

# INTERN

Ausgabe  
**OSTTIROL**  
Juni 2015

## Themen in dieser Ausgabe:

- \*Mitgliederversammlung
- \*10-Jahre Fibromyalgie
- \*Brustkrebsveranstaltungen
- \*Vorstellung Selbsthilfe-Gruppe Osteoporose
- \*Neuerungen und Veränderungen bei Förderungen
- \*Trauerwanderung 2015

**Herausgeber:**  
SELBSTHILFE TIROL –  
Zweigverein Osttirol  
Verein der Osttiroler  
Selbsthilfevereine 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

## Mitgliederversammlung 2015

Die heurige Mitgliederversammlung fand am 27. März 2015 im Wohn- und Pflegeheim statt.

Die Obfrau der Selbsthilfe Osttirol, DGKS Daniela Meier MBA, blickte auf diverse Veranstaltungen des Vorjahres zurück. Der Frühlingsball und 10 Jahre Parkinson Osttirol eröffneten den Reigen zahlreicher Aktivitäten und Veranstaltungen. Die Beteiligung an den Projekten "Gesunde Stadt" und einzigARTig, die Initiierung und Mitarbeit im Behindertenbeirat sowie die Wiederholung des im Jahr 2013 so erfolgreich gestarteten Projektes Fortbildungsinitiative "Hilfe für pflegende Angehörige" zeigen, dass die Selbsthilfe Osttirol auch vereinsübergreifend sehr aktiv ist.

Die anerkennenden Worte der Ehrengäste bewiesen einmal mehr die große Wertschätzung für die Arbeit der zahlreichen Selbsthilfegruppen.

Ein Dank erging an das Land Tirol und die Stadtgemeinde Lienz, Marktgemeinde Nußdorf-Debant sowie dem Gemeindeverband BKH Lienz für die gewährten Subventionen.

Der Tiroler Gebietskrankenkasse als Teilsponsor des Buffets, sowie der Felbertauern AG für den Beitrag zu den Druckkosten ebenso dem Fonds Gesundes Österreich für die Unterstützung der Fortbildungsveranstaltungen und an diverse Sponsoren, die im Jahresbericht aufgelistet sind.



## 10 Jahre

### Fibromyalgie

Die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie feierte ihr 10-jähriges Bestehen. Die Obfrau und die Geschäftsstellenleitung gratulierten den engagierten Gruppenleiterinnen Monika Simbeni und Sophie Hofmann. Die Selbsthilfe Osttirol bedankt sich recht herzlich für ihre engagierte Arbeit und wünscht weiterhin alles Gute!



vorsorge / diagnose / behandlung / nachsorge

# „Brust bewusst“

Gemeinsam gegen Brustkrebs.  
AUS LIEBE ZUM LEBEN.

Der Brustkrebstag der Selbsthilfe Osttirol wurde in Zusammenarbeit mit dem BrustGesundheitsZentrum Osttirol veranstaltet und stellte in erster Linie eine Informationsquelle für gesunde Frauen, aber auch Patientinnen und Angehörige dar. Bei der diesjährigen Veranstaltung ging es in erster Linie um die Diagnostik und Therapiemöglichkeiten sowie zur Vorsorgeuntersuchung zu motivieren.

In Tirol erkranken jedes Jahr etwa 450 Frauen an Brustkrebs. Bei rund 60 Frauen wird diese Diagnose allein in Osttirol gestellt.

Das BrustGesundheitsZentrum Osttirol setzt bei der Behandlung auf Früherkennung und die Zusammenarbeit von Experten. Im Mittelpunkt der Betreuung stehen die Sorgen und die Bedürfnisse der Patientin die mit der Verdachtsdiagnose oder der Gewissheit „Brustkrebs“ konfrontiert ist.

Niemand muss mit der Diagnose Krebs alleine fertig werden. Medizinische Begleitung, die Selbsthilfegruppe

„Leben mit Brustkrebs“ sowie die Krebshilfe Tirol unterstützen in dieser schweren Zeit.

Um die kostenlose Unterstützung zu fördern, organisierte die Selbsthilfe Osttirol zwei Benefizveranstaltungen. 1.100 Euro, zweckgebunden für die psychoonkologische Beratung Osttiroler Krebspatienten wurden durch freiwillige Spenden eingenommen. Durch das Konzert der Band „Lying Facts“ sowie dem Kinofilm „Heute bin ich blond“ konnte der Krebshilfe Tirol dieser bedeutende Betrag überwiesen werden.

Die Selbsthilfe Osttirol möchte sich auf diesem Wege recht herzlich bei Brigitte Rossbacher vom Cine X und ihrem Team, Schneider Walter von Monokel, der Band „Lying Facts“ mit Dr. Christoph Buchberger sowie allen Spendern für die wertvolle Unterstützung bedanken.

Mit ihrer Teilnahme und Spende trugen sie zu einem wesentlichen Erfolg dieser Veranstaltungen bei.

*Herzlichen Dank!*



## OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPE LIENZ

Laut Weltgesundheitsorganisation zählt Osteoporose weltweit zu den 10 häufigsten chronischen Erkrankungen. Vor allem industrialisierte Gesellschaften sind betroffen, deren Lebenserwartung ständig ansteigt. Durch die immer älter werdende Bevölkerung wird Osteoporose zu einem der größten medizinischen Probleme der Zukunft und osteoporotische Frakturen werden die Gesundheitssysteme durch enorme Kosten belasten.

Nicht nur eine von drei Frauen ist betroffen, sondern auch einer von fünf Männern über 50 Jahre, was deutlich macht, dass Osteoporose absolut keine „Frauenkrankheit“ ist. Das Risiko für über 50-jährige Männer einen Osteoporose bedingten Knochenbruch zu erleiden ist sogar höher als das, an Prostatakrebs zu erkranken. Ein Drittel aller weltweit auftretenden Hüftfrakturen ereignet sich an Männern und die Wahrscheinlichkeit, daran zu versterben, liegt im ersten Jahr nach der Fraktur bei mehr als 30 Prozent.

Unsere Knochen befinden sich in einem ständigen Umbauprozess, wobei beim gesunden Knochen Gleichgewicht herrscht zwischen der Aktivität knochenbauender Zellen und Knochenabbauender Zellen. Eine Störung dieses Gleichgewichts hat vielfältige Ursachen, führt zu einem Verlust von Quantität und Qualität der Knochensubstanz und erhöht das Risiko, bereits bei „Bagatellstürzen“ einen Knochenbruch zu erleiden. Nach einer erlittenen Fraktur steigt das Risiko, im darauffolgenden Jahr einen weiteren Bruch zu erleiden, um das Sechsfache.

### RISIKOFAKTOREN

**Primäre Form der Osteoporose** (Osteoporose als Haupterkrankung)

- Erbliche Belastung (Osteoporoseerkrankungen in der Familie)
- Kalzium- und Vitamin-D-arme Ernährung
- Rauchen
- Wenig körperliche Aktivität
- Geringes Körpergewicht - Body Mass Index (BMI) unter 20
- Bewegungseinschränkung oder Bewegungsunfähigkeit
- Alter

**Sekundäre Form der Osteoporose** (Osteoporose als Folge einer anderen Erkrankung bzw. deren Therapie). Wichtig bei dieser Form ist die Behandlung der Grunderkrankung.

- Hormonstörungen oder hormonelle Veränderungen
- Schilddrüsenüberfunktion

- Chronische Leber- und Nierenerkrankungen
- Chronische Darmerkrankungen (Morbus Crohn, ...)
- Rheumatische Erkrankungen (z.B. Polyarthritis)
- Zuckerstoffwechselerkrankung (Diabetes mellitus Typ I)
- Milchzuckerunverträglichkeit (Lactoseintoleranz)
- Organtransplantationen
- Zöliakie
- Magersucht
- Lang dauernde Cortisontherapie
- Einnahme von Antiepileptika
- Bestimmte Behandlungsformen von Brustkrebs und Prostatakrebs

### DIAGNOSE

Die Knochendichtemessung erfolgt mittels DEXA-Messung (Dual Energy X-Ray Absorptiometry). Neben dieser speziellen Form der Röntgenuntersuchung werden auch QCT- und pQCT-Messungen (Quantitative Computertomographie) angeboten. Ultraschall-Methoden erfüllen nicht die Kriterien einer Knochendichtemessung.

### THERAPIE

Neben „knochengesunder“ Ernährung (mit ausreichend Kalzium und Vitamin D), gezielter Bewegung und Sturzprävention stehen Betroffenen zahlreiche wirkungsvolle Medikamente zur Verfügung, über die Ärzte und Apotheken informieren. Wichtige Informationen erhält man auch unter [www.aktiongesundeknochen.at](http://www.aktiongesundeknochen.at).

**Die wirkungsvollste Vorbeugung sind ein gesunder, bewegungsreicher Lebensstil von der Kindheit bis ins hohe Lebensalter und das Wissen um das eigene Risiko.**

Die Osteoporose Selbsthilfegruppe Lienz engagiert sich seit ihrer Gründung im Dezember 2006 sowohl durch monatliche Treffen und gemeinsame Aktivitäten, als auch durch Initiativen in der Öffentlichkeit, die Erkrankung des Knochenstoffwechsels in Osttirol immer wieder in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu rücken. Projekte mit Schülerinnen der Landwirtschaftlichen Lehranstalt Lienz haben bestätigt, dass Jugendliche viel Wissen über Knochengesundheit im Unterricht erlangen. Sie zeigen großes Interesse an der eigenen Gesundheit und an einer gesunden Zukunft für ihre Familie.



### OSTEOPOROSE Selbsthilfegruppe Lienz

Leitung: Elisabeth Feichter, MAS  
Handy: 0650 6128477

E-Mail:

[feichter@osteoporose-selbsthilfe.org](mailto:feichter@osteoporose-selbsthilfe.org)  
Information: [aktiongesundeknochen.at](http://aktiongesundeknochen.at)



### GRUPPENTREFFEN:

Jeden 1. Dienstag im Monat  
um 17:30 Uhr  
Selbsthilfetreff, Rechter Iselweg 5 a  
Lienz

## NEUERUNGEN UND VERÄNDERUNGEN BEI FÖRDERUNGEN UND ANTRÄGEN 2015

### **Pflegegeld**

Die Höhe des Pflegegeldes nach dem Bundespflegegesetz beträgt:

Stufe 1 monatlich 154,20 Euro  
Stufe 2 monatlich 284,30 Euro  
Stufe 3 monatlich 442,90 Euro  
Stufe 4 monatlich 664,30 Euro  
Stufe 5 monatlich 902,30 Euro  
Stufe 6 monatlich 1.260,- Euro  
Stufe 7 monatlich 1.655,80 Euro

Der monatliche Pflegebedarf bei den Pflegestufen 1 und 2 wurde ab dem 1.1.2015 wie folgt erhöht:

- für die Pflegestufe 1 auf mehr als 65 Stunden (bisher 60 Stunden) und  
- für die Pflegestufe 2 auf mehr als 95 Stunden (bisher 85 Stunden)

### **Die Richtlinien des Tiroler Kriegsopfer- und Behindertenfonds wurden überarbeitet:**

Die Einkommensobergrenze für Förderungen liegt 2015 bei € 1655,64 netto für alleinstehende Personen bzw. € 2069,55 für verheiratete Personen bzw. Lebensgemeinschaften.

Für den Zuschuss zu den allgemeinen Betriebskosten sowie für Erholungsurlaub wurde die Einkommensobergrenze herabgesetzt. Sie liegt 2015 bei € 1241,73 netto (alleinstehende Personen)

bzw. € 1655,64 (Ehepaare oder Lebensgemeinschaften).

Kinderbetreuungsgeld und Zuschüsse zum Kinderbetreuungsgeld sowie Rehabilitationsgeld und Pflegekarengeld werden zum Einkommen gezählt.

Es gibt seit heuer auch Zuschüsse für die Abdeckung des behinderungsbedingten Mehraufwandes bei der Teilnahme an Schulungs- und Umschulungsmaßnahmen für Erwachsene (z.B. für technische Hilfsmittel oder Unterlagen in leicht verständlicher Sprache). Dies gilt für Kurse, die den Kriterien der update- Förderung des Landes Tirol entsprechen.

### **Zuschüsse für behinderten oder seniorengerechte (Um-) Baumaßnahmen über die Abteilung Wohnbauförderung der Bezirkshauptmannschaften**

#### **Bei Sanierung:**

Voraussetzung: Antragsteller über 60 Jahre oder Nachweis über den Grad der Behinderung

Zuschuss Wohnhaussanierung erhöht auf 25 % (Einmalzuschuss) bzw. 35 % (Annuitätenzuschuss)

Bei Wohnhaussanierung und Förderung für seniorInnengerechte Nasszellen keine Einkommensgrenzen zumindest bis 31.12.2015

#### **Bei Neubauten:**

Förderung von 65 % der behinderungsbedingten Mehrkosten Die Einkommensgrenzen wurden, abhängig von der Personenanzahl des Haushalts, erhöht. Impulsförderung „Sicheres Wohnen“: Für geförderte Wohngebäude mit bis zu fünf Wohnungen gibt es eine Zusatzförderung, wenn sie weitgehend barrierefrei ausgeführt werden. Diese Förderung ist unabhängig vom Alter des Antragstellers oder dem Vorliegen einer Behinderung. Höhe der Förderung: € 1450 pro Wohnung.

#### **Sonderförderung für den Austausch von Raumheizgeräten:**

Bis 31.12.2016 gibt es beim Land Tirol, Abteilung Wohnbauförderung, eine Sonderförderung für den Austausch von alten Raumheizgeräten als Zusatzheizung, wenn ein neuer Pellets-, Holz- oder Kachelofen eingebaut wird.

**Weitere Informationen unter [www.tirol.gv.at/bauen-wohnen/wohnbauforderung/](http://www.tirol.gv.at/bauen-wohnen/wohnbauforderung/) und bei der Abteilung Wohnbauförderung der jeweiligen Bezirkshauptmannschaft.**

## **TRAUER-WANDERUNG für verwaiste Eltern und Sternkindergruppe ins Kristeintal**

mit Gedanken, Texten und Austausch bei der Kapelle und Jause bei der Alm

**Termin: Freitag, den 3. Juli 2015**

Treffpunkt:

08.30 Uhr in der Galitzenklamm (Fahrgemeinschaft)

09:00 Uhr Eingang Kristeintal (für Selbstfahrer)

Bitte um telefonische Anmeldung bei:

Antonia Schwarz 0676 4365717 oder Rudi Rumpel 0664 1818297

Im gemeinsamen Erinnern, Hoffen und Beten soll erfahrbar werden, dass wir in unserer Trauer nicht alleine sind.

Im Miteinander kann Raum sein für Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges.



### **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](http://www.selbsthilfe-tirol.at/osttirol)

Tel: 04852-606-290 Mobil: 0664-3856606

Mail: [selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at](mailto:selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at)

#### **Bürozeiten:**

Mo - Fr 09.00 – 12.00 Uhr  
nachmittags nach Vereinbarung

#### **Redaktionsschluss:**

für die nächste Ausgabe  
15. 07. 2015