



# BLICK PUNKT

Österreichische Post AG  
SM 232043712 S  
Dachverband NÖ Selbsthilfe, Wiener Straße 54, 3100 St. Pölten

**DAS MAGAZIN DES  
DACHVERBANDES  
DER NÖ SELBSTHILFE**

AUSGABE 01/2024



**Einladung INFO-  
Stammtische 2024**

## Hilfe zur Selbsthilfe als zentraler Punkt bei den Selbsthilfegruppen



Als Landeshauptfrau freue ich mich aufrichtig über die neue Ausgabe der Zeitschrift des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen, die sich in einem Schwerpunkt mit dem Thema „Schlaganfall“ beschäftigt. Wie dringend notwendig die Schlaganfallvorsorge ist, zeigen bereits einige wenige Zahlen: Jährlich erleiden in Österreich rund 25.000 Menschen einen Schlaganfall, der nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen

die dritthäufigste Todesursache ist. Neben der Vorsorge und der Therapie kommt der Nachbetreuung eine besondere Bedeutung zu.

Seitens des Landes wollen wir das Problembewusstsein zu diesem Thema wecken. Ich denke hier einerseits an Menschen mit Schlaganfällen und andererseits an Angehörige, die jenen helfen, die von diesem Schicksal schwer geprüft werden. Diese gegenseitige Unterstützung bei den Selbsthilfegruppen, der Gedanken- und Erfahrungsaustausch zwischen den Betroffenen bzw. den Angehörigen, das sind ungeheuer wichtige Aufgaben, die nur mit großem persönlichem Engagement wahrgenommen werden können. Dieser Zusammenhalt wird in den Selbsthilfegruppen des Landes gelebt. Als Landeshauptfrau freue ich mich, dass die Selbsthilfe bei uns von so vielen Menschen mitgetragen wird. Dafür bedanke ich mich aufrichtig.

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** Selbsthilfegruppen als Anker in Lebenskrisen
- 4** ÖGK: Schlaganfall im Visier
- 5** „Tut gut!“: Fide Krankenhauskost war gestern!
- 6** 1.400 Ehrenamtliche in den NÖ Pflege- und Betreuungszentren
- 8** 1. Vernetzungstreffen des Autismuszentrums Sonnenschein
- 10-11** 5 Jahre Primärversorgungseinheiten in NÖ
- 12** Hüftoperationen ohne große OP-Narben
- 13** Einladung INFO-Stammtische/ Rückblick Adventmarkt 2023
- 14** Morbus Parkinson-Selbsthilfegruppe im LK Scheibbs
- 16** ÖGK: Gendermedizin
- 17** ÖGK: Hilfe aus der Luft weiterhin gesichert
- 18-19** Aus- und Weiterbildungsseminare 2024
- 20** Kooperation Therapiegruppe Morbus Bechterew St. Pölten – FH St. Pölten
- 22** Aktive Diabetiker Austria – österreichweit und auch in St. Pölten
- 23** Gratulanten auf vier Pfoten
- 24** Lachen ist die beste Medizin/ Faschingsausklang in Baden
- 25** Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs: Starker Partner
- 26** Neue Vorsitzende HPE NÖ
- 27** Mit der ÖGK sicher in den Urlaub
- 28** Termine La Leche Liga Schrems/Terminaviso Selbsthilfe-Workshop 2024

# Gemeinsam stark: Selbsthilfegruppen als Anker in Lebenskrisen!

Das Leben ist eine Reise voller unvorhersehbarer Herausforderungen, von schweren Krankheiten bis zu schicksalhaften Wendungen. In diesen Momenten wird die Landschaft vor uns oft unübersichtlich, und viele von uns finden sich auf einer Reise wieder, die wir nie geplant hatten.

Inmitten solcher Alltags- oder Lebenskrisen zeigt sich die Selbsthilfe als lebenswichtiger Anker. Selbsthilfegruppen bieten eine einzigartige Form der Unterstützung, eine Oase von Verständnis und Solidarität inmitten der Stürme des Lebens.

Hier treffen wir auf Gleichgesinnte, die auf Augenhöhe Seite an Seite mit uns stehen und uns verstehen. Hier finden wir Trost, teilen unsere Erfahrungen und bauen auf Vertrauen.

Die Selbsthilfegruppen in NÖ sind eine robuste Stütze in einem erfolgreichen und zukunftsorientierten Gesundheitswesen.

Sie sind nicht nur eine Ergänzung zu medizinischen und therapeutischen Angeboten, sondern auch eine Quelle von Mut und Unterstützung für all diejenigen, die eine helfende Hand benötigen.

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe ist ein lebendiges Beispiel für die unermüdliche ehrenamtliche Arbeit dieser Gruppen.

Diese engagierten Menschen sind da für jene, die in schwierigen Zeiten Hilfe benötigen, um neue Perspektiven zu entdecken. Der Dachverband NÖ Selbsthilfe etabliert sich als eine Service-Drehscheibe für verschiedenste Themen und als Anlaufstelle für all jene, die Unterstützung suchen.

Ich möchte auf diesem Weg jedem, der sich für die NÖ Selbsthilfe einsetzt, meinen herzlichen Dank aussprechen. Ihr Engagement im Bereich der Selbsthilfe ist wie ein Licht in dunklen Momenten, ein Hoffnungsschimmer für viele. Möge ihr leuchtendes Beispiel als Ansporn und Vorbild wirken, eine helfende Hand all jenen zu reichen, die Unterstützung brauchen.



Foto: Büro LR Dr. Luissner

Ihr Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender  
Dr. Christoph Luissner



Foto: www.freepix.com

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

Ihr/Euer  
Ronald Söllner

# ÖGK Gesundheitsbarometer: **Schlaganfall** im Visier – **Vorbeugen** und schnelles Handeln kann **Leben retten**

25.000 Österreicherinnen und Österreicher erleiden jedes Jahr einen Schlaganfall. Das entspricht einem Schlaganfall alle 20 Minuten. „Bei einem Schlaganfall zählt jede Minute. Deshalb ist es wichtig, schnell zu reagieren. Damit es erst gar nicht zu einem Schlaganfall kommt, kann jede und jeder selbst etwas beitragen, denn ein gesunder Lebensstil mindert das Risiko für einen Schlaganfall deutlich“, erklärt Bernhard Wurzer, Generaldirektor der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK).

Die Zeit läuft.

Bei einem Schlaganfall kommt es zu einer plötzlichen Durchblutungsstörung im Gehirn, wodurch die Gehirnzellen zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe erhalten und absterben. Es ist wichtig, die Anzeichen eines Schlaganfalls zu erkennen und schnell Hilfe zu holen. „Die ersten vier bis fünf Stunden sind entscheidend“, betont Dr. Andreas Krauter, Chefarzt der ÖGK. In diesem Zeitfenster kann man bei einem Schlaganfall möglichst viel Gehirngewebe retten und Folgeschäden minimieren. Zudem sind dann die Heilungschancen vielversprechend.

Das Risiko einen Schlaganfall zu erleiden steigt mit zunehmendem Alter, wobei auch familiäre und genetische Vorbelastungen eine zentrale Rolle spielen. Männer und Frauen sind in Österreich beinahe gleich oft von einem Schlaganfall betroffen. Der Schlaganfall ist in Österreich immer noch die dritthäufigste Todesursache, wenngleich die Sterblichkeit durch Schlaganfälle in den letzten 30 Jahren stark abgenommen hat.

## Gesunder Lebensstil ist entscheidend

Das wichtigste Mittel, um einem Schlaganfall vorzubeugen, ist ein gesunder Lebensstil. Das bedeutet ein gesundes Gewicht und gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, nicht rauchen und Alkoholkonsum nur in Maßen. Zudem sollte man Bluthochdruck vermeiden und regelmäßig den Cholesterinspiegel kon-

trollieren. Jeder fünfte Schlaganfall wird durch Vorhofflimmern ausgelöst. Dabei handelt es sich um die am häufigsten auftretende Form der Herzrhythmusstörung. Als wichtige diagnostische Maßnahme zur Früherkennung hat die ÖGK mit 1. Jänner 2024 das Coronar-CT in ganz Österreich als festen Bestandteil in das Leistungsportfolio integriert.



### ÖGK Gesundheitsbarometer

Schlaganfälle sind Notfälle –  
Die ÖGK erklärt, was zu tun ist

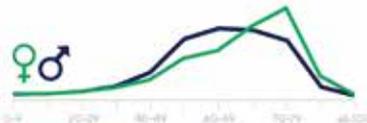
**Schlaganfälle sind medizinische Notfälle, bei denen jede Minute zählt. Sie können alle Menschen treffen. Die ÖGK gibt hilfreiche Anleitungen für den Akutfall und einen Überblick über Zahlen und Fakten:**

**Alle 20 Minuten**



hatte letztes Jahr jemand in Österreich einen Schlaganfall. Das sind **über 25.000 Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten**, 3.000 von ihnen mussten länger als 31 Tage im Krankenstand oder in stationärer Pflege bleiben. **Schlaganfälle sind die dritthäufigste Todesursache in Österreich.**

**Schlaganfall-Risiko steigt mit dem Alter**



Am häufigsten kam es letztes Jahr in den Altersgruppen zwischen 70 und 89 Jahren zu Schlaganfällen. Einen deutlichen Anstieg der Fälle gab es von 40 bzw. 50 Jahren (Männer/Frauen).

**Fast gleich viele Frauen wie Männer hatten 2023 einen Schlaganfall**



Von allen Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten in Österreich haben letztes Jahr 365 mehr Männer als Frauen einen Schlaganfall erlitten.

**Die ersten 4-5 Stunden sind entscheidend!**



Bei einem Schlaganfall wird die Durchblutung des Gehirns unterbrochen. Daher zählt **jede Minute, um lebensbedrohliche oder bleibende Schädigungen zu verhindern**. Bei Lähmungserscheinungen im Gesicht, in Armen oder Beinen, Sprach- oder Sehstörungen, Schwindel, Wirbeln in Händen oder Beinen sollte man daher sofort die Rettung kontaktieren.

**Schnell-Check mit dem FAST-Test**

F = Face (Gesicht)  
A = Arm  
S = Speech (Sprache)  
T = Time (Zeit/rasch handeln)

Ein Schlaganfall ist ein Notfall!  
Er kann lebensbedrohlich sein und kommt ohne Vorwarnung. Bei einem Schlaganfall ist die Blutversorgung des Gehirns unterbrochen. Je länger kein Sauerstoff ins Gehirn kommt, desto mehr Gehirnzellen sterben ab.

Was ist zu tun?  
Alarmieren Sie sofort die Rettung, wenn Sie Anzeichen eines Schlaganfalls bei sich oder einer anderen Person bemerken. Ärztinnen und Ärzte können oft schlimme Folgen verhindern – aber nur innerhalb der ersten Stunden.

**LÄCHELN!**  
Lächelt das?  
NEIN → **Sofort die Rettung rufen!**  
JA → nächste Frage

**HÄNDE HOCH!**  
Beide Arme nach vorne strecken und dabei die Hand nach innen drehen – geht das?  
NEIN → **Sofort die Rettung rufen!**  
JA → nächste Frage

**NACHSPRECHEN!**  
Einen einfachen Satz nachsprechen, ist er verständlich?  
NEIN → **Sofort die Rettung rufen!**

Ein Anzeichen genügt!

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet mit dem ÖGK Gesundheitsbarometer wissenswerte Daten und Fakten rund um das österreichische Gesundheitswesen. Nähere Informationen über die ÖGK finden Sie hier: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

# Fade Krankenhauskost war gestern!

## Bio-Küche der NÖ Landes- und Universitätskliniken ist österreichweit einzigartig.

**LR Schleritzko: „Die 24 bio-zertifizierten ‚Tut gut!‘-Vitalküchen in den niederösterreichischen Landes- und Universitätskliniken sind ein wertvoller Baustein für das Wohlergehen der Patientinnen und Patienten.“**

Mit der „Vitalküche“ der „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge gibt es in Niederösterreich seit nunmehr acht Jahren ein Gütesiegel für Gemeinschaftsverpflegung. Was das genau bedeutet weiß der für die Landeskliniken und „Tut gut!“ verantwortliche **Landesrat Ludwig Schleritzko**: „Unser Zugang bei der ‚Vitalküche‘ lautet: Voller Vorrang für frische, regionale und saisonale Zutaten! Der Bio-Anteil beträgt dabei rund 30 Prozent. Alle 24 Klinikküchen sind mit der ‚Tut gut!‘-Plakette in Gold ausgezeichnet und außerdem bio-zertifiziert. Das ist österreichweit einzigartig.“

Die Küchen der NÖ Landes- und Universitätskliniken verarbeiten jährlich rund 3,7 Millionen Essensportionen. Das hauptsächlich von heimischen Erzeugern gelieferte Fleisch, Gemüse und Obst wird dabei nach strengen Qualitätsrichtlinien zu ausgewogenen Mahlzeiten zubereitet.

„Wenn es um das Gesundwerden geht, ist es wichtig, dass das Richtige auf dem Speiseplan steht. Denn eine ausgewogene und vollwertige Verpflegung unterstützt die medizinische Therapie und trägt zum Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und zur schnelleren Genesung der Patientinnen und Patienten bei“, so die für die „Vitalküchen“ in NÖ Kliniken zuständige **„Tut gut!“-Programmleiterin Susanne Vorstandlechner**.

Das Landesklinikum Gmünd ist unangefochtener Spitzenreiter hinsichtlich der Zufriedenheit mit dem Geschmack des Essens in der PatientInnenbefragung der Landesgesundheitsagentur. Mit 92 von möglichen 100 Punkten katapultierte sich die „Vitalküche“ des Landesklinikums Gmünd in den Jahren 2021 und 2022 auf Platz 1 im NÖ-Ranking aller Kliniken, gefolgt von Hohegg (2021 und 2022) sowie Scheibbs (2021) bzw. Allentsteig (2022).

Die **Küchenleiterin des Landesklinikums Waldviertel in Gmünd, Gerda Dressler**, ließ Landesrat Ludwig Schleritzko im Rahmen eines Besuchs einen Blick in die Küche werfen: „Es freut mich und mein Küchenteam, wenn sich unsere tägliche Arbeit in den Ergebnissen der PatientInnenbefragung widerspiegelt. Die hohe Qualität der Speisen ist kaum jemandem bewusst. Bei uns wird beispielsweise der Salat noch selbst



Landesrat Ludwig Schleritzko informierte sich bei Landesklinikum Gmünd-Küchenleiterin Gerda Dressler über die „Vitalküche“-Kriterien von „Tut gut!“.

Fotos: Brigitte Bouroyen



Beim Besuch von Landesrat Ludwig Schleritzko (r.) im Landesklinikum Waldviertel Gmünd: Kaufmännischer Standortleiter Karl Binder (l.), „Tut gut!“-Programmleiterin für die Vitalküchen in NÖ Kliniken Susanne Vorstandlechner (2. v.l.) und Küchenleiterin Gerda Dressler (2. v.r.)

gewaschen und auch das Apfelmus frisch zubereitet. Wir greifen nur in Notfällen auf Convenience-Produkte zurück.“

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

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

Mehr Infos:  
[noetutgut.at/angebote/vitalkueche-kliniken](https://noetutgut.at/angebote/vitalkueche-kliniken)

# Über **1.400 Ehrenamtliche** unterstützen in den **NÖ Pflege- und Betreuungszentren**

**LR Teschl-Hofmeister: „Wollen allen Danke sagen, die sich ehrenamtlich engagieren“**



V.l.n.r.: Geschäftsführerin Gesundheit Thermenregion Dr.<sup>in</sup> Silvia Bodi mit den beiden Ehrenamtlichen Gertrude Rauch und Andreas Kurleto sowie Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister

Foto: NÖ LGA | Philipp Monihart

„Es ist immer wieder schön zu sehen, wie viele Menschen sich in den Pflege- und Betreuungszentren ehrenamtlich engagieren und was dieses lobenswerte Engagement für die Bewohnerinnen und Bewohner bewirken kann. Bei den unterschiedlichen Veranstaltungen und Aktivitäten das ganze Jahr über – vor allem in der Weihnachtszeit und rund um Neujahr – zeigt sich, welchen wertvollen Beitrag die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, aber auch die Hauptamtlichen, tagtäglich leisten“, so die zuständige

Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister.

Jedes Jahr erbringen die über 1.400 Ehrenamtlichen in der NÖ Landesgesundheitsagentur rund 150.000 Einsatzstunden mit stark steigender Tendenz – dabei unterstützen sie die hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Alltag: von gemeinsamen Spaziergängen und Gartenarbeit über Basteln, Bingo und Besuchsfahrten bis hin zu Einzelgesprächen, Mithilfe beim Essen, handwerklichen Tätigkeiten, Unterstützung

bei der Öffentlichkeitsarbeit und vieles mehr. Dies sind nur einige der Aufgaben, die Ehrenamtliche leisten. Außerdem werden regelmäßig Ausflüge und Veranstaltungen organisiert.

Im PBZ Mödling gibt es derzeit knapp 80 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie übernehmen neben der besonders wichtigen Einzelbetreuung der Bewohnerinnen und Bewohner auch Gruppenbetreuung, in deren Rahmen etwa Musikrunden, Gedächtnistraining und Hundetherapie stattfinden.

Auch im NÖ Pflege- und Betreuungszentrum Hollabrunn wurden im vergangenen Jahr über 2.500 Stunden von 28 Ehrenamtlichen bei den unterschiedlichsten Tätigkeiten geleistet. Dabei sind sie eine wichtige Stütze im Alltag.

„Das Ehrenamt ist eine unverzichtbare Säule für unsere Gemeinschaft und das Zusammenleben. Daher gebührt allen unseren Ehrenamtlichen größter Dank und Anerkennung“, so die Landesrätin abschließend. Wer sich ehrenamtlich in den NÖ Pflege- und Betreuungszentren engagieren will, kann direkt Kontakt mit einem PBZ aufnehmen. An jedem Standort gibt es Verantwortliche für freiwilliges Engagement.

Weitere Infos unter:  
<https://pflegezentren.noelga.at>

# WIR HABEN WAS ZU BIETEN



Langfristige Jobperspektiven in einem sicheren und stabilen Arbeitsumfeld



Kinderzuschuss, Ferienbetreuung und Betriebskindergärten



Eigenes Bildungsprogramm mit mehr als 600 Veranstaltungen im Jahr



Wohnortnahe Arbeitsplätze in ganz Niederösterreich



Bezahlte Mittagspause und flexible Arbeitszeitmodelle, zum Beispiel Altersteilzeit oder Pflegeteilzeit



Programme zur Förderung der physischen, psychischen und mentalen Gesundheit

**Alle Informationen finden Sie im KarriereCenter der NÖ LGA!**



# 1. Vernetzungstreffen des Autismuszentrums Sonnenschein in Wiener Neustadt

Im Gesundheitszentrum Martinsgasse in Wiener Neustadt wird das Autismuszentrum Sonnenschein in Zukunft einen neuen Standort erhalten. Schon jetzt konnten sich Menschen im Spektrum, Eltern und Fachkräfte über das Autismuszentrum informieren und mehr über regionale Angebote für Kinder und Jugendliche im Spektrum erfahren.

Welche Pläne gibt es für das Autismuszentrum Sonnenschein Wiener Neustadt? Welche Leistungen bieten die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (KJPP) in Wiener Neustadt und VKKJ (Verantwortung und Kompetenz für besondere Kinder und Jugendliche)? Mit welchen Themen beschäftigen sich Kindergarten und Schule in Bezug auf Kinder im Spektrum? An wen richtet sich die Selbsthilfegruppe Autismus-Welt? Wie können Ergotherapie, Logopädie und Psychologie im niedergelassenen Bereich helfen?

Beim ersten Vernetzungstreffen des Autismuszentrums Sonnenschein Wiener Neustadt konnten Menschen im Spektrum, Eltern und Fachkräfte mehr über die Angebote in der Region erfahren und in Kontakt treten.

Seit über 20 Jahren diagnostiziert, berät und behandelt das Team rund um Prim.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Sonja Gobara, MSc, Geschäftsführerin und ärztliche Leiterin Ambulatorium und Autismuszentrum Sonnenschein St. Pölten sowie Autismuszentrum Sonnenschein Wr. Neustadt, Kinder und Jugend-

liche mit Entwicklungsstörungen, chronischen Erkrankungen und Behinderungen.

2015 wurde das Autismuszentrum in St. Pölten eröffnet. „Immer wieder erleben wir, welche positiven Effekte Therapie auf Kinder im Spektrum haben kann – insbesondere bei früher Diagnostik, einem frühen Therapiebeginn und einer hohen Therapieintensität.“

Ich freue mich, dass durch den neuen Standort auch Kinder aus dem Industrieviertel unsere Leistungen in Anspruch nehmen können.“ Bis zum Einzug in den neuen Standort werden Beratungsleistungen für Eltern von Kindern mit einer Autismus-Spektrum-Störung (ASS) beim Alten Rathaus angeboten.

Informationen: 02742 / 75 305-100

Landesrat NÖGUS-Vorsitzender Mag. Dr. Christoph Luisser: „Als Gemeinschaft tragen wir die Verantwortung, jedem Kind optimales Wachstum zu ermöglichen. Ich habe das Autismuszentrum Sonnenschein vor einiger Zeit in St. Pölten besucht und mir persönlich ein Bild von den herausragenden Leistungen, die hier angeboten werden, gemacht. Das Autismuszentrum Sonnenschein leistet einen Beitrag, den wir als Gemeinschaft nicht hoch genug schätzen können.“

„Mit dem künftigen zweiten Standort des Autismuszentrums Sonnenschein in Wiener Neustadt setzen wir einen weiteren Meilenstein bei der



Im Technologie- und Forschungszentrum Wiener Neustadt sprachen unter anderem Gemeinderat Philipp Gerstenmayer, Stadträtin Erika Buchinger (in Vertretung von Bürgermeister Mag. Klaus Schneeberger), Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender Mag. Dr. Luisser, Prim. Dr. Sonja Gobara, MSc (Geschäftsführerin und ärztliche Leiterin Ambulatorium und Autismuszentrum Sonnenschein St. Pölten sowie Autismuszentrum Sonnenschein Wr. Neustadt) und KommR Ing. Norbert Fidler (Vorsitzender des Landesstellenausschusses der ÖGK in NÖ) über regionale Angebote für Kinder im Spektrum.

Foto: NÖGUS

Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit speziellen Bedürfnissen. Gerade bei Autismus ist es wichtig, diese Entwicklungsstörung bereits im frühen Kindesalter zu therapieren. Das ist uns als Österreichische Gesundheitskasse ein wichtiges Anliegen, deswegen leisten wir einen wesentlichen Finanzierungsbeitrag“, betont KommR Ing. Norbert Fidler, Vorsitzender des Landesstellenausschusses der Österreichischen Gesundheitskasse in Niederösterreich. „Damit können wir all jenen Familien, unabhängig von ihrer finanziellen Situation, Hilfe von hochkarätigem Fachpersonal zukommen lassen“, unterstreicht Fidler.

Mehr Informationen: [www.autismuszentrum-sonnenschein.at](http://www.autismuszentrum-sonnenschein.at)



# ÖAMTC. Ihre Mobilität zählt.

## Reisen mit Mobilitätseinschränkung

- ▶ Infos und persönliche Beratung:  
[www.oeamtc.at/behinderung-mobilitaet](http://www.oeamtc.at/behinderung-mobilitaet)
- ▶ Urlaubs- und Reise-Checkliste für Menschen mit Behinderungen
- ▶ Meine Reise-App: umfassende Infos für die Reise
- ▶ Aktuelle Reiseinfos unter  
[www.oeamtc.at/reiseservice](http://www.oeamtc.at/reiseservice)



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

© ÖAMTC 2017

**SPARKASSE**   
Niederösterreich Mitte West

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

[spknoe.at](http://spknoe.at)



# 5 Jahre Primärversorgungseinheiten in Niederösterreich

**Anlässlich der Eröffnung des ersten Primärversorgungszentrums in Niederösterreich vor fünf Jahren - die PVE Böheimkirchen - diskutierten Vertreterinnen und Vertreter aus dem Gesundheitssystem über „Primärversorgung in Niederösterreich - Vielfalt, Innovation, Zukunft“.**

Vor fünf Jahren startete mit der PVE Böheimkirchen die erste Primärversorgungseinheit (PVE) in Niederösterreich ihren Betrieb. Anfangs war jedes Projekt Neuland. Inzwischen haben sich PVEs etabliert. Gemeinsam mit Einzelordinationen und Gruppenpraxen in Kooperation mit mobilen Diensten, niedergelassenen Therapeuten und Gesundheitsberufen versorgen sie die Bevölkerung im niedergelassenen Bereich und bilden die Primärversorgung. Aktuell gibt es neun Standorte in Niederösterreich, weitere werden im kommenden Jahr eröffnet oder sind in Planung.

In der neuen Campus Hall in Krems wurde das Jubiläum zum Anlass genommen, im Rahmen einer Veranstaltung über „Primärversorgung in Niederösterreich – Vielfalt, Innovation, Zukunft“ zu diskutieren.

„Primärversorgungseinheiten sind die Antwort auf viele Fragen rund um eine optimale Gesundheitsversorgung. PVEs bieten viele Vorteile für den Patienten und die PVE-Teams, von langen Öffnungszeiten bis hin zu berufsgruppenübergreifender Zusammenarbeit. Darüber hinaus sollen PVEs auch zur Entlastung der kostenintensiven Spitalsambulanzen und zu einem effizienten Einsatz der finanziellen Mittel im Gesundheitssystem im Sinne des Patienten beitragen“, erläutert Landesrat NÖGUS-Vorsit-



Dr. Max Wudy (Kurienobmann der niedergelassenen Ärzte der NÖ Ärztekammer), Robert Leitner (Vorsitzender des Landesstellenausschusses der ÖGK in Niederösterreich), Landesrat NÖGUS-Vorsitzender Mag. Dr. Christoph Luisser, Dr. Christoph Powondra (Karl Landsteiner Privatuniversität, ÖGAM, PVE Böheimkirchen), Landesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig und KommR Ing. Norbert Fidler (Vorsitzender des Landesstellenausschusses der Österreichischen Gesundheitskasse in Niederösterreich)

Foto: Martin Mathes

zender Mag. Dr. Christoph Luisser. „Um eine optimale Versorgung sicherzustellen, wollen wir, dass in allen Bezirken in Niederösterreich Primärversorgungseinheiten entstehen.“

Robert Leitner, Vorsitzender des Landesstellenausschusses der ÖGK in Niederösterreich, betont die gute

Zusammenarbeit der Systempartner: „Engagierte Ärztinnen und Ärzte, motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an den einzelnen Standorten und eine gute Zusammenarbeit der Partnerinnen und Partner im Gesundheitssystem prägen die bisherige Entwicklung der PVEs in Niederösterreich.“

Diesen gemeinsamen Einsatz aller Beteiligten braucht es auch in Zukunft für den weiteren Ausbau der PVEs und die Weiterentwicklung der Primärversorgung.“ „Der weitere Ausbau der Primärversorgung ist mehr als wichtig, denn wir hinken den skandinavischen Ländern leider immer noch hinterher. Deutlich wird dies unter anderem bei den gesunden Lebensjahren über 65, die bei uns nur etwa halb so viele wie in Skandinavien sind“, meint Dr. Max Wudy, Kurienobmann der niedergelassenen Ärzte der NÖ Ärztekammer, und ergänzt: „Die Errungenschaften der PVE wie beispielsweise die multidisziplinäre Zusammenarbeit sind unbestritten und sollten daher auf

alle Formen der Niederlassung ausgedehnt werden, also auch auf Einzelordinationen.“

Nach einem Impulsvortrag von Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland, Leiter Kompetenzzentrum für Gerontologie und Gesundheitsforschung, Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften, über die gesellschaftlichen Herausforderungen in der Primärversorgung wurden Projekte aus der Praxis präsentiert.

Regina Gattinger (Diätologin, PVE Böheimkirchen), Barbara Fischer-Perko, MA (ÖGK) und Mag.<sup>a</sup> Alexandra Benn-Ibler, MAS („Tut gut!“) stellten den Kids Health Club des PVE Böheimkirchen vor.

In der „Gesunden Volksschule“ in Böheimkirchen erfahren Kinder mehr über Themen die ihre Gesundheit betreffen.

Seit zweieinhalb Jahren arbeiten Dr. Christoph Powondra (KL, ÖGAM und PVE Böheimkirchen) und Dr. Helmut Dultinger (KL Privatuniversität, ÖGAM und Gruppenpraxis Hainfeld) daran, die Codierung von Diagnosen weiterzuentwickeln. Dr. Peter Klar (PVZ Wienerwald) und Alexander Hofstätter (Geschäftsführer, Hofstätter Healthcare GmbH) sprachen über die Optimierung von IT-Prozessen in Ordinationen und welche Rolle Patienten dabei spielen können.



**JETZT  
informieren!**

## Wir haben den passenden WOHN(T)RAUM für jede Lebenssituation

**GEDESAG** - ein 85-jähriges Traditionsunternehmen,  
mit dem perfekten Wohnraum für alle Altersklassen.

MEIN HEIM  
**GEDESAG**

Gemeinnützige Donau-Ennstaler Siedlungs-Aktiengesellschaft  
[www.gedesag.at](http://www.gedesag.at)

# Schneller fit durch kurzen Schnitt – **Durchführung von Hüftoperation ohne große OP-Narbe**

**An der klinischen Abteilung für Orthopädie und Traumatologie am Universitätsklinikum Krems wurde vor Kurzem die 500. minimal-invasive Hüftprothese-Operation durchgeführt. Der Vorteil für die Patientinnen und Patienten: Die Muskulatur wird bei dieser Operationstechnik aufgrund des besonders kleinen Schnittes geschont und die Betroffenen sind kurz nach dem Eingriff schnell wieder mobil.**

Der Gelenksverschleiß (Arthrose) des Hüftgelenks ist eine häufige Erkrankung, worunter die Lebensqualität der Betroffenen deutlich eingeschränkt ist. An der klinischen Abteilung für Orthopädie und Traumatologie am Universitätsklinikum Krems wurde vor Kurzem die 500. minimal-invasive (= Durchführung eines operativen Eingriffs ohne größeren Schnitt) Hüfttotalendoprothese über den vorderen Hüftzugang nach der AMIS-Methode durchgeführt. Die AMIS-Methode beschreibt eine muskelschonende Operationstechnik zur Implantation eines künstlichen Hüftgelenks und ist sowohl für sportliche, jüngere als auch für ältere Patientinnen und Patienten gut geeignet.

Der künstliche Gelenkersatz (Prothese) hat in den vergangenen Jahrzehnten weltweit unzähligen Betroffenen wieder zum schmerzfreien Gang oder überhaupt erst wieder zu Gehvermögen geholfen. Hiervon profitieren vor allem Patientinnen und Patienten, welche an Arthrose leiden und als Folge mit einer schwer geschädigten Oberschenkelfraktur oder sogar einem zerstörten Hüftgelenk konfrontiert sind. Die verwendeten Prothesen werden individuell auf die Form der jeweiligen Oberschenkelknochen angepasst. Dadurch kann



V.l.n.r.: OA Dr. Christoph Rainer, Prim. Clin. Assoc. Prof Priv. Doz. Dr. Dietmar Dammerer, MSc, PhD, OÄ Dr.<sup>in</sup> Barbara Lifka

Foto: Universitätsklinikum Krems

das perfekt passende Implantat mittels eines besonders kleinen Schnittes eingesetzt werden. Der Vorteil dieser Methode: Durch die kleinere Schnittstelle können Patientinnen und Patienten schneller mobilisiert werden.

„Unsere Patientinnen und Patienten werden immer älter. Je geringer die Belastung durch die Operation ist, desto besser. Deshalb geht man mehr und mehr dazu über den Hüftgelenkersatz minimal-invasiv vorzu-

nehmen“, so Primar Dietmar Dammerer, Leiter der klinischen Abteilung für Orthopädie und Traumatologie. Der Fokus im Universitätsklinikum Krems liegt somit klar auf der Etablierung von minimal-invasiven Operationsmethoden, um so eine rasche und schmerzarme Mobilisierung für Patientinnen und Patienten zu gewährleisten, aber auch um die unvermeidbare Schädigung des Muskels im Zuge eines Eingriffes so gering wie möglich zu halten.



# 20.000 Österreicherinnen und Österreicher **leiden** an **Morbus Parkinson**. Im **LK Scheibbs** trifft sich monatlich eine **Selbsthilfegruppe**

**Im Jahr 2018 wurde die Selbsthilfegruppe für Morbus Parkinson in Scheibbs gegründet. Seitdem finden regelmäßig Treffen der Betroffenen und deren Angehörigen im Landesklinikum Scheibbs statt.**

In Österreich sind etwa 20.000 Personen von Morbus Parkinson, einer chronisch fortschreitenden Erkrankung des Nervensystems, betroffen. Die Diagnose wird meist zwischen dem 55. und 60. Lebensjahr festgestellt. Es gibt noch keine Möglichkeit, die Erkrankung zu verhindern oder ihr Fortschreiten zu stoppen. Es gibt jedoch engagierte Betroffene und Angehörige, die regelmäßig Treffen unter Gleichgesinnten veranstalten, um den Alltag etwas zu erleichtern.

„Wir möchten die Lebensqualität von Betroffenen verbessern. Durch unsere Erfahrungen und den Austausch mit weiteren Erkrankten können sehr oft einfache Lösungen für praktische Probleme weitergegeben werden“, motivieren die beiden Kontaktpersonen der Selbsthilfegruppe Brigitte Pflügl und Rosa Winter zur Teilnahme.

Bei den regelmäßigen Treffen werden neue Erkenntnisse aus Fachvorträgen weitergegeben, Kontakte vermittelt oder über das allgemeine Geschehen in der Gruppe diskutiert. Einmal jährlich wird sogar ein gemeinsamer Ausflug zu bundesweiten Fachvorträgen organisiert.

„Selbsthilfegruppen haben in unserem Haus einen besonderen Stellenwert und sind herzlich willkommen.



DGKP Manuela Schneck (links) motiviert mit den Ansprechpartnerinnen Rosa Winter (4. v.r.) und Brigitte Pflügl (2. v.r.) zur Teilnahme an der Selbsthilfegruppe, um die eigene Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Foto: LK Scheibbs

Wir bieten den Selbsthilfegruppen eine partnerschaftliche Zusammenarbeit und fachliche Beratung durch unsere Expertinnen und Experten aus Medizin, Pflege und allen therapeutischen Berufen an. Darüber hinaus können wir Räume und Getränke für die Gruppentreffen bereitstellen“, unterstützt die Selbsthilfepartner-Ansprechperson DGKP Manuela Schneck die Gruppe im Landesklinikum. Der große Nutzen aus der Kooperation zwischen Selbsthilfegruppen und Krankenhaus wird in Scheibbs schon lange wertgeschätzt. Das spiegelt sich auch im Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Kranken-

haus“, welches das Landesklinikum Scheibbs seit 2008 führt, wider.

Alle Betroffenen und deren Angehörige sind herzlich zur Teilnahme an der Selbsthilfegruppe Parkinson eingeladen. Die Treffen finden monatlich statt. Der nächste Termin ist am Montag, dem 11. März 2024, um 14:30 Uhr im Veranstaltungssaal 1 des Landesklinikum Scheibbs. Der darauffolgende Termin findet am Dienstag, dem 9. April 2024 statt. Für weitere Auskünfte stehen als Ansprechpersonen Brigitte Pflügl unter 0676 9447623 und Rosa Winter unter 0664 9214257 gerne zur Verfügung.

# Warum sich immer mehr Onkologen über den Patientenwunsch nach einer Misteltherapie freuen

In den letzten Jahren hat die Behandlung von Krebskrankheiten durch „Präzisionsmedizin“ einen großen Aufschwung genommen. Dies führt, trotz aller Erfolge, zu einer Therapieaufsplitterung, die den Nöten vieler Krebspatient(inn)en nur teilweise gerecht wird. Gegenüber diesen auf die Zellzerstörung zielenden Therapieprinzipien ist der Ansatzpunkt der Misteltherapie die synergistische Unterstützung der Abwehrkräfte - also ein Miteinander, kein „Anstatt“!

**S**o, wie sich zuvor der Tumor in der Interaktion mit dem zunehmend ausgeschalteten Immunsystem entwickelt hat, unterstützt die Mistel eine Rückentwicklung durch einen aktiven Sterbeprozess der Tumorzellen (Apoptose), der nun seinerseits anregend auf das Immunsystem wirkt.

Der wichtige Prozess der Apoptose wird maßgeblich durch eine begleitende Misteltherapie unterstützt, die damit auch die Maßnahmen der gezielten Tumorerstörung oft entscheidend ergänzt. Dadurch und – ganz nebenbei – durch die deutliche Reduktion therapiebedingter Nebenwirkungen spendet sie den Patientinnen und Patienten häufig auch jene Energie, die Therapien gut

durchzuhalten, was dann oft sogar höhere Dosierungen der onkologischen Standardtherapie erlaubt.

Das macht sich, klinisch sehr positiv, unter anderem in der Reduktion der häufig quälenden Fatigue (Erschöpfung), verbessertem Schlaf und Appetit bemerkbar und erhält viele Patienten auch unter belastenden Therapien arbeitsfähig, ja trägt entscheidend dazu bei, dass diese auch Bewegung und sogar Sport machen können.

Die Mistelpflanze ist somit ein wertvoller und preiswerter Helfer der Onkologen, die Therapie kann von jedem Hausarzt durchgeführt werden. Verzichten Sie nicht auf diese wertvolle Unterstützung aus der Natur! ■



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



## WANNE RAUS, DUSCHE REIN!

Viterma zaubert aus Ihrer alten Badewanne eine sichere, ebenerdige Dusche. Unser individuell anpassbares Duschesystem integriert sich perfekt in Ihr bestehendes Bad.

**Jetzt unverbindlichen Beratungstermin vereinbaren: 0800 20 22 19**



Elektro- und Installationsarbeiten werden gemeinsam mit befugten Partnerfirmen für Sie umgesetzt



**viterma**  
zaubert Wohlfühlbäder

- ✦ Umbau innerhalb weniger Tage zum Fixpreis
- ✦ Innovatives Wandsystem ohne Fugen verhindert Schimmel, ist unempfindlich und pflegeleicht
- ✦ Individuelle Farbauswahl für Wände und Duschtasse
- ✦ Mögliche Farben für dieses Bad: alt und neu harmonieren perfekt



Fachbetrieb in Niederösterreich  
Infos & Beratungstermin:  
Tel. 0800 20 22 19  
[www.viterma.com](http://www.viterma.com)

## ÖGK Gesundheitsbarometer: Gendermedizin Frauen: das stärkere Geschlecht

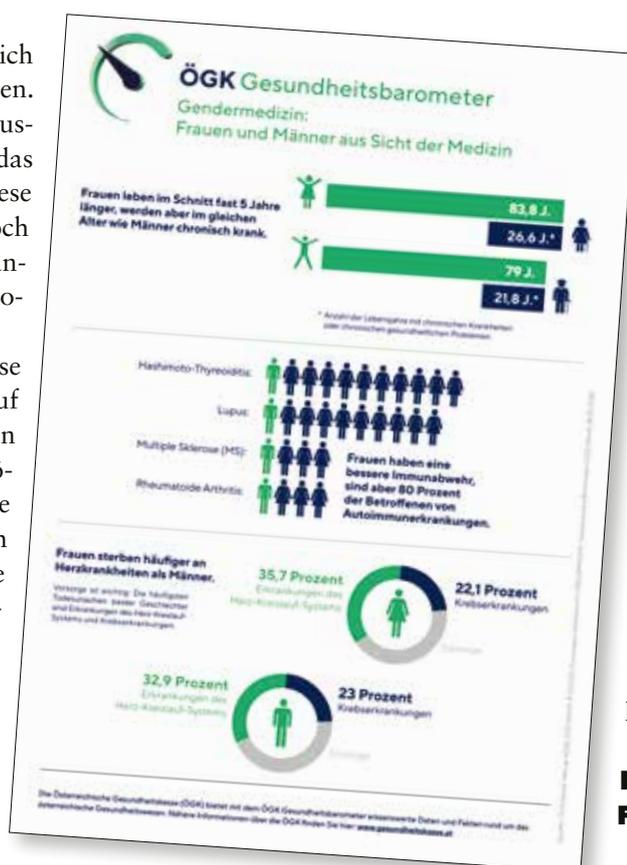
Der weibliche Körper wehrt sich besser gegen Viren und Bakterien. Aus medizinischer Sicht sind sie, ausgestattet mit 2 X-Chromosomen, das stärkere Geschlecht: Frauen. Diese starke Immunantwort hat jedoch auch eine Schattenseite. So erkranken Frauen vier Mal öfter an Autoimmunerkrankungen.

Die Medizin und medikamentöse Behandlungen sind primär auf Männer zugeschnitten, doch Frauen werden anders krank und benötigen oft eine andere, angepasste Behandlung. Damit beschäftigt sich die Gendermedizin: Sie rückt eine genderspezifische Betrachtungsweise bei der Prävention, der Diagnostik bis hin zur Betrachtung der Symptome und Therapie in den Mittelpunkt.

### Lebenserwartung: Frauen werden älter, aber nicht gesünder

Insgesamt liegt die Lebenserwartung von Frauen in Österreich knapp fünf Jahre über der von Männern (83,8 vs. 79 Jahre), doch beide Geschlechter werden etwa zum gleichen Zeitpunkt chronisch krank und verbringen mehr als ein Viertel des Lebens mit chronischen Erkrankungen. Damit liegt Österreich unter dem EU-Durchschnitt.

„Für die ÖGK steht die bestmögliche Versorgung aller Versicherten – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Wohnort – im Vordergrund. Um den eigenen Gesundheitszustand gut im Blick zu haben, lohnt sich die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung. Zudem gibt es spezielle Untersuchungen für Frauen, wie den PAP-Abstrich



Diese genetische Überlegenheit hat jedoch einen hohen Preis: So treten Autoimmunerkrankungen bei Frauen weitaus häufiger auf – rund 80 Prozent der erkrankten Menschen sind weiblich. Dabei richtet sich das eigene Immunsystem irrtümlicherweise gegen den eigenen Körper und greift ihn an.

Da sich der weibliche Körper besser gegen Viren wehren kann, fällt auch die Reaktion der Frauen auf Schutzimpfungen anders aus. Die Antikörperantwort ist bei Frauen meist wesentlich höher als bei Männern.

### Herzinfarkt: Frauen erkranken anders

Ein Blick in die kardiologische Abteilung im Hanusch-Krankenhaus der ÖGK verrät eines: Es gibt signifikant mehr männliche Patienten. Männer werden mehr als doppelt so oft mit koronaren Herzkrankheiten oder einem akuten Herzinfarkt behandelt.

und die Mammografie ab 45, und für Männer das Prostata-CT ab 50 als wichtige Früherkennungs-Initiativen“, betont Bernhard Wurzer, Generaldirektor der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK).

Genetik: Frauen haben eine bessere Immunabwehr aber mehr Autoimmunerkrankungen, Frauen haben 2 X-Chromosomen, Männer haben nur ein X- und dafür noch ein Y-Chromosom. Auf dem X-Chromosom liegen um die 2.000 Gene, die das Immunsystem und die Gehirnentwicklung beeinflussen. Deshalb kann sich der männliche Körper weniger gut gegen Viren, Bakterien oder Parasiten wehren. Frauen haben hingegen eine bessere Immunabwehr.

Warum, erklärt Dr.<sup>in</sup> Evelyn Kunschitz, Oberärztin für Innere Medizin/Kardiologie und Leiterin des Schwerpunktes Psychokardiologie im Hanusch-Krankenhaus: „Die Symptome bei einem Herzinfarkt sind bei Männern und Frauen sehr unterschiedlich. Während Männer typischerweise Schmerzen in der linken Körperhälfte verspüren – das kann ein Ziehen im linken Arm, ein brennender oder drückender Schmerz hinter dem Brustbein sein –

verspüren Frauen oft auch andere, diffusere Symptome. Darunter fallen beispielsweise auch Übelkeit, Schmerzen im Bauch oder Rücken, Erbrechen, Kurzatmigkeit, unerklärliche Müdigkeit oder Schweißausbrüche. Daher kommt es auch häufiger zu Fehlinterpretationen bezüglich akuter Herzinfarkte. Zudem ist die Sterblichkeitsrate bei Frauen mit Herzinfarkt höher als bei Männern (35,7 % vs. 32,9 %). Außerdem sind Frauen in den großen Herzstudien

unterrepräsentiert (rund ein Drittel Frauenanteil) und werden auch weniger leitliniengerecht behandelt.

Kunschitz verweist in diesem Zusammenhang auf das Yentl-Syndrom – ein bereits in den 1990er-Jahren von einer US-amerikanischen Kardiologin geprägter Begriff, der darauf aufmerksam macht, dass Herzinfarkte bei Männern und Frauen unterschiedlich sind. Aufgrund der weniger eindeutigen und vielzähligen

Symptome wird der weibliche Herzinfarkt oft spät oder gar nicht erkannt und Frauen erhalten dadurch erst später Hilfe. Doch bei einem Herzinfarkt ist jede Minute entscheidend. „Deshalb lieber einmal zu viel die Rettung rufen, als einen Herzinfarkt zu spät zu erkennen“, rät Frau Dr.<sup>in</sup> Evelyn Kunschitz.

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet auch Kurse speziell für Frauen an: [www.gesundheitskasse.at/frauenpower](http://www.gesundheitskasse.at/frauenpower).

# Hochqualifizierte **Hilfe aus der Luft** weiterhin **gesichert**

## **Sozialversicherung und Flugrettungsorganisationen setzen Vereinbarung für Hubschrauber-Einsätze fort.**

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) hat eine Vereinbarung mit den Flugrettungsorganisationen für die kommenden drei Jahre, mit der Option auf Verlängerung, geschlossen. Diese Vereinbarung gilt seit Jahresbeginn für alle Krankenversicherungsträger. Der Kern dieser neuen Vereinbarung liegt in der Koppelung an den Verbraucherpreisindex (VPI). Ziel ist es, den Versicherten nicht nur medizinische Sicherheit, sondern auch finanzielle Absicherung im Ernstfall zu bieten. Die Sozialversicherung trägt jährlich die Kosten für rund 13.000 Hubschrauber-Einsätze, die lebensrettende Maßnahmen sichern.

Hubschrauber-Einsätze ermöglichen eine schnelle Reaktion auf medizinische Notfälle, insbesondere in abgelegenen oder schwer zugänglichen Gebieten. Die schnellere Ankunft der medizinischen Fachkräfte kann lebensrettend sein und die Behandlungschancen verbessern. Notarzt-Hubschrauber sind mit qualifizier-

ten medizinischen Teams besetzt, die speziell für Notfallsituationen ausgebildet sind. Diese Teams können fortgeschrittene medizinische Versorgung vor Ort bieten und lebensrettende Maßnahmen durchführen, bevor der Patient ins Krankenhaus gebracht wird.

Eine erste Vereinbarung zwischen Sozialversicherungsträgern und Flugrettungsorganisationen wurde bereits 2015 geschlossen und sicherte seitdem die Kostenübernahme nach Notarzt-Hubschrauber-Einsätzen. Mit Ausnahme von Sport- und Freizeitunfällen im alpinen Bereich, für die in der Regel eine private Versicherung besteht, entstehen für Patientinnen und Patienten keinerlei Kosten. Zudem wird der administrative Aufwand minimiert, da die Flugrettungsorganisationen direkt mit der jeweiligen Sozialversicherung abrechnen. Nach einer ersten Verlängerung im Jahr 2019 fand im Dezember 2023 eine weitere erfolgreiche Verhandlungsrunde statt.

### **Die Eckpunkte der Vereinbarung**

Die neue Vereinbarung gilt für alle sieben Betreiber und 39 Standorte österreichweit. Die sozial verträgliche Flugrettung bleibt sichergestellt, ohne finanzielle Belastung der Versicherten. Eine Ausnahme sind Sport- und Freizeitunfälle im alpinen Bereich, wo jedoch über 90 % der Betroffenen über eine private Versicherung verfügen. Die Anforderung erfolgt durch überregionale Leitstellen und Disposition nach einem standardisierten Abfrageschema. Die Kostenübernahme erfolgt grundsätzlich bei Lebensgefahr, genauer bei Vorliegen einer Indikation von NACA 4–6 laut Notarztprotokoll. Der NACA-Score (National Advisory Committee for Aeronautics) ist ein internationaler siebenteiliger Index zur Beurteilung des Schweregrades einer Erkrankung bzw. Verletzung. Zudem entfällt auch die chefärztliche Bewilligung. So ist eine zeitnahe elektronische Abrechnung mit verkürzten Zahlungsfristen gewährleistet. Eine Weiterführung der Clearingstelle zur Behandlung von strittigen Fällen ist ebenso vereinbart worden.



# Programm **Aus- und Weiterbildung** für GruppenleiterInnen und engagierte MultiplikatorInnen **2024**

Um die Arbeit von LeiterInnen in Selbsthilfegruppen bestmöglich zu unterstützen, bietet der Dachverband NÖ Selbsthilfe auch 2024 wieder **kostenlose Seminare** an.

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

## 13. LeiterInnen-Lehrgang

Am 7. März startet zum 13. Mal ein Lehrgang für GruppenleiterInnen. Ziel ist es, den GruppenleiterInnen Grundlagen für ihre Arbeit in der SHG zu vermitteln. Dieser Lehrgang ist nur gesamt (alle 4 Module) zu buchen.

### MODUL 1

#### Ich bewege was! Was bewege ich? Was bewegt mich?

Trainerin:  
Dr.<sup>in</sup> Margit Burger  
**Termin: 7. März 2024**

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

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

### MODUL 2

#### Leiten ohne zu leiden

Trainerin:  
DSA Alexandra Steiner  
**Termin: 21. März 2024**

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

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

### MODUL 3

#### Das Gruppengespräch gestalten

Trainerin:  
Natascha Sochorec  
**Termin: 15. Oktober 2024**

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

### MODUL 4

#### Tue Gutes und rede darüber! Gelungene Öffentlichkeitsarbeit

Trainerin:  
Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Monika Kobzina  
**Termin: 29. Oktober 2024**

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

## Zusätzliche Seminare

### JETZT REDE ICH

Trainer:  
Paul Sieberer, Autor, Schauspieler  
**Termin: 7. Mai 2024**

Als jemand, die oder der einer Gruppe vorsteht, als jemand, die oder der doch immer wieder in einer bestimmten Öffentlichkeit etwas sagen muss, ist man dann und wann mit der eigenen Angst, mit der eigenen Unsicherheit, mit einem zu wenig an Selbstvertrauen konfrontiert. Es quälen uns Lampenfieber und Versagensängste.

Muss das sein? Kann ich das abstellen? Wie bereite ich mich auf einen „Auftritt“ in einer Öffentlichkeit vor? Gibt es rhetorische Tipps oder Tricks? Wie machen das die anderen, bei denen es immer so leicht und selbstverständlich wirkt? Keine Ahnung! Aber vielleicht nach diesem Seminar ... lasst uns gemeinsam ein wenig nachdenken und üben!

### BESSERE FOTOS OHNE VIEL TECHNIK

Trainer:  
Andreas Kraus, Fotograf  
**Termin: 14. Mai 2024**

Fotos sind in der Öffentlichkeitsarbeit einer Selbsthilfegruppe ein wichtiger Bestandteil.

Wie plane und fotografiere ich passende Pressebilder, wer sollte auf jeden Fall am Bild sein und was ist zu vermeiden? Worauf muss ich beim Versenden des Fotos an die Redaktionen achten?

Welche Unterschiede gibt es bei Bildern für Druck, Mail bzw. Social Media?



Außerdem vermittelt das Seminar Basiswissen in den Bereichen Kamera- und Aufnahmetechnik, Fotografie mit Handykamera und Bildoptimierung am Smartphone.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**DAS ARZT-PATIENTEN-VERHÄLTNIS UND DIE ROLLE VON ANGEHÖRIGEN UND STELLVERTRETERN**

Trainer:

Mag. Michael Prunbauer

**Termin: 28. Mai 2024**

Das Seminar befasst sich mit der Frage, wie ein Arzt-Patientengespräch gelingen kann, welche Rolle Dr. Google spielt und welche Rechte Angehörigen und Stellvertretern dabei zukommt. Außerdem werden mögliche Vorsorgemöglichkeiten wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht erörtert.

**ERSTE-HILFE-SEMINAR**

Trainer:

FH-Hon. Prof. Mag.(FH)

PhDr. Christoph Holzhaecker

**Termin: 17. Oktober 2024**

Im Rahmen dieses Kurses frischen Sie Ihr Wissen im Bereich der Ersten Hilfe auf. Ganz gleich ob Verletzungen, Erkrankungen oder psychische Notfälle – Sie lernen die Grundfertigkeiten vom Erkennen lebensbedrohlicher Situationen bis hin zum Setzen der richtigen Maßnahmen. Neben Kurzvorträgen zu medizinischen Themen werden die wichtigsten Handgriffe zur Stillung von starken Blutungen oder zur Wiederbelebung bei einem Atem-Kreislauf-Stillstand gleich in die Praxis umgesetzt und in der Gruppe gemeinsam geübt.

**ANMELDUNG**

Das Anmeldeformular und weitere Infos finden Sie auf der Homepage [www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at) unter Service für Gruppen -> Aus- und Weiterbildung.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unser Büro-Team:

Tel.: 02742 226 44

Mail: [info@selbsthilfenoe.at](mailto:info@selbsthilfenoe.at)



Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH

Geschäftsbereich  
**Fonds Gesundes Österreich**



Bitte beachten Sie, dass wir ständig neuwertige behindertengerechte Gebrauchtfahrzeuge auf Lager haben.

**Vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin. Wir kommen gerne zu Ihnen.**



**MOBILE FREIHEIT**



Wir sind Ihr Partner für behindertengerechte Fahrzeuge!

Tel: +43 664 108 3000

E-Mail: [office@mobile-freiheit.at](mailto:office@mobile-freiheit.at)

Internet: [www.mobile-freiheit.at](http://www.mobile-freiheit.at)

# Kooperation - Therapiegruppe Morbus Bechterew St. Pölten und Fachhochschule St. Pölten

Am 16. Jänner 2024 wurde das gemeinsame Projekt der FH-Studentinnen und FH-Studenten mit der Therapiegruppe Morbus Bechterew St. Pölten bei der Vernissage in der Fachhochschule St. Pölten präsentiert. Die angehenden Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten haben sich im Rahmen des Projekts intensiv mit der Krankheit Morbus Bechterew auseinandergesetzt.

Das Projekt der FH heißt BECHTERTREFF: Aufklärung und Sensibilisierung – Das Bewusstsein stärken für die Bedürfnisse und Anliegen von Menschen mit Morbus Bechterew in der Physiotherapie.

Unter der studentischen Projektleitung von Frau Laura Hall entstanden Videos mit der St. Pöltner Therapiegruppe Morbus Bechterew, Interviewaufnahmen von einigen Mitgliedern und ein ausführliches Interview mit ihrer Therapeutin Doris Dammerer. Am Projekttag wurden diese Aufnahmen dann auch vorgeführt.

Elisabeth Neumayer, ÖVMB-Landesstellenleiterin NÖ, war bei dieser Kooperation vor allem auch wichtig,



dass die Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten der Zukunft schon in ihrer Ausbildung auf die Erkrankung Morbus Bechterew und die Selbsthilfegruppen aufmerksam gemacht werden. Das Videomaterial selbst wird nun als Lehrmittel verwendet und auch den kommenden Studierenden in ihrer Ausbildung gezeigt.

Elisabeth Neumayer möchte sich auf diesem Weg nochmals bei FH-Prof.<sup>in</sup> Miriam Wagner, Laura Hall und den Studentinnen und Studenten Barbara Dangl, Nikolaus Kraemmer, Jonas Kretschmer, Cornelia Krojer und Bernhard Wallner für die gute Zusammenarbeit bedanken.





## SCHLOSS THALHEIM

*Harmonie in höchster Vollendung*

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

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

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



### SCHLOSS THALHEIM



Thalheim 22 | 3141 Kapelln

Tel: +43 2784 200 79

reservierung@schlossthalheim.at

[www.schlossthalheim.at](http://www.schlossthalheim.at)



# DIE SIEDLUNG

wohlfühlen wie gewohnt

Gegründet im Jahre 1934 hat sich „**Die Siedlung**“ in den vielen Jahren zur Nummer eins im westlichen Niederösterreich durch **Kompetenz** im **modernen, ökologischen Bauen** und in der **Althausanierung** positioniert. Derzeit verwalten wir mehr als 8220 Miet- und Eigentumswohnungen, Geschäftslokale und Garagenplätze.

Wir betrachten Gemeinnützigkeit als Ressource, um unseren Kunden **gute Qualität** zum **kleinstmöglichen Preis** zu bieten. Wir realisieren **Wohnideen** und setzen dabei oft neue Standards und verwirklichen Innovationen im Bereich des Energiesparens, der Architektur und der Sanierung von Wohnungen.

#### Unsere Stärken:

- Effizienz in Planung und Umsetzung
- Preisführerschaft
- Soziales Denken
- Kooperationen mit Gemeinden

#### Wir sind für Sie da.

Unser Beratungs-Team ist von Montag bis Freitag in **3300 Amstetten, Ardaggerstraße 28** für Sie da. Telefon: **07472/62 327**, E-Mail: **office@diesiedlung.at**

# Der Selbsthilfverein **Aktive Diabetiker Austria** - österreichweit und auch in **St. Pölten**

**Sie haben Diabetes! Na und? Die Mitglieder des Selbsthilfvereins Aktive Diabetiker Austria versuchen gut damit zu leben. Sie auch?**

Seine Hauptaufgabe sieht der Verein darin Menschen mit Diabetes, ihre Angehörigen und Zugehörigen beim „Leben mit Diabetes“ zu stärken.

Zum guten Umgang mit Diabetes kann beitragen, das Wissen um Dia-



Tisch mit Blutzuckermessgeräten



Eva-Maria Kemetner mit dem Vortragenden

betes zu erweitern sowie die eigenen Kompetenzen und die Eigenverantwortung zu erhöhen. Der Austausch mit anderen Betroffenen gibt wertvolle Impulse.

Das alles unterstützt Menschen ein gutes und erfülltes Leben zu führen, mit und trotz Diabetes.

Der Selbsthilfverein Aktive Diabetiker Austria bietet seinen Mitgliedern:

- 4-mal im Jahr das ADA-Journal
- den regelmäßigen Newsletter
- Informationen auf der Homepage
- Gruppen und Veranstaltungen

In St. Pölten finden derzeit regelmäßig Treffen von zwei Gruppen statt:

- Diabetes-Infoabende im Hotel GH Böck, 1x im Monat, jeweils montags.

Ansprechpartnerin: Eva-Maria Kemetner, 0699 10 52 76 65

- Pumpengruppe im Hotel GH Böck, einige Termine pro Jahr.

Ansprechpartnerin: Monika Weissmann, 0664 738 626 90

Daten auf der Homepage der Aktiven Diabetiker Austria oder im Journal.

**Kontakt Aktive Diabetiker Austria**  
 Homepage: [www.aktive-diabetiker.at](http://www.aktive-diabetiker.at)  
 E-Mail: [office@aktive-diabetiker.at](mailto:office@aktive-diabetiker.at)  
 Tel.: 0699 192 510 89

**Einfach Natur genießen**



Naturkost, Naturwaren  
und Restaurant

**evi**  
ST. PÖLTEN

Kremser Landstraße 2  
3100 St. Pölten



Vorstandsmitglieder der ADA am Tag der Selbsthilfe

Foto: David Bohmann

# Gratulanten auf vier Pfoten

**Unter dem Motto „auffangen - informieren - begleiten“ finden seit nunmehr bereits zwei Jahren unter der Leitung von Frau Mag.<sup>a</sup> Monika Lindner regelmäßig Treffen der Selbsthilfegruppe „Vergiss-DICH-nicht!“ (jeweils am 2. Freitag im Monat, 3910 Zwettl, Schulgasse 6) statt.**

Einmal im Monat treffen einander Angehörige von Menschen mit Demenz um miteinander zu reden, wenn das Leben sprachlos macht. Im geschützten Rahmen tauschen sich die TeilnehmerInnen über den Alltag mit der Erkrankung und diversen Hilfsmöglichkeiten aus. Sie erkennen „ich bin nicht allein“ und sprechen einander Mut zu. Sie schöpfen wieder Hoffnung und Lebenslust und beugen damit sozialer Isolation vor.

Zur Feier des 2. Jahrestages der Gründung besuchten ganz besondere Gratulanten die Geburtstagsrunde: **Frau Birgit Monschein** stellte in Begleitung von zwei ihrer speziell für Menschen mit Demenz ausgebildeten **Assistenzhunde** ihr Projekt und ihre Arbeitsweise vor!



Die Therapiehunde „Waugerl“ und „Wurli“ können einen wertvollen Beitrag zur Aktivierung und Motivation von Menschen mit Demenz leisten. Sie wirken entspannend und erreichen selbst Menschen, bei denen der Zugang über Sprache nicht mehr möglich ist. Die pflegenden Angehörigen können in der Zeit, in der Frau Monschein mit den Menschen mit Demenz arbeitet, eine kleine wohlverdiente Auszeit genießen.

Infos unter [www.assistenzhundeschule.at](http://www.assistenzhundeschule.at) oder unter Tel.: 0664 113 9 114



[www.betreutes-wohnen.at](http://www.betreutes-wohnen.at)

**BETREUTES WOHNEN STADTHAUS MELK**  
3390 Melk, Abt Karl-Straße 13

Tag der offenen Baustelle | 18.04.24 | 13.00–17.00 Uhr

- 25 geschmackvolle Mietwohnungen- **ERSTBEZUG**
- Wohnungen in der Größe von ca. 32–69 m<sup>2</sup>
- Seniorengerechte Bäder, Qualitative Küchenausstattung
- Einladender Gemeinschaftsraum und -garten
- Betreuung: Sozial- und Begegnungszentren (SBZ)
- PKW-Stellplätze und Fahrradstellplätze
- Geplanter Mietbeginn Q2 2024



Anmeldung: Fr. Gaby Steiner 0699/18 58 88 88



## Lachen ist die **beste Medizin**

Beim Treffen im Februar der Selbsthilfegruppe „Pinke Löwin – Verein St. Pölten und Umgebung“, welches unter dem Motto „Fasching“ stand, wurde den TeilnehmerInnen von dieser Medizin gleich eine doppelte Dosis verabreicht.

Wilhelm und Michaela Lipp haben die TeilnehmerInnen des Gruppentreffens mit einer Lesung aus ihren Büchern erheitert und auch so manche sprachlichen Unterschiede zwischen Deutschland (Michaela Lipps Heimatland) und Österreich auf eine äußerst humorvolle Weise nähergebracht.

besonderen Dank spricht Doris Liedl allen „Löwinnen“ aus, die an dem Abend dabei waren und zu diesem mehr als gelungenen Treffen beigetragen haben!

Parallel dazu wurde einigen spontan von Gruppenmitglied Julia das eine oder andere Herz oder ein bunter Katzen-Schnurrbart ins Gesicht gezaubert und so wurde das Treffen damit noch ein wenig bunter gestaltet.

Mit ein paar Bildern des Abends möchte Obfrau Doris Liedl zeigen, was für eine tolle, lustige und lebensfrohe Gruppe sie sind! Einen



## Faschingsausklang der **Krebsselbsthilfegruppe Baden und Umgebung**

Am 12. Februar fand in diesem Jahr der Faschingsausklang der Krebsselbsthilfegruppe Baden und Umgebung bei deren Stammheurigen statt. Da es das erste Treffen im Kalenderjahr 2024 war – ausgenommen der regelmäßig stattfindenden Bewegungstherapiestunden, die mit unseren kompetenten und einfühlsamen Physiotherapeutinnen an jedem Dienstag stattfinden – kam es zu ausgedehnten Gesprächen und angeregtem Erfahrungsaustausch zwischen den neuen und den langjährigen Mit-

gliedern. Der Gedankenaustausch unter den Mitgliedern in einer gemütlichen Atmosphäre ist seit jeher eine ganz wichtige Säule im Angebot der Selbsthilfegruppe.

Für September ist eine gemeinsame Busfahrt zur Teichalm inklusive Erkundung des Moorlehrpfades geplant.

Um das medizinische Wissen der Gruppenmitglieder zu erweitern, ist im November ein Besuch des MedAustrons in Wiener Neustadt vorgesehen.

Einem ereignisreichen Gruppenjahr 2024 steht somit nichts im Wege!





# Starker Partner

Die Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs berät österreichweit sehbehinderte und blinde Menschen und deren Angehörige. Unsere 4.800 Ordentlichen Mitglieder erhalten per Telefon, Mail oder persönlich an einem unserer Standorte kompetente Unterstützung.

Das Angebot reicht von nützlichen Hilfsmitteln, die den Alltag erleichtern, über die Unterstützung bei bürokratischen Angelegenheiten bis hin zum umfangreichen Freizeitangebot. Die Hilfsgemeinschaft bietet konkrete Hilfestellung und findet individuelle Lösungen. Die Beratung übernimmt dabei die wichtige Rolle des Erstkontakts mit den betroffenen Personen. Die Mitarbeiterinnen nehmen sich Zeit für ein ausführliches Beratungsgespräch, um konkret und individuell unterstützen zu können.

Vereinbaren Sie einen Termin!



Regelmäßig besteht die Möglichkeit in St. Pölten in den Räumen des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe einen Beratungstermin zu erhalten. Unsere Mitarbeiterin ist einmal pro Monat vor Ort und berät nach vorheriger Terminvereinbarung sehbehinderte und blinde Menschen sowie deren Angehörige zu den Themen Pflegegeld, Behindertenpass, Hilfsmittel sowie Bewältigung des Alltags.

Alle Informationen und aktuelle Termine finden Sie auf unserer Website: [www.hilfsgemeinschaft.at](http://www.hilfsgemeinschaft.at).

Wir freuen uns aber auch über Ihren Anruf unter: 01 330 35 45 - 44, Frau Pischinger-Sladky.

st.pölten

**Werde WIND FÄNGER:in**

UND BAUE MIT AM NEUEN TOR ZUR INNENSTADT

JEDE:R VON UNS kann die Patenschaft für einen oder mehrere der 1.000 speziell gefärbten Ziegelsteine einfach online übernehmen:

[www.stpoeltentourismus.at/ziegel-patenschaft-2024](http://www.stpoeltentourismus.at/ziegel-patenschaft-2024)

stp Plattform

Gewinnen Sie mehr Freude und Lebensqualität ...

**Unzufrieden mit Ihren Hörgeräten?**

Für einen einmaligen Beitrag von € 149,- können wir Ihre bestehenden Hörgeräte (alle Marken) mit der neuesten Methode Perzentilanalyse besser auf Ihre Bedürfnisse einstellen.

Sie werden den Unterschied merken! Rufen Sie uns an!

Mein **Hörstudio**

Mein Hörstudio 4100 Dornbrunn  
Hauptstraße 12  
3100 St. Pölten  
T: 03345 74444  
office@meinhoerstudio.at  
[www.meinhoerstudio.at](http://www.meinhoerstudio.at)

Mo-Fr: 8.00 bis 17.00 Uhr  
Sa: 8.00 bis 13.00 Uhr

**Wir helfen Ihnen hören.**

## Neue Vorsitzende von HPE Niederösterreich gewählt

# Silvia Weninger folgt Ernestine Bernhard nach

**Bei der Generalversammlung der HPE Niederösterreich, am 7. November 2023, hat Ernestine Bernhard nach zwölf Jahren ihre Funktion als Vorsitzende der HPE NÖ zur Verfügung gestellt. Silvia Weninger, der die HPE ebenso wie Ernestine Bernhard am Herzen liegt, wurde zu ihrer Nachfolgerin gewählt.**

Im Oktober 2004 lernten sich die beiden Damen über ihre beiden Söhne kennen. Silvia Weninger berichtete damals von HPE und den vielfältigen Angeboten

und so trat Ernestine Bernhard der HPE bei. Sie entschlossen sich, von da an die HPE-Tagung, die abwechselnd in Wien und in Salzburg stattfand, zu besuchen. Ein Fixpunkt für die beiden, um gemeinsame Zeit mit anderen Angehörigen zu verbringen und sich auszutauschen. Sie erfuhren viel Wissenswertes über psychische Erkrankungen und den Umgang damit.

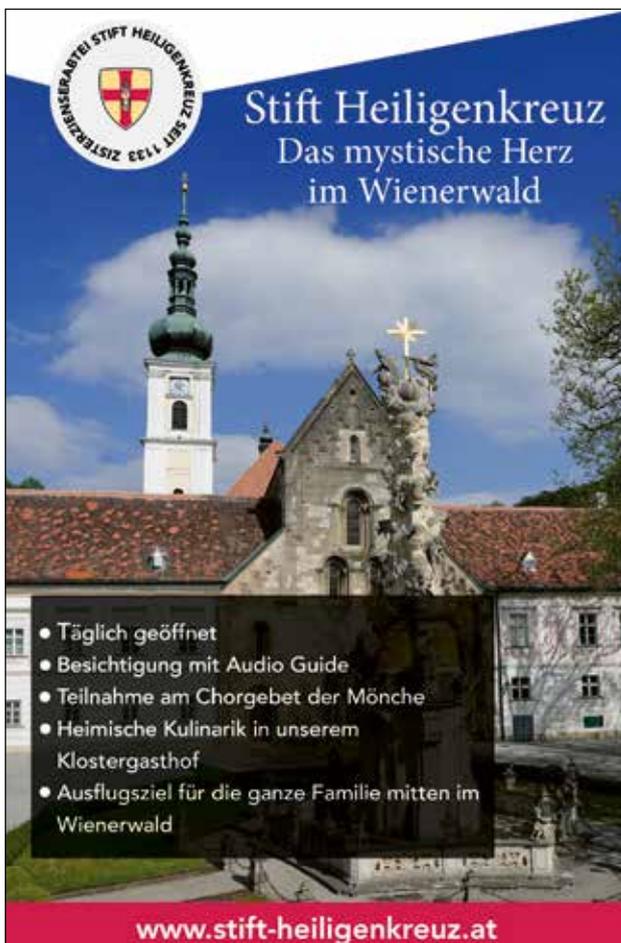
2011, als Ernestine Bernhard in St. Pölten zur Vorsitzenden von HPE NÖ gewählt wurde, holte sie sich Silvia Weninger ins Team. Gemeinsam mit den anderen Vorstandsmitgliedern unterstützte sie Ernestine Bernhard die letzten zwölf Jahre bei all ihren Aktivitäten. So präsentierte man Jahr für Jahr um den 10. Oktober, den Welttag der seelischen Gesundheit, abwechselnd entweder im K4 in Kilb oder im Kolpinghaus Baden, themenbezogene Filme mit anschließender Podiumsdiskussion.

Die Veranstaltungen waren jedes Jahr ein Highlight!

Das vorrangige Ziel von Ernestine Bernhard in all den Jahren war es, die HPE bekannter zu machen, um auch anderen Angehörigen Hilfe zukommen zu lassen und ein sichtbares Zeichen gegen Stigmatisierung psychisch Erkrankter und deren Angehörigen zu setzen. Sie hatte stets ein tolles Team um sich und so konnte man gemeinsam Vieles bewegen.

„An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an all meine Vorstandsmitglieder für ihre jahrelange Mitarbeit.

Es freut mich, dass Silvia Weninger sich bereit erklärt hat, den Vorsitz von mir zu übernehmen und somit schließt sich der Kreis. Danke, Silvia, für Dein Engagement all die vergangenen Jahre und viel Erfolg für die Zukunft,“ so Ernestine Bernhard in ihren Abschiedsworten.

**Stift Heiligenkreuz**  
Das mystische Herz  
im Wienerwald

- Täglich geöffnet
- Besichtigung mit Audio Guide
- Teilnahme am Chorgebet der Mönche
- Heimische Kulinarik in unserem Klostergasthof
- Ausflugsziel für die ganze Familie mitten im Wienerwald

[www.stift-heiligenkreuz.at](http://www.stift-heiligenkreuz.at)

# Mit der **ÖGK sicher** in den **Urlaub** e-card **garantiert Versicherungs-** **schutz** in ganz **Österreich**

**Die Osterferien stehen vor der Tür. Viele zieht es in die Ski-gebiete im In- und Ausland, andere weiter weg in den Süden. Niemand wünscht es sich und doch kann es passieren: Eine Grippe, eine andere akute Erkrankung, ein Ski- oder Rodelunfall im Urlaub. Eine verlässliche Partnerin ist in diesem Fall die Österreichische Gesundheitskasse, die für die Versorgung ihrer Versicherten auch am Urlaubsort sorgt.**

Im Inland ist es einfach: Die e-card garantiert österreichweit die Inanspruchnahme von ärztlichen und damit verbundenen notwendigen Leistungen bei allen Vertragspartnerinnen und Vertragspartnern, aber auch in den eigenen Gesundheitseinrichtungen vor Ort.

In den meisten europäischen Ländern ist zudem der Krankenversicherungsschutz durch die EKVK (Europäische Krankenversicherungskarte) gewährleistet. Sie befindet sich auf der Rückseite der e-card.

Die EKVK gilt im gesamten EU- und EWR-Raum sowie in der Schweiz, dem Vereinigten Königreich, in Nordmazedonien, Montenegro, Serbien und Bosnien-Herzegowina (in den drei letztgenannten Ländern ist sie beim zuständigen Sozialversicherungsträger gegen eine gültige Anspruchsberechtigung umzutauschen).

Dies gilt nicht für Drittstaatsangehörige, wenn sie sich in Dänemark oder der Schweiz aufhalten.

## **Außerhalb Europas**

Für Reisen in die Türkei gibt es nach wie vor einen Urlaubskrankenschein, der bei der Arbeitsstelle oder bei der ÖGK aufliegt. Der Urlaubs-

krankenschein muss vor Beginn der ärztlichen Behandlung beim ausländischen Krankenversicherungsträger in einen ortsüblichen Krankenschein eingetauscht werden. Erst dann werden ärztliche Behandlung, Medikamente oder Spitalsaufenthalte auf Kosten der Krankenkasse gewährt. Bei allen anderen Reisezielen sind sämtliche ärztliche Leistungen selbst zu bezahlen.

Wer sein Urlaubsbudget nicht zusätzlich belasten möchte, sollte eine private Reisekrankenversicherung abschließen. Viele Leistungen im Urlaub sind oft auch über Zusatzangebote bei Automobilklubs oder Kreditkartenfirmen abgedeckt. Deshalb sollte darauf geachtet werden, dass auch Krankenrücktransporte aus dem Ausland inkludiert sind.

Rückholkosten (zum Beispiel Hubschrauber, Ambulanz-Jet oder Rettungswagen) werden nicht von der ÖGK übernommen.

## **Wichtig für eine Kostenerstattung**

Die ÖGK benötigt eine detaillierte Rechnung. Auf dieser sollten alle medizinischen Leistungen, Medikamente, Heilbehelfe etc. samt ihren

einzelnen Honoraren angeführt sein. Ebenso ist ein Zahlungsnachweis erforderlich. Die Kostenerstattung erfolgt in Höhe von 80 Prozent des jeweiligen Vertragstarifes (nicht in Rechnungshöhe). Dabei kann es zu großen Differenzen kommen, da die ausländischen Sozialversicherungen andere Tarife haben und private Behandler die Preise frei bestimmen können. Selbstbehalte nach den Rechtsvorschriften des Behandlungsstaates sind selbst zu tragen.

Wer eine private Reiseversicherung abgeschlossen hat, kann von der ÖGK eine Bestätigung über die Kostenerstattung verlangen und mit dieser dann die Restkosten bei der Privatversicherung geltend machen.

## **Krankentransporte**

Die Österreichische Gesundheitskasse übernimmt die Kosten für notwendige Krankentransporte zum nächstgelegenen, geeigneten Behandlungsort. Bei Hubschraubertransporten im Inland ist der Bedarf vorher zu klären.

In jedem Fall ist eine ärztliche Bescheinigung notwendig, die den medizinischen Bedarf des Hubschraubertransportes bestätigt und von der ÖGK anerkannt wird.



# Still-Zeit

## Baby- & Kleinkind Gruppe

Wir treffen uns jeden letzten Freitag im Monat  
von 09:30 bis 11:00 Uhr  
in den Räumlichkeiten der Kinderfreunde  
3943 Schrems, Dr.-Karl-Renner-Straße 1  
(Hintereingang der Stadthalle)

*Eingeladen sind Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern,  
egal ob sie voll gestillt, teilgestillt oder auch nicht gestillt werden  
sowie natürlich auch Schwangere, die sich auf das Stillen  
vorbereiten möchten!*

*Wir teilen gemeinsam Erfahrungen rund um  
den bedürfnisorientierten Familienalltag mit Baby und Kind.*

Termine 2024:

- 29. März
- 26. April
- 31. Mai
- 28. Juni
- 26. Juli
- 30. August
- 27. September
- 25. Oktober
- 29. November
- 20. Dezember

Anmeldung per WhatsApp oder SMS unter 0660/2060126

 **Maria Hahn**  
LaLecheLiga Stillberaterin

[www.mamahahn.at](http://www.mamahahn.at)  
[info@mamahahn.at](mailto:info@mamahahn.at)

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



## Terminavisoselbsthilfe-Workshop im Stiftsrestaurant Heiligenkreuz

Am Mittwoch, den 12. Juni 2024 lädt der Dachverband NÖ Selbsthilfe mit Unterstützung der Österreichischen Gesundheitskasse seine Mitglieder zum diesjährigen Selbsthilfe-Workshop ins Stiftsrestaurant Heiligenkreuz ein.

Neben dem einzigartigen Ambiente von Stift Heiligenkreuz erwarten Sie wieder interessante Beiträge von ReferentInnen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich.

Die Einladung mit dem Tagesprogramm und mit allen weiteren wichtigen Informationen erhalten Sie wie gewohnt per Post zugeschickt.



Foto: [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Der Vorstand und das Büroteam des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe wünschen frohe Ostern, viel Sonnenschein, einen fleißigen Osterhasen und erholsame Feiertage.