Ausgabe
OSTTIROL
Dezember 2016

Krebs Stoma Fruchtz Down Syndrom SELBST HILFE OSTTIROL Multiple Sklerose Kinderherz Parkinson Rheuma

INTERN

Sternenkinder

... für alle, die um ein Kind trauern, das während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder kurz nach der Geburt verstorben ist...

Themen in dieser Ausgabe:

- Sternenkinder
- Adventsingen
- Tiroler Gesundheitsziele
- Kreativgruppe
- Vorsorgevollmacht
- Infostände

Die Gruppe setzt gemeinsame Aktivitäten wie Allerheiligengestecke binden und Gedenkkerzen selbst gestalten.

Sternenkinder ist eine Selbsthilfegruppe für alle, die um ein Kind trauern, unabhängig wie alt das Kind bei seinem Tod war und wie lange dies zurück liegt. Eltern, die ihr Kind in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder nach der Geburt verloren haben, fühlen sich oft isoliert und allein gelassen.

Sie finden sich in einer Lebenssituation wieder, für die unsere Gesellschaft kaum sensibilisiert ist. Die Verzweiflung der Betroffenen, der sie nach dem Tod eines Kindes hilflos gegenüber stehen, findet in einer Selbsthilfegruppe Platz. Hier ist Raum zum Gespräch mit Eltern und Angehörigen, die ein ähnliches Erleben teilen. Es gibt Raum für die Trauer, mit der man nicht allein gelassen wird.

Für Angehörige und Freunde ist es oft sehr schwer nachzuempfinden, wie intensiv und lange dieser Schmerz tatsächlich anhält. Wir möchten Eltern Mut machen, sich auf die Trauer einzulassen und sich selbst die Zeit zugeben, die man für die Verarbeitung dieses Erlebnisses benötigt.

Kontakt:
Monika Pucher-Schweiger
(betroffene Mutter) 0676 - 32 545 40
Maria Radziwon
(Krankenhaus-Seelsorgerin BKH Lienz)
04852- 606 - 85 201 (vormittags)

Herausgeber:
SELBST**HILFE** TIROL – **Zweigverein Osttirol**
Verein der Osttiroler Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits - und Sozialbereich

Anschrift:
SELBST**HILFE** TIROL – Zweigverein Osttirol
c/o BKH-Lienz,
E. v. Hiblerstraße 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
FELBER TAUERN STRASSE

Lebe. Besser. Länger.
Tiroler Gesundheitsziele

Mit den Tiroler Gesundheitszielen soll die Zeit der gesunden Lebensjahre um 2 Jahre verlängert werden. Das Ziel soll bis 2030 erreicht werden.

In den nächsten 20 Jahren soll die Gesundheit in Tirol weiter ausgebaut werden. Um das Ziel - zwei gesunde Lebensjahre mehr - zu erreichen wurden die Tiroler Gesundheitsziele festgelegt und am Mittwoch, 23.11 im Landhaus in Innsbruck präsentiert. Die Gesundheitsziele wurden in Zusammenarbeit mit der Bevölkerung und den wichtigsten Institutionen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich definiert. „Es geht mir darum, Tirol gemeinsam mit den Menschen noch gesünder zu machen und ihre Sorgen und Anliegen ernst zu nehmen.", so Gesundheitslandesrat Bernhard Tilg. "Wir haben den Menschen zugehört und die Tiroler Bevölkerung hat wesentlich dazu beigetragen, lebensnahe und zukunftsweisende Gesundheitsziele für unser Land zu gestalten. Mir ist es ein Anliegen, die Stärken der Tirolerinnen und Tiroler als die gesündesten in Österreich zu fördern aber auch für jene da zu sein, die Hilfe und Unterstützung brauchen.", so Werner Salzburger, Obmann der Tiroler Gebietskrankenkasse.

Gesundheitsziele auf Tirol abgestimmt

Im Oktober 2015 wurde beschlossen, auf Basis der Rahmengesundheitsziele des Bundes Gesundheitsziele für Tirol zu entwickeln. Dabei wurde spezielles Augenmerk auf die Tiroler Bevölkerung gelegt: Die TirolerInnen besitzen eine große Gesundheitskompetenz. Die Gesundheitsziele sollen dieses Wissen und Bemühen um die eigene Gesundheit weiter verstärken. "Sie sollen einen Beitrag zur Bewusstseinsbildung für einen umfassenden Gesundheitsbegriff leisten und die Gesundheitskompetenz und Eigenverantwortung der Tiroler Bevölkerung weiter stärken.", so TGKK-Direktor Dr. Arno Melitopulos.

Vernetzung und Zusammenarbeit

Die Tiroler Bevölkerung und die Institutionen im Sozial- und Gesundheitsbereich sollen sich weiter vernetzen und ihr Wissen teilen. In Regionalveranstaltungen und Workshops wurde die Bevölkerung bei der Entwicklung der Gesundheitsziele mit einbezogen. Weitere Informationen kamen durch die Gesundheitsoffensive des Landes "GesundStecktAn".

Tirol ist das gesündeste Bundesland

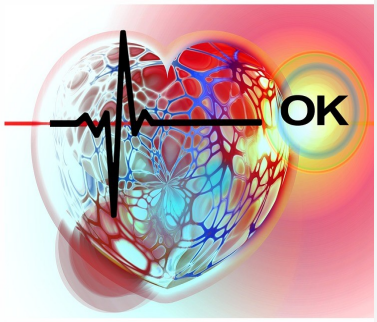
Die Gesundheitsdaten zeigen, dass Tirol das gesündeste Bundesland ist. Die Lebenserwartung von Frauen liegt bei durchschnittlich 84,2 Jahren, die der Männer bei 79,7 Jahren. Ärzte werden in Tirol häufig zur Prävention besucht. In Tirol rauchen 12,4 Prozent der Bevölkerung - in Ostösterreich sind es 26,7 Prozent. Die TirolerInnen ernähren sich gesünder und bewegen sich mehr. Bei den Tiroler Jugendlichen gibt es halb so viel stark Übergewichtige wie beispielsweise in Niederösterreich.

Der Großteil der so erarbeiteten Ziele soll während der kommenden Jahre umgesetzt werden. Es geht darum, dass jetzt alle Institutionen und die Bevölkerung an einem Strang ziehen.

Die Präsentation der Gesundheitsziele bot den Mitarbeitern der Selbsthilfe Osttirol die Gelegenheit zu wichtigen Vernetzungsgesprächen

Lebe. Besser. Länger.
Tiroler Gesundheitsziele

Tiroler Gesundheitsziel 1:
Gesund aufwachsen und „Gesundheit" lernen
Tiroler Gesundheitsziel 2:
Gesundheit durch mitverantwortliches Handeln stärken
Tiroler Gesundheitsziel 3:
Gesundheit für Körper, Geist und Seele stärken
Tiroler Gesundheitsziel 4:
Gesundheit in herausfordernden Lebenssituationen fördern
Tiroler Gesundheitsziel 5:
Gesunde Arbeits- und Lebenswelten gestalten
Tiroler Gesundheitsziel 6:
Lebensqualität bis ins hohe Alter ermöglichen



Kreativwerkstatt der Selbsthilfe Osttirol

„Kreativ sein macht gemeinsam mehr Spaß"

Elfi Hernfeld bei der Kunstaustellung in der Arbeiterkammer Lienz

Sophie Hoffmann mit einigen ihrer selbstgebastelten Kunstwerke

In der Kreativgruppe unter Anleitung von Elfi Hernfeld und Sophie Hoffmann treffen sich Menschen – ob mit oder ohne künstlerischer Erfahrung – unter dem Motto „Kreativ sein macht gemeinsam mehr Spaß" um abwechselnd Mal- sowie Bastelarbeiten zu gestalten. Dabei kommt es gar nicht darauf an, dass ein besonders schönes Kunstwerk entsteht, viel wichtiger ist der Spaß und die Freude „Kreatives" entstehen zu lassen.

Die Gruppe trifft sich freitags im Selbsthilfetreff für ein paar gemeinsame Stunden – Stunden, die nicht nur dem Vorsatz der Selbsthilfe Osttirol einer gelebten Gemeinschaft dienen, sondern deren Erzeugnisse andere Menschen erfreuen. Zum Beispiel die in liebevoller Handarbeit hergestellten Geschenkkarten, Kerzen, Acrylbilder und Seidenmalereitücher.

Ziel der Gruppe ist es zur Kreativität zu ermutigen, um Gefühle, Gedanken und Beobachtungen Ausdruck zu verleihen. Darüber hinaus gibt der regelmäßige Besuch dieser Aktivitäten auch Tagesstruktur und ist sinnvolle Freizeitgestaltung, somit fördert man die gesunden Persönlichkeitsanteile und stärkt das eigene Selbstbewusstsein.

Die VORSORGEVOLLMACHT

„Damit Sie selbst bestimmen können, wer über Sie bestimmen kann. Und wer nicht!"

Wenn es um Vorsorge im rechtlichen Bereich geht, denken die meisten an die Errichtung eines Testaments. Dabei kommt immer häufiger ein Thema zur Sprache, das mehr und mehr Menschen betrifft und bewegt: Die rechtliche Vorsorge für den Fall, dass man selbst nicht mehr handlungs- und entscheidungsfähig ist. Auf diese Frage gibt es eine maßgeschneiderte Antwort: Die Vorsorgevollmacht.

Mit einer Vorsorgevollmacht hat jeder die Möglichkeit, bereits im Vorhinein eine Vertrauensperson zu bestimmen, die ihn in bestimmten Angelegenheiten vertritt, wenn er die Geschäfts-, Einsichts-, Urteils- oder Äußerungsfähigkeit verliert. Damit soll einer allfälligen späteren Sachwalterschaft vorgebeugt werden. In der Praxis ist die Vorsorgevollmacht bereits relativ beliebt. In der Regel werden nahe Familienangehörige, zum Beispiel Kinder, mit dieser Spezialvollmacht ausgestattet. Die Anwendungsbereiche der Vorsorgevollmacht können einerseits die Vertretung in allen Vermögensangelegenheiten, andererseits die Vertretung im Spital gegenüber Ärzten, insbesondere bei Behandlungen und Operationen, aber auch bei der Unterbringung in einem Pflegeheim und nicht zuletzt im Alltag bei Behörden, Gerichten und dergleichen betreffen.

Eine Vorsorgevollmacht ist eine Entscheidung, die viel Verantwortung und größtmögliche Sorgfalt verlangt. Von jedem, der eine Vorsorgevollmacht erteilen will. Also sorgen sie frühzeitig vor:

„Damit Sie selbst bestimmen können, wer über Sie bestimmen kann. Und wer nicht!"

INFOSTÄNDE IM BEZIRKSKRANKENHAUS LIENZ

Am Stand beraten und informieren die Mitglieder der Selbsthilfegruppen zur Selbsthilfe im Allgemeinen und können Betroffene oder Angehörige an die jeweils zuständige Selbsthilfegruppe, Kontaktstelle oder sonstige Stelle hinführen und versorgen sie mit Informationsmaterial.

Ziel der Infostände ist es u.a. den Selbsthilfegedanken bekannter zu machen und dabei den Zugang zur Selbsthilfe möglichst niedrigschwellig zu gestalten. Direkt vor Ort können sowohl ambulante als auch stationäre Patienten sowie deren Angehörige erreicht werden. In persönlichen Gesprächen lässt sich vieles einfacher klären, wo ansonsten vielleicht auch der Mut oder der Antrieb fehlen.

IMPRESSUM

Layout u. Gestaltung:
Kerstin Moritz, Brigitta Kashofer
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-osttirol.at
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. 02. 2017