

Neues aus der Selbsthilfe in Osttirol



INHALT

- 03** Demenz - Fortbildungsreihe pflegende Angehörige
- 04** Angstfreies Reiten sorgte für Lichtblicke
- 05** Diabetiker Kinder- und Jugendgruppe
- 06** Selbsthilfe ins Bild gesetzt - ein Filmprojekt
- 07** Gelungene Seminare 2021
- 08** Sternenkinder
- 09** Patientenrecht
- 10** Natürlich gestärkt durch den Winter
- 12** Hilfe für Menschen mit Post-COVID und Long-CO-
- 13** Mittendrin statt außenvor
- 14** Mobilitätszuschuss/ Psychosoziale Beratung
- 15** 1450 - telefonischen Gesundheitsberatung
- 16** Selbsthilfe macht Schule



Demenz - Fortbildungsreihe Pflegende Angehörige

Über Demenz und deren Auswirkung für Betroffenen und pflegende An- und Zugehörige wird viel diskutiert. Über die Grenzen der Belastbarkeit für Gesellschaft und Familie, über Stigmatisierung, über den Verlust des „Geistes“ und der „Erkrankung als Geisel des 21. Jahrhunderts“.

Und ja es stimmt!

Demenz ist für die Medizin eine unheilbare Erkrankung, für die Gesellschaft eine Herausforderung, für die Politik ein Dilemma das große Kosten verursacht, für die Familie eine Belastung, für die Zivilgesellschaft ein Gradmesser ihres Wertes und für die Betroffenen sowohl Bedrohung als auch Herausforderung mit der Erkrankung leben zu müssen. Doch wir werden lernen müssen, dass nicht die Erkrankung Demenz im Vordergrund zu stehen hat, sondern der Mensch, der an einer Demenz erkrankt ist!

Was ist Demenz?

„Die Demenz“ zeichnet sich durch einen fortschreitenden Verlust früherer erworbener Fähigkeiten des Gehirns aus. Dazu gehören Gedächtnis, Urteilsvermögen, Orientierung, Denken, Auffassung, Lernfähigkeit, Sprache, Rechnen. Die kognitiven Veränderungen werden meist von Veränderungen der emotionalen Kontrolle, der sozialen Kontaktfähigkeit und der Motivation begleitet.

Die Wahrscheinlichkeit an einer Demenz zu erkranken steigt mit dem zunehmenden Lebensalter. Die Statistik belegt, dass derzeit in Österreich rund 100.000 Menschen an einer Demenz leiden.

Diese Zahl wird sich bis ins Jahr 2050 mehr als verdoppeln. Demenzerkrankungen sind bereits heute der häufigste Grund für einen Einzug in ein Wohn- und Pflegeheim. Rund 2 Drittel der PflegeheimbewohnerInnen leiden an einer Demenz. Die ersten Zeichen einer Demenzerkrankung werden

von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig verdrängt oder heruntergespielt und treten meist schon Jahre vor der ersten Kontaktaufnahme mit einem Facharzt auf. Die Angst vor Stigmatisierung im Alltag ist einfach zu groß. Dabei kann eine frühzeitige Abklärung und entsprechende Behandlung den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Auch der richtige Umgang mit ungewohnten Verhaltensweisen hilft das Wohlbefinden im Alltag zu verbessern (vgl. <https://www.gesundheit.gv.at>).

Rund 75% - 80% aller pflegebedürftigen Menschen werden in Österreich von An- und Zugehörigen im eigenen häuslichen Umfeld gepflegt und betreut. Zahlreiche Unterstützungsangebote in der häuslichen Pflege stehen zur Verfügung, jedoch ist davon auszugehen, dass diese zukünftig nicht ausreichen werden, um die Anzahl derer, die Zuhause gepflegt werden sollen zu halten.

Derzeit läuft die Fortbildungsreihe „Hilfe für pflegende Angehörige“ der Selbsthilfe Osttirol und ist so gut besucht wie nie. Dies ist ein Zeichen, wie wichtig die Unterstützung der Pflege zu Hause ist.



Angstfreies Reiten sorgte für Lichtblicke

Gelebte Achtsamkeit ist in der SHG Lichtblicke immer Thema für die seelische Gesundheit der Gruppenmitglieder. Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration, bei der man bewusst wahrnimmt was im gegenwärtigen Moment ist, ohne dies zu bewerten. Achtsamkeitstraining lässt die Sinne wieder neu aufleben. Es entschleunigt den Alltag und gibt uns neue Kraft. Achtsamkeitstraining ist der Schlüssel zur Selbsthilfe. Es stärkt den Selbstwert und hilft Aufgaben besser und fokussierter bewältigen zu können.

Warum Achtsamkeitstraining mit Pferden?

Anders als der Mensch, ist das Pferd ein Flucht- und Herdentier. Es ist daher ständig achtsam, immer auf der Hut und jederzeit reaktionsbereit gegenüber Umgebungsreizen. Es ist immer hochempfindsam für Gerüche und Bewegungen, für Töne und Empfindungen und somit der beste Lehrer. Es spiegelt uns und reagiert sensibel und feinfühlig wie ein Radargerät auf jedes Verhalten. Auch auf „kein“ Verhalten. Nonverbalen Signalen wie Körperhaltung, Mimik, Gestik, Atmung, Blickkontakt, Bewegungen, Distanz und Nähe kommt besondere Bedeutung zu.

Unter der einfühlsamen Anleitung der Reitpädagogin Andrea Gruber-Pav erhielten wir die Chance im Achtsamkeitstraining mit Pferden unsere Sinne zu schärfen. Es wurde an der eigenen Körpersprache, Achtsamkeit, Vertrauenswürdigkeit und Eindeutigkeit gearbeitet. Die Pferde spiegelten aufgrund ihrer direkten, echten und ehrlichen Reaktionen sofort unser eigenes Verhalten.

Mit unserer Achtsamkeit versuchten wir uns noch mehr auf das Tier zu konzentrieren.

Dabei ergab sich ein harmonisches Zusammensein mit den Pferden. Der Höhepunkt war natürlich das Sitzen auf dem Pferd, das Reiten, das Mut erforderte und unser Selbstbewusstsein enorm stärkte.

Pferdetraining:

Andrea Gruber-Pav, Witschdorf 11,
9833 Rangersdorf
www.pferdisch.at

Gruppenleitung Selbsthilfegruppe Lichtblicke:

Johanna Kern-Walder und Wolfgang Rennhofer;
lichtblicke@selbsthilfe-osttirol.at



Diabetiker Kinder- und Jugendgruppe



Die Österreichische Diabetikervereinigung ÖDV, bundesweit größte und älteste Diabetes-Selbsthilfeorganisation, besteht seit 1977 und ist aktuell mit über 50 Selbsthilfegruppen, div. Beratungsstellen und über 90 ehrenamtlichen Mitarbeitern aktiv. In enger Zusammenarbeit mit

Diabetesexperten informieren und schulen wir Menschen mit Diabetes und Angehörige. Ziel ist ein optimales Selbstmanagement der Betroffenen, um deren Lebensqualität zu verbessern sowie die leidvollen, kostenintensiven Diabetes-Folgeschäden zu vermeiden. Im Rahmen unserer Aktivitäten organisieren wir unter anderem zahlreiche Schulungsveranstaltungen für Familien bzw. Kinder/Jugendliche mit Diabetes.

Diabetes mellitus Typ 1 ist eine chronische Stoffwechsel-Erkrankung, bei der von Anfang an täglich mehrmals Insulin gespritzt und Blutzucker gemessen werden muss. Die Zahl der Neuerkrankungen steigt kontinuierlich an. Typ-1-Diabetes ist die häufigste chronische Stoffwechsel-Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen.

Vor allem jüngere Kinder brauchen beim täglichen Diabetes-Management viel Unterstützung durch die Familie und betreuende PädagogInnen. Diese sind dafür nicht ausgebildet und benötigen im Bedarfsfall rasch Informationen und Instruktionen im Umgang mit Diabetes.

Die Kinder sind leistungsfähig wie stoffwechselgesunde Kinder, jedoch sind einige Regeln unbedingt zu beachten, um ernste Zwischenfälle zu vermeiden. Kinder und Jugendliche können diese Therapie-Maßnahmen oft nicht selbstständig durchführen bzw. sind damit überfordert.

Viele Kinder/Jugendliche tragen Insulinpumpen, auch hierzu ist eine umfassende Schulung notwendig.

Familien und junge Diabetiker sind immer wieder auf fachkundige Hilfe angewiesen.

Quelle: ÖDV

Ausflug nach Lignano



Am ersten Wochenende im September war es wieder soweit!

10 Familien freuten sich - nach den letzten schwierigen Monaten - auf die Familientage in Lignano. Einige Familien genossen bereits einige Tage am Campingplatz, andere kamen am Donnerstag bzw am Freitag und vervollständigten die Gruppe. Viele bekannte Gesichter trafen sich wieder und freuten sich auf ein Wiedersehen. Die neuen Familien wurden herzlich von allen empfangen und in die Gemeinschaft integriert.

Vom ersten Abend an wurde wieder ausgiebig diskutiert, Erfahrungen ausgetauscht, Freundschaften geschlossen und gemütliche Stunden an der Strandbar, am Pool, am Strand, beim Stand Up Paddeln und Rutschen verbracht. Es kam auch die Theorie nicht zu kurz: während Bettina mit den Kindern im Garten die Einschätzung von verschiedenen Mahlzeiten durchspielte, konnten sich die Eltern mit Robert über Neuerungen am Diabetes-Markt unterhalten.

Gestärkt für unseren Alltag mit Diabetes verabschiedeten wir uns am Sonntag Richtung Heimat, mit einem Gefühl wieder Freunde gefunden zu haben. **Wir freuen uns auf ein Wiedersehen!**

Text und Bilder: Kinder- und Jugendgruppe Osttirol - Ursula Schmolzer



Selbsthilfe ins Bild gesetzt - ein Filmprojekt

Selbsthilfe wird vermehrt in der Öffentlichkeit wahrgenommen. Ein Imagefilm der **Selbsthilfe Tirol** will vor allem auch junge Menschen auf die Selbsthilfe aufmerksam machen.

Was ist Selbsthilfe? Warum sind Sie bei einer Selbsthilfegruppe? Was passiert bei den Treffen? Was ist das Besondere an der Jungen Selbsthilfe? Zusammen mit Mitgliedern aus den Selbsthilfegruppen haben wir uns auf die Suche nach Antworten gemacht. Mit unserem neuen Imagefilm wollen wir der Öffentlichkeit die Arbeit der Selbsthilfegruppen näherbringen. Vor allem wollen wir auf die Junge Selbsthilfe aufmerksam machen. Über 30 Interessierte aus den Selbsthilfegruppen haben beim Videodreh im Haus der Begegnung mitgewirkt und somit ein buntes Bild der Selbsthilfe in Tirol geschaffen. Der Film wird im Sommer 2021 auf unserer Webseite und in den Sozialen Medien veröffentlicht. Wir danken allen Beteiligten und wir freuen uns schon

auf das Ergebnis. Gefilmt wurde das Projekt von Heidi Maldoner, Sentis Film aus dem schönen Ötztal. Heidi hat sich durch ihre einfühlsame und offene Art sehr gut an die außergewöhnliche Situation mit den Gruppen angepasst. Ihr Einsatz und ihre Professionalität bleiben uns als unvergessenes Erlebnis in Erinnerung. Dieses Projekt wurde aus den Mitteln der Sozialversicherung finanziert.

Link zu den Imagefilmen auf der Website der Selbsthilfe Tirol:
<https://www.selbsthilfe-tirol.at/2021/07/19/unser-imagefilm-ist-fertig/>



Foto / Bericht: Selbsthilfe Tirol

Gelungene Seminare 2021

Musik und Rhythmus: Energie zur Förderung des Gemeinsamen

Musik als Sprache der Seele

Musik ist Rhythmus, Musik ist Klang. Musik ist Melodie. Musik ist Spiegel unserer Emotion und schafft Zugang zu unserer Seele. Musik ermöglicht es uns, auf einer ganz anderen Ebene miteinander zu kommunizieren. Musik ist ein wichtiger Schlüssel zu unserer ur-eigenen Kreativität.

Unter der professionellen Führung von Musiktherapeutin Mag. Veronika Walder, konnten den Seminar-Teilnehmer im Musik-Workshop ihre eigenen Gefühle auf non-verbalen Ebene vermittelt werden. Diese Gefühle wurden für alle und

sich selbst hörbar. Hauptsächlich wurde mit Improvisationen gearbeitet. Auf musikalischer Ebene fand ein probieren, ein austesten statt, bei dem neue Verhaltensweisen und Gefühle im geschützten Rahmen erkennbar wurden.

In den reflektierenden Gesprächen über die Gefühle, welche die Musik auslöste, konnten neue Erkenntnisse über unsere Kreativität, Kommunikation gefunden werden – Wie höre ich mich an? Werde ich gehört? Wie kann ich schöpferisch tätig sein? Was macht mich besonders wertvoll? Das Wissen um der

eigenen Selbstwirksamkeit stärkte enorm den Selbstwert jedes einzelnen von uns.



Auf allgemeinen Wunsch der Teilnehmer wird ein Folgeseminar im Laufe des Jahres 2022 stattfinden.



„Jetzt tu` ich was für mich...“

Mit einfachen Methoden das ICH stärken und in die innere Balance finden

In dieser herausfordernden Zeit ist es wichtig, ganz bei sich zu bleiben. Voraussetzung dafür ist, dass wir uns auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene wohlfühlen. In diesem Seminar erfuhren wir Wege und Möglichkeiten wie wir unsere eigenen Ressourcen bewusster nutzen können und somit unser Wohlbefinden steigern.

Einführung in das Hintergrundwissen gab uns Lydia Lienharter-Feldner, „Wie werde ich resilient und was tut mir gut.“ Mit praktischen Übungen und Entspannungsme-

thoden konnten wir in der Selbsterfahrung die positiven Wirkungen von Ohr-Akupressur, Stimmgabeltherapie, Atemübungen, Klangmeditationen und weiteren Methoden aus der modernen Energiemedizin kennenlernen. Auch einen Einblick in die Welt der Kräuter und deren Verwendung gewährte uns Lydia, z.B. zur Förderung eines gesunden Schlafs.

Die höchst zufriedenen Teilnehmer konnten viel Praktisches für sich und ihre Selbsthilfegruppe mitnehmen.



Sternenkinder

Herzlichen Dank der Fachschule der Dominikanerinnen in Lienz für die selbst gemachten Trostspender sowie der Brautkleidspenderin und der Näherin um die Kinder in „Kleider der Liebe zu hüllen“

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 zu geben, die man für die Verarbeitung dieses Erlebnisses benötigt.

Kontakt:

Monika Pucher-Schweiger (betroffene Mutter)
0676 - 32 545 40 (abends)

Maria Radziwon (Seelsorgerin BKH Lienz)
04852- 606 - 85 201 (vormittags)



Sternenkinder-Kleidung und Einschlagdecken

Um das Begrüßen und gleichzeitige Abschiednehmen von einem in der Schwangerschaft verstorbenen Kind ein klein wenig zu erleichtern, werden die Kinder in „Sternenkinder-Bekleidung“ gelegt. Diese Einschlagdecken und/oder kleinen Schlafsäcke werden gehäkelt, gestrickt oder genäht. Dazu wird auch aus demselben Stoff bzw. derselben Wolle ein kleines Erinnerungsstück gestaltet (z.B. ein kleiner Schmetterling, eine kleine Blume) - dieses können die betroffenen Eltern dann mit nach Hause nehmen. Das Kind wird mit der Sternenkinder-Bekleidung beigesetzt.

Das Geschenk an die Eltern nimmt nicht den Schmerz der Familien, aber es gibt ihnen die Gewissheit, dass das Leben ihres Kindes wichtig war und eine Bedeutung hatte. Die Kinder in Stoffe zu hüllen, die zwei Menschen in Liebe verbunden haben, bekommt so eine ganz neue Bedeutung. Für sterbende frühgeborene Kinder gibt es häufig keine passende Kleidung. Die genähten Kleidchen aus gespendeten Brautkleidern ermöglichen einen würdigen Abschied um die Kinder in „Kleider der Liebe“ zu hüllen. Sternenkinder-Bekleidung kann bei der Krankenhaus-Seelsorgerin abgegeben werden, sie vermittelt diese an die betreffenden Stationen im BKH Lienz.



Kindergrab Lienz

Das Kindergrab befindet sich am Lienzener Friedhof (oberhalb der Pfarrkirche St. Andrä). 2003 initiierte Frau Dr. Heide Bernard die Errichtung eines Kindergrabes in Lienz. Im Frühling 2015 wurde das Kindergrab neu bepflanzt und ein wenig umgestaltet. Es wurden Möglichkeiten geschaffen, wo Kerzen und Erinnerungsstücke Platz finden. Seit dem Jahr 2020 gibt es auch die Möglichkeit an einem Seil Bilder und andere Andenken zu befestigen. In regelmäßigen Abständen findet dort die Verabschiedungsfeier und Beerdigung von fehlgeborenen Kindern statt. In Lienz können alle Kinder, unabhängig von der Schwangerschaftswoche und dem Geburtsgewicht, im Kindergrab bestattet werden. Das Angebot ist kostenlos. Die betroffenen Eltern werden rechtzeitig über den Termin und die Uhrzeit informiert und sind eingeladen, die Feier mitzugestalten. Auch Geschwisterkinder, Großeltern oder andere in der Trauer wichtige Menschen, sind herzlich eingeladen bei der Verabschiedungsfeier dabei zu sein.

Patientenrechte

Vortrag mit Fr. Dr. Maria- Luise PLANK -
Rechtsanwältin, Expertin für Patientenrecht,
Medizin- und Arzneimittelrecht

Der nun schon seit zwei Jahren geplante Vortrag konnte am 01.10.2021 unter Einhaltung der SARS-CoV-2- Präventionsmaßnahmen erfolgreich stattfinden. Unsere Teilnehmer waren Betroffene, Angehörige, Interessierte und natürlich Mitarbeiter bzw. Gruppenleiter der Selbsthilfe Osttirol. Patientenrechte umfassen die immer aktuellen Fakten zur medizinischen Informationspflicht, Aufklärung, das Selbstbestimmungsrecht des Patienten und auch die kritische Analyse der angebotenen Therapieformen. Im Rahmen der Krankenbehandlung ist die medizinische Versorgung, welche die ärztliche Betreuung oder stationäre-ambulante Pflege, Therapie und Behandlung betreffen, zum einen ein Grundrecht. Zum anderen basiert sie im Rahmen des Behandlungsvertrages auf dem Einverständnis zwischen Patienten, Arzt und/oder Therapeuten.

Eine wichtiger Aspekt zu den Rechten des Patienten ist, dass Kosten und Belastungen immer ein Teil der Aufklärung sind und dass der Arzt die zweckmäßigste sowie die bestmögliche, am aktuellen wissenschaftlichen Stand der Medizin orientierte Therapie, vorschlagen muss (Quelle: Alles was Recht ist - Dr. Maria Luise Plank, Neuauflage 2019, Seite 3-4, Broschüre / Takeda). Die gesetzliche Krankenversicherung muss dem Patienten aber bei mehreren medizinischen gleichwertigen Therapien nur die kostengünstigere bezahlen. Ob Kosten der Leistungen durch die Sozialversicherung, oder ob die Leistung privat durch den Patienten bezahlt werden muss, ist durch den Arzt oder Therapeuten aufzuklären.

Patienten mit chronischen Erkrankungen werden immer wieder mit neuen belastenden physischen, psychischen und sozialen Herausforderungen ihrer Erkrankung im Lebensalltag konfrontiert. Hier sind die Belastungen oft unüberwindbar, so dass gerade das Patienten- Arzt/Therapeuten- Gespräch die einzige Hilfestellung für die Lösung der aktuellen Problematik ermöglicht. Zeigen sich hier Konflikte, unklare Sachverhalte, wird das Recht auf Integrität verletzt, sind Patientenanwälte wichtige Vermittlungspartner gegenüber Ärzten, Behörden oder dem Sozialpartner. Patientenanwälte finden sich österreichweit im jeweiligen Bundesland.

Dr. Maria-Luise Plank, führte durch einen sehr praxisnahen Vortrag, ermöglichte aktuelle Fragen und Informationen, die aktiv diskutiert wurden und wertvolle Hinweise und Hilfestellungen aufzeigten. Natürlich wurde in der



Diskussion auch die aktuelle SARS-CoV-2- Pandemie Situation in der Krankenversorgung und Therapiebetreuung angesprochen. Es wurde immer wieder beschrieben, dass die Pandemie Situation für alle chronisch Erkrankten, in der laufenden therapeutischen Betreuung, persönlichen Alltags- und Arbeitssituation eine große Belastung darstellt. Auch Belastungen durch Nebenwirkungen der Impfung bzw. Impfreaktionen wurden beschrieben. Des Weiteren wurde eine große Unsicherheit hinsichtlich notwendiger bzw. empfohlener Schutzimpfungen und der gesetzlichen Regelung bzw. COVID-19 Maßnahmenverordnung und deren Bestimmungen geäußert. Im Namen aller Teilnehmer möchte ich mich sehr herzlich bei Dr. Plank und natürlich bei unseren Sponsoren bedanken, die uns diese Informationsveranstaltung ermöglicht haben.

Im Vorprogramm, konnten wir die FNL Referentin Monika Bachlechner, zu einem Impulsvortrag: „Natürlich gestärkt durch den Winter“ begeistern. Viel wertvolles Kräuterwissen, aus unserer natürlichen Umgebung, für ein aktives und gesundes Immunsystem... Im anschließende Artikel wird dies ausführlich beschrieben. Auch hier konnten wir viele Anregungen erleben und wurden zum Schluss noch mit einem Tannen-Fichtennadel-Steinsalz belohnt, welches zum Inhalieren, Würzen, Baden oder für ein Peeling geeignet ist.

Liebe Grüße das Team
der ÖMCCV Zweigstelle Tirol mit Osttirol
Annette, Manuela und Hanna

ÖMCCV
Zweigstelle Tirol mit Osttirol

Natürlich gestärkt durch den Winter – von A wie Alant bis Z wie Ziest

Die Natur ist unser Ernährer, sie beschützt uns, hält uns gesund und gibt uns Kraft, Zuversicht und Mut – wenn wir sie zu nützen wissen! In diesem Artikel möchte ich ein paar nützliche Tipps aus der Volksheilkunde weitergeben, die unser Immunsystem stärken und uns dabei helfen, widerstandsfähiger gegen Krankheitserreger zu sein.

Alant: Dieser beeindruckende Korbblütler mit seinen strahlenden, an die Sonne erinnernden Blüten, hilft uns bei Erkältungen und zur Reinigung der Lunge. Die Wurzel wird im Herbst oder zeitigen Frühjahr ausgegraben, getrocknet und entweder als Tee getrunken oder auch gekaut. Sie unterstützt das Abhusten und wirkt ganz nebenbei noch unterstützend auf die Verdauung.



Bäder: Wechselbäder, aufsteigende Fußbäder, Sitzbäder, Dampfbäder – Dr. Sebastian Kneipp wusste um die stärkende Wirkung der Wasseranwendungen und wir sind eingeladen, diese regelmäßig zu nützen.

C-Vitamin: Dieses wichtige Vitamin finden wir in vielen unserer Beeren – in der Hagebutte, dem Sanddorn, schwarzen Ribiseln, Heidelbeeren und Preiselbeeren. Es lohnt sich, diese so oft als möglich zu sich zu nehmen.



Dost: Der Dost – auch wilder Majoran oder Pizzakraut genannt – wächst häufig an Waldrändern. Als Lippenblütler mit vielen ätherischen Ölen unterstützt er ideal unsere Atemwege und auch unsere Verdauung.

Ernährung: Unsere Ernährung beeinflusst ganz besonders unsere Gesundheit. Wir brauchen Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, gesunde Öle und Fette, frische Nahrung, Produkte mit Milchsäurebakterien und vieles mehr...

Fenchel: Die ätherischen Öle im Fenchel haben die wunderbare Eigenschaft, unseren gesamten Verdauungstrakt zu reinigen und zu desinfizieren und damit Blähungen und Gärungen zu verhindern.

Giersch: Dieses unbeliebte „Unkraut“ unterstützt beim Abbau von Harnsäure, so dass sich diese weniger in den Gelenken ablagern kann – er schmeckt wunderbar nach Petersilie und Sellerie.

Holunder: Holunderblüten – besonders wohlschmeckend als Fieber- und Schweißtee – unterstützen unser Immunsystem genauso wie die bei uns wohl bekannte Holler-Sulze.

Ingwer: Ingwer ist zwar keine heimische Pflanze, kann aber gut im Topf gezogen werden. Er durchwärmt uns in der kalten Jahreszeit und fördert so unsere Abwehrkräfte.

Johannisbeere: Die schwarzen Ribisel enthalten viel Vitamin C und dunkle Farbstoffe (Anthocyane), die antioxidativ wirken. Damit unterstützen sie unsere Zellen und stärken sie.



Kapuzinerkresse: Von dieser hübschen Pflanze können wir Blüten und Blätter essen. Sie enthalten ein natürliches Antibiotikum, das besonders die Lunge stärken kann. Als Oxymel verarbeitet ist sie auch als Bauernpenicillin bekannt.

Lachen: Fröhliches Lachen wächst überall dort, wo Menschen zusammenkommen und das Leben genießen! Es heißt nicht umsonst „Lachen ist die beste Medizin“!



Malve: Die Malven – egal welche Sorte – enthalten alle viele Schleimstoffe und das nützen wir nicht nur bei Husten. Auch Magen- und Darmreizungen profitieren von den Schleimstoffen.



Nelkenwurz: Wenn unser Herz stark ist, sind wir auch insgesamt viel stabiler. Damit das so bleibt, genießen wir den Nelkenwurz-Wein nach Hildegard von Bingen.

Odermenning: Dieses hübsche Rosengewächs wird auch „Heil aller Schäden“ genannt. Die oberirdischen Teile enthalten Gerbstoffe und Bitterstoffe und stärken damit die Verdauung, Leber, Galle und das Immunsystem.

Preiselbeeren: Bei uns besser als Granat bekannt sind diese Früchte das leckerste, was wir zur Unterstützung von Niere, Harnröhre und Harnblase tun können.

Quitte: Diese Frucht kann sehr vielseitig zubereitet werden und enthält wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Schleimstoffe und Gerbstoffe. Das macht sie zu wunderbaren Unterstützern unseres gesamten Stoffwechsels.

Rosenwurz: Diese Gebirgspflanze steht zwar unter Schutz, Präparate gibt es aber in der Apotheke zu kaufen. Die Rosenwurz stabilisiert uns so sehr, dass wir auch mit schwierigen Situationen gut umgehen können.

Salbei: Salbei ist wohl die Nummer Eins unter den pflanzlichen Desinfektionsmitteln! Er hilft sowohl im Rachen wie auch im Magen und Darm dabei, das Eindringen von Keimen, Viren und Bakterien zu verhindern.

Thymian: Nicht nur als Gewürz, auch als Kräutertee zur Kräftigung der Atemwege ist Thymian bekannt und beliebt – schon ausprobiert?



Unkraut: Schauen wir uns doch mal das sogenannte Unkraut in unserem Garten an – ist da vielleicht ein wertvolles Kraut dabei, das unsere Ernährung aufpeppen kann?

Vergnügen: Ein bisschen Spaß muss sein und macht das Leben leichter und schöner – darauf sollten wir nie vergessen!

Walnuss: Fünf bis sieben Walnüsse pro Tag reichen aus, um uns mit wertvollen Omega 3 Fettsäuren und vielen Vitaminen zu versorgen. Ihre Form – die stark an das menschliche Gehirn erinnert – spricht für sich.



X-beliebig: Hier kannst du dein x-beliebiges Mittel einsetzen, dass dir zu Ruhe und innerer Kraft verhilft.



Ysop: Dieses hübsche, blau blühende Würzkräut, stärkt unsere Nerven und unsere Verdauung – da kann ja nichts mehr passieren!

Ziest: Der Heilziest – auch in unserer Gegend weit verbreitet – unterstützt die Durchblutung des Gehirns und stärkt auch das Immunsystem. Laut Hildegard von Bingen hilft er gegen den blöden Blick und Alpträume.

So bin ich also bei Z angelangt und habe noch so viele wunderbare Helfer aus der Natur noch nicht erwähnt – die Natur bietet eben unendlich viel und es lohnt sich, sich mit den Kräutern zu beschäftigen und etwas darüber zu lernen. Das ist eine sehr schöne, lebenslange Aufgabe die uns ebenfalls stärkt – von innen und außen, für Körper, Geist und Seele!

Ich wünsche allen viel Vergnügen beim Lesen, Geschmackserlebnisse beim Kosten und natürlich viel Gesundheit!

Monika Bachlechner
Seminarbäuerin, FNL-Referentin
9782 Nikolsdorf 32
0664 75027163
klang-reich@gmx.at

Hilfe für Menschen mit Post-COVID und Long-COVID

Eine Koordinationsstelle wird eingerichtet und ein Behandlungsnetzwerk sorgt für bestmögliche Versorgung von PatientInnen nach COVID-Erkrankung. Erster Ansprechpartner ist der Hausarzt oder der niedergelassene Facharzt.

Patientinnen und Patienten, die unter Post-COVID leiden, stehen zumeist unter großem Leidensdruck. Häufig beeinflusst Post-COVID nicht nur die Gesundheit, sondern vor allem auch die Psyche und die Lebensumstände. Post-COVID oder Long-COVID können zu einer völligen bzw. teilweisen Arbeits-, Ausbildungs- und Schulunfähigkeit führen.

Patienten, die an Post COVID leiden, sollen gut begleitet und ressourcenorientiert unterstützt werden. Dort werden die Symptome der Betroffenen abgeklärt und die weitere Vorgehensweise beschlossen. Wenn eine weitere Abklärung bzw. Behandlung benötigt wird, erfolgt eine Überweisung von den Hausärztinnen und -ärzten an die Koordinationsstelle am Landesinstitut für Integrierte Versorgung Tirol.

Da bei Post-COVID häufig mehrere Symptome zusammentreffen, ist eine Behandlung durch mehrere Fachdisziplinen, also eine multiprofessionelle, fachübergreifende Versorgung im Team nötig.

Ein besonderer Fokus wird auf einen niederschweligen Zugang zu Long-COVID-Behandlungsangeboten, der auch eine adäquate zeitliche und örtliche Erreichbarkeit umfasst, gelegt. Eine personenzentrierte Vorgehensweise soll für jede und jeden Post-COVID Erkrankte und Erkrankten die bestmögliche Betreuung sicherstellen. Es ist aber auch unbedingt zu vermeiden, dass es zu Über- oder Unterversorgung von Betroffenen kommt, d.h. jeder soll die Versorgung bekommen, die entsprechend notwendig ist für einen guten Heilungsprozess.

Häufigste Post-Covid-Symptome:

- langanhaltende Erschöpfung
- Atembeschwerden
- Geruchs- und Geschmackstörung
- kognitive Beeinträchtigung
- Herz- und Kreislaufbeschwerden
- Schlafstörungen
- psychische Gesundheit
- Kopfschmerzen
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Haarausfall

Großes Netzwerk

Das multiprofessionelle und interdisziplinäre Post-COVID Tirol Netzwerk umfasst HausärztInnen, niedergelassene FachärztInnen, die Tiroler Gesellschaft für Allgemeinmedizin, die Tirol Kliniken GmbH (Innere Medizin, Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Kinder- und Jugendheilkunde, Pneumologie), Bezirkskrankenhäuser, Einrichtungen zur ambulanten Rehabilitation, Einrichtungen zur stationären Rehabilitation, niedergelassene TherapeutInnen, institutionelle Versorgungsangebote sowie Pflegeberufe.

Die Koordination dieses Netzwerkes obliegt der Koordinationsstelle am Landesinstitut für Integrierte Versorgung Tirol.

Ein erster Schritt ist die Information der Tiroler Bevölkerung über das Krankheitsbild Post-COVID bzw. Long-COVID über eine qualitätsgesicherte Website, die unter **www.postcovid.tirol** eingerichtet ist.

Diese Website vermittelt vorrangig Informationen und Wissen zum Themenkomplex Long COVID. Welche Symptome treten auf, wie sieht die Erkrankung aus, welche einfachen Tipps können helfen, wer stellt die Diagnose und wo erhalten Patienten eine Behandlung. Alle diese zentralen Fragen sollen auf dieser Seite einfach und schlüssig beantwortet werden.

Hier steht der Patient im Mittelpunkt - Hilfe in einer schwierigen Situation ist das Anliegen.



Mittendrin statt außenvor - mein Handicap ist meine Stärke

Die Selbsthilfegruppe „Besser hören leichter gemacht“ beantragte mit den Fördermitteln der Sozialversicherung eine Weiterbildungsveranstaltung für Menschen mit ein geschränkter Hörfähigkeit, deren Angehörigen und auch für Interessierte. Die in Deutschland und in der Schweiz tätige Referentin Jana Verheyen bot mit dem Titel „Mittendrin statt außenvor – mein Handicap ist meine Stärke“ wissenschaftlich fundierte und aus der eigenen Bewältigung einer hochgradigen Hörschwäche heraus sehr interessante Seminarinhalte in Theorie und Praxis an.



Ablauf und Inhalte

Bereits in der Kennenlernen-Runde stand der Workshop-Titel im Fokus. Die TeilnehmerInnen versuchten die Frage „Was kann ich Positives an meiner Hörminderung oder an der Hörminderung meines Partners hervorheben?“ mit guten Gedanken und Aussagen zu verknüpfen. Die Referentin Jana kam im Zuge der Vorstellungsrunde gleich auf ein wichtiges Thema zu sprechen, und zwar auf die Wichtigkeit der Trauerarbeit für alle Betroffenen und Angehörigen. Der Hörverlust ist nicht rückgängig zu machen, das gute Hören ist Vergangenheit. Die innerliche Verabschiedung vom früheren Hörvermögen sowie das Eingestehen der laufenden Verschlechterung verlangt eine ständige Trauer- und Verlustarbeit.

Der Einstieg in das Thema „Eigene Stärken und Fähigkeiten erkennen“ wurde mit der Übung verbunden, für sich selbst zehn Fragen zu beantworten: Was kann ich privat besonders gut? Was schätzen Freunde, Bekannte oder Arbeitskollegen an mir? Was kann ich in der Familie besonders gut? Was zeichnet mich beruflich aus? Was macht mir in Beruf und Freizeit besonders Spaß? Welche Fähigkeiten habe ich sonst noch? Welche Fähigkeit habe ich meiner Hörminderung zu verdanken? Was macht meine Persönlichkeit aus? Wo sehe ich meine Stärken im Umgang mit anderen Menschen? Welche Fähigkeiten benötige ich für mein Hobby oder für mein Ehrenamt? Dies bot eine Vertiefung in die eigene Wertschätzung.

Auch der zweite Workshop-Tag begann mit einer Übung, typische unglückliche Hörsituationen besser zu lösen. Beispielsweise, „freundlich lächeln, obwohl man nichts verstanden hat“ oder „unglücklich am Buffet zu stehen, weil man im Feierlärm niemanden versteht“. Dabei ging es um die Fragen, was schwierig ist für wen, was eine Lösung sein könnte oder welche Fähigkeiten mir dabei helfen könnten. In der Gruppenarbeit und anschließenden Reflexion wurden aus dem Leben gegriffene Lösungsvorschläge erarbeitet und präsentiert.

Im Behandeln von Bewältigungsstrategien wurden negative und positive gegenübergestellt. Das Ausklinken aus einem gesellschaftlichen Rahmen wegen der Hörschwäche kann positiv und negativ sein. Es ist positiv, wenn es klar kommuniziert wird.

Das Nicht-Hingehen zu Veranstaltungen, um unangenehme Hörsituationen zu vermeiden, wirkt sich negativ aus, wenn ich doch gerne hingegangen wäre, zum Beispiel zum Tanzen. Wenig versprechend ist beispielsweise der Versuch, die Schuld für die mangelhafte Kommunikation bei den anderen zu suchen. Gut- und Nichtgut-Hörende müssen im Gespräch aufeinander Rücksicht nehmen und von beiden Seiten Verständnis für die anstrengendere Kommunikation haben.



Ziel erreicht

Das Ziel des Workshops, und zwar die eigene Wertschätzung auch in schwierigen Situationen oder Zeiten im Auge zu behalten, wurde mit Informationen zu den Themen Bewältigungsstrategien und Resilienz – die Fähigkeit, trotz schwieriger Umstände gut klarzukommen – gefestigt sowie in den zahlreichen praktischen Übungen untermauert. Im abschließenden Diskussions-Spaziergang wurden alle mit bereichernden Antworten auf die großen existenziellen und spirituellen Fragen des Lebens belohnt.

Mobilitätzuschuss des Landes Tirol



Begünstigte Personen, die aufgrund einer dauernden wesentlichen Beeinträchtigung gehunfähig sind und denen die Benützung öffentlicher Verkehrsmittel nicht zumutbar ist, können einkommensabhängig einmal jährlich ein Mobilitätzuschuss für Fahrten zu privaten Zwecken gewährt werden.

„Gehunfähig“ sind Personen, die nicht in der Lage sind, zu Fuß, gegebenenfalls unter Verwendung geeigneter und zumutbarer Hilfsmittel, die zur ortsüblichen Nahversorgung erforderliche Strecke zurückzulegen.

Keinen Mobilitätzuschuss gibt es für Personen, die berufstätig sind, in Lehrausbildung stehen, als arbeitssuchend beim AMS gemeldet sind oder aus sonstigen Gründen einen Anspruch auf einen Mobilitätzuschuss seitens des Sozialministeriumsservice haben. Auch Personen die in einer aus Mittel des öffentlichen Haushaltes finanzierten Wohneinrichtung vollstationär untergebracht sind haben einen Anspruch.

Zum anspruchsberechtigten Personenkreis zählen z.B. Pensionisten; Kinder und nicht berufstätige Erwachsene. Der „Antrag auf Gewährung einer Leistung nach dem Tiroler Teilhabegesetz (TTHG) VII. §20 Sonstige Zuschüsse“ ist an die Tiroler Landesregierung, Abteilung Soziales oder an die zuständige Bezirkshauptmannschaft zu richten. Dem Antrag ist ein Einkommensnachweis sowie Nachweise über den GdB und der Gehunfähigkeit beizufügen.

Nachweis: Richtlinien des Landes Tirol nach § 20 Tiroler Teilhabegesetz für die Gewährung von sonstigen Zuschüssen für Menschen mit Behinderungen vom 10.7.2018

Psychosoziale Beratung der Österreichischen Gesundheitskasse

Orientierung für Behandlungssuchende

Der ÖGK ist psychische Gesundheit ein zentrales Anliegen. Ein niederschwelliger, möglichst wohnortnaher Zugang zur psychosozialen Beratung für Betroffene kann bei sich anbahnenden psychischen Problemen die Entwicklung zu schweren psychischen Störungen verhindern helfen.

Wann sollten Sie an psychosoziale Beratung denken?

Wenn Sie bei sich oder Ihren Angehörigen Symptome bemerken, wie

Schlafstörungen, Verspannungen und Schmerzen, alle Arten von Ängsten, depressive Verstimmungen Konzentrationsstörungen, Schwierigkeiten bei der Arbeit, verändertes Verhalten, besonders auch bei Kindern und Jugendlichen z.B. Essstörungen, Selbstschädigung, Konsumverhalten, Selbstzweifel...

Die ÖGK bietet Menschen mit psychischen Problemen in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für psychotherapeutische Versorgung Tirols durch fachlich kompetente MitarbeiterInnen in Ihrer unmittelbaren Umgebung: vertrauliche Einzelgespräche zur Erstorientierung, rasche Abklärung des Behandlungsbedarfs, Information über Behandlungsmethoden, -dauer, -kosten, Anbieter, bedarfsgerechte Vermittlung von Behandlungsmöglichkeiten, Teilnahmemöglichkeit an einem weiterführenden Gruppenangebot

Dieses psychosoziale Beratungsservice der ÖGK ist kostenfrei.

Hotline: +43 664 1991991

Montag bis Freitag

von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Quelle: www.gesundheitskasse.at



1450 - Die neue Nummer zu ihrer telefonischen Gesundheitsberatung



Jetzt neu: Die telefonische Gesundheitsberatung gibt es seit November 2019 in ganz Österreich.

Nach dem Vorbild anderer europäischer Länder wie Großbritannien, Dänemark oder der Schweiz wurde in Österreich eine weitere Säule im Gesundheitssystem errichtet:

Die telefonische Gesundheitsberatung „Wenn's weh tut! 1450“.

Unter der Rufnummer 1450 (ohne Vorwahl aus allen Netzen) erhalten Sie am Telefon Empfehlungen, was Sie am besten tun können, wenn ihnen Ihre Gesundheit oder die Ihrer Lieben plötzlich Sorgen bereitet.

Wir helfen schnell und unbürokratisch. So wird die telefonische Gesundheitberatung zu Ihrem persönlichen Wegweiser durch das Gesundheitssystem und führt Sie dorthin, wo Sie im Moment die beste Betreuung erhalten.

Gerade wenn mal mitten in der Nacht der Zahn pocht, es am Sonntag im Bauch krampft oder am schönsten Nachmittag ein Insektenstich anschwillt, dann wissen Betroffene oft nicht, was zu tun ist. Können die Schmerzen selbst behandelt werden, soll am nächsten Tag ein Hausarzt aufgesucht werden, ist die Behandlung durch einen Facharzt erforderlich oder ist die Notfallambulanz die beste Adresse?

Gesundheitliche Beschwerden verunsichern und halten sich nicht an Öffnungszeiten. Vor allem bei Kindern oder älteren Menschen beunruhigen plötzlich auftretende Symptome.

Mit diesem Service erhalten Sie nun in ganz Österreich rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche die Möglichkeit, bei gesundheitlichen Problemen anzurufen. Sie erhalten Auskunft über die Dringlichkeit Ihres Anliegens und eine medizinisch validierte Behandlungsempfehlung.

Zu Beginn eines Anrufes werden Sie nach Ihrem aktuellen Aufenthaltsort gefragt und das Vorliegen eines akuten medizinischen Notfalles wird ausgeschlossen, oder es erfolgt sofort die Entsendung des Rettungsdienstes. In weiterer Folge wird die Konsultation durch speziell ausgebildetes diplomiertes Gesundheits- und Krankenpflegepersonal weitergeführt. Basierend auf den geschilderten Symptomen wird in einem ausführlichen Gespräch das vorliegende Zustandsbild beurteilt. Dabei werden natürlich auch Faktoren wie Alter, Geschlecht und Vorerkrankungen berücksichtigt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden durch das Expertensystem unterstützt. Das bedeutet, dass anhand von den mehr als 200 Fragebäumen gezielt schwerwiegende und zeitkritische Krankheitsbilder identifiziert bzw. ausgeschlossen werden können und schließlich eine Empfehlung zur Art und Dringlichkeit der weiteren Vorgehensweise gegeben werden kann. Abhängig von Tageszeit und Aufenthaltsort wird dann gemeinsam mit Ihnen die weitere Versorgung geplant. Das kann die Entsendung eines Visitenarztes sein, die Empfehlung zur Konsultation des Hausarztes oder die Empfehlung, eine Notfallaufnahme in einem Spital aufzusuchen.

Die telefonische Gesundheitsberatung unter 1450 ersetzt keine ärztliche Behandlung und stellt keine Diagnose. Ihre telefonische Gesundheitsberatung stellt somit einen idealen Wegweiser durch das große Angebot an Gesundheitsdienstleistern dar und ist erste Anlaufstelle bei neu aufgetretenen oder akut gewordenen Beschwerden, die keinen medizinischen Notfall darstellen.

So funktioniert's:

Sie haben plötzlich ein gesundheitliches Problem, welches Sie beunruhigt. Rufen Sie die Nummer 1450 ohne Vorwahl über das Handy oder Festnetz.

Eine besonders medizinisch geschulte diplomierte Krankenpflegeperson berät Sie gleich am Telefon und gibt Ihnen eine passende Empfehlung.

Keine Sorge: Sollte sich Ihr Problem als akut herausstellen, kann natürlich auch sofort der Rettungsdienst (mit/ohne Notarzt) entsendet werden.

Die Gesundheitsberatung ist kostenlos – Sie bezahlen nur die üblichen Telefonkosten gemäß Ihrem Tarif.

Quelle: www.1450.at



Selbsthilfe macht Schule



Zur Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe Osttirol zählen unter anderem auch Schulbesuche unserer GruppenvertreterInnen und Mitwirkenden. Seit nunmehr 15 Jahren besteht eine enge Zusammenarbeit mit LehrerInnen und DirektorInnen aus Osttiroler Schulen mit dem Ziel jungen Menschen Selbsthilfe näher zu bringen und sie ebenfalls über etwaige Problemstellungen und deren Handlungsmöglichkeiten zu informieren. Mit dem besonderen Hinblick darauf, Selbsthilfe auch für die junge Generation zu öffnen und für diese zu gestalten haben sich unsere Schulbesuche mittlerweile intensiviert.

Es ist uns wichtig, auch für junge Menschen transparent zu sein und ihnen unsere Arbeitsweisen und vor allem aber Vorteile näher zu bringen.

Unser Vorstandsmitglied Anja Monitzer (25), die sich mit „junger Selbsthilfe“ beschäftigt besuchte bereits neun Schulklassen in verschiedenen berufsbildenden

und allgemeinbildenden höheren Schulen. „Mein Input bringt Jugendlichen die Arbeitsweise und Benefits der Selbsthilfearbeit näher. Speziell fokussiert sich der Vortrag auf die Herausforderungen, Folgeentwicklungen und Problemlagen, die eine psychische Erkrankung in dem Umfeld eines jungen Menschen mit sich bringen kann.“

Durch persönliche Erfahrungen aber auch fachliche Inhalte werden Ressourcen und Coping-Strategien für eine solche Situation erläutert.

Der Input soll dazu anregen eigene Stärken zu finden, die Persönlichkeitsentwicklung der SchülerInnen voranzutreiben, Wege aus einer Krise zu finden, Selbsthilfekräfte zu aktivieren und psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren.“

Text/Bild: Anja Monitzer

Impressum

Medieninhaber/Herausgeber:

Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol
Verein der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen
im Gesundheits- und Sozialbereich
ZVR: 602812356

Anschrift:

Emanuel von Hibler-Straße 5, 9900 Lienz,
Tel. +43 (0)4852/606-290 oder
+43 (0)664/3856606
Email: info@selbsthilfe-osttirol.at
Homepage: www.selbsthilfe-osttirol.at

Redaktionsteam: Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Beiträge)

Bilder: Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol / Pixabay (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Bilder)

Hinweis: Die Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol verzichtet in dieser Publikation auf die so genannte geschlechtergerechte Sprache, auch als Gendering bekannt. Das heißt: Wir verwenden für eine bessere Lesbarkeit und Verständlichkeit die männliche Form eines Wortes. Zum Beispiel verwenden wir das Wort „Patient“. Wir meinen damit aber natürlich Männer und Frauen.

Angaben und Daten werden nach bestem Wissen und Gewissen überprüft, dennoch kann eine Gewähr für deren Richtigkeit nicht gegeben werden; jede Haftung ist ausgeschlossen.

