



Themen in dieser Ausgabe:

- Pflege- und Betreuungspreis
- ARGE Kooperationstreffen
- Inkontinenz
- Stammtisch
- Welt-Schlaganfalltag
- Mammarkarzinom
- Seminare
- Info-Ecke

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. Hübnerstraße 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

Pflege- und Betreuungspreis 2014

Anerkennungsurkunde der Volkshilfe Österreich für besonderes Engagement in der Pflege und Betreuung für das Projekt “Hilfe für pflegende Angehörige“

Geschäftsstellenleiterin Christine Rennhofer Moritz durfte die Urkunde als Vertretung der Selbsthilfe Osttirol im Marmorsaal des Sozialministeriums entgegennehmen. Wir in der Selbsthilfe Osttirol sehen unseren Auftrag darin, gerade den Bereich der pflegenden Angehörigen dahingehend zu unterstützen, dass sie ihrer “Stabilisator-Funktion” für die Gesellschaft auch gewachsen sind.

Ziel der Fortbildungsreihe war pflegende Angehörige, die selbstverständlich auch zeitlich durch die Pflege sehr eingeschränkt sind, in kurzer Zeit und ohne großem finanziellen Aufwand eine umfangreiche und professionelle Schulung zur Verfügung zu stellen, die bei der täglichen Arbeit Unterstützung und Sicherheit bietet. Die Vortragenden waren Spezialisten im eigenen Bereich und haben in einfachen theoretischen Anleitungen und praktischen Übungen das nötige Know-how für die Betreuung und Pflege zuhause vermittelt.

Die Auszeichnung wurde von der Volkshilfe 2006 ins Leben gerufen und rückt das Engagement pflegender Angehöriger, ehrenamtlicher HelferInnen und pflegender Kinder und Jugendlicher in den Mittelpunkt. Außerdem werden Unternehmen, die Verantwortung im Pflege- und Betreuungsbereich übernehmen, ausgezeichnet.

Sozialminister Hundstorfer dankte in seiner Rede für die aufopfernde Tätigkeit und hohe menschliche Kompetenz, die pflegende Angehörige tagtäglich erbringen. „Pflegende Angehörige sind großen psychischen Belastungen ausgesetzt. Sie sehen sich täglich mit der Situation konfrontiert, dass Menschen, die man liebt, auch leiden müssen. Aber sie sind nicht alleine und mir es wichtig zu betonen, dass ich alle Maßnahmen im Pflegebereich wie Pflegekarenz, Pflgeteilzeit oder Sozialversicherungsschutz immer auch unter dem Gesichtspunkt der Verbesserung Ihrer Situation als pflegende Angehörige prüfe“, sagte der Minister.



V.l.n.r.: Sektionschef Manfred Pallinger (BMASK), GS-Leiterin Christine Rennhofer und GF Volkshilfe Österreich Erich Fenninger
Foto: Volkshilfe Österreich

ARGE Kooperationstreffen in Salzburg

für themenübergreifende Selbsthilfe-Dachverbände und Kontaktstellen am 4/5. September.

Die Selbsthilfe Osttirol war durch Obfrau Daniela Meier sowie GS-Leiterin Christl Rennhofer vertreten.

Die vertretenen Bundesländer stellen sich anhand der vorbereiteten Steckbriefe kurz vor, berichten zu aktuellen Themen im eigenen Bundesland und Problemfeldern, welche im Rahmen dieser zwei Tage erörtert worden sind. Geklärt wurde bei diesem Treffen auch welche Agenden die Bundes ARGE in diesem Zusammenhang übernehmen sollte.

Zum Aufgabenbereich der ARGE Selbsthilfe Österreich gehört unter anderem, die Bedürfnisse und Interessen der Selbsthilfegruppen zu bündeln und in Entscheidungsgremien im Sozial- und Gesundheitsbereich einzubringen. Die ARGE Selbsthilfe Österreich gibt einen guten Überblick über die Anliegen und Bedürfnisse der Betroffenen und deren Angehörigen und stellt gleichzeitig sicher, dass nicht Einzelinteressen, sondern die Anliegen einer breiten Basis vertreten werden.



Physiotherapie bei Inkontinenz

KATRIN BÜRKLE (Physiotherapeutin) referierte im Wohn- und Pflegeheim zum ungewollten Urinverlust (Inkontinenz), welches ein weit verbreitetes Problem und eine deutliche Einschränkung der Lebensqualität bedeutet.

Im Zuge der Physiotherapie gibt es aber einige Möglichkeiten dieses Problem zu lindern bzw. zu behandeln.

Je nach Ursache können aktive Übungen, Verhaltensänderungen, Elektrotherapie oder Biofeedback angewendet werden.



ADVENTSINGEN

„Und wir sehen schon den Stern“

der

SELBSTHILFE OSTTIROL

Kirchenchor Tristach

St. Johanner Klarinettenmusik

Öberster Manda

Der Kirchenchor Tristach, die Öberster Manda und die St. Johanner Klarinettenmusik stimmen mit traditionellen Klängen auf Weihnachten ein.

Sprecherin: Brigitte Raneburger

Freitag, 19. Dezember 2014

19.00 Uhr, Klosterkirche St. Marien Lienz

Eintritt: freiwillige Spenden

SONNENSTADT LIENZ

SELBSTHILFE-STAMMTISCH

WANN: Montag, 5. Jänner 2015

BEGINN: 18:00 Uhr

WO: GASTHOF FISCHWIRT Lienz

Eingeladen ist jeder der Lust und Laune dazu hat.

Der Stammtisch findet in weiterer Folge jeden 1. Montag im Monat beim Fischwirt in Lienz statt.

Wir freuen uns auf Eurer Kommen und einen lebendigen Austausch!



Weltschlaganfalltag 2014

Am 29. Oktober fand eine Veranstaltung zum Weltschlaganfalltag 2014 mit verschiedenen Vorträgen und Informationsmöglichkeiten in Zusammenarbeit mit der Neurologie des BKH Lienz und der Selbsthilfe Osttirol statt. (Informationsveranstaltung im Rahmen der Initiative „Jahr des Gehirns“)

Themen waren die Schlaganfallversorgung in Osttirol, der junge Schlaganfallpatient und seine Probleme, Prophylaxe,

die Hilfe durch Neuropsychologie, die Behandlung von Sprachstörungen, die Frührehabilitation und die Rolle der Selbsthilfe.

Zahlreiche Interessierte nutzen die Gelegenheit und informierten sich im Rahmen dieser Veranstaltung, nutzen aber auch die Gelegenheit das individuelle Schlaganfallrisiko mit dem so genannten Q-Score von Primar Dr. Grossmann und Dr. Kosco berechnen zu lassen.



Mammakarzinom – Die Patientin im Mittelpunkt

Um die Bevölkerung umfassend über dieses Thema zu informieren lud die Selbsthilfe Osttirol und das Brustgesundheitszentrum am Freitag, 3. Oktober zum Brustkrebstag unter dem Titel “Mammakarzinom – Die Patientin im Mittelpunkt”.

Nach der Begrüßung durch GS-Leiterin Christl Rennhofer referierte OA Dr. Birgit Volgger und OA Dr. Wolfgang Trost über die Diagnose und Therapie sowie über die Nachsorge.

Tumorthherapie mit Haut und Haar wurden von Frau DGKS und BCN Kathrin Kirchmair veranschaulicht. Die Sozialberatung nach der Diagnose wurde von Frau Mag. FH Dipl.Soz. Lydia Haslwanter vorgetragen.

Regina Müller, Leiterin unserer SH-Gruppe Leben mit Brustkrebs, stellte ihre Gruppe vor und Frau Dr. Gertraud Glantschnig, Ärztin und Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Psychoonkologie, sprach zum Abschluss über “Wozu Psychoonkologie? Eine unnötige Disziplin? Zwangsbeglückung – oder soll der/die PatientIn selbst mit dieser schwerwiegenden Diagnose Krebs fertig werden?” Sie gab auch wertvolle Tipps über den heilsamen Umgang mit Angst und über die Aktivierung und Stärkung der eigenen Selbstheilungskräfte weiter.

Abschließend standen die Referenten bei einer Podiumsdiskussion für Fragen zur Verfügung.



Seminare



Seminar mit Dr. Michael HARRER Achtsamkeit im Alltag – eigene Persönlichkeitsanteile verstehen

Bei diesem Seminar auf Schloss Lengberg wurde Basiswissen vermittelt und für Fortgeschrittene aufgefrischt, was Achtsamkeit ist, wie sie wirkt, wie sie kultiviert werden und im Alltag hilfreich sein kann. Individuelle Möglichkeiten zur Nutzung der gesundheitsfördernden Wirkung der Achtsamkeit wurden anhand konkreter belastender Situationen der TeilnehmerInnen erarbeitet. Hierbei wurde insbesondere das Modell des achtsamen Umgangs mit Persönlichkeitsanteilen vorgestellt und in seiner Anwendung diskutiert.



Seminar mit Dr. Martin GARTNER Das Abenteuer Selbsterkenntnis – Potentialorientierte Selbsterfahrung als Quelle der Kraft im Alltag

Dieses Seminar war für all jene gedacht, die über einen kurzen Zeitraum die uns innewohnende Kraft und Lebensenergie entdecken wollten um in Frieden zusammen mit anderen nach vorne zu schauen.

Verschiedene im Alltag anwendbare Entspannungs- und Aktivierungstechniken aus der Atem- und Entspannungstradition, sowie Imagination und Bewegung haben die Seminarteilnehmer dabei unterstützt.



Info- Ecke

Schlaganfall Tirol App



Was bietet die App:

Sie finden wichtige Informationen für den Ernstfall. Neben ausführlichen Informationen zum Thema Schlaganfall findet man anschauliche Erklärungen zu den Symptomen eines Schlaganfalls und wie diesem vorgebeugt werden kann. Der "FAST-Test" hilft bei der Erkennung eines Schlaganfalls und kann rasch in wenigen Schritten durchgeführt werden. In der Rubrik "Erste Hilfe" werden Sie für eine Notfall-Situation vorbereitet und ein direktes Wählen der Notrufnummer 144 wird unterstützt. Ihr Risiko in den nächsten 10 Jahren einen Schlaganfall zu erleiden, können Sie sich mit dem praktischen PROCAM-Risikotest berechnen lassen. Testen Sie anschließend Ihr Notfallwissen zum Thema Schlaganfall in einem spannenden Quiz, damit Sie für einen eventuellen Notfall bestens gerüstet sind.

Speichern Sie die App auf dem Handydisplay, sodass Sie sie im Notfall unterstützen kann!

Wo finden Sie die App:

Die App ist für Smartphones mit den Betriebssystemen iOS und Android verfügbar.

Kostenfreier Download im Apple AppStore
Kostenfreier Download im Google Playstore

Weitere Informationen zum Thema „Schlaganfall ist Notfall“ finden sie auf der Themenseite des Landes Tirols.



Fußpflege Gabi

Gabriele Winkler
Schweizergasse 1
9900 Lienz
Tel.: 04852/62791



Zeit für Ruhe und Pflege

SANITÄTSFACHHANDEL

SANIBED
S A N I B E D O G
... dem Leben Qualität geben
www.sanibed.at

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. 02. 2015