

**Ausgabe
OSTTIROL
März 2019**



INTERN

20 Jahre Verein „Hand in Hand“ in Osttirol Auftritt zum Jubiläumsjahr



HAND IN HAND

Osttiroler Verein für Kinder mit besonderen Bedürfnissen



68 Familien, die mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen leben, sind aktuell Mitglieder im Verein. In 20 Jahren hat „Hand in Hand“ viel zum Abbau von Berührungsängsten beigetragen.

1999 wurde der Osttiroler Verein „Hand in Hand“ aus dem Elternverein der Sonderschule heraus gegründet. Eine Grippewelle warf damals die akute Frage auf, wer die Kinder mit hohem Pflegebedarf betreut, wenn die Eltern krankheitsbedingt ausfallen. Aus dieser Interessensgemeinschaft hat sich ein breiter Tätigkeitsbereich des Vereins entwickelt.

Hand in Hand ist heute ein aktiver Verein für Familien, die mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen (verschiedene Behinderungen, Teilleistungsstörungen, Entwicklungsvariationen) leben. „Zurzeit zählt der Verein 68 Mitgliedsfamilien aus ganz Osttirol und dem angrenzenden Kärnten. Ein Schwerpunkt liegt auf sozialen Kontakten unter den Mitgliedern, da der Austausch besonders wichtig ist“, berichtete Obfrau Pia Schlichenmaier bei der Jahreshauptversammlung am Samstag, 26. Jänner 2019, in der Landwirtschaftlichen Lehranstalt in Lienz.



Die Obfrau berichtete von vielen verschiedenen Aktivitäten im Vorjahr. „Wir hatten zuletzt mit den Kindern bei einem Rodeltag viel Spaß. Ein Ausflug zum Weißensee war genauso unter den Aktivitäten, wie gemeinsames Grillen und regelmäßige Familientreffen. Auch Gesprächsabende nur für Eltern haben wir veranstaltet“, so Pia Schlichenmaier.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Interessensvertretung, da viele Familien mit ähnlichen Problemen konfrontiert sind. „Gemeinsam ist man stärker als allein. Durch die Jahre haben wir verschiedene Themenschwerpunkte gesetzt – wie den heilpädagogischen Sprechtag oder zahnärztliche Behandlung unter Narkose. Einige sind wieder aktuell, andere immer noch, und es sind neue Themen hinzugekommen“, so die Obfrau. Inklusion und selbstbestimmtes Leben sei im Trend und eine positive Entwicklung. Allerdings sei ein verantwortungsvoller Umgang damit gefragt. „Für einige Familien ist z.B. das Wohnen ihrer jungen erwachsenen Angehörigen, die eine Vollzeit-Begleitung benötigen, ein großes Problem“, betonte Schlichenmaier.

Mit einer Bilderschau führte Pia Schlichenmaier die Anwesenden durch 20 Jahre „Hand in Hand“, und es gab immer wieder erfreute Ausrufe der Erinnerung und zustimmendes Nicken im Saal, als Fotos von Ausflügen, vom Interreg-Projekt, von der Gesprächsrunde Pränataldiagnostik, von der Ausstellung in der Liebburg, von Schulworkshops, von Flash-mobs, von Familienfesten, vom Ball für Alle, vom Adventmarkt und vielem mehr über die Leinwand flatterten.

Im Anschluss gab es eine stimmungsvolle Feier mit Tanz zur Musik vom „TrioDio“. Jung und Alt amüsierten sich prächtig auf der Tanzfläche.

Herausgeber:
SELBSTHILFE TIROL –
Zweigverein Osttirol
Verein der Osttiroler
Selbsthilfevereine und
Selbsthilfegruppen im
Gesundheits- und
Sozialbereich

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

E-Mail-Adresse:
selbsthilfe-osttirol@kh-
lienz.at

Homepage:
www.selbsthilfe-osttirol.at



ÖMCCV—1. ARZT- UND PATIENTENTAG CED in Osttirol



Am 16.02.2019 startete um 14:00 Uhr der 1. Arzt und Patiententag zum Thema Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen im A. ö. BKH Lienz in Osttirol. Durch die professionelle Unterstützung der ÖMCCV-Zweigstelle Tirol mit Manuela Corinna Steinkellner, Hanna Reder, Waltraud Seidel und Annette Huber als Kontaktperson für Osttirol, konnte dieser Informationsnachmittag erfolgreich organisiert werden. In Zusammenarbeit mit dem Leiter der Gastroenterologie im Krankenhaus Lienz OA. Dr. Markus Walder der Selbsthilfe-Tirol/ Zweigverein Osttirol, vertreten durch GF Wolfgang Rennhofer, Brigitta Kashofer und Kerstin Moritz, gelang es nun auch in Osttirol für CED- Erkrankte eine regionale Plattform für Information, Beratung und Vernetzung anzubieten.

Von Betroffenen für Betroffene. Die ÖMCCV -TIROL ermöglichte dieses Projekt und wird mit der Unterstützung und Organisation von Annette Huber in Osttirol weitere Selbsthilfetreffen für CED- Betroffene regional ermöglichen. Geplant sind auch individuelle Workshops und Informationsveranstaltungen. Die Planung dieser Aktivitäten zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannungs- Atemübungen für gestresste Bäuche, wird für die Gesprächsgruppen im Selbsthilfe Treffen, durch Annette Huber organisiert werden. Dies ins Leben zu rufen, war schon lange ein Wunsch der ÖMCCV –Zweigstelle Tirol und wurde durch diesen 1. Arzt- und Patiententag im A. ö. BZH Lienz verwirklicht. Die Organisatoren, Referenten und Sponsoren, waren von der großen Besucheranzahl Interessierter und Betroffener, bei dieser erstmaligen Veranstaltung in Osttirol, überwältigt.

Die Resonanz der Teilnehmer, bestärkt unser Vorhaben und das Engagement der Organisatorinnen, die Vernetzung für individuelle Beratung, Information, Austausch oder Schulungen bei Erkrankungen des Magen- Darmbereiches oder belastenden Begleitsymptome im Rahmen der CED- Erkrankung, in Osttirol zu ermöglichen.

Das Ärzteteam der Gastroenterologie vertreten durch Herrn OA Dr. Markus Walder und Herrn OA Dr. Egon Messner, schilderten in ihrem Vortrag die Problematiken der CED- Erkrankungen, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, sowie die Behandlungsmöglichkeiten und Perspektiven für Betroffene. Ernährungsempfehlungen zu den unterschiedlichsten Problemen von CED Betroffenen, deren Symptomen und Unverträglichkeiten, wurden durch die Diätologin des KRHS, Frau Katja Lechner praxisnahe erklärt und Lösungsmöglichkeiten für eine langfristige positive Ernährungskontrolle dargestellt.

Aus der Steiermark angereist, konnte Herr Mag. pharm. Matthias Schögl, in seinem Vortrag sehr hilfreich und eindrucksvoll das Wirkungsspektrum der medizinischen Hanfpflanze und ihre Bedeutsamkeit in der ganzheitlichen Förderung des Wohlbefindens, der Vitalität und der Beweglichkeit bei Darmerkrankten und ihren zahlreichen Symptomen und Begleiterkrankungen, ausführen. Ein Tipp zur Ernährung zum Schutz vor Entzündungen und Durchfall, die „KAROTTENSUPPE nach MORO“, wurde mit großem Interesse des Publikums wahrgenommen.



Der Nachmittag wurde durch die psychosomatischen Aspekte der CED-Erkrankungen, im Vortrag von Herrn MMag Dr. Michael Linder, Psychologe im BKH Lienz anschaulich ergänzt. In seinem Referat orientierte er sich an den Krankheitskonzepten der Morbus Crohn und Colitis ulcerosa Erkrankung und erklärte die unterschiedlichen Phänomene und möglichen Einflussfaktoren aus dem psychosozialen Umfeld.

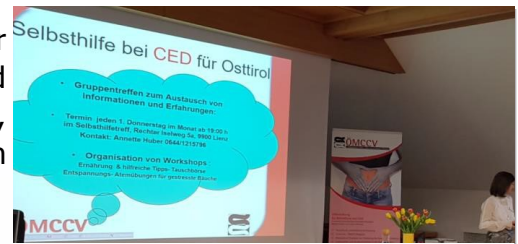
Hilfreiche Kräuter für Magen und Darm, wurden von der Seminar Bäuerin und FNL Referentin Monika Bachlechner bildreich und praktikabel vorgestellt, mit zahlreichen naturnahen Beispielen, gelang es ihr die regionale Apotheke aus der Natur, dem Garten und der Küche, für jeden interessant mit zu erleben.

Zum Abschluss des Nachmittages, erfolgte die Vorstellung der ÖMCCV und ihrer vielseitigen hilfreichen und langjährigen Tätigkeit. Dies wurde durch die Leiterin der Zweigstelle für Tirol Frau Manuela Corinna Steinkellner aufgezeigt. Sie führte im Wechsel mit Frau Annette Huber durch das Programm des Arzt- und Patiententages.

Im Anschluss an die Vorträge ergaben sich zahlreiche Gespräche, Informationen, Beratungen mit den Ärzten, den ÖMCCV- Zweigstellen Vertretungen Tirol und Osttirol, der Diätologin, dem Pharmazeuten, der FNL Referentin. Die große Vielfalt und Auswahl an Informationsmaterial, Patienten Ratgeber zu Krankheitsbildern für Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, der mikroskopischen Kolitis und weiteren viszerale Krankheitsbilder, Aktivitäten und Hilfestellungen der ÖMCCV, wurden zur Mitnahme intensiv genutzt. Auch die Handouts der Vortragenden, wurden von den Besuchern interessiert gelesen, besprochen und mit nach Hause genommen.

Das Buffet berücksichtigte auch die weiteren begleitenden Problematiken der CED-Betroffenen, Nahrungsunverträglichkeiten wie Gluten- und Lactoseunverträglichkeit. Auch für die vegane Ernährung hielt es Köstlichkeiten bereit. Auch hier wurden viele hilfreiche Informationen „Küchen-Tipps“ ausgetauscht und mögliche Vernetzungen geplant. Wertvolle „Omega 3“ reiche Öle oder auch regionale Hanfnüsschen, rundeten das besondere Geschmackserlebnis ab.

Allen Mitwirkenden und auch besonders den Referenten, die ihre Zeit und Vorbereitung ehrenamtlich zur Verfügung gestellt haben, gilt unser besonderer Dank. Den Sponsoren die uns durch Spenden oder durch die zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten und Informationsmaterialien oder die uns bei der Publikation unterstützt haben, möchten wir auch unsere besondere Wertschätzung ausdrücken. Durch ihre Mithilfe konnte der erste APT zu Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen im A. ö. BKH Lienz stattfinden.



Rezept: Karottensuppe nach Moro

500 g geschälte Karotten zerkleinern, in 1 Liter Wasser 1 bis 1 1/2 Stunden kochen, durch einen Sieb pressen oder in einem Mixer pürieren. Danach die Gesamtmenge auf 1 Liter mit Wasser auffüllen und einen knapp gestrichenen Teelöffel (3 g) Kochsalz hinzufügen. In kleinen Mengen verabreichen.

Hilfreiche Kräuter für Magen & Darm

„Schleimer“ wie Eibisch, Malve, Linde oder Leinsamen

„Bitteren“ wie Löwenzahn, Schafgarbe, Meisterwurz, Enzian, Wegwarte und Beifuss

„Heiler“ wie Blutwurz, Schwarzbere, Eichenrinde und Fenchel

Aktivitäten:

Die Gruppentreffen finden jeden 1. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr im Selbsthilfe Treff des Zweigvereines Osttirol, Iselkai 5, Lienz statt.

Die Ankündigungen werden im Osttiroler Boten monatlich und auf der Homepage www.oemccv.at erfolgen.

Kontakte:

Annette Huber 0664/1215796

Selbsthilfe Osttirol 04852-606 290



Selbsthilfe **Aktiv**



Das eigene Leben entrümpeln/Freiräume schaffen/Seminar mit Mag. Renate Kreutzer am 22.2.

Im Laufe eines langen Lebens sammelt sich vieles an. Manches trägt man ständig mit sich herum. Jede Menge Gerümpel wird auch in der Seele und im Geist angesammelt und blockiert unser tägliches Miteinander in der Gruppenarbeit, in der Familie, im Freundeskreis. Die 30 Teilnehmer beim Seminar möchten die neugewonnenen Freiräume gezielt einsetzen.



COPD-Lungensportgruppe: Jeden Mittwoch um 16:00 Uhr im Therapieraum/BKH Lienz Lungensport bei COPD verhilft den Patienten nachweislich zu leichterem Atmen. Jeder Teilnehmer wird auf seinem persönlichen Leistungsniveau abgeholt.



Herzsportgruppe: Jeder Interessierte ist eingeladen, jeden Mittwoch ab 19:00 Uhr in der Hauptschule Nord am Training der Herzsportgruppe Lienz unter der Leitung von Dipl. Sportl. Claudia Sophia Cappel teilzunehmen bzw. zu schnuppern.



Parkinsonturnen: Die Freude am gemeinsamen Bewegen aktivieren Körper, Geist und Seele. Im BKH Lienz können Parkinson-Patienten kostenlos einmal pro Woche eine Stunde lang unter Anleitung einer Physiotherapeutin turnen und sich bewegen.

Vorschau:

Bremse lösen Mentaltraining im Alltag

Chryselda Pedarnig
Mentaltrainerin



Wohn- und Pflegeheim

Freitag, 12. April 2019 von 14:00—18:00 Uhr
Samstag, 13. April 2019 von 09:00—13:00 Uhr

Anmeldung bis Montag 08. April 2019
Büro der Selbsthilfe Osttirol 04852 - 606 290

Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl!

Vorschau:

Kann Hypnose für mehr Gesundheit wirksam sein?

Facharzt Dr. Christian Kotyrbá
BKH Lienz, Vortragssaal, 4. Stock



Hypnose - ein medizinisches Instrument
Freitag, 26. April 2019 von 18:00 - 20:30 Uhr

Selbsthypnose und deren Möglichkeiten
Samstag, 27. April 2019 18:00 - 20:30 Uhr

Anmeldung bis Dienstag, 23. April 2019
Büro der Selbsthilfe Osttirol 04852 - 606 290

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-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. 05. 2019