- ✦ Schimmelfreie, langlebige, pflegeleichte Materialien
- ✦ Absolute Kostensicherheit durch unsere Fixpreisgarantie

Fachbetrieb in NÖ
 Infos & Beratungstermin:
 Tel. 0800 20 22 19
www.viterma.com
Jetzt Termin vereinbaren!

GARANTIE
10
 JAHRE
AUF VITERMA-PRODUKTE

ZUFRIEDENE
98%
 KUNDEN

KOMPLETT- ODER
 TEILSANIERUNG

Elektro- und Installationsarbeiten werden zusammen mit den baulichen Veränderungen im Leistungsbefehl

V.l.n.r.: Felicitas Maurer, Angela Lehner,
Stefanie Auer, Doris Otte

Gut Leben trotz Demenz

Von 27. bis 28. April 2023 veranstaltete die Universität für Weiterbildung Krems eine Konferenz zum Thema Demenz und einen Research Summit zum Thema „Brain Health - Moving towards strategic solution“. Die Volkskrankheit Demenz wird durch die demographischen Veränderungen weiter zunehmen, werden doch 2050 bereits 57 Prozent der Menschen über 65 Jahre alt sein. Diesen Herausforderungen gilt es entschlossen und evidenzbasiert zu begegnen.

Während der erste Teil der Veranstaltung neuesten Erkenntnissen aus der Forschung gewidmet war, wurde der Research Summit #6 um 15 Uhr von Rektor Mag. Friedrich Faulhammer, Vizerektorin Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Viktoria Weber und Vizedekanin Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Stefanie Auer eröffnet und stellte in weiterer Folge in Vorträgen von ExpertInnen partizipative Ansätze, transdisziplinäre Kooperationen und europäische Netzwerke in der Forschung zu Hirngesundheit und Demenz in den Mittelpunkt. Den Abschluss des Research Summit bildete eine Podiumsdiskussion, die Ausblicke auf die Zukunft der Forschung zu Hirngesundheit und Demenz werfen sollte und weitere Möglichkeiten der europaweiten Zusammenarbeit beleuchtet wurden.

Einfach Natur genießen



Naturkost, Naturwaren
und Restaurant

Kremser Landstraße 2
3100 St. Pölten



„Die Frage „WAS BRAUCHE ICH VON DER GESELLSCHAFT, UM DIE ANGST VOR DEMENZ ZU VERRINGERN“ wurde im Rahmen der Konferenz in Kleingruppen diskutiert. Es wäre an der Zeit, aus dem negativ besetzten Tabuthema Demenz ein öffentlich positives Interesse zu wecken. Eine wesentliche Voraussetzung dazu ist es, Mut zu machen und aufzuklären. Anstatt Defizite in den Vordergrund zu stellen, sollte jeder wissen, dass trotz Demenz noch vieles möglich ist. Ein besseres Miteinander auf der Basis der Inklusion kann die Lebensqualität sowohl der Betroffenen als auch deren Angehörigen wesentlich erhöhen. Dazu gehört natürlich verstärktes mediales Interesse, um die Lücke zwischen Angst und Rückzug durch Aufklärung über die Krankheit überwinden zu können. Helga Rohra, eine selbstbetroffene Aktivistin, als Sprachrohr für alle Betroffenen, ruft seit Jahren dazu auf „NICHTS ÜBER UNS OHNE UNS“. Je mehr wir über diese Krankheit wissen, umso besser lernen wir damit umzugehen. Der rege Austausch und das gegenseitige Ermutigen im geschützten Rahmen einer Selbsthilfegruppe erleichtern den Alltag der TeilnehmerInnen,“ erläutert Mag.^a Felicitas Maurer, Leiterin der Selbsthilfegruppe „Vergiss mein nicht“.

Und Mag.^a Maurer weiter „Begeistern wir Menschen, die Hirngesundheit zu erhalten. Zeigen wir aber auch Wege auf, welche Möglichkeiten es nach einer Erstdiagnose gibt. Ermutigen wir alle, Barrieren abzubauen. Menschen mit Vergesslichkeit brauchen Sicherheit. Stärken wir ihr Selbstbewusstsein und fördern wir vorhandene Fähigkeiten. Es gibt noch so viel, das die Lebensfreude erhalten kann. Eine gewisse Entschleunigung in einer sehr hektischen Zeit kann viel Positives bewirken. Natürlich sind ein gesunder Lebensstil, bewusste Ernährung, Hobbys, Bewegung und gesellschaftliche Aktivitäten schon zur Vorbeugung und umso mehr nach einer Diagnose wesentlich. Weiters erleichtern der rege Austausch und das gegenseitige Ermutigen im geschützten Rahmen einer Selbsthilfegruppe den Alltag der Teilnehmer.“

Es wurden auch im Rahmen des Kongresses demenzkompetente Gemeinden in Österreich zertifiziert. Da die Zahlen der Erkrankungen laufend steigen, ist es das Ziel, dass möglichst viele Gemeinden demenzkompetent werden. Dazu gibt es online Schulungen, damit Menschen mit Demenz nicht ausgegrenzt werden. Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Auer und ihr Team, wie auch der Dachverband Demenz Selbsthilfe Austria können die Gemeinden dabei unterstützen.

An der Internationalen Demenzkonferenz an der Donau Universität Krems nahmen auch Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Vergiss mein nicht“ teil.

Engagement für die gute Sache

Das Ehrenamt ist mittlerweile ein unverzichtbarer Bestandteil unserer Gesellschaft sowie eine wichtige Stütze für viele Menschen. Ohne die österreichweit 3,5 Millionen ehrenamtliche HelferInnen wäre die Arbeit von Vereinen, wie dem Blinden- und Sehbehindertenverband, undenkbar.

Der Blinden- und Sehbehindertenverband, als regionale Interessenvertretung für 55.000 blinde und sehbehinderte Menschen in Wien, Niederösterreich und Burgenland, hat sich ein selbstbestimmtes Leben für blinde und sehbehinderte Menschen zum Ziel gesetzt.

Bringen auch Sie Ihre Freizeit und Ihre Talente sinnvoll ein, um Andere zu unterstützen. Ob Sie ehrenamtlich bei Kaffeehaus-Besuchen, Spaziergängen oder Ausflügen begleiten, jemanden Ihr Knowhow schenken oder tatkräftig bei der Pflege von Gärten und Räumlichkeiten mithelfen wollen, ist Ihnen überlassen.

Warum sich beim BSVWNB engagieren?

Der Blinden- und Sehbehindertenverband bringt Menschen mit denselben Interessen und Hobbys zusammen und bietet ein interessantes Tätigkeitsfeld, Austausch und Vernetzung, Dankbarkeit – aber auch neue Sichtweisen, Erfahrungen und Wissen.

- Beim Blinden- und Sehbehindertenverband können Sie Ihre Freizeit und Ihre Talente sinnvoll einbringen, um Betroffene direkt zu unterstützen.
- Sie lernen beim Blinden- und Sehbehindertenverband interessante und spannende neue Lebenswelten kennen.
- Zusätzlich erhalten alle ehrenamtlichen MitarbeiterInnen eine professionelle Einschulung und Sensibilisierung, im Umgang mit blinden und sehbehinderten Menschen.
- Sie sind während Ihres Einsatzes versichert.
- Zusätzlich werden Sie, während ihrer gesamten ehrenamtlichen Tätigkeiten, kontinuierlich von einem kompetenten Ansprechpartner begleitet.
- Sie erhalten einen offiziellen gültigen Nachweis für Ihren Einsatz.

Der Blinden- und Sehbehindertenverband Wien, Niederösterreich und Burgenland ist Mitglied des Netzwerkes Freiwilligenkoordination.

Wenn Sie sich beim Blinden- und Sehbehindertenverband engagieren wollen, klärt man in einem persönlichen Informationsgespräch gerne ab, wie Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten am besten einsetzen können.

Der Blinden- und Sehbehindertenverband freut sich auf Sie.

Caritas

Diözese St. Pölten

PsychoSoziale Angebote

Ein Netzwerk an Beratungs- und Hilfsangeboten für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörigen.

T 0676 838 447 575

Familienberatung u. Psychotherapie

Beratungsangebote für Familien, Paare und Einzelpersonen

T 02742 35 35 10

Sozialberatung.Nothilfe

Beratungsstellen für Menschen, die durch verschiedene Umstände in eine finanzielle Notlage geraten sind.

T 02742 841 390

Soma Sozialmarkt

Krems, Gars, Gföhl, Schrems, Zwettl, Waidhofen/Thaya
somas sind Lebensmittelgeschäfte, in denen Menschen mit geringem Einkommen einkaufen können.

M 0676 83 844 387

www.caritas-stpoelten.at
www.caritas-wegweiser.at

Melden Sie sich bei:

Ehrenamtskoordination
Michael Gschliesser, BA MA
Mobil: 43 6890505998
E-Mail:
ehrenamt@blindenverband-wnb.at

Foto: BSVWNB/Thomas Exel





Radausflug Thayatal/Waldviertel der Selbsthilfegruppe Hörenswert NÖ

Bereits zum vierten Mal versammelten sich, am 20. Mai dieses Jahres, engagierte Radfahrerinnen und Radfahrer in Dobersberg, um die Thayarunde in Angriff zu nehmen. Auch heuer durfte sich die Gruppe wieder über die Teilnahme von Herrn Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe Dachverbandes, freuen.

Bei bestem Radfahrer-Wetter (nach der wochenlangen Regenwetterperiode im Mai war es endlich wieder einmal sonnig) startete die 8-köpfige Gruppe um 10 Uhr. Die Route ging diesmal über Thaya und Dimling nach Vitis. Dort stärkte sich die Gruppe mit einem

Mittagessen. Danach ging es über einen landschaftlich sehr reizvollen, aber ebenso durchaus sportlich anspruchsvollen Radweg über Schwarzenau und Windigsteig nach Waidhofen an der Thaya, wo eine Kaffeepause eingelegt wurde. Danach ging es wieder zurück nach Dobersberg.

Insgesamt wurden in diesem Jahr beim gemeinsamen Radausflug rund 70 km zurückgelegt.

Der schöne Tag klang abends beim gemütlichen Pizzaessen im Gasthaus Handl in Dobersberg aus. Allgemeiner Tenor der TeilnehmerInnen: Auf ein Neues im Jahr 2024!



Wir bauen für Sie
gefördert & provisionsfrei

MEIN HEIM
GEDESAG

Wir haben den passenden Wohnraum für jede Lebenssituation

GEDESAG - ein 80-jähriges Traditionsunternehmen
Spezialisten für den perfekten Wohnraum aller Altersklassen

JETZT informieren!

Finden Sie ihren Wohnraum:
www.gedesag.at/objekte

3500 Krems a. d. Donau, Bahnzeile 1 www.gedesag.at



Der Beitrag der Ergotherapie für mehr Gesundheit

Ergotherapeut*innen unterstützen einzelne Personen und Personengruppen dabei, die eigene Gesundheit aktiv zu verbessern und gesundheitsschädigende Faktoren zu erkennen und zu vermeiden. Der Fokus der Ergotherapie liegt neben Handlungsfähigkeit und Teilhabe auch auf einer Verbesserung bzw. Erhaltung der individuellen Lebensqualität einer Person. Hierfür ist u.a. ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Erwerbstätigkeit, Handlungsrollen, Alltagsroutine, bedeutungsvollen Betätigungen und Erholung notwendig. Zusätzlich spielt die Gestaltung der Umwelt eine zentrale Rolle, denn eine gezielt angepasste Umwelt ermöglicht und erleichtert Handlungen und kann gesundheitsfördernd wirken. Unter der Bezeichnung „Gesunde Gemeinde“ stellt Ergotherapie Austria, der Bundesverband der Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten Österreichs, seinen Mitgliedern fertige Vorträge zu verschiedenen Themen aus dem Bereich Gesundheitsförderung und Prävention im Alltag zur Verfügung. Diese Vorträge können dann von Ergotherapeut*innen bei Ihnen in der Gemeinde oder in Ihrer Institution gehalten werden.

Mehr Infos finden Sie unter www.ergotherapie.at
oder per Mail an gesund@ergotherapie.at

Das Leben und die Gemeinschaft spüren

**„Wenn du oben bist,
bist du unheimlich froh,
dass du es überhaupt
geschafft hast.“**

Dieser motivierende Ausspruch einer Teilnehmerin kann nicht schöner zum Ausdruck bringen, was es bedeutet nach wochenlangem Training und mentaler Vorbereitung die letzten Stufen zu besteigen. Was mit der Awareness-Champagne am Welt-COPD-Tag in Innsbruck begann, hat sich erfreulicherweise zu einer 3-Stufen-Challenge entwickelt. Im Jahr 2023 werden nun an drei Orten zu drei Terminen Stiegen und Türme bestiegen.

Den Start machte die 2. Schlossberg-Challenge „es GEHT aufwärts“ bei perfektem Wetter am 1. Juni in Graz. Betroffene mit COPD, Lungentransplantierte und Menschen mit Atemwegserkrankungen aus Tirol, St. Pölten und der Steiermark waren gekommen, um den Schlossberg über die 260 Stufen des Kriegersteiges bis zum Uhrturm zu erklimmen. Schon beim Eintreffen der TeilnehmerInnen und Begleitpersonen konnte man spüren, dass sich hier schon in der Vorbereitung auf die Challenge eine Gemeinschaft gebildet hatte, die mehr will als Stiegen zu erklimmen.

Es geht auch darum, sich selbst und anderen Menschen mit einer chronischen Erkrankung zu zeigen, was mit einer entsprechenden Vorbereitung und einer positiven Einstellung alles möglich ist. Es geht auch darum, in der Öffentlichkeit mehr Aufmerksamkeit für eine Krankheit, von der österreichweit ca. 800.000 Menschen betroffen sind, zu erhalten. Ja, es geht auch darum, durch mediales Aufsehen auf Mängel in der Gesundheitsvorsorge und der klinischen medizinischen Betreuung sowie im Bereich der Nachsorge und Rehabilitation mit Nachdruck hinzuweisen.

Beim Aufstieg von PatientInnen und Begleitpersonen auf den Schlossberg konnte man dann mit jeder Stufe – aller Anstrengungen zum Trotz – die positive Wirkung von Bewegung spüren. Zu spüren wie das Leben durch den Körper strömt, ist beim Betreten der letzten Stiege vor dem Uhrturm die schönste Belohnung.



COPD Challenge 2023

es GEHT aufwärts
COPD-Patienten,
Lungentransplantierte
und Menschen mit anderen
Atemwegserkrankungen
erklimmen den KlangTUM
280 Stufen

Graz, 1. Juni
St. Pölten, 29. Sept.
Innsbruck, 15. Nov.

UHR-TUM KlangTUM Schanzenturm

Demnächst in St. Pölten

Es ist sehr erfreulich, dass es Claudia Schötzer von der COPD-Austria St. Pölten gemeinsam mit dem österreichischen Verband der Herz- und Lungentransplantierten gelungen ist, eine weitere COPD-Challenge auf die Beine zu stellen. Am 29. September um 10:00 Uhr werden die TeilnehmerInnen mit dem Aufstieg auf den Klangturm im Regierungsviertel von St. Pölten beginnen. Alle, die bei der Auftaktveranstaltung dabei waren, können bestätigen, dass es sich lohnt, schon jetzt mit dem Training zu beginnen und vor allem bei diesem Aufstieg dabei zu sein.

COPD-Austria lädt alle, auch Begleitpersonen und ZuschauerInnen herzlich ein, bei dieser Veranstaltung dabei zu sein.

Informationen zur
COPD-Challenge am Klangturm
gibt es bei Claudia Schötzer:
Telefon: +43 664 406 28 19
E-Mail: noe@copd-austria.at
www.copd-austria.at

Link zum Bericht auf www.lungenfibroseforum.at



Das Projekt **Notfallarmband** für **chronische, seltene** und **spezielle Erkrankungen**.

Nach mehrjähriger intensiver Vorbereitung konnten am 27. März 2023 bei Notruf Niederösterreich die ersten Notfallarmbänder durch Nordstern nun offiziell an Betroffene übergeben werden. Günther Wanke, Lungenfibrosepatient, war einer von ihnen.

Das Notfallinformationssystem fungiert als Sprachrohr für Menschen mit notfallrelevanten Krankheiten, die sich im Ernstfall nicht mehr mitteilen können.

Von besonderer Bedeutung dabei ist es Personen mit seltenen Erkrankungen zu berücksichtigen, da im Notfall die Erstinformation am Beginn der Rettungskette nicht verfügbar ist.

Personen mit Krankheiten oder Allergien, deren Behandlung im Notfall außergewöhnlich ist, sind auf schnelle und zielgerichtete Hilfe angewiesen. Informationen über diese Krankheit oder Allergie sind für SanitäterInnen und NotärztInnen im Notfall relevant, da die richtige Behandlung im Weiteren für die Betroffenen lebensnotwendig sein kann. Das Notfallsystem ‚Nordstern‘ stellt dies sicher. Niederösterreich hat als erstes Bundesland das Pilotprojekt gestartet.

„Es ermöglicht den betreuenden Ärztinnen und Ärzten, die entscheidenden und wichtigen Informationen zu ihren Patientinnen/Patienten im Notfall an die Erstversorgenden weiterzugeben. Dies kann Leben retten.“

OA Dr. Klaus Hackner/
Ärztebeirat Nordstern

Die Geschichte des Notfallarmbandes

Es begann mit einem Vortrag von Bernhard Monai beim Patiententag im September 2019 in Krems. Von der persönlichen Geschichte des Projektleiters, der Erfahrung in der eigenen Familie mit schwerer Erkrankung der eigenen Töchter, die zu Notfällen führte und der Entwicklung des Forschungsprojekts bis heute.



Das Armband am Patienten: gesichert gespeicherte Daten für die Notfallabfrage

Wie kann man sich die Anwendung im Notfall nun vorstellen?

- Sie haben einen Notfall und sind selbst aber nicht mehr ansprechbar.
- Die Rettung wird gerufen.
- Rettungsdienst trifft ein. Der Rettungsdienst kommt zum Unfallsort.
- Nordstern wird erkannt ...
- Nordstern liefert Informationen zu Ihrer Krankheit und den Erstmaßnahmen.
- Die gezielte und sofortige Behandlung wird durchgeführt.

Ab März 2023 wurde nun mit dieser Startveranstaltung die Ausrollung von Niederösterreich aus begonnen.

Mehr Informationen finden Sie auf:
<https://www.wawi-nordstern.at/>



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



Günther Wanke beim Notruf NÖ mit Vertretern von Nordstern und dem Notruf-NÖ-Team



Ein weltweites Ereignis

Der Weltlungenhochdrucktag wird jedes Jahr am 5. Mai begangen, um das Bewusstsein für diese seltene, aber ernsthafte Erkrankung zu erhöhen.

Der Tag wurde von der PHA Europe ins Leben gerufen und viele PH-Organisationen und Patientengruppen auf der ganzen Welt feiern mit.

Ziel des Weltlungenhochdrucktags ist es, das Bewusstsein für die Symptome und Folgen der Pulmonalen Hypertonie zu schärfen und auf die Bedeutung einer frühzeitigen Diagnose und Behandlung hinzuweisen.

An diesem Tag werden zahlreiche Veranstaltungen, wie z. B. Informationsveranstaltungen, Workshops, Spendenaktionen und viele Sportevents durchgeführt.

Durch diese Aktivitäten soll das Bewusstsein für Lungenhochdruck geschärft werden, um Betroffenen, ihren Familien und der breiten Öffentlichkeit zu helfen, die Krankheit besser zu verstehen und ihre Auswirkungen auf die Lebensqualität der PatientInnen zu minimieren.

Der Weltlungenhochdrucktag ist auch eine Gelegenheit für PatientInnen sich zu vernetzen und so Unterstützung zu finden sowie für GesundheitsdienstleisterInnen und ForscherInnen, ihre Bemühungen zur Verbesserung der Diagnose und Behandlung von Lungenhochdruck zu koordinieren.

Auch PH Austria feierte am 8. Mai im Wiener Prater mit.

PH Austria hatte auf dem Meilensteinplatz im Prater eine Veranstaltung zur Sensibilisierung für PH organisiert. Ein Graffiti-künstler sprühte das Welt-PH-Tag-Logo auf eine Leinwand, so lockte man viele Interessierte an. Außerdem bot man Meilensteine und das WPHD-T-Shirts zum Verkauf an. Ein Filmteam filmte die Entstehung des Graffitibildes, so hat PH Austria ein Video, welches man nun auf Social Media teilen kann.

Der österreichische Prominente Toni Wegas unterstützte das Projekt. Selbstverständlich gab es über Social Media eine Ankündigung, um möglichst viele Menschen anzulocken. Über Instagram und Facebook gab es im Vorfeld schon viele Posts aus der ganzen Welt. Alle Mitgliederverbände von PHA Europe haben sich daran beteiligt, so dass man eine große Reichweite erzielen konnte.



Frühe Diagnose • Beste Therapie • Lebensqualität • Heilung

PH AUSTRIA für Betroffene
INITIATIVE LUNGENHOCHDRUCK

Trennung - was nun?
Was passiert mit der gemeinsamen Immobilie?



- Soll das gemeinsame Zuhause verkauft werden?
- Wie viel ist die Immobilie wert?
- Gibt es passende Mietobjekte in der Nähe?

Wir unterstützen Sie in dieser herausfordernden Lebenslage!

RE/MAX
Eco Gänserndorf

02282 - 60 5 60
www.remax-eco.at



„Tut gut!“ zeichnete **niederösterreichweit 359** gesundheitsfördernde Institutionen aus

LR Schleritzko: „Wertschätzung und Anerkennung für Menschen, die im Sinne von ‚Tut gut!‘ in Gemeinden, Betrieben, Schulen, Kliniken und Vitalküchen tätig sind.“

Im Rahmen der alljährlich stattfindenden „Tut gut!“-Regionalgalas wurden in den letzten Monaten insgesamt 359 Institutionen ausgezeichnet. Im Zuge der Veranstaltungen in den vier Vierteln und der Region NÖ-Mitte freuten sich „Gesunde Gemeinden“, „Gesunde Schulen“, „Gesunde Betriebe“ und „Vitalküchen“ über Plaketten in Gold (46), Silber (161) und Bronze (152). Damit wurde seitens der „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge nicht nur Danke gesagt, sondern auch ein sichtbares Zeichen für Gesundheitsförderung und Vernetzung innerhalb der Region gesetzt.

„Die 359 Ausgezeichneten sind unsere Botschafterinnen und Botschafter für Gesundheit vor Ort. Sie engagieren sich dort, wo die Menschen leben, arbeiten, lernen und kochen und tragen wesentlich zu einem gesünderen Lebensstil der Bevölkerung vor Ort bei“, betonen **Landesrat Ludwig Schleritzko und „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl**.

Premiere für Sonderkategorie

Neben den standardmäßigen Zertifizierungen gab es heuer eine Sonderkategorie für Initiativen in „Gesunden Gemeinden“, die der sozialen Isolation



Landesrat Ludwig Schleritzko und „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl freuten sich über 359 niederösterreichweite Auszeichnungen im Zuge der „Tut gut!“-Regionalgalas.

Foto: Martin Mathes | MS-Fototeam

und der Einsamkeit vorbeugen. Insgesamt 16 Projekte aus Niederösterreich wurden dabei unter dem Motto „Alleine, aber nicht einsam“ ausgezeichnet, darunter Projekte wie „Seniorenjause“, „Generationentreff“ oder „Gesprächsrunde Demenz“.



Fein war's im Parlament beim Brustkrebskongress!

Die zweite Nationalratspräsidentin Doris Bures und die Österreichische Krebshilfe luden am Internationalen Frauentag, Mittwoch den 8. März 2023, in das prachtvoll renovierte Österreichische Parlament zum „Brust- und Unterleibskrebskongress“.

Dort, wo „normalerweise“ die Nationalratsabgeordneten der im Parlament vertretenen Parteien Platz nehmen, saßen 200 Brust- und UnterleibskrebspatientInnen. Weil auch im medizinischen Bereich frauenspezifische Anliegen sichtbar gemacht werden müssen!

Es entstand ein berührender Dialog („PatientInnen fragen – ExpertInnen antworten“) auf Augenhöhe zu folgenden drei Themen:

- Brustkrebs
- Familiärer Brust- und Eierstockkrebs, Genmutationen und ihre Folgen und Unterleibskrebs
- Behörden, Anträge und Reha

Ein tolles Format, eine tolle Organisation der Österreichischen Krebshilfe und viele schöne Begegnungen haben den Internationalen Frauentag für elf „Löwinnen“ aus St. Pölten zu einem wirklich interessanten und gelungenen Tag gemacht.



Österreichische Gesundheitskasse erleichtert Zugang für Therapien, Behandlungen und Transporte

Niederschwellige Hilfe und wenig Bürokratie sind ein zentrale Anliegen der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK). Das ist vor allem für chronisch Kranke entscheidend. Daher hat die Hauptversammlung der ÖGK Änderungen in Krankenordnung und Satzung beschlossen, um Versicherten leichteren Zugang zu Therapien, Behandlungen und Transporten zu ermöglichen.

Die jüngsten Änderungen stellen einen weiteren Schritt zur Harmonisierung und Verbesserung des Leistungsspektrums für die Versicherten sowie wesentliche Vereinfachungen für Vertragspartnerinnen und Vertragspartner dar.

Vereinfachung bei Bewilligungen

Für die Verschreibung von physio- und ergotherapeutischen sowie logopädischen Behandlungen ist die Bewilligungspflicht bis 30. Juni 2025 zur Gänze ausgesetzt.

Eine Neuerung gibt es auch bei den ärztlichen Bewilligungen im Fall von chronischen Erkrankungen mit intensivem Therapiebedarf: Nun besteht die Möglichkeit, diese dauerhaft bzw.

zeitlich befristet oder auf einen konkreten Therapieumfang bezogen auszustellen. Damit geht die ÖGK direkt auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten ein und reduziert gleichzeitig den damit verbundenen Verwaltungsaufwand.

Harmonisierung bei Transporten

Für die Leistung von Transportkosten im Zusammenhang mit medizinischen Maßnahmen der Rehabilitation ist künftig kein Nachweis mehr über die soziale Schutzbedürftigkeit notwendig. Mit der Änderung der entsprechenden Bestimmung in der Satzung stellt die ÖGK bundesweit eine Entlastung der Betroffenen sicher. Durch diese Änderung setzt die ÖGK einen weiteren Schritt zur Harmonisierung.

Fachexkursion Schloss Thalheim

Am Mittwoch, dem 20. September 2023 lädt der Dachverband NÖ Selbsthilfe mit Unterstützung des Dachverbandes der Sozialversicherungsträger und der ÖGK zur 5. 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.



 **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

Wenn Menschen auseinandergehen, so sagen sie: Auf Wiedersehen!

Ernst von Feuchtersleben

Dr.ⁱⁿ Christine Rosenbach – Gleichbehandlungsbeauftragte des Landes NÖ und Vorsitzende des NÖ Monitoringausschusses – war in den letzten Jahren immer eine treue und verlässliche Wegbegleiterin des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe. Nun trat sie mit 1. Mai 2023 ihren mehr als wohlverdienten Ruhestand an.

Der Vorstand und das Büroteam des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe möchten sich auf diesem Weg bei ihr aufs Allerherzlichste für ihre langjährige, engagierte und stets sehr gute und wertschätzende Zusammenarbeit mit dem Dachverband NÖ Selbsthilfe bedanken!

Liebe Christine, Kooperationspartnerinnen wie Du sind in der heutigen Zeit wahrlich sehr selten und daher sind wir alle mehr als traurig, dass Du uns beruflich nun verlassen hast. Wir schätzen dich alle sehr und möchten Dir auf diesem Wege für Deine Zeit im Ruhestand von ganzen Herzen alles erdenklich Gute wünschen. Genieß Deinen neuen Lebensabschnitt und vor allem bleib gesund!

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

