

**Ausgabe
OSTTIROL
März 2016**

INTERN

Themen in dieser Ausgabe:

- *Hand in Hand
- *Diabetischer Fuß
- *Bewegung als wirksames Therapeutikum
- *Neue Gruppe SchmerzLOS

Herausgeber:

SELBSTHILFE TIROL –
Zweigverein Osttirol
Verein der Osttiroler
Selbsthilfvereine und
-gruppen im Gesundheits-
- und Sozialbereich

Anschrift:

SELBSTHILFE TIROL –
Zweigverein Osttirol
c/o BKH-Lienz,
E. v. Hiblestraße 5
9900 Lienz
Tel./Fax: 04852/606-290
Mobil: 0664/3856606
ZVR-Zahl: 602812356
DVR: 4002510

E-Mail-Adresse:

selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

Homepage:

www.selbsthilfe-osttirol.at



Der Druck erfolgt
mit freundlicher
Unterstützung der

Hand in Hand

Am 1. März lud der Verein „Hand in Hand“ im Café am Draupark zur Jahreshauptversammlung. Es war auch eine Gelegenheit, auf das vergangene Jahr zurückzublicken und einige der Highlights Revue passieren zu lassen. „Die Kinder unseres Vereins haben verschiedene Beeinträchtigungen, die am häufigsten vertretene ist das Down Syndrom“, erklärt Pia Schlichenmaier, „daher haben Eltern mit viel Engagement eine ganze Themenwoche zum Welt-Down Syndrom-Tag organisiert. Außerdem fanden eine Filmvorführung und ein fröhliches Fest statt. Im Juni 2015 wurde gemeinsam eine Reise ans Meer unternommen, wobei die Freude der Kleinen und Großen am Wasser und das Gemeinschaftserlebnis zwischen Eltern, Geschwistern, Freunden allen bis heute in Erinnerung geblieben ist. Eine besonders arbeitsreiche Zeit stellte für alle wieder die Teilnahme am Lienzener Adventmarkt der sozial tätigen Vereine dar, aus



der man, nach Angaben von Pia Schlichenmaier, immer das Haupteinkommen des Vereines lukrieren könne.

Die Kinder im Verein haben nicht nur unterschiedliche Behinderungen, sondern natürlich auch verschiedenste Fähigkeiten, Talente und Vorlieben. „Diese Vielfältigkeit möchten wir im kommenden Jahr noch mehr betonen und alle mit einbeziehen“, erzählt die Obfrau Pia Schlichenmaier.



eine EXTRA Portion Glück

Familienfest für alle



Montag, 21. März 2016

10 bis 14 Uhr - Stadtbücherei Lienz

Hüpfburg, Kinderschminken,
Foto-Ecke, Kaffee und Kuchen

11 Uhr: Besuch der Osttiroler Clowns

Herzlich willkommen!



Am 21.3. ist
Welt Down-Syndrom Tag

www.familiennetzwerk-down-syndrom.at



DIABETIKERTAG

Am Samstag den 14. November referierten

Dr. Johannes THONHAUSER

DIABETISCHES Fußsyndrom -

Wie kann ich die Katastrophe verhindern?

Bettina ORTNER, BSc, Diätologin

**„Diabetes und Essen –
so kann's gelingen!“** und

Elisabeth FEICHTER, MAS

**Bewegung als wirksames
Therapeutikum bei Diabetes**



Zwei Zusammenfassungen der Vorträge:

Diabetischer Fuß

Die diabetische Fußkrankung **ist eine der vielen Folgeschäden**, welche durch langjährige Diabeteserkrankung bedingt ist. Dieses Problem ist eine sehr vielschichtige Veränderung an den Füßen, an deren Ende die Fußamputation eine sehr gefürchtete und häufige Folge ist! Bagatelverletzungen sind letztendlich oft die auslösende Ursache.

2500 Amputationen pro Jahr, alleine in Österreich, sind dadurch bedingt und zumindest die Hälfte, also 1250 Amputationen pro Jahr können durch sachgerechte Pflege und rechtzeitiges Handeln des Erkrankten bei Auftreten von Problemen, verhindert werden!

Aufgrund langjähriger Blutzuckererkrankung kommt es zur Erkrankung der Nerven und Blutgefäße im Fuß- und Beinbereich, die in weiterer Folge schwere Fußdeformierungen mit enorm erhöhter Infekt- und Verletzungsanfälligkeit bedeuten! Anfänglich kommt es bei der **Neuropathie (Nervenerkrankung)** zu Missempfindungen (Ameisenlaufen, brennende Füße – vor allem in der Nacht, teils beidseitig socken- bis strumpfförmig Schmerzen), zu allerletzt schmerzlose Füße, was folgeschwer endet, da Verletzungen nicht mehr wahrgenommen werden. Die **Gefäßveränderungen (Angiopathie)** äußern sich in bewegungsabhängigen Schmerzen, die zur sogenannten Schaufensterkrankheit führen und eine schwere Durchblutungsstörung im Bein- und Fußbereich bedeuten.

Um dies zu verhindern, ist eine **gute Blutzuckerreinstellung** ab Beginn der Erkrankung wichtig,

gemeinsam mit **Beherrschung weiterer Risikofaktoren** (Blutdrucktherapie, Cholesterinsenkung, Nikotinabstinenz ...). Regelmäßige Kontrollen sind unerlässlich, um rechtzeitig auf etwaige Folgeschäden aufmerksam zu sein.

Essentiell ist die tagtägliche und lebenslange! Fußpflege, die penibel genau und fachgerecht vom Diabetiker selbst durchgeführt werden muss! (Genauere Anleitungen kann man im Rahmen einer Diabetesschulung erfahren oder in speziellen Internetforen nachlesen.)

Bitte!!! nehmen sie das Problem ernst, informieren Sie sich, sorgen Sie vor und helfen Sie sich selbst, um langwierige Fußkrankungen, (welche nur mit Hilfe von Diabetologen, Hautarzt, Neurologen, Orthopäden, Angiologen, ..., gemeinsam behandelt werden können) zu ersparen. Kümmern Sie sich um regelmäßig professionelle Fußpflege und rechtzeitige Verordnung von orthopädischen Schuheinlagen und/oder orthopädischem Schuh.

Und noch eins: Um die folgenschweren Folgeschäden durch langjährige Blutzuckererkrankung zu verhindern, zu stoppen oder aufzuhalten, ist die Grundvoraussetzung eine gute Blutzuckereinstellung! Basis dafür ist und bleibt eine diabetesgerechte Ernährung kombiniert mit regelmäßiger Bewegung! Zusätzlich gute Blutdruckeinstellung, zielgerechte Cholesterinsenkung, Nikotinabstinenz, ...! Ersparen Sie sich damit die unangenehmen Komplikationen an Fuß, Herz, Gehirn, Niere, Auge ...!

Dr. Johannes Thonhauser
Facharzt für Innere Medizin

Bewegung als wirksames Therapeutikum bei Diabetes

Durch einen aktiven Lebensstil lässt sich der Teufelskreis durchbrechen. Gesundheitszustand und Lebensqualität können dadurch verbessert werden.

OSTTIROLAKTIV
Gesundheit & Fitness

Eine zielführende Änderungen des Lebensstils ist durch Verhaltens- und idealerweise auch durch Verhältnisänderung möglich. Um den Alltag aktiv gestalten und ein höheres Bewegungspensum erreichen zu können, ist ein bewegungsförderndes Umfeld hilfreich. Neben einer Erhöhung des allgemeinen körperlichen Aktivitätslevels ist es notwendig, Ausdauersport kombiniert mit moderatem Krafttraining zu betreiben.

mehr Selbstwertgefühl zu erlangen und somit den Gesundheitszustand und die Lebensqualität zu verbessern.



Der Teufelskreis, in den Diabetes Typ 2 Erkrankte geraten, beginnt oft schon im Kindes- und Jugendalter. Meist führen Bewegungsmangel, ungesunde und übermäßige Ernährung zu Übergewicht. Stress, Rauchen und Alkohol tragen dazu bei, dass sich die negative Spirale immer weiter nach unten dreht. Mangelndes Wohlbefinden verhindert Freude an Aktivität, die körperliche Mobilität wird reduziert. Gescheiterte Bewegungsinitiativen, Ängste und unüberwindlich scheinende Barrieren führen zu Resignation und Krankheit.

Wird dieser Teufelskreis mit Bewegung durchbrochen, besteht die Chance, die metabolischen Werte zu verbessern, Übergewicht zu reduzieren und ein Fortschreiten der Krankheit zu verhindern. Es gelingt, die persönliche Fitness zu steigern, erlittene Funktionseinbußen rückgängig zu machen, Schmerzen zu lindern, das Wohlbefinden zu erhöhen,

Nordic Walking, Radfahren, Wandern, Gymnastik, Wassergymnastik, Tanzen, Laufen, „Dogging“, Skifahren, Langlauf, Fußmärsche und Gartenpflege sind empfehlenswerte Sport- und Bewegungsarten. Beim Krafttraining werden die großen Muskelgruppen (Bein-, Hüft-, Bauch-, Brust-, Rücken-, Schulter und Armmuskulatur) mit dem eigenen Körpergewicht, Trainingsgeräten, Gewichten oder einem Theraband trainiert.

Muskeln verbrauchen, um ihre Funktionen erfüllen zu können, viel von der Energie, die wir dem Körper zuführen oder in Speicherdepots vorrätig haben. Durch „Muskelarbeit“ wird daher der Blutzucker gesenkt und der Stoffwechsel verbessert. Körperliches Training bewirkt eine Zunahme an Muskelmasse und damit einen höheren Grundumsatz (Energieverbrauch des Körpers in Ruhe). Dies begünstigt die Erreichung einer negativen Energiebilanz und die Reduktion von Fettgewebe. Um einen gesundheitswirksa-

men Effekt zu erzielen, werden mindestens 150 Minuten, bestenfalls aber 300 Minuten Bewegung mittlerer Intensität (man kann nebenbei noch sprechen), auf möglichst viele Tage verteilt und 2 – 3 moderate Einheiten Krafttraining pro Woche empfohlen.

Trotz vielversprechender Empfehlungen fühlen sich Betroffene oft überfordert und alleingelassen. In der Öffentlichkeit werden Sport und Bewegung auf sehr hohem Niveau präsentiert, was für Untrainierte eine Barriere darstellt. Zu zweit oder in einer Gruppe gelingt es besser, ein Bewegungsprogramm zu beginnen. Osttirol bietet unerschöpfliche Möglichkeiten, den Erlebnisraum Natur für Gesundheitssport zu nutzen und die Freude an der Bewegung zu entdecken.

Auch Patientenorganisationen, Sozialversicherungsträger, Sportvereine, Fitnessunternehmen, TV und anderen Medien bieten Unterstützung auf dem Weg zu einem erfolgreichen Einstieg in ein bewegteres und gesünderes Leben.

Elisabeth Feichter, MAS

Trainerin und Referentin für Gesundheit & Fitness



NEUE GRUPPE

SchmerzLOS

Viele Menschen leiden unter chronischen Schmerzen. Eine neue Selbsthilfegruppe macht sich dafür stark, gemeinsam gegen den Schmerz anzukämpfen.

Die Leitung der Gruppe hat die Lienzerin Daniela Agu übernommen. Die Mutter dreier Kinder kann aus eigener Erfahrung sagen, welch große Herausforderung der Kampf gegen chronische Schmerzen im Alltag darstellt. „Vor knapp einem Jahr haben meine Schmerzen in phasenweise kaum ertragbaren Ausmaßen und damit mein Weg durch viele Arztpraxen begonnen, immer auf der Suche nach der Ursache meiner Erkrankung.“ Chronische Schmerzen belasten, körperlich ebenso wie psychisch: „Zum einen wirken sie wie regelrechte Energiefresser. Man fühlt sich erschöpft, schwunglos, das gesamte Leistungsvermögen kann beeinträchtigt sein. Andererseits belasten Schmerzen auch die Psyche.

Chronischer Schmerz führe außerdem dazu, dass Betroffene empfindlicher und gereizter reagieren, dass sich die Stimmungslage verändere und man am sozialen Leben oft nicht mehr so teilhaben könne wie früher. „Chronischer Schmerz muss aber nicht kampfflos hingenommen werden!“, hält Gruppenleiterin Daniela Agu fest. Neben den medikamentösen Möglichkeiten der Schulmedizin und verschiedenen Therapien zur Linderung der Beschwerden sei vor allem der Austausch mit anderen Betroffenen ein



Daniela Agu, Leiterin der Selbsthilfegruppe „SchmerzLOS“, mit Christl Rennhofer-Moritz



Die Prostata Selbsthilfegruppe trifft sich neben den Gruppentreffen auch zu gemeinsamen Ausflügen - wie hier beim Schitag in Südtirol

wichtiger Faktor im Umgang mit der Krankheit. „Nur Betroffene wissen, wie es ist, mit chronischem Schmerz zu leben. Der Austausch in der Gruppe kann dazu beitragen, mit der eigenen Lebenssituation besser zurecht zu kommen. Hier kann man sich auffangen lassen, einander eine Stütze sein, sich gegenseitig motivieren“, definiert sie die Vorteile der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe als eine Chance auf mehr Lebensqualität.

Dein Schmerz von heute ist deine Stärke von morgen

Sie selbst hat, entsprechend ihrem Motto „Finde heraus, was funktioniert, und mach was daraus!“, viele Wege beschritten, mit ihrer Erkrankung besser umzugehen. „Der Umgang mit chronischem Schmerz ist für mich vergleichbar mit dem Bauen eines Lego-Hauses – ein Legobaustein auf den anderen. Ich habe für mich vieles entdeckt und herausgefunden. Die Palette reicht von der richtigen Atemtechnik, über lösungsorientiertes Arbeiten, positive Selbstbeeinflussung bis hin zur Entscheidung, auch einmal Nein sagen zu können!“ Ihre Erfahrungen und ihr Wissen will sie mit Betroffenen bei den Gruppentreffen teilen.

Kontakt: Daniela Agu 0650/2323151

Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat 19:30 Uhr im Selbsthilfetreff, Rechter Iselweg 5a, Lienz

IMPRESSUM

Layout u. Gestaltung:

Kerstin Moritz, Brigitta Kashofer (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Beiträge)
Angaben u. Daten werden nach bestem Wissen und Gewissen überprüft, dennoch kann eine Gewähr für deren Richtigkeit nicht gegeben werden. Jede Haftung ist ausgeschlossen.

www.selbsthilfe-tirol.at/osttirol
Tel: 04852-606-290 Mobil: 0664-3856606
Mail: selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

Bürozeiten:
Mo - Fr 09.00 – 12.00 Uhr
nachmittags nach Vereinbarung

Redaktionsschluss:
für die nächste Ausgabe
15. 05. 2016