

## Selbsthilfefreundlichkeit als Qualitätsmerkmal im Krankenhaus Friesach

Das Deutsch-Ordens-Krankenhaus Friesach hat sich erfolgreich um die Auszeichnung als "Selbsthilfefreundliches Krankenhaus" beworben. Die offizielle Verleihung der Auszeichnung fand Ende September im Rahmen einer Festveranstaltung statt.

Ziel der Auszeichnung "Selbsthilfefreundliches Krankenhaus" ist es, die Selbsthilfe im Krankenhaus zum Thema zu machen und die Zusammenarbeit stetig weiterzuentwickeln.

Diese Form der Kooperation nützt sowohl den Patienten als auch dem Krankenhaus. Für Patienten wird der Zugang zu Selbsthilfegruppen erleichtert. Durch den Informations- und Erfahrungsaustausch in Selbsthilfegruppen können schwierige Lebenssituationen leichter bewältigt werden. Das Krankenhaus setzt durch die Kooperation mit der Selbsthilfe ein deutliches Signal in Richtung gelebte Patientenorientierung, indem die Erfahrungen der Betroffenen und deren Angehörigen berücksichtigt werden.



Bernhard Tschrepitsch (Gesellschafter Deutsch-Ordens-Krankenhaus), Dr. Andreas Tschernitz (Präsident DV Selbsthilfe Kärnten), GF Dir. Wolfgang Müller (Deutsch-Ordens-Krankenhaus), Stefanie Rieser (DV Selbsthilfe Kärnten) und Heinz G. Paar (Gesellschafter Deutsch-Ordens-Krankenhaus) bei der feierlichen Übergabe der Auszeichnung.

Foto: KfH Friesach

### SELBSTHILFE-FORUM

Das Plenum der Kärntner Selbsthilfegruppen

**WANN** 29. November 2016, 14 - 16 Uhr

**WO** DV Selbsthilfe Kärnten  
Kempferstraße 23/3, Klagenfurt

**Thema:** Rehabilitationsgeld  
Gerald Raunig (Kärntner Gebietskrankenkasse)

**Anmeldung bis 24.11.2016 beim**

**DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71**

**E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at**

### ADVENTPUNSCH

**WANN** Donnerstag, 1. Dezember 2016, 10 - 14 Uhr

**WO** DV Selbsthilfe Kärnten  
Kempferstraße 23/3, Stock, Klagenfurt

Der Vorstand und das Team des DV Selbsthilfe Kärnten laden auch heuer wieder zum Adventpunsch, als kleines Dankeschön für die gute Zusammenarbeit, ein.

**Anmeldung bis 25. November 2016**

**DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71**

**E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at**

## UNTERSTÜTZUNG

### Kompetente Case Manager der Kärntner GKK bieten Hilfe zur Selbsthilfe

Individuelle, auf die jeweilige Person zugeschnittene Einzelberatung und Unterstützung – das bietet eine spezielle Form der Betreuung, das Case Management. Betroffene erhalten kompetente Hilfe und werden zu einem gemeinsam vereinbarten Ziel begleitet. Case Manager der Kärntner Gebietskrankenkasse beraten, vermitteln, begleiten und führen Menschen im Zusammenhang mit dem Rehabilitationsgeld durch das Gesundheits- und Sozialsystem. Die Anliegen der Betroffenen werden vertraulich behandelt.

Im Rahmen des Stabilitätspaktes 2012 wurde eine Neuregelung im Bereich der Invaliditäts-, Berufsunfähigkeits- und Erwerbsunfähigkeitspension geschaffen. Personen, die am 1.1.2014 das 50. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und einen Antrag auf eine Pensionsleistung stellen, wird bei Vorliegen bestimmter Voraussetzungen, anstelle einer befristeten Pension, ein Rehabilitationsgeld gewährt. Die Berechnung und Auszahlung dieser Leistung obliegt den Krankenversicherungsträgern. Diese sind gesetzlich verpflichtet, den Versicherten für die Zeit des Rehabilitationsgeldanspruchs Case Manager zur Sei-

te zu stellen. Betroffene sehen sich oft mehrfachen Problemlagen gegenüber. Viele Fragen können in diesem Zusammenhang auftauchen, wie z. B.:

- Wo erhalte ich Hilfe in einer schwierigen finanziellen Situation?
- Welche Einrichtungen bieten Unterstützung bei meiner Suchterkrankung?
- Wo gibt es eine gezielte Therapie für meine psychischen Probleme?

Wesentlichstes Merkmal des Case Managements ist das Netzwerk, das sich jeder Betreuer und jede Betreuerin vor Ort aufbaut, um daraus bei Bedarf die von den Betroffenen benötigten Leistungen abzurufen oder zu koordinieren. Dieses Netzwerk reicht vom regionalen Spital über die Vertragsärzte, Sozialen Dienste und Selbsthilfegruppen bis hin zu Therapeuten und Ämtern. Ein flächendeckendes Angebot kann in allen Kärntner Bezirken zur Verfügung gestellt werden. Durch kompetente Hilfestellung wird den Betroffenen der Weg zur Selbsthilfe geebnet.



## INFORMATION



### Wegweiser Demenz

Anlässlich des Welt-Alzheimertages am 21. September 2016 stellte Gesundheitsreferentin LHStv. Dr. Beate Prettner den "Wegweiser Demenz"

vor. Die Broschüre informiert über die Erkrankung sowie Anlaufstellen, Unterstützungsangebote, Betreuungsformen und Hilfestellungen für Angehörige. Sie steht auf der Website der Kärntner Landesregierung zum Download bereit:

[www.ktn.gv.at](http://www.ktn.gv.at) - Themen - Pflege

## ERINNERUNG

Tief betroffen müssen wir die Nachricht vom Tod unseres Ehrenpräsidenten Paul Rösch, der am 15. September 2016 im 97. Lebensjahr verstorben ist, zur Kenntnis nehmen. Paul Rösch gilt nicht nur als Gründungsvater der Kärntner Selbsthilfe, er hat auch die Weichen für die positive Entwicklung des DV Selbsthilfe Kärnten gestellt und seine Erfahrungen im Vorstand des DV Selbsthilfe Kärnten eingebracht. Dafür wurde ihm der Titel "Ehrenpräsident" verliehen.

**Der Vorstand und das Team des DV Selbsthilfe Kärnten gedenkt Paul Rösch mit großem Respekt und Dankbarkeit.**



## Weiterbildung für Teilnehmer an einer Selbsthilfegruppe

### „Vereinspublikationen - rechtlicher Rahmen“

**WANN** Freitag, 18. November 2016, 9-13 Uhr  
**WO** DV Selbsthilfe Kärnten

#### Mag. Markus Deutsch

Jurist und Geschäftsführer des Fachverband Werbung und Marktkommunikation der Wirtschaftskammer Österreich

Eigene Zeitungen und Folder sind für viele Selbsthilfegruppen ein unverzichtbarer Teil ihrer Öffentlichkeitsarbeit. Bei der Gestaltung sind aber auch rechtliche Rahmenbedingungen (z.B. Bildrecht) zu beachten, die gemeinsam besprochen werden.

#### Anmeldung im DV Selbsthilfe Kärnten bis 7. November 2016

Die Weiterbildung findet in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich - einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH statt.



## Selbsthilfe-Fördertopf

Die nächste Sitzung des Selbsthilfe-Beirates findet am Donnerstag, 24. November 2016, statt.

Die Förderrichtlinien und -kriterien sowie Formulare und den Tätigkeitsbericht 2015 finden Sie unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at) unter „Selbsthilfe-Fördertopf“ oder Sie erhalten die Informationen in der Geschäftsstelle.

Geschäftsstelle: DV Selbsthilfe Kärnten  
Kempferstr. 23/3, PF 27, 9021 Klagenfurt am WS  
TEL: 0463/50 48 71  
E-MAIL: [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)  
WEB: [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

IBAN: AT91 3900 0000 0112 2498 lautend auf „Selbsthilfe Kärnten - Fördertopf“



## REGIONALE SELBSTHILFE-INFORMATIONSTELLEN

### BEZIRK VILLACH:

**LKH Villach** (TEL: 04242/208-62730 zu den Sprechstundenzeiten):

- DV Selbsthilfe Kärnten: jeden Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr (außer am 28.12./4.1.)
- DIABETES: 7.11./5.12., 13 - 15 Uhr
- NTE (Nah-Todeserfahrung)-SHG: Info unter 0664/91 98 577
- BRUSTKREBS: Info unter 0664/175 29 80
- HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG: 22.11., 9 - 11 Uhr

### BEZIRK SPITTAL/DRAU:

**Gebietskrankenkasse Spittal/Drau, Ortenburgerstr. 4** (TEL: 050 5855-4211):

- DV Selbsthilfe Kärnten: 2.11., 9 - 11 Uhr

### BEZIRK KLAGENFURT:

**Klinikum Klagenfurt am Wörthersee (Haupteingang, 1. Stock):**

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL 0660/226 39 88): jeden Dienstag, 8 - 13 Uhr (außer am 1.11., 8.11./13.12./27.12./3.1., 10.1.)
- BECHTEREW: Info unter 0664/657 11 25
- DIALYSE: Info unter 0664/76 599 78
- DIABETES: Info unter 0676/332 05 66
- SCHILDDRÜSENKARZINOM: Info unter 0664/26 22 642

**Krankenhaus der Elisabethinen**

**Klagenfurt (Besprechungsraum, 3. Stock):**

- DV Selbsthilfe Kärnten: 15.11./20.12./17.1., 14 - 15 Uhr
- BECHTEREW: Info unter 0664/657 11 25

### BEZIRK HERMAGOR:

**Gaital-Klinik Hermagor**

(TEL: 042 82/ 22 20-70173):

- DV Selbsthilfe Kärnten: 9.11., 9 - 11 Uhr

### BEZIRK VÖLKERMARKT:

**BH Völkermarkt:**

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL 0660/226 39 88): 8.11. /13.12./10.1., 13 - 15 Uhr

### BEZIRK WOLFSBERG:

**LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude, Schulungsraum):**

- DV Selbsthilfe Kärnten: (TEL 0660/226 39 88): 8.11. /13.12./10.1., 10 - 12 Uhr

# Gruppentreffen der Selbsthilfegruppen (SHG)

## (Stand 7.10.2016)

Auch bei sorgfältiger Terminplanung kann es zu Verschiebungen kommen, weitere aktuelle Termine finden Sie unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

### ALKOHOL

#### Anonyme Alkoholiker Villach:

jeden Montag, 19 Uhr, Evangel. Pfarrhof, Adalbert-Stifterstr. 21, Villach

#### AL-ANON (Angehörige u. Freunde v. Alkoholikern):

##### Villach:

jeden Freitag, 18.30 Uhr, Evang. Pfarramt, Wilhelm-Hohenheimstr. 3, Villach

##### Blieburg:

3.11., 17.11./1.12., 15.12./19.1., INFO: Mariana, TEL 0650/349 40 95

##### Klagenfurt:

14.11., 28.11./ 12.12./ 9.1., 30.1., INFO: Mariana, TEL 0650/349 40 95

### ALLERGIEN / NEURODERMITIS

#### SHG Allergien und Neurodermitis

##### Klagenfurt:

8.11./ 6.12./ 18.30 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

### ALPHA 1 ANTITRYPSINMANGEL

#### SHG Alpha 1 Österreich - Landesstelle Kärnten

19.11., 13 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

### ALZHEIMER

#### SHG Alzheimerkranke u. deren Angehörige:

##### Klagenfurt:

**9.11.** - Sachwalterschaft - Manfred Reschenauer / **14.12.** - Begleitung von Demenzkranken - Pater Anton Wanner / **11.1.** - Langzeitpflege in Heimen - Dr. Michaela Miklautz (Land Kärnten - Abt. 4), 18 Uhr, Pflegeheim Kreuzberg, Henslstraße 1, Klagenfurt

##### Villach:

**21.11.** - Gesprächsrunde - Sabine Dietrich (Angehörigenvertrauensperson Pflegeheim Monika) / **19.12.** - Auch bei Demenz noch Positives erleben - Mag. Sabine Battistata / **16.1.** - Schluckstörungen - Daniela Luckinger (Logopädin), 14 Uhr, AHA-Seniorenzentrum Untere Fellach, Mahrhöfweg 17, Villach

##### Himmelberg:

24.11./ 29.12./ 26.1., 14 Uhr im Gemeindeamt Himmelberg, Turracher Straße 27, 9562 Himmelberg

#### SHG Alzheimer und Demenz Oberkärnten:

**11.11.** - Komplementäre Heilmethoden als Schlüssel zum Wohlbefinden - Prof. Baldur Preiml, Dr. Stefan Pussnig, DGKS Heidi Maria Ploner-Grißmann, 12-17 Uhr / **15.12.** - Der Mensch Dem Mensch Ein Mensch. Perspektiven gegliückten Lebens - Prof. Dr. Arnold Metznitzer, 16 Uhr, jeweils im Tageszentrum Möllbrücke, Mölltaler Straße 77

### ATEMWEGE

#### SHG Atemwegserkrankte:

7.11./ 5.12., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

#### SHG COPD:

29.11./ 13.12./ 31.1., 14.30 Uhr, LKH Villach-Gemeinschaftshaus, Dreschnigstr.11

### MORBUS BECHTEREW

#### Österr. Vereinigung Morbus Bechterew Ktn.:

20.11./ 25.1. - Vorschau Aktivitäten 2017, 18 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentalerstraße 57, Klagenfurt

### BORRELIOSE

#### SHG Borreliose:

10.11., 18.30 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus, Klagenfurt (Kleiner Festsaal)

### CHOREA HUNTINGTON

#### SHG Chorea Huntigton:

18.11., 14 Uhr DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

### DARMERKRANKUNGEN

#### ÖMCCV – Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung

14.11./ 12.12./ 9.1., 16 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan (Speisesaal)

### CONTERGAN/ THALIDOMID

#### SHG der Contergan und Thalidomidgeschädigten Österreichs - Zweigstelle Kärnten:

13.11., 13 Uhr - ANMELDUNG: Helga NAPETSCHNIG, TEL 0650/370 50 21, E-MAIL helga.napetschnig@chello.at

### DIABETES

#### Österr. Diabetikervereinigung Kärnten

##### St. Veit/Glan:

9.11./7.12., 19 Uhr, Kärntner Hilfswerk, Grabenstraße 10, St. Veit/Glan

##### Villach:

12.11. - Diabetes-Infotag im LKH Villach, Programm auf Seite 6

##### Gailtal:

13.11. - Diabetes-Infotag im LKH Laas, Programm auf Seite 6

##### Völkermarkt:

13.12., 18.30 Uhr, Sozialhilfverband Völkermarkt, Nibelungenstraße 26, Ritzing

### Klagenfurt:

**8.11.** - Unsere Leber leidet still - Dr. Peter Kitzler

**6.12.** - Bindungen. Beziehungen und Vertrauen - Mag. Gerhard Pirolt (Psychologe) / **11.1.** - Herz und Diabetes - Prim. Dr. Ewald Binter (Privatklinik Maria Hilf, Innere Medizin), 19 Uhr, Gasthaus Pirker, Adlergasse 16, Klagenfurt

### DIALYSE

#### IG der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärnten, SHG Lavanttal:

jeden Dienstag, 9.30 Uhr, Cafe Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

### EPILEPSIE

#### Team SH Epilepsie Kärnten:

14.1. INFO: Alexandra Hölbling, TEL 0650/60 20 230

### GEHÖRLOS

#### "Visuelles Hören" - Gehörlosenkultur Kärnten:

8.11. - Seniorentreffen, 14 Uhr, AVS-Sozialzentrum, Schloßgasse 6, Villach

### HIRNSCHÄDIGUNG

#### SHG Erworbene Hirnschädigung

4.11./ 2.12., 14 Uhr, Psychologische Praxis Andrea Fahlböck, Widmannng. 43/2, Villach

### HIV

#### SHG HIV-Träger/innen Kärnten

9.11., 16.11., 23.11., 30.11./ 6.12., 14.12., 21.12., 28.12./ 11.1., 18.1., 25.1., 9 Uhr, aidsHilfe Kärnten, Bahnhofstraße 22, Klagenfurt  
6.12./3.1. 19 Uhr, aidsHilfe Kärnten, Bahnhofstraße 22, Klagenfurt

### HÖRBEINTRÄCHTIGUNG

#### SHG für Schwerhörige/Angehörige:

12.11./ 10.12./ 14.1., 10 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

#### SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder Kärnten:

24.11./ 22.12., 16.30 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4 a/Eingang Platzgasse, Klagenfurt

#### SHG Cochlea-Implantat:

10.11./ 12.1., 17 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometerg. 4 a / Eingang Platzgasse, Klagenfurt

### KEHLKOPF

#### SHG Kehlkopflose und Halsatmer und deren Angehörige:

9.11., 12 Uhr, Klinikum Klagenfurt, Abt. f. HNO, Bibliothek (1. Obergeschoss)

**KOPFWEH****SHG Kopfweh:**

29.11. - Hintergründe von verschiedenen Kopfschmerzarten - Diana Schaffer, MA, BA (Klinische und Gesundheitspsychologin), 19 Uhr, Klinikum Klagenfurt, ELKI, Konferenzraum 1

**KREBS****SHG Schilddrüsenkarzinom-PatientInnen:**

2.12., 16 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**FrauenSelbsthilfe bei Krebs Klagenfurt:**

2.11., 16.11., 30.11./ 14.12., 28.12./ 11.1., 25.1., 14 Uhr, GH Kressnig, St. Veiter Str. 244, Klagenfurt-Annabichl

**FrauenSelbsthilfe nach Brustkrebs Villach:**

25.11./ 16.12./ 27.1., 14 Uhr LKH Villach, Neurolog. Abt., Seminarraum, Erdgeschoss

**FrauenSelbsthilfe nach Brustkrebs Lavanttal:**

8.11./6.12., 14 Uhr, LKH Wolfsberg, (Seminarraum 2, Verwaltungsgebäude)

**MULTIPLE SKLEROSE****SHG Multiple Sklerose:****Klagenfurt:**

28.11., 15 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**Spittal/Drau:**

9.11./14.12./ 11.1., 18 Uhr, Brückenwirt (Fam. Rieger), Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Dr., INFO: 0650/90 279 64

**Völkermarkt:**

24.11./ 15.12., 13 Uhr, Cafe Lisi, Hart 23, Eberndorf

**St. Veit/Glan:**

16.11./ 14.12., 9 Uhr, Autohof BP-Tankstelle Schnitzer, Völkermarkterstr. 55, St. Veit/Glan

**OSTEOPOROSE****Klagenfurt:**

16.11. - Das kranke Herz - Ass.Dr. Karina Huberth/ 21.12., 17.30 Uhr, Krankenhaus der Elisabethinen, Klagenfurt (Vortragssaal)

**St. Veit/Glan:**

14.11./ 12.12, 17.30 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan (Seminarraum)

**Spittal/Drau:**

17.11./ 15.12., 19 Uhr, Gasthof Brückenwirt, Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Drau

**Ferlach:**

21.11./ 12.12., 18.30 Uhr, Rathaus Ferlach (ÖGB-Raum)

**PARKINSON****Villach:**

8.11./ 13.12./ 10.1. - Heilsames Singen - Sonja Mitterer (angefragt)

**Wolfsberg:**

2.11./ 7.12., 16 Uhr, LKH Wolfsberg, (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 3)

**Klagenfurt:**

10.11. - „Sprechstunde“ mit Dr. Volker Tomantschger 15 Uhr/ 15.12. 15 Uhr, Glanwirt, Feldkirchner Str. 98, Klagenfurt

**Oberkärnten:**

8.11. - Planung 2017, 14 Uhr, Bärenwirt, Hauptstraße 17, Hermagor

13.12. - Weihnachtsfeier, 14 Uhr, Lerchenhof in Mösach bei Hermagor

**PSYCHE / ANGST / DEPRESSION****SHG Angst und Depressionen St. Veit/Glan:**

jeden Donnerstag, 18 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan, Seminarraum, Anmeldung: Annelie Pugganig, TEL 0664/217 75 44

**SHG Depressive Verstimmungen, Gmünd:**

9.11./ 14.12., 19 Uhr, Neue Evangelische Kirche in Gmünd

**SHG Gegen Angst und Depression Eberndorf**

7.11., 21.11./ 5.12., 19.12., 18 Uhr, Pfarrhof Eberndorf (Jugendzentrum), Bleiburgerstr. 11

**SHG Angst und Depression Spittal/Drau:**

4.11., 18.11./ 2.12., 16.12., 18.30 Uhr, Pfarrzentrum Spittal/Drau

**SHG Angst, Depression, Burn-out Klagenfurt:**

9.11., 23.11./14.12./11.1., 25.1., 17 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten \*\*

**SHG Depressionen Villach:**

16.11./ 21.12., 16 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

**SHG Depressionen Radenthein:**

4.11., 18.11./2.12., 16.12., 19 Uhr, vitaminR, Neue Heimat 24, Radenthein

**SHG Zwänge:**

13.12., 14 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten \*\*

**SHG Psychosomatik Villach:**

8.11., 22.11./13.12., 27.12./10.1., 24.1., 18 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

**SHG Im Einklang - Burn-out, Depression:**

15.11./6.12., 20.12./3.1., 17.1., 15 Uhr, Krankenhaus Waiern/Feldkirchen, Martin-Luther-Straße 14

**HPE - HILFE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER, KÄRNTEN****Klagenfurt:**

18.11./ 16.12./ 20.1., 17 Uhr, Caritas (Vortragssaal), Sandwirtg. 2 (Eingang Kolpingg.), Klagenfurt

**Spittal/Drau:**

15.11. Fragestunde zum Umgang mit psychischer Erkrankung - Mag Karin Telsklav (Klin. und Gesundheitspsychologin)/ 20.12. / 17.1., 17.30 Uhr, Tageszentrum Pro mente, Gartenstr. 1, Spittal/Drau

**Villach:**

2.11. - Fragestunde zum Umgang mit psychischer Erkrankung - Mag Karin Telsklav (Klin. und Gesundheitspsychologin)/ 7.12./ 4.1., 18 Uhr, Schloßgasse 6 (AVS, Tiefgeschoss), Villach

**Völkermarkt:**

25.11./27.1., 18 Uhr, Pfarrhaus Völkermarkt, Kircheng. 8

**Gailtal:**

28.11./30.1., 19 Uhr, Gemeindezentrum Seniorentreff, Dellach/Gail (Nordeingang vorne rechts), INFO: 0650/471 86 12

**RHEUMA****SHG Rheuma Klagenfurt:**

2.11./7.12./4.1., 14 Uhr, Cafe-Restaurant Lido, Fridelstrand 1, Klagenfurt

**SCHLAGANFALL****SHG Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt:**

7.11./ 5.12./ 9.1., 14 Uhr, Hotel Roko Hof, Villacher Str. 135 POST- bzw. STW-Bus Haltestelle „Steinerne Brücke“

**SCHWANGERSCHAFT****SHG Glücklose Schwangerschaft Spittal/Drau:**

2.11./7.12./4.1., - INFO: Brigitte Winkler, TEL: 0699/11 40 40 70

**SENIOREN****SHG 60+:**

jeden Mittwoch, 13 Uhr, Krankenhaus Waiern/Feldkirchen, Martin-Luther-Straße 14, Informationen bei Mag. Carol Griesser, TEL 0664/558 23 66

**STOMA****SHG Stoma Villach:**

3.11./1.12., Weihnachtsfeier, 15 Uhr, "Wirt in Judendorf", Judendorferstraße 24, Villach

**SHG Stoma Lavanttal:**

8.11./ 6.12./ 10.1., 14 Uhr, LKH Wolfsberg, (Seminarraum 3, Verwaltungsgebäude)

**SHG Stoma St. Veit/Glan:**

6.12., 15 Uhr, Krankenhaus Barmherzige Brüder St. Veit/Glan (Speisesaal)

**TINNITUS****SHG Tinnitus Spittal/Drau:**

3.11./ 1.12., 18 Uhr, Gasthof Ertlhof, Hauptstraße 101, Seeboden

**SHG Tinnitus Klagenfurt**

21.12., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**TRANSGENDER****SHG Transgender Kärnten:**

13.11./11.12., 15 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**ZÖLIAKIE****Österr. ARGE ZÖLIAKIE - Kärnten:**

20.1., 17.30 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**DIABETES-INFOTAGE****Villach**

**WANN** Samstag, 12. November 2016  
**WO** LKH Villach, Neurologie  
 Parterre, Seminarräume A+B

**Eintritt frei!**

**ab 14.00** **Ausstellung** Neue Produkte für Diabetiker, Messgeräte etc.

**Individuelle Beratungen**

Ernährungsberatung, Diabetesberatung, Blutwertmessungen, Informationen zu Insulin-Pens, Rufhilfe

**14.45** Begrüßung und Vorträge

"Wenn etwas passiert - was sollen

Diabetiker/Angehörige im Notfall tun?"

OA Dr. James Gredler, LKH Villach Med. Abt.

"Hilfe auf Knopfdruck!"

Das Rote Kreuz stellt sein

Rufhilfe-System vor

Manfred Egger,

Rettungsdienst/Rufhilfe Rotes Kreuz

**16.30 Uhr** Zum Abschluss kleines Buffet

**Laas**

**WANN** Sonntag, 13. November 2016  
**WO** Landeskrankenhaus Laas

**Vorträge, Ausstellung Diabetikerbedarf, Info-Stände  
Eintritt frei!**

**08.30** Eröffnung Ausstellung Diabetikerbedarf  
**09.00** Begrüßung Prim. Dr. Johannes Hörmann, LKH Laas

**09.15** **ZAR-ST(a)GK und seine vielen Gesichter  
Typ Analyse und SOS**  
 Christine Orma, Diätologin, LKH Laas

**09.45** Pause mit Buffet,  
 Ernährungsmedizinische Beratung,  
 Möglichkeit zur Blutzuckermessung  
 Diätologin Christine Orma und  
 Diabetesberaterin Karin Schmid, LKH Laas

**10.45** **Übergewichtig und trotzdem fit -  
ein Widerspruch?**

Dr. Peter Kitzler

**11.15** **Unterstützende Hautpflege und Wund-  
versorgung bei Diabetes**

DGKS Silvia Gradenegger, Wundmanagerin

**TERMINAVISO****10. Kärntner Ethiktag**

**WANN** Donnerstag, 17. November 2016, 9 - 15 Uhr  
**WO** Casineum Velden, Am Corso 17, Velden

**Eintritt frei. Keine Tagungsgebühr.**



Der 10. Kärntner Ethiktag steht unter dem Schwerpunkt "Ethische Aspekte im Umgang mit Demenzerkrankten". Das Programm zur Veranstaltung finden Sie auf der Homepage der Ethikkommission Kärnten:

**www.ethikkommission-kaernten.at** unter Aktuelles.

**SUIZIDPRÄVENTION****Bewusstseinsbildung**

Suizid gehört in Österreich bis zum 50. Lebensjahr zu den häufigsten Todesursachen sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Die Anzahl der Suizidtoten ist in Österreich etwa dreimal so hoch wie die der Verkehrstoten. Das Suizidrisiko nimmt mit dem Alter zu und ist ab dem 75. Lebensjahr etwa doppelt so hoch wie das Risiko der durchschnittlichen Bevölkerung. Seit vielen Jahren weisen Kärnten und Steiermark österreichweit die höchsten Suizidraten auf - in Kärnten sind 2014 104 Menschen an Suizid verstorben. Da Kärnten bis dato nicht über strukturierte Angebote zur Suizidprävention verfügt,

möchte die Koordinationsstelle für Suchtprävention Austria (SUPRA) durch ihre Broschüren zur Bewusstseinsbildung beitragen und die Bekanntheit von Hilfeangeboten erhöhen. Broschüren zur Suizidprävention sind ebenso wie Informationen zu Suizid auf der Website des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen verfügbar:

**www.bmgf.gv.at** unter **Gesundheit - psychische Gesundheit - Suizid**



**TERMINAVISO****8. Kärntner Landesenquête**

**WANN** Freitag 2. Dezember 2016 ab 9 Uhr  
**WO** Casineum Velden, Am Corso 17, Velden

Veranstalter: Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung in Kooperation mit Frau LH Stv. Dr. Beate Prettnner

Im Rahmen der Veranstaltung wird der Kärntner Landesetappenplan – LEP – Phase I präsentiert.

Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten:

E-MAIL [behindertenanwaltschaft@ktn.gv.at](mailto:behindertenanwaltschaft@ktn.gv.at) oder  
 TEL: 05-0536 DW 14813

Bitte geben Sie auch bekannt, ob Sie das Mittagbuffet konsumieren möchten.

**AUSTAUSCH****SHG Zwänge Kärnten**

Immer wieder von beängstigenden Gedanken geplagt zu werden, ohne Chance von unserer Gesellschaft als „Zwangserkrankter“ wahrgenommen zu werden, ist sehr zermürbend. Für solche Erkrankungen fehlen oft die Akzeptanz und das Verständnis.

Unter dem Motto "von Betroffenen zu Betroffenen" gibt es nun die Möglichkeit zum Austausch im Einzelgespräch, um den Zugang zur Selbsthilfegruppe zu erleichtern.

**WO:** vitamin R - Zentrum für Familie, Soziales und Gesundheit, Neue Heimat 24, Radenthein

**WANN:** am letzten Mittwoch im Monat, 10 - 12 Uhr, telefonische Voranmeldung bei Berta Lackner, TEL 0650/48 98 333

**BETROFFENENSUCHE****SHG Stoma Klagenfurt**

Sie haben die Diagnose „Stoma“ und wissen nicht, wie es nun weitergeht? In der Selbsthilfegruppe können die Teilnehmer einander gerade in der ersten Zeit über die vielen Schwierigkeiten im Alltag hinweghelfen und haben für alle Fragen rund um den Umgang mit dem künstlichen Ausgang ein offenes Ohr. Oft fühlt man sich unter Leuten oder in einer Gesellschaft unsicher und unwohl,

weil man glaubt, alle bekommen mit, dass man ein Stoma trägt. Zur körperlichen Veränderung kommt noch die seelische Belastung, die oft eine Teilnahme am „normalen Leben“ erschwert und in die Isolation führen kann. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und deren Angehörigen kann eine wertvolle Unterstützung sein.

**INFO: Thomas Moritsch, TEL 0664/88 730 348,**  
**E-MAIL [thomas.moritsch@gmail.com](mailto:thomas.moritsch@gmail.com)**

**ENTSCHEIDUNGSHILFE****Qualitätsdaten der Krankenanstalten**

Im Rahmen der Gesundheitsreform 2013 wurde im Bereich Qualität und Patientensicherheit die Veröffentlichung von Qualitätsdaten der Krankenanstalten mittels **[www.kliniksuche.at](http://www.kliniksuche.at)** erreicht. Diese neutrale Plattform soll Patienten in Vorbereitung auf einen Klinikaufenthalt bei der Entscheidungsfindung unterstützen.



Die veröffentlichten Qualitätsdaten sind einerseits LKF-Krankenhausroutinedaten sowie Daten der Plattform "Qualitätsbereichterstattung" der Gesundheit Österreich GmbH. Sie geben Auskunft über: Anzahl behandelte Fälle im Vergleich, Kriterien für den Aufenthalt (z.B. Verweildauer, Tagesklinik, Operationstechnik) und über allgemeine Kriterien zum Krankenhaus (z.B. Patientenbefragung, Meldesystem für im Krankenhaus erworbene Infektionen).

Die derzeit abgebildeten Themengebiete umfassen knapp 60 Prozent des operativen Leistungsgeschehens in den Krankenhäusern.

## SELBSTHILFEGRUPPEN (SHG) IN GRÜNDUNG

### SHG Interstitielle Cystitis Kärnten

Die Ursache bei chronischen Blasenbeschwerden ist vielfach nicht nur eine Reizblase sondern eine Interstitielle Cystitis. Eine chronische, nicht bakterielle Entzündung der Harnblase, bei der Antibiotika nicht wirksam sind und bei der sich die Blasenschleimhaut auflöst. Die Interstitielle Cystitis bedeutet für Patientinnen zumeist schwere Einschränkungen in der Lebensqualität durch starke, brennende Schmerzen in der Blase, ständigen Harndrang und sehr häufiges Wasserlassen. Da bei dieser Erkrankung kein Krankheitserreger im Harn diagnostiziert werden kann, wird bei Betroffenen häufig eine Reizblase vermutet und das eigentliche Krankheitsbild der Interstitiellen Cystitis übersehen. Patienten mit dieser Erkrankung warten daher oft jahrelang auf die richtige Diagnose, eine wirksame Therapie und mehr Lebensqualität. Nach der Diagnose Interstitielle Cystitis haben Patientinnen oft viele Fragen, wie sie mit dieser Diagnose leben lernen sollen.

Trotz IC wieder mehr Lebensqualität zu erlangen, ist das erklärte Ziel der Selbsthilfegruppe Interstitielle Cystitis Kärnten. Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, sich auszutauschen und die Erfahrung zu machen, mit der Erkrankung nicht alleine zu sein. Die Selbsthilfegruppe ist auch eine Anlaufstelle für Informationen zum Umgang mit der Erkrankung, denn jede Teilnehmerin hat Erfahrungen gesammelt, die sie einbringen kann.

**INFO: Jasmin Possegger, TEL 0650/470 9612**  
**Michaela Rasic, TEL 0680/335 6388**

Die Arbeit des DV Selbsthilfe Kärnten wird aus Mitteln des Landes Kärnten gefördert.

LAND  KÄRNTEN

Kooperationspartner:



Österreichische Post AG / Sponsoring.Post  
12Z039281 S

Retouren bitte an: DV Selbsthilfe Kärnten  
Postfach 27, 9021 Klagenfurt am Wörthersee

### SHG AD(H)S-Autismus

AD(H)S und Autismus ist eine häufige Kombination. Als betroffene Mutter habe ich mich entschlossen, in Klagenfurt eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Die Gruppe soll betroffenen Familien die Möglichkeit bieten, einander zu unterstützen und sich zu informieren. Probleme können besprochen und Lösungen gefunden werden. Dadurch erfahren die Teilnehmer, wie sie mit der nicht einfachen Lebenssituation umgehen können. Unterstützt wird die Selbsthilfegruppe von einem Netzwerk von verschiedenen Institutionen, Ärzten und Therapeuten. Wir sind Ansprechpartner für alle Menschen die das Thema interessiert und die einander in der Selbsthilfegruppe unterstützen wollen. AD(H)S-Autismus muss nicht immer als "Behinderung" angesehen werden, sondern soll auch als Bereicherung gewertet werden. Betroffene sind Menschen die viel Potential haben.

**INFO: Doris Perner, TEL 0664/1761313,**  
**E-MAIL [doris.perner@gmail.com](mailto:doris.perner@gmail.com)**

### SHG Narkolepsie Villach

Sie haben die Diagnose "NARKOLEPSIE" und wissen nicht, wie es nun weitergeht? Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit sich auszutauschen und die Erfahrung zu machen, mit der Krankheit nicht alleine zu sein. Sie soll auch eine Anlaufstelle für Informationen zum Umgang mit der Krankheit sein. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und deren Angehörigen trägt dazu bei, diese schwierige Lebenssituation zu bewältigen. Angeblich bin ich in Kärnten eine der wenigen Patienten, die an dieser Krankheit leiden. Nachdem der Austausch mit anderen betroffenen Menschen beim Jahrestreffen der Österreichischen Narkolepsie Gesellschaft e.V. für mich sehr wertvoll war, habe ich mich entschlossen eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Hiermit suche ich Gleichgesinnte zum Gedankenaustausch und Kaffeetrinken.

**INFO: Roswitha Jannach, TEL 0699/18114776,**  
**E-MAIL [katzerosi@aon.at](mailto:katzerosi@aon.at)**

**ACHTUNG: Das Büro des DV Selbsthilfe Kärnten ist vom 27.12.2016 bis 5.1.2017 nicht besetzt!**

Bürozeiten: MO und DO 8 - 16.30 Uhr  
MI 8 - 13 Uhr

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber: Dachverband Selbsthilfe Kärnten (ZVR-Zahl: 949747510), Kempfstraße 23/3, PF 27, 9021 Klagenfurt, TEL: 0463/50 48 71, FAX: 0463/50 48 71-24, E-MAIL: [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at), WEB: [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)  
Redaktionsteam: Mag. Monika Maier, Mag. Stefanie Rieser, Michaela Maier  
Druck: Diözese Gurk - Bischöfliches Seelsorgeamt, Klagenfurt

Die Personen- und Berufsbezeichnungen werden der besseren Lesbarkeit halber nur in einer Form verwendet, sind aber natürlich gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen.