



lichtblick

selbsthilfe oö informiert

Ausgabe 1

Linz

März 2011

inhalt

FMS – Fibromyalgiesyndrom	4
Neue Selbsthilfegruppen	2
Selbsthilfegruppen	6
Selbsthilfe und Internet	7
Die blauen und die grauen Tage	8
Osteoporose	8
Schilddrüsenerkrankungen	9
PGA – Akademie	9
GEA – Club	10
Selbsthilfegruppen	11
Spuren im Leben	13
Buchtipps	14
SHG für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen	15
Erfolgreich gegen Diabetes	16



Neue Selbsthilfegruppen im Dachverband stellen sich vor

Die Al-Anon Familiengruppen, einschließlich Alateen für jüngere Angehörige, bieten Hilfe für Familien und Freunde von Alkoholikern! Wir sind eine weltweit anerkannte Selbsthilfegruppe - mittlerweile auch seit fast 30 Jahren in Oberösterreich - für Menschen, deren Leben durch das Trinken eines Anderen beeinträchtigt wird oder wurde.

Jeder Mensch, der einem Alkoholiker nahe steht, ist unter ständigem Druck und überfordert. Deshalb braucht er Hilfe. Kinder und Jugendliche können diese Möglichkeit in Alateen nutzen (Hilfe für junge Menschen, deren Eltern, Angehörige oder Freunde Alkoholiker sind). Durch die gegenseitige Hilfe - von Menschen, die ebenfalls mit dem Problem Alkoholismus leben oder gelebt haben - können Angehörige lernen andere Wege zu gehen.

Wir leben mit dem Problem Alkoholismus oder haben damit gelebt. Wir entdeckten, dass keine Situation wirklich hoffnungslos ist, unabhängig davon, ob der Alkoholiker noch trinkt oder nicht. Al-Anon geht davon aus, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und Familien zerstört.



AL-ANON GEHT DAVON AUS, DASS AL- KOHOLISMUS EINE FAMILIEN- KRANKHEIT IST UND FAMILIEN ZERSTÖRT!

Für die Meisten von uns ist es zu Beginn eine sehr große Erleichterung zu hören:

- Alkoholismus ist eine Krankheit, an der wir Angehörigen nicht schuld sind. Das Ziel der Gruppe ist in erster Linie eine Verbesserung der eigenen Situation.
- Die Al-Anon Gemeinschaft ist anonym. Nur so können wir frei sagen, was wir auf dem Herzen haben, denn dadurch helfen wir einander in Al-Anon.
- Es werden keine Ratschläge erteilt; jede/r darf selbst seinen Weg finden.



Wir lernen, was wir NICHT tun können und NICHT tun sollen - zum Beispiel:

- Wir können den Alkoholiker nicht "trockenlegen".
- Kontrollieren, wie viel der Alkoholiker trinkt.
- Nach versteckten Flaschen suchen.
- Alkohol nicht ausschütten; der Alkoholiker wird immer Mittel und Wege finden, um sich neuen Alkohol zu beschaffen.
- Nörgeln wegen des Trinkens.
- Mit dem Alkoholiker debattieren wenn er betrunken ist.
- Ebenso unnützlich sind Versprechungen, gutes Zureden, Argumente und Drohungen.

Keine Hilfe ist die beste Hilfe!

Für Angehörige ist es wichtig, unter allen Umständen dem Alkoholiker seine Verantwortung zu lassen und nicht alles abzunehmen. Eine Krise (z.B. Verlust der Arbeitsstelle, ein Unglücksfall oder eine Verhaftung) kann die Wende bringen und der Alkoholiker sucht Hilfe.

Wenn das Eine oder Andere auf Sie zutrifft, bestehen gute Chancen, dass Sie beim Besuch von Al-Anon oder Alateen Meetings eine Antwort finden.

Al-Anon und Alateen Meetings in OÖ

Linz – Al-Anon Familiengruppen

Jeden Montag – 18.30 Uhr
Jeden Mittwoch – 18.00 Uhr
KH Barmherzige Brüder
4020 Linz, Seilerstätte 2/1/42

Jeden Dienstag – 18.30 Uhr
Haus der Begegnung, Hofgebäude
4020 Linz, Südtiroler Straße 7

Linz – Al-Anon Familiengruppe Erwachsene Kinder

Donnerstag – 18.30 Uhr
KH Barmherzige Brüder

Linz – Alateen – Kinder aus alkoholkranken Familien

Jeden 1. Montag im Monat
18.30 Uhr – parallel zu Al-Anon
KH Barmherzige Brüder

Freistadt – Al-Anon Familiengruppe

Jeden 1. Dienstag im Monat
19.00 Uhr – Schule für Gesund-

heits- und Krankenpflege
4240 Freistadt, Krankenhausstr. 2

Steyr – Al-Anon Familiengruppe

Jeden 3. Freitag im Monat
19.00 Uhr – LKH, N.Schulzentrum
4400 Steyr, Sierninger Str. 170

Steyr – Alateen – Kinder aus alkoholkranken Familien

parallel zu Al-Anon Meeting

Wels – Al-Anon Familiengruppe

Jeden Mittwoch – 19.00 Uhr
Pfarrheim Hl. Familie, Vogelweide
4600 Wels, Johann-Strauß-Str. 20

Wels – Alateen – Kinder aus alkoholkranken Familien

Jeden 2. Mittwoch im Monat
19.00 Uhr – parallel zu Al-Anon

Kontakt:

Tel.: 0676 / 938 88 56
e-mail: alanon.linz@gmx.at



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die ARGE Selbsthilfe Österreich, deren Mitglied auch die Selbsthilfe OÖ ist, wollte 2011 eine Geschäftsstelle zur Interessenvertretung und Weiterführung der Gremienarbeit aufbauen. Eine stabile Struktur ist notwendig, da es einem zu wählenden Bundesvorstand nicht zumutbar ist, neben der ehrenamtlichen Tätigkeit im eigenen Dachverband auch noch die operativen Angelegenheiten der ARGE Selbsthilfe Österreich zu erledigen. Während Gespräche im Herbst 2010 mit Vertreter/innen der zuständigen Ministerien Anlass zur Hoffnung gaben, zeigen sich diese nunmehr zugeknöpft. Ein für Anfang Oktober 2010 in Aussicht gestellter Gesprächstermin, wo über konkrete Fördermodelle diskutiert werden sollte, fand, trotz wiederholter Rückfragen, nicht statt, so dass eine professionelle Vertretung aller österreichischer Selbsthilfegruppen in weite Ferne rückt.

Dr. Dr. Oskar Meggeneder
Obmann

Herz- und Lungen- transplantierte Selbsthilfegruppe OÖ

Erfahrungsaustausch, Vorträge,
geselliges Beisammensein,
gemeinsame Ausflüge.

Treffen:

Jeden letzten Mittwoch im Monat
19.00 Uhr – Gasthaus Knödlwirt
4600 Wels, Grünbachplatz 14
Sommerpause: Juli und August

Kontakt:

Günter Berlesreiter
Tel.: 0664 / 42 41 816
e-mail:
guenter.berlesreiter@liwest.at

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Braunau

Treffen:

Jeden 2. Donnerstag im Monat
15.00 Uhr
OÖGKK Braunau
5280 Braunau, Jahnstraße 1

Sommerpause: Juli und August

Kontakt:

Maria Russinger
Tel.: 0676 / 613 87 30
dienstags und freitags von
17.00 - 18.00 Uhr erreichbar
e-mail: mariarussinger@yahoo.de

FMS – Fibromyalgiesyndrom

"Fibro-my-algie" bedeutet übersetzt Faser-Muskel-Schmerz und ist ein Ganzkörper-Schmerzsyndrom, das durch chronische generalisierte Muskelschmerzen gekennzeichnet ist.

Früher wurde das Fibromyalgie-Syndrom unter anderem als "Fibrositis" bezeichnet, später entstand der Begriff "generalisierte Tendomyopathie". Seit 1990 ist das Krankheitsbild durch die Klassifikationskriterien des American College of Rheumatology (ACR) definiert und wird den Erkrankungen des Halte- und Bewegungsapparates zugerechnet.

Fibromyalgie-Patienten leiden an einer chronischen Schmerzkrankheit mit Schmerzen am ganzen Körper, wodurch ihre Lebensqualität ganz erheblich eingeschränkt sein kann. Dabei kommt es häufig zu starken Schmerzen im Bereich von Sehnen und Muskeln am ganzen Körper, die diffus und breitflächig auftreten. In manchen Fällen können Betroffene den Schmerz auch punktgenau lokalisieren. Die Schmerzen können den ganzen Tag und die Nacht auftreten, täglich und andauernd. Sie sind in ihrer Intensität und in ihrem Auftreten wechselhaft. Aufgrund der Schmerzen entwickeln sich durch körperliche Schonung und Fehlbelastungen oft ebenfalls

schmerzhafte Muskelverspannungen, wie sie auch für muskuläre Dysbalancen typisch sind. Die Schmerzqualität wird als reißend und ziehend beschrieben.

Begleitend kommt es zu Kopfschmerzen, Migräne, Magen-Darmbeschwerden, Ein- und Durchschlafstörungen und Blasenbeschwerden. Die Betroffenen leiden außerdem oft an Schwindel, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und schneller Erschöpfbarkeit. Dadurch sind sie nicht mehr so belastbar. Diese Symptome sind nur die häufigsten der möglichen Beschwerden. Insgesamt wurden bisher über 100 Einzelsymptome beschrieben. Bei routinemäßigen Untersuchungen, Röntgenbildern und Laborwerten zeigen sich keine krankhaften Befunde.

Psychische Beschwerden als Begleiter

Neben diesen rein körperlichen Symptomen leiden Betroffene auch oft an psychischen Symptomen, wie Angst- und Panikattacken und/oder Depressionen. Diese Begleitsymptomatik findet sich häufig bei Schmerzkrankungen, denn ununterbrochene Schmerzen bereiten Angst und dass die eingeschränkte Lebensqualität von Depressionen

FMS – Schmerzen am ganzen Körper!

Kriterien

Die Weltgesundheitsorganisation führt Fibromyalgie als eigenständige Krankheit auf. Grundlage der Diagnose sind die Klassifikationskriterien des "American College of Rheumatology". Danach leidet ein Mensch unter dem Fibromyalgiesyndrom, wenn

- über mehr als drei Monate in mehreren Körperregionen
 - Wirbelsäule (Nacken oder Brustkorb oder Kreuz) und
 - rechte/linke Körperhälfte und
 - oberhalb und unterhalb der Taille und
- bei Druck mit dem Daumen auf 18 Tenderpoints (Druckpunkte am Übergang von Muskeln zu Sehnen) bei mindestens elf dieser Punkte vom Untersuchten Schmerzen angegeben werden
- und ein entzündliches Rheuma oder Abnutzungserscheinungen als Ursachen der Beschwerden ausgeschlossen wurden.

begleitet wird, ist nur verständlich. Die psychischen Beschwerden sind ein häufiger Begleiter des Fibromyalgiesyndroms. Sie sind aber nicht Ursache der Erkrankung.

Sozialer Rückzug

Die Betroffenen kapseln sich häufig von ihrer Umwelt ab, was auf die zunehmende Erschöpfung, starke Schmerzen und mangelndes Verständnis des sozialen Umfeldes zurückgeführt werden kann. Sozialer Rückzug aber führt meistens zu einer Verstärkung der psychischen und dann auch der körperlichen Symptomatik. So kann ein Teufelskreis entstehen, der die Krankheit unterhält.



Krankheitsverlauf

Meistens schreitet die Krankheit langsam fort. Zu Beginn sind oft nur ein oder zwei Körperstellen von den Schmerzen betroffen. Wenn sie sich dann ausbreiten, werden sie mit der Zeit chronisch. Oft verläuft die Krankheit wellenförmig: Mal bessern sich die Beschwerden, mal werden sie wieder schlechter. Im Frühjahr und im Herbst sind die Schmerzen stärker ausgeprägt. Das hängt vermutlich damit zusammen, dass Nässe und Kälte für viele Betroffene eher negativ ist.

Frauen sind häufiger betroffen

Allgemein kann jeder an Fibromyalgie erkranken. Frauen sind aber deutlich häufiger betroffen, als Männer; etwa fünf bis zehn mal häufiger. Oft kommt die Krankheit in der weiblichen Linie der Familie gehäuft vor. Fibromyalgie kann aber auch schon bei Jugendlichen und Kindern auftreten. Meistens sind dies ältere Schulkinder. Bei Erwachsenen liegt der Krankheitsbeginn meistens um das 35. Lebensjahr. Nach dem Krankheitsbeginn steigern sich die Beschwerden kontinuierlich und haben ihren Höhepunkt häufig vor oder nach den Wechseljahren.

Den richtigen Arzt finden

Da die Erkrankung schwer zu diagnostizieren ist und sich bei den körperli-

chen Untersuchungen keine krankhaften Befunde erheben lassen, werden die Betroffenen nicht selten als "psychisch Kranke" oder sogar als "Simulanten" angesehen. Die äußerst belastende Situation verstärkt häufig die psychische Symptomatik und damit auch die äußerst realen körperlichen Beschwerden. Um Fehlbehandlungen zu vermeiden und das Krankheitsbild des Fibromyalgie-Syndroms nicht fälschlich als Weichteil-Rheumatismus zu interpretieren wird den betroffenen Patienten empfohlen, die Diagnose durch erfahrene Ärzte stellen zu lassen.

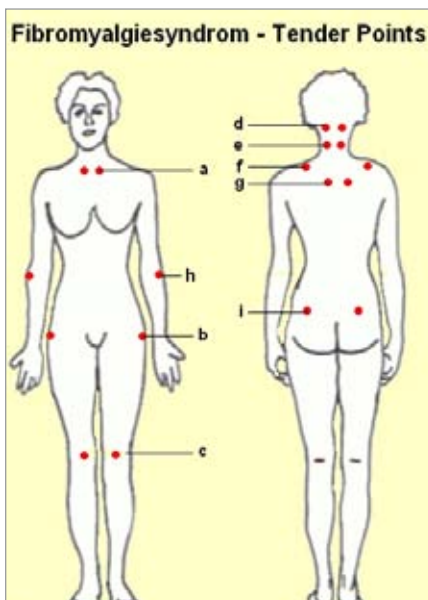
FMS kann behandelt werden

Das Fibromyalgiesyndrom gilt heute als nicht heilbar. Wohl aber können durch die Behandlung die Symptome deutlich gelindert werden. Dabei kommen verschiedene medikamentöse Möglichkeiten ebenso in Betracht wie physiotherapeutische Behandlung und begleitende Psychotherapie. Als eine wichtige Selbsthilfemaßnahme hat sich das regelmäßige Durchführen von Ausdauersportarten gezeigt. (z.B. Langlauf, Joggen, Walking, Radfahren, Wandern, Schwimmen, Skaten....) Wichtig ist, dass nicht die Leistung im Vordergrund steht sondern die ruhige und lang anhaltende Form des Sports. Dann ist Ausdauersport eine wichtige Therapie, die helfen kann.



© Mircea Bezerghceanu – Shutterstock

WICHTIGE SELBSTHILFEMASSNAHME: AUSDAUERSPORTARTEN



TENDER POINTS

In der Grafik werden die 18 Tender points zur Diagnose des Fibromyalgiesyndroms paarig dargestellt. Von diesen 18 Druckpunkten am Übergang von Muskeln zu Sehnen müssen bei mindestens elf dieser Punkten vom Untersuchten Schmerzen angegeben werden.

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

25. März, 17. Juni, 23. Sept. und 25. November 2011
16.00 Uhr

Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz, Garnisonstraße 1a

Kontakt:

e-mail: silvia.kroiss@liwest.at

Braunau

Neue Selbsthilfegruppe: Seite 2

Selbsthilfegruppen

Nach Krebs Selbsthilfegruppe Braunau

Treffen:

Jeweils mittwochs - 14.00 Uhr
Pfarrsaal der Stadtpfarre
5280 Braunau, Kirchengasse

Mittwoch, 2. März 2011

24 Jahre Selbsthilfegruppe
Rückblick - Vorschau
12.00 Uhr - GH Schnaitl
5280 Braunau, Theatergasse 1-3

Mittwoch, 6. April 2011

Pflege und Betreuung - jetzt
und in Zukunft - Referent:
Hofrat Dr. Johann Gruber

Mittwoch, 18. Mai 2011

Aktiv - Vortrag zum Thema
Mode, Sil und Persönlichkeit
mit Bärbel Derflinger, dipl.
Farb- und Stilberaterin, Linz

Mittwoch, 7. September 2011

Der grüne und der graue Star
Referent: Univ. Doz. Dr. Josef
Stoiber, LKH Salzburg

Mittwoch, 5. Oktober 2011

Allgemeine Themen zur Kran-
kenversicherung - Referent:
Alois Sauerlachner, OÖGKK

Mittwoch, 2. November 2011

Dickdarmkrebsvorsorge
Referent: Prim. Dr. August Harner

Mittwoch, 7. Dezember 2011

Besinnlicher Adventnachmittag

Kontakt:

Josefine Moser
Tel.: 07724 / 40 330
e-mail: josefine-max.moser@aon.at

Epilepsie – für Betroffene und deren Angehörige Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Jeden 3. Freitag im Monat
18.30 Uhr
Neuer Treffpunkt: BFI
4020 Linz, Raimundstr. 3/1/107
Sommerpause: Juli und August

Freitag, 18. März 2011

Lern-, Merk- und Gedächtnis-
störungen bei Menschen mit
Epilepsie
Referentin: Mag.^a Julia Füreder
und Mag.^a Katharina Neuwirth
OÖ Landes-Nervenklinik - Linz

Freitag, 15. April 2011

Schlafstörungen –
ein unterschätztes Leiden
Referent: OA Dr. Martin
Hamberger / OÖ Landes-
Nervenklinik-Linz

Freitag, 20. Mai 2011

Berufseinstieg und Chancen
am Arbeitsmarkt für Menschen
mit Anfallsleiden
Referentin: Dr.ⁱⁿ Bettina Klar
BBRZ Linz

Freitag, 17. Juni 2011

Informations- und
Erfahrungsaustausch

Kontakt:

Günther Miko
oder über die Selbsthilfe OÖ:
Tel.: 0732 / 79 76 66
e-mail: office@selbsthilfe-ooe.at
www.selbsthilfe-ooe.at

Eltern von behinder- ten / entwicklungs- verzögerten Kindern Selbsthilfegruppe Schärding / Andorf

Donnerstag, 10. März 2011

Beckenbodengymnastik
19.30 Uhr - gezieltes Training
für mehr Energie - Trainerin:
Petra Rinner, Physiotherapeutin
Familien- und Sozialzentrum
4780 Schärding, Tummelplatzstr. 9

Donnerstag, 7. April 2011

Von der INTEGRATION
zur INKLUSION - 19.30 Uhr
Referent: Dr. Ewald Feyerer
Päd. Hochschule Linz, Leiter des
Instituts für Inklusive Pädagogik,
Interkulturelle Pädagogik,
innovative Lehr- und Lernkultur
Gasthaus "Dorfwirt"
4770 Andorf, Hauptstraße 12

Donnerstag, 26. Mai 2011

Homöopathie für die
Hausapotheke - 20.00 Uhr
Referentin: Mag.^a Isabel
Lombardini, Apothekerin
Gasthaus "Dorfwirt"

Donnerstag, 30. Juni 2011

Elternstammtisch - 20.00 Uhr
Gasthaus "Dorfwirt"

Kontakt:

Ingrid Preimesberger
Tel.: 07712 / 47 85, e-mail:
ingrid.preimesberger@inext.at

Aktuelle Informationen, Veran-
staltungen und Kontaktadressen
finden Sie auf unserer Homepage:
www.vereinssonenstrahl.jimdo.com

Selbsthilfe und Internet



© Denis Vrublevski – Shutterstock

Das Internet stellt einen wichtigen Zugangsweg zu Selbsthilfvereinigungen, -gruppen und -kontaktstellen dar. Das gilt besonders für jüngere Menschen, aber nicht nur für diese.

Gruppen, Selbsthilfvereinigungen sowie Selbsthilfekontaktstellen und -unterstützungseinrichtungen können über einen eigenen Internetauftritt sehr viel mehr Menschen erreichen als es mit den herkömmlichen Mitteln möglich ist. Über dieses Medium können Selbsthilfeaktive über ihr Thema, ihre Arbeit und die Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe informieren und andere gegebenenfalls auch für ihre Ziele mobilisieren.

Durch interaktive Angebote lassen sich im Idealfall Bindungen von Nutzer/innen an die Selbsthilfvereinigung oder -gruppe herstellen. Interaktive Austauschangebote können zudem eine gute Möglichkeit sein, um Personen, die noch keine Erfahrung mit Selbsthilfgruppen haben, zu dieser Bewältigungs- und Arbeitsform "hinzuleiten". So er-

hält ein größerer Kreis von Menschen und Zielgruppen die Möglichkeit, von unterschiedlichen oder gleichgelagerten Erfahrungen Anderer und vom gegenseitigen Austausch zu profitieren und Betroffenenkompetenz zu entwickeln. Virtuelle Selbsthilfe kann Lücken in der Selbsthilfeinfrastruktur schließen und eine wichtige Ergänzung zur herkömmlichen Gruppenselbsthilfe sein. Der Austausch mit anderen Betroffenen im Internet ist eine Erweiterung der kommunikativen Möglichkeiten und nicht Konkurrenz oder Gegenpol zur Selbsthilfe. Die wenigsten Menschen möchten nur virtuell kommunizieren.

Häufiger anzutreffen sind hybride Kommunikationsbeziehungen: Offline-Beziehungen integrieren virtuelle Austauschformen, virtuell entstandene Kontakte werden ins reale Leben überführt. Für viele Menschen ist das Schreiben und Lesen beispielsweise in einem Internetforum ein erster Kontakt mit den positiven Möglichkeiten des Betroffenen-austausches, aus dem langfristig der Wunsch entstehen kann,

sich auch von Angesicht zu Angesicht zu treffen. Internetseiten aus Betroffenenperspektive, die Informationen zur Verfügung stellen und einen Austausch untereinander ermöglichen, sind zudem wichtiges Gegengewicht zu Informationen im Internet, hinter denen ein kommerzielles Interesse steht.

Für die Selbsthilfgruppen und -vereinigungen ebenso wie für Selbsthilfekontaktstellen und -unterstützungseinrichtungen – lohnt es sich daher, die Vernetzung und die Zusammenarbeit mit virtueller Selbsthilfe in Angriff zu nehmen oder zu intensivieren.

Quellenangabe: Wir danken der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfgruppen (NAKOS) für die freundliche Genehmigung, Textpassagen aus der "Publikation der NAKOS Konzepte und Praxis 5, Internetbasierte Selbsthilfe" zu übernehmen. Die Rechte der DAG SHG e. V. bleiben davon unberührt.

www.nakos.de

Die blauen und die grauen Tage

Erholungstage für Pflegernde und Gepflegte

Pflegernde und Pflegebedürftige können in Vöcklabruck gemeinsam Urlaub machen. Verbringen Sie zusammen mit ihrem/r Angehörigen einige Tage mit uns im Seminarhaus St. Klara. Sie sind ebenso herzlich willkommen, wenn Sie als Pflegernde/r ohne ihrem/r Angehörigen ein paar Tage „Auszeit“ vom Pflegealltag genießen möchten.

Sie können während dieser Tage ausspannen, die Natur und das Ambiente des Hauses genießen. Das hauseigene Schwimmbad und die Infrarotwärmekabine mit Farb- und Aromatherapie laden zum Entspannen und Auftanken ein.

Für das Wohl der pflegebedürftigen Menschen steht tagsüber oder auch stundenweise eine erfahrene Pflegekraft zur Verfügung. Deshalb können Sie gemeinsame Ausflüge und Unternehmungen beruhigt mitmachen. In der Nacht ist die Möglichkeit, Hilfe vom benachbarten Alten- und Pflegeheim St. Klara zu erhalten, gegeben. Weiters stehen hier auch Kurzzeitpflegeplätze zur Verfügung



Ort: Seminarhaus St. Klara
FranziskanerInnen, Vöcklabruck
Salzburgerstr. 20, 4840 Vöcklabruck

Termin: 16. - 20. Mai 2011

Kosten: EZ mit Dusche und WC
VP: € 51,- pro Tag
DZ mit Dusche und WC
VP: € 46,- pro Tag
Kursbeitrag inkl. Materialien:
€ 60,- / Person für die Aufenthaltsdauer

Information und Anmeldung:
Servicestelle Pflegernde Angehörige
Caritas für Betreuung und Pflege
4020 Linz, Bethlehemstraße 56 - 58
Tel.: 0676 / 8776 2440
oder Tel.: 0676 / 8776 2443
e-mail:
pflegernde.angehoerige@caritas-linz.at

Diese Urlaubstage werden in Kooperation mit dem Seniorenkompetenzzentrum Vöcklabruck angeboten.

Osteoporose

Dienstag, 1. März 2011

19.30 Uhr - Schnuppern im Sportclub „Miss Sporty“ in Linz, Hauptplatz 4
Achtung: Bequeme Kleidung und Turnschuhe für drinnen, ein Handtuch und eventuell ein Getränk mitnehmen.

Dienstag, 5. April 2011

18.30 Uhr - Gruppengespräch
19.30 Uhr - Gezieltes Training bei Osteoporose - Referent: Mag. Harald Jansenberger, Institut für sportwissenschaftliche Beratung und Kinesiologie
Osteoporose kann positiv beeinflusst werden! Sie erfahren wie Sie Knochen-

dichte, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht durch gezielte Bewegungen verbessern können!

Dienstag, 3. Mai 2011

17.00 Uhr - Kiesertraining gegen Osteoporose - Schnuppern im Kieser-Studio in Linz, EZ Lenauparkcity, Hamerlingstraße 44 / 1. Stock

Dienstag, 7. Juni 2011

18.30 Uhr - Osteoporose-Training mit Helga Prinstringer
19.15 Uhr - Gruppenabend mit dem Thema: Rückblick - Ausblick

Osteoporose Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Jeden 1. Dienstag im Monat
Volkshaus Kleinmünchen
4030 Linz, Dauphinestraße 21
Sommerpause: Juli und August

Kontakt:

e-mail: h.prinstringer@gmx.at

Schilddrüsenenerkrankung

Schilddrüsenchirurgie

Mittwoch, 2. März 2011

Referent: OA Dr. Clemens Reichl
Nuklearmedizin, KH Barmherzige
Schwestern, Linz

Untersuchungsarten bei

Schilddrüsenenerkrankungen

Mittwoch, 6. April 2011

Referent: OA Dr. Friedrich Fitz
Nuklearmedizin, KH Barmherzige
Schwestern, Linz

Fragen: Schilddrüse und Osteoporose

Mittwoch, 4. Mai 2011

Referentin: OÄ Dr.ⁱⁿ Margit Hatzl
Nuklearmedizin, AKH Linz

Alternative Schilddrüsenbehandlung

Mittwoch 1. Juni 2011

Referentin: Dr.ⁱⁿ Larisa Imamovic
Nuklearmedizin, KH BHS Linz

Stimmprobleme nach

Strumaoperation

Mittwoch, 7. September 2011

Referent: OA Dr. Herwig Sulzbacher-
Chirurgie, AKH Linz

Probleme bei

Schilddrüsenenerkrankung

Mittwoch, 5. Oktober 2011

Referent: OA Dr. Siegfried Bachmayr
Nuklearmedizin, KH Elisabethinen, Linz

Herzbeschwerden bei Schilddrüsenenerkrankungen

Mittwoch, 2. November 2011

Referent: OA Dr. Wolfgang Lang
Kardiologie, KH Barmherzige
Schwestern, Linz

Fragestunde

Mittwoch, 7. Dezember 2011

Schilddrüsen- erkrankungen Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Jeden 1. Mittwoch im Monat
18. 00 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz, Garnisonstraße 1 a
Sommerpause: Juli und August

Kontakt:

Martha Schaffer
e-mail: martha.schaffer@liwest.at

Schutzverein für Impfgeschädigte Österreich

Generalversammlung:

Freitag, 18. März 2011
18.30 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz, Garnisonstraße 1a / 2. OG

Kontakt:

Leonhard Prossliner
Tel.: 0732 / 33 17 73
e-mail: impfschutzverein.austria@aon.at

Österreichische Arbeits- gemeinschaft Zöliakie Landesgruppe OÖ

Jahrestagung und Generalversammlung:

Samstag, 4. Juni 2011
Design Center - Linz

Kontakt:

Gabriele Ecklmayr / Landesleitung OÖ
Tel.: 0665 / 55 24 193 - nur abends
e-mail: zoeliakie.ooe.kk@gespag.at
www.zoeliakie.or.at

PGA-Akademie Veranstaltungstermine

Konflikte lösen

Vortrag mit DI Dr. August Höglinger
Donnerstag, 3. März 2011
19.30 - 21.30 Uhr
Volkshaus Ebelsberg - € 19,-
4030 Linz, Kremsmünstererstr. 1 - 3

Humor als Alltagsressource

Workshopleitung:
Mag.^a Silvia Spechtenhauser
Dienstag, 17. Mai 2011
17.00 - 20.00 Uhr und
Mittwoch, 18. Mai 2011
9.00 - 20.00 Uhr - € 110,-
PGA Akademie, Linz

Humor als Bewältigungsstrategie im
Alltag entdecken und somit einen
verspielteren bzw. offeneren Umgang
mit (all-)täglichen Problemen erfah-
ren. Fundierte theoretische Grund-
lagen und praktische Techniken der
Humorinterventionen im Alltag
werden vermittelt und in herausfor-
dernden Situationen erprobt.

Viel Spaß beim Erziehen und Kinder die den Rahmen sprengen

Doppelvortrag mit Jan Uwe Rogge
Montag, 23. Mai 2011
18.00 - 22.00 Uhr - € 24,-
Neues Rathaus, Linz

Das Schattenprinzip und Auf den Spuren der Seele

Doppelvortrag
mit Dr. Rüdiger Dahlke
Dienstag, 24. Mai 2011
18.00 - 22.00 Uhr - € 24,-
Neues Rathaus, Linz

Anmeldung und Infos:

PGA Akademie
Tel.: 0732 / 787810 - 10
4020 Linz, Museumstraße 31a
e-mail: kurse@pga.at
www.pga.at

Alkoholabhängigkeit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert **Alkoholismus** als Störung, deren wesentlichstes Charakteristikum darin besteht, dass ein oft starker, gelegentlich übermächtiger Wunsch vorhanden ist, Alkohol zu konsumieren. Der innere Zwang, Alkohol zu konsumieren, wird meist dann bewusst, wenn versucht wird, den Konsum zu beenden oder zu kontrollieren. Abhängigkeit wird diagnostiziert, wenn mehrere der folgenden Kriterien zutreffen:

- ein starker Wunsch oder Zwang, Alkohol zu konsumieren
- verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich Beginn, Ende und Menge des Alkoholkonsums
- Alkoholkonsum, um körperliche Entzugssymptome zu lindern (Zittern, Schwitzen...)
- Entwicklung einer Toleranz (Dosissteigerung)
- eingeengtes Verhaltensmuster im Umgang mit Alkohol (Regeln gesellschaftlichen Trinkens werden außer Acht gelassen)
- Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Alkohols
- anhaltender Alkoholkonsum trotz negativer Folgen

Dagegen wird als **Alkoholmissbrauch** unabhängig von der getrunkenen Menge jeder Alkoholkonsum bezeichnet, der zu psychischen, sozialen oder körperlichen Schäden führt. Von der WHO wurden eine Harmlosigkeitsgrenze und eine Gefährdungsgrenze festgelegt. Demnach sind für Männer 24 Gramm reiner Alkohol täglich "harmlos" und 60 Gramm "gefährlich". Für Frauen gelten geringere Werte (16 bzw. 40 Gramm). In einem halben Liter Bier, einem Viertel Wein, drei kleinen Schnäpsen á 2 cl oder zwei Gläschen Sekt sind jeweils 20 Gramm Alkohol enthalten.

GEA Club Linz

Als vor nunmehr über 30 Jahren einige Männer von der Therapiebehandlung aus Kalksburg bei Wien nach Hause zurückkehrten, war es ihr Wunsch sich weiterhin zu treffen.

Diese Treffen fanden bei den einzelnen Personen in deren Wohnungen statt. Da immer mehr „Trockene“ zu diesen Treffen stießen, wurde der Wunsch laut, ein eigenes Heim anzumieten. 1973 war es dann soweit und der GEA Club wurde mit dem Namen "**Gemeinschaft entwöhnter Alkoholiker**" aus der Taufe gehoben. Da die Unterkunft immer wieder zu klein wurde, mussten mehrmals neue Clubräume gefunden werden. Am 1. Mai 2008 bezogen wir unser Haus am Grenzweg in der Neuen Heimat.

Wir sind eine freie, offene Gemeinschaft für Betroffene und deren Angehörige. Wir vertreten die Meinung, dass man sich zur Krankheit Alkoholismus bedingungslos bekennen muss und nur aus diesem Bekennen heraus eine zufriedene Abstinenz möglich ist. Wir wollen in der Gemeinschaft leben durch:

- gegenseitige Wertschätzung
- Freundschaft
- Hilfe zur Selbsthilfe

Wir möchten euch helfen, trocken zu werden und zu bleiben und bieten jeden ersten Donnerstag im Monat die Möglichkeit, in einer gemütlichen, kleinen Runde das Geschehen in unserem Club kennen zu lernen.

Dieses Angebot besteht sowohl für Betroffene als auch für Angehörige. Unsere wöchentlichen Clubabende dienen in erster Linie dazu, in Gesprächen die Alkoholabstinenz zu festigen. Sie bieten außerdem die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch – nicht nur über Alkohol. Man kann und soll über alles reden, was man auf dem Herzen hat. Verschiedene Spielmöglichkeiten (Darts, Schach, Karten, Billard) stehen ebenfalls zur Verfügung. Darüber hinaus haben alle, die selbst oder deren Angehörige ein Problem mit Alkohol



Clubraum

haben oder nur glauben, ihr Trinkverhalten sei auffällig, die Möglichkeit sich Rat von erfahrenen Clubmitgliedern zu holen. Zu einzelnen Schwerpunkten (Depressionen, Rückfall, Frauenthemmen) finden Diskussionsrunden in Kleingruppen statt. Jeden dritten Dienstag im Monat besteht für Angehörige die Möglichkeit zur Aussprache mit der Diplom. Lebens- und Sozialberaterin Anita Pay. Alle Beratungs- und Informationsgespräche finden im vertraulichen Rahmen statt.

Für unsere Mitglieder veranstalten wir jährlich einen mehrtägigen Ausflug, in den Sommermonaten Grillabende und Wanderungen, im Dezember eine Adventfeier und einen Weihnachtsbasar sowie den "Kracherlball" und eine Silvesterfeier.

GEA Club – Linz Gemeinschaft entwöhnter Alkoholiker

Kontakt:

Helmut Krenn / Obmann
Clublokal - 4030 Linz, Grenzweg 2b
Tel.: 0732 / 38 20 92
Di und Do von 19.00 - 21.00 Uhr
e.mail: alkoholhilfe@geaclub.at
www.geaclub.at

Selbsthilfegruppen

Menschen mit chronischer Polyarthritits Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Jeden 1. Donnerstag im Monat
16.00 Uhr
AKH Mehrzwecksaal, Bau A
4021 Linz, Krankenhausstraße 9
Sommerpause: Juli und August

Donnerstag, 3. März 2011

Psychologische
Schmerzbewältigung
Mag.^a Iris Steininger, AKH Linz

Donnerstag, 7. April 2011

Rhema und Augen
Dr. Rupert Strauss, AKH Linz

Donnerstag, 5. Mai 2011

Balancetraining
Schnupperstunde
Alexandra Feichtinger, AKH Linz

Donnerstag, 9. Juni 2011

Gemeinsamer Ausflug

Turnen:

Jeden 1. und 3. Donnerstag
im Monat mit einem/r
Physiotherapeut/in
14.30 bis 15.30 Uhr
Turnsaal Bau C / AKH Linz

Kontakt:

Christine Stickler
Tel.: 0676 / 390 30 86
Barbara Opferkuch
Tel.: 0732 / 71 58 52
e-mail: polystick@liwest.at

Rheuma-Ambulanz AKH Linz:

OÄ Dr.ⁱⁿ Ulrike Stuby
Tel.: 0732 / 78 06 / 61 14

Oberösterreichische Diabetikervereinigung Selbsthilfegruppe Steyr

Treffen:

Jeden 2. Montag im Monat
19.30 Uhr
GH Schwechaterhof
4400 Steyr, Leopold-Werndl-Str. 1
Sommerpause: Juli und August

Montag, 14. März 2011

Worauf bei Diabetikern bei
Zahnbehandlungen zu achten ist
Referent: Dr. Helmut Saxenhuber
Facharzt für Zahnheilkunde und
Zahnregulierungen

Montag, 9. Mai 2011

Qi Gong mit Univ. Prof. Prim.
Dr. Gunther Kleinberger
Treffpunkt: 17.00 Uhr
Feuerwehrhaus Gleink, Löschzug 3
Steinerstraße 6a, auf der Strecke
Taborschule Richtung Gleink.

Samstag, 14. Mai 2011

25 - Jahr - Jubiläum
13.00 - 18.00 Uhr - Feier im
"Alten Stadttheater" in Steyr
Handel-Mazzetti-Promenade 3

Juni 2011

Ausflug oder Wanderung

Kontakt:

Johann Brunmair / Obmann
Tel.: 0664 / 255 44 76
e-mail: brunmair@gmx.at

Informationen über alle Selbsthilfegruppen der Oberösterreichischen Diabetikervereinigung finden Sie im Internet unter www.diabetikerooe.at

Multiple Sklerose Gesellschaft Österreich Landesgruppe OÖ Regionalclub Linz und Umgebung

Treffen:

Jeden 2. Mittwoch im Monat
17.00 Uhr
Gasthaus Seimayr
4060 Leonding, Steinackerweg 8

Mittwoch, 9. März 2011

Geist - Spaß - Bewegung

Mittwoch, 13. April 2011

Osterdekoration

Mittwoch, 11. Mai 2011

Prim. Dr. Moser, Gmundnerberg

Mittwoch, 8. Juni 2011

Wandern für die Seele

Samstag, 10. September 2011

Ausflug

Mittwoch, 12. Oktober 2011

Filmabend

Mittwoch, 9. November 2011

Bastelrunde

Mittwoch, 7. Dezember 2011

Besinnliche Stunde

Das wöchentliche Gruppentreffen findet jeden Donnerstag um 15.30 Uhr im AKH Linz, Bau C, Turnsaal, statt.

Kontakt:

Ferdinand Keindl / Obmann
Tel.: 0699 / 10 12 43 36
e-mail: keindl1@utanet.at

Weitere Regionalclubs in OÖ finden Sie unter www.msges-ooe.at

Selbsthilfegruppen

Kurzdarmsyndrom – Durchfallerkrankungen Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Vierteljährlich am 1. Montag
im Monat - 16.00 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz, Garnisonstraße 1a

Termine 2011:

7. März, 6. Juni, 5. September
und 5. Dezember

Kontakt:

Michaela Wolschlager
e-mail:
michaela.wolschlager@aon.at

ÖSIS Österreichische Initiative Stottern Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Jeden 1. Dienstag im Monat
Ausnahme: 8. November 2011
18.30 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz, Garnisonstraße 1a

Sommerpause: Juli und August

Kontakt:

Thomas Kupetz
Tel.: 0699 / 10 08 10 93
e-mail:
thomas.kupetz@stotternetz.at

Neurofibromatose M. Recklinghausen Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Jeweils freitags - 17.00 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz, Garnisonstraße 1a

Termine 2011:

4. März, 10. Juni, 2. September
und 2. Dezember

Kontakt:

Langthaler Christian
Tel.: 0650 / 42 24 378
e-mail: nf-ooe@gmx.at
www.nf-austria.at

Interstitielle Cystitis-IC Schmerzhafes Blasensyndrom Selbsthilfegruppe ICA Österreich

Treffen:

Jeden 2. Donnerstag in
geraden Monaten - 18.00 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz, Garnisonstraße 1a

Termine 2011:

14. April, 9. Juni, 13. Oktober
und 7. Dezember (Ausnahme Mi)

Kontakt:

Christa Rammerstorfer
Tel.: 0732 / 374 058
ica.at-rammerstorfer@gmx.at
www.ica-austria.at

Restless-Legs-Syndrom Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Jeweils donnerstags
dreimal pro Jahr
18.00 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz, Garnisonstraße 1a

Termine 2011:

10. März, 9. Juni
und 13. Oktober

Kontakt:

Johann Langthallner
Tel.: 0699 / 12 29 33 15
e.mail: j.langthallner@gmx.at

Stoma Selbsthilfegruppe Oberösterreich

Treffen:

Jeweils mittwochs
sechsmal pro Jahr
18.30 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz, Garnisonstraße 1a

Termine 2011:

23. März, 13. April, 25. Mai,
28. September, 19. Oktober und
30. November (extern)

Kontakt:

Gerhard Gabauer
e-mail: office@stoma-ooe.at

Spuren im Leben



© Olena Mykhaylova – Shutterstock

Selbsthilfegruppe für Frauen nach einem Schwangerschaftsabbruch.

Die Entscheidung zu einem Schwangerschaftsabbruch ist meist eine sehr große Belastung für die betroffene Frau. Ist der Abbruch einmal durchgeführt worden, so können die seelischen Wunden so tief sein, dass die betroffenen Frauen nicht mehr darüber sprechen wollen oder können. Das bewusste Verdrängen der Vergangenheit kann aber mitunter zu psychischen oder psychosomatischen Problemen führen, womit die betroffenen Frauen meist alleine gelassen sind.

„Spuren-im-Leben“ wurde von Frauen gegründet, die selbst einen Abbruch haben durchführen lassen.

Aufgrund unserer eigenen Erfahrungen ist es uns ein Anliegen anderen betroffenen Frauen Hilfe und Unterstützung zu geben. Im eigenen Umfeld ist oft nicht genug Platz oder Verständnis vorhanden, um über die Gefühle – die möglicherweise nach dem Abbruch auftreten – zu sprechen. In Form von Selbsthilfetreffen sollen Frauen dazu ermutigt werden über ihre Erlebnisse und Gefühle im geschützten Kreis zu sprechen. Gerne vermitteln wir Einzelgespräche zwischen betroffenen Frauen.

Ziele der Selbsthilfegruppe:

- **ÖFFNEN:** Sich „trauen“ über den Abbruch zu sprechen.
- **ERKENNEN:** Sehen und begreifen, dass man nicht alleine ist, sondern es viele Frauen gibt, denen es auch nicht gut geht.
- **PERSPEKTIVE:** Sehen und begreifen, dass es eine Heilung bzw. eine Verbesserung des Leidens geben kann.
- **HANDELN:** Aufarbeitungsstrategien austauschen, anwenden und reflektieren.
- **ICH:** Das Selbstvertrauen stärken.
- **STRATEGIE:** Lernen mit dem Verlust besser umzugehen.

UNSERE ZIELE SIND NICHT STARR UND KÖNNEN DAHER JEDERZEIT GEMEINSAM VERÄNDERT UND ERWEITERT WERDEN.

Spuren im Leben für Frauen nach einem Schwangerschaftsabbruch Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Nur nach telefonischer Voranmeldung am 4. Dienstag im Monat - 19.00 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz, Garnisonstraße 1 a

Kontakt:

Karin Lamplmair
Tel.: 0650 / 531 23 85 oder
Birgit Kasberger
Tel.: 0650 / 603 67 70
kontakt@spuren-im-leben.at
www.spuren-im-leben.at

Alzheimerhilfe Selbsthilfegruppe Oberösterreich

Aussprache für Angehörige von Alzheimerkranken unter Anleitung eines Facharztes

Treffen:

Jeden 3. Mittwoch im Monat
Ausnahmen: 23. März u. 13. April
18.30 Uhr
Fachambulatorium der OÖGKK
4020 Linz, Garnisonstraße 1a
Keine Treffen: Juli, Aug. u. Dez.

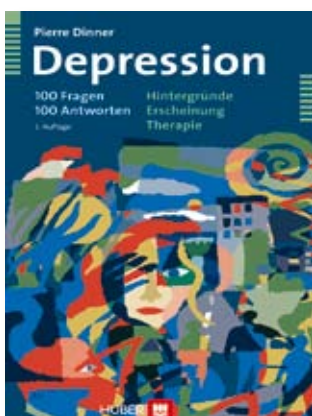
Kontakt:

Prim. Dr. Friedrich Leblhuber
OÖ Landes-Nervenklinik, Linz
Tel.: 0732 / 6921-0

BUCHTIPPS

Depression

Gemäß WHO ist zu erwarten, dass im Jahr 2020 Depressionen nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen weltweit die zweithäufigste Ursache von Invalidität sein werden. Es sollte daher ein wesentliches Interesse bestehen, Depressionen frühzeitig zu diagnostizieren, um sie einer geeigneten Behandlung zuführen zu können. Dazu sollten für Betroffene und Angehörige die verschiedenen Erscheinungsformen von Depression erkennbar werden; darüber hinaus auch die Entstehungsweisen, Vorboten, biologische Gegebenheiten sowie Therapie- und Vorsorgemöglichkeiten. Das alles bietet das Buch in auch für Nichtexperten/innen und Nichtmediziner/innen, verständlicher Sprache und bietet daher die Möglichkeit, sich einen guten Überblick zu verschaffen. Interessant ist auch das Kapitel über die weniger bekannte Depression bei Kindern.



Depression

100 Fragen 100 Antworten.
2. überarbeitete Auflage.
Pierre Dinner, 248 S., € 20,60
ISBN 978-3-456-84876-1
Verlag Hans Huber, Bern 2010

Ich spreche für mich selbst

Menschen mit Demenz sind nach langjähriger Vorstellung alt, pflegebedürftig und hilflos. Dies entspricht aber häufig nicht der Realität. Es wird viel über Menschen mit Demenz gesprochen, aber wenig mit ihnen. Auch dann, wenn es um die Frage geht, wie sie unterstützt werden können. Dies gilt es, zu verändern. Im vorliegenden Buch kommen Menschen mit Demenz zu Wort. Sie berichten über ihre Wünsche und Forderungen die sie an ihr unmittelbares soziales Umfeld und an die Gesellschaft haben. Berichte aus Ländern in denen bereits eine organisierte Selbsthilfe von Menschen mit Demenz besteht, sind ein ermutigendes Beispiel. Ein gleichermaßen anregendes wie aufrüttelndes Buch. Es ist zu hoffen, dass es dazu beitragen kann, dass künftig mehr Menschen mit Demenz mitreden, wenn es um ihre eigenen Interessen geht.

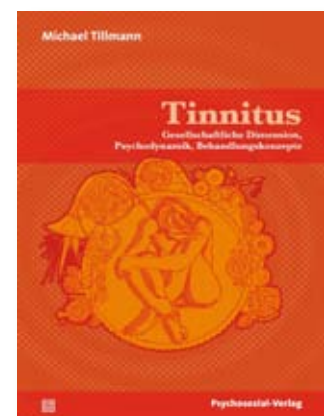


Ich spreche für mich selbst

Menschen mit Demenz melden sich zu Wort. Demenz Support Stuttgart (Hrsg.), 162 S., € 17,40
ISBN 978-3-940529-54-1
Mabuse-Verlag, Frankfurt / Main 2010

Tinnitus

Fast jeder zehnte Mensch hört im Verlaufe seines Lebens Stimmen die oft schwer erklärbar sind. Derartige Erscheinungen treten zwar bei Menschen mit schizophrenen Psychosen häufig auf, sind aber nicht in jedem Fall ein Hinweis auf eine psychische Störung. In der Allgemeinheit wird Stimmenhören überwiegend mit psychischen Störungen in Zusammenhang gebracht, körperliche Erkrankungen oder massiver Schlafmangel können aber genau so Verursacher sein. Die Betroffenen werden stigmatisiert und diskriminiert, was bedingt, dass sich Betroffene nicht zu ihrem Leiden bekennen. Das vorliegende Buch behandelt dieses Phänomen aus psychotherapeutischer Sicht - es werden unterschiedliche Ursachen für das Auftreten angeführt. Das gut verständliche Buch ist zweifellos eine wertvolle Hilfe für Betroffene und Experten.



Tinnitus

Gesellschaftliche Dimension, Psychodynamik, Behandlungskonzepte.
Michael Tillmann, 235 S., € 25,60
ISBN 978-3-89806-831-4
Psychosozial-Verlag, Gießen 2010

SHG für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen

Einladung zur

8. Generalversammlung

Samstag, 2. April 2011 - 14.30 Uhr
SHT-Lobby - Vereinsbüro
4600 Wels, Bahnhofplatz 3

Jeder Mensch ist ein göttliches Wesen, somit finden auch wir alle Lösungen in uns selbst!

Samstag, 16. April 2011 - 14.30 Uhr
„Verein Miteinander“ - Förderraum
4020 Linz, Fabrikstraße 2
Maria Peinbauer und Josef Strobl laden ein zu einer wunderbar entspannenden Klangreise auf ihrer selbstgebauten Klangliege - gestimmt auf den Ton „f“. Bitte nach Möglichkeit eine gemütliche Unterlage mitnehmen.

Ausflug an den Traunsee

Samstag, 28. Mai 2011 - 9.00 Uhr
Treffpunkt: 9.00 Uhr bei der Schiffsanlegestelle in Weyer / Gmunden; Parkmöglichkeit bei der Grünberg-Seilbahn. Im Rahmen des 22. Bergmarathons in Gmunden fand der Benefizmarathon zu Gunsten der Schädel-Hirn-Trauma Lobby statt. Mit dem Erlös wird die Selbsthilfegruppe zu diesem Ausflug eingeladen: Schifffahrt auf dem Traunsee, Seilbahnfahrt auf den Feuerkogel, entsprechende Verköstigung.

Grillfest

Samstag, 18. Juni 2011 - 11.30 Uhr
Gastgarten des Café Hausruckwald der assista GmbH, 4674 Altenhof, Hueb 10

Unser gemütliches Grillfest findet bei jedem Wetter statt.

Angehörigentreffen:

Jeden 1. Mittwoch im Monat
18.00 Uhr
SHT-Lobby - Vereinsbüro
4600 Wels, Bahnhofplatz 3

Kontakt:

Christa Hausjell
SHT-Lobby - Vereinsbüro
Tel.: 07242 / 93 96 - 12 60
e-mail: beratung@sht-lobby.at
www.sht-lobby.at

Chorea Huntington Selbsthilfegruppe Oberösterreich

Gegenseitige Hilfestellung von Betroffenen, Angehörigen und Risikopersonen im Umgang mit der Huntington Krankheit.

Treffen:

Jeweils samstags - 14.00 Uhr
Festsaal des Landespflege- und Betreuungszentrum Schloss Haus
4224 Wartberg/Aist, Schloss Haus 1

Termine 2011:

5. März, 28. Mai, 3. September
und 3. Dezember

Kontakt:

Ulrike Brunner
Tel.: 0676 / 94 05 368
e-mail: ulrikebrunner@gmx.at
www.huntington.at

OÖZIV – OÖ Zivilinvalidenverband Bezirksgruppe Linz

Schifffahrt Spitz – Krems

Samstag, 21. Mai 2011
8.00 Uhr - Linz (Blumau)
8.15 Uhr - Kremstalerhof
Rückkunft: ca. 19.30 Uhr
Preis: € 36,- für Mitglieder oder € 39,- für Nichtmitglieder sind bis spätestens 19. April 2011 auf das Sparkassenkonto 00100254284, BLZ 20320 einzuzahlen.

Fahrtroute:

Linz - Wachau - Linz - im modernen Bus und Schifffahrt von Spitz bis Krems.

Kontakt:

Susanne Masilko / Obfrau
Tel.: 0664 / 400 75 33
e-mail: susanne.masilko@utanet.at

M.A.S Alzheimerhilfe Demenzservicestellen Oberösterreich

Bad Ischl - Zentrale

4820 Bad Ischl, Lindaustraße 28
Tel.: 06132 / 21410 - 16
e-mail: cornelia.mikenda@mas.or.at
od. petra.gschwendtner@mas.or.at
www.mas.or.at

Angehörigentreffen Bad Ischl:

Jeden 3. Mittwoch im Monat
15.00 Uhr - Demenzservicestelle

Angehörigentreffen Bad Goisern:

Jeden 2. Mittwoch im Monat
14.30 Uhr - Altersheim Cafe
4822 Bad Goisern, Bahnhofstraße 1

Weitere Demenzservicestellen in Micheldorf, Ottensheim, Pregarten, Regau und Ried finden Sie unter: www.mas.or.at

Erfolgreich gegen Diabetes



Als besonders erfolgreich im Kampf gegen chronische Krankheiten wie Diabetes erweisen sich „Disease Management Programme“.

Ein solches haben Land OÖ und OÖGKK bereits 2006 mit der „Strukturierten Betreuung“ von Typ-2 Diabetiker ins Leben gerufen. Bereits über 6000 Patienten und 370 Ärzte machen mit. Einschreiben lassen kann man sich bei jedem teilnehmenden Arzt, zu finden ist die aktuelle Liste der Ärzte unter www.ooegkk.at

Regelmäßige Evaluierungen dieses

Programms zeigten bisher bei allen wichtigen medizinisch relevanten Parametern (Blutdruck, Blutfette, BMI, HbA1) erhebliche Verbesserungen. Das Programm wird bei speziell dafür ausgebildeten Allgemeinmedizinern und Internisten angeboten.

Mehr Lebensqualität, weniger Folgeerkrankungen

Basis des Programms ist neben der Diagnose „Diabetes Typ 2“ eine Basis-Untersuchung und eine individuelle Risikobewertung. Darauf aufbauend wer-

den in der Folge gemeinsam von Arzt und Patient individuelle Ziele und ein Behandlungsplan festgelegt. Ziele sind die Erhaltung von Symptommfreiheit, die Vermeidung von Akutkomplikationen, Folgeerkrankungen und von Nebenwirkungen der Therapie. Folgeerkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Amputation, Blindheit, Nierenversagen, „Diabetiker-Fuß“ sollen so systematisch bekämpft werden. Die Werte werden in regelmäßigen Abständen überprüft und gegebenenfalls entsprechend angepasst. Fix festgelegte Kontrollen einmal pro Quartal begleiten den angestrebten Behandlungserfolg, zusätzlich wird einmal jährlich eine umfassende Beurteilung vorgenommen. Während der Betreuung kümmert sich der Arzt nicht nur um eine dem Krankheitsverlauf stets angepasste medikamentöse Betreuung, sondern gibt darüber hinaus wertvolle Tipps in Sachen Lebensstil: Ernährung, Bewegung, Rauchgewohnheiten ...

Weitere Informationen

OÖ Gebietskrankenkasse
 Frau Ines Piffath
 Gruberstraße 77
 4021 Linz
 Telefon: 05 / 78 07 - 10 48 15
 E-Mail: ines.piffath@ooegkk.at
www.ooegkk.at / Service

Pb.b. Verlagspostamt_4020 Linz_GZ 02Z032589 M

Impressum:

Medieninhaber, Redaktion und Herausgeber: Selbsthilfe OÖ - Dachverband der Selbsthilfegruppen, Postfach 61, A-4021 Linz, Garnisonstraße 1a/2. OG, Tel. 0732 / 79 76 66, Fax: DW 14, e-mail: office@selbsthilfe-ooe.at, Internet: www.selbsthilfe-ooe.at, ZVR-Zahl: 123 140 152 / Redaktion: Mag. DDr. Oskar Meggeneder / Druck: Druckerei Haider, 4274 Schönau i.M., Niederdorf 15 / Verlags- und Erscheinungsort, Vertriebspostamt: A-4020 Linz

Das Informationsblatt „Lichtblick“ der Selbsthilfe OÖ erscheint in vier Einzelheften pro Jahr und dient der Kommunikation zwischen den Selbsthilfegruppen, betroffenen Personen, Ärzten und öffentlichrechtlichen Körper- und Gebietskörperschaften. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder und können auch gekürzt wiedergegeben werden. Das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vielfältigung wird vorbehalten. Bei Nachdruck, mit Erlaubnis der Redaktion, wird um Quellenangabe und Zusendung von zwei Belegexemplaren gebeten.