

## Selbsthilfefreundlichkeit wird gelebt!

Die Landeskrankenanstalten-Betriebsgesellschaft - KABEG des Landes Kärnten, die neben dem KABEG Management aus den fünf Landeskrankenhäusern Klagenfurt, Villach, Wolfsberg, Laas und der Gailtal-Klinik besteht, setzt sich bereits seit dem Jahr 2004 mit dem Thema „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ auseinander und die ersten Auszeichnungen erfolgten dann im Jahr 2009.



Fotos: KABEG

Im Rahmen der Bewerbung für die Verlängerung der Auszeichnung, haben sich im Herbst 2019 die Selbsthilfekordinatoren der fünf KABEG-Häuser gemeinsam mit Vertreterinnen des DV Selbsthilfe Kärnten überlegt, wie die Kooperation mit der Selbsthilfe in Kärnten gestärkt werden kann.

„Die Selbsthilfe ist ein wichtiger Kooperationspartner für die KABEG. Die enge Zusammenarbeit unterstützt die Mitarbeiter in den Spitälern dabei, die Bedürfnisse der Patienten noch besser kennenzulernen. Andererseits entwickeln auch die Patienten ein größeres Verständnis für die Abläufe in einem Krankenhaus bzw.

die tägliche Arbeit an den jeweiligen Stationen. Wir freuen uns, dass wir dafür erneut ausgezeichnet wurden“ – dieses Statement von KABEG-Vorstand Dr. Arnold Gabriel zeigt, dass Selbsthilfefreundlichkeit nicht nur ein Schlagwort ist sondern tatsächlich gelebt wird und daher wurde die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ für weitere vier Jahr (2019 – 2023) im Rahmen der Krankenanstalten-Konferenz im Dezember 2019 an die VertreterInnen der fünf Landeskrankenhäuser verliehen.

## KABEG



Selbsthilfefreundliches  
Krankenhaus

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten

**ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE**

## Vorsorge unter einem Dach



**Das ÖGK-Gesundheitszentrum für Innere Medizin in Klagenfurt bietet der Bevölkerung ein umfangreiches internistisches, diagnostisch-therapeutisches Programm: Von der Vorsorgeuntersuchungen bis hin zur Diabetes-Therapie.**



Prim. Dr. Wilfried Peterz, Ärztlicher Leiter des Gesundheitszentrums für Innere Medizin Klagenfurt.  
Foto: Eggenberger

Neben der so wichtigen Vorsorgeuntersuchung können Versicherte noch zahlreiche andere Leistungen, u.a. die Koloskopie, Gastroskopie und Diabetesberatung in Anspruch nehmen. Das Angebot der Vorsorgeuntersuchung ist kostenfrei und richtet sich an alle Personen ab dem 18. Lebensjahr, die ihren Wohnsitz in Österreich haben – also auch an jene, die nicht versichert sind. Das Programm soll

allen TeilnehmerInnen zeigen, wie es um ihre Gesundheit steht und was sie selbst für sich und ihren Körper tun können. Der Gesundheitscheck bringt viele persönliche Vorteile: Durch Früherkennung von Krankheiten können Heilungschancen erhöht und Folgeerkrankungen rechtzeitig vermieden werden. Mit diesem Angebot steht Österreich im internationalen Vergleich an der Spitze. Kein anderes Gesundheitssystem bietet eine derart umfassende Leistung - und das alles im Gesundheitszentrum Klagenfurt unter einem Dach.

### Die Leistungen im Detail

Gemessen und überprüft werden Cholesterin- und Blutzuckerwerten sowie andere Laborparameter. Durch eine ausführliche körperliche Untersuchung sowie Aufklärung wird zur Unterstützung bei gesundheitsfördernden Veränderungen des Lebensstils beigetragen. Dabei werden Fragen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Rauchen behandelt und ein eigenes Risikoprofil erstellt, um auf die individuelle Lebenssituation eingehen zu können. Für Menschen ab dem 50. Lebensjahr wird zusätzlich zum Hämoccult-Test die Koloskopie zur Darmkrebsvorsorge durchgeführt. Die Einbeziehung von Erkrankungen des Zahnhalteapparates, die Überprüfung von Seh- und Hörleistung und eine Knochendichtemessung sind weitere Inhalte der Vorsorge. Je nach individuellem Bedarf stehen selbstverständlich auch weitere Untersuchungsmöglichkeiten zur Verfügung.

### Schwerpunkt Diabetes

Des Weiteren reagiert die Österreichische Gesundheitskasse auf die Volkskrankheit Diabetes-Typ-II mit einem Schwerpunkt und setzt der Stoffwechselerkrankung umfangreiche Präventionsmaßnahmen entgegen. Die ÖGK Kärnten intensiviert mit der Schaffung einer eigenen Diabetesberatung die Betreuung für DiabetikerInnen. In der Diabetesambulanz werden Typ-II-DiabetikerInnen hinsichtlich des Umgangs mit ihrer Erkrankung geschult und unterstützt. Das Angebot reicht von der Überprüfung von Messgeräten bzw. der Injektionstechnik, einer individuellen Therapieeinstellung und regelmäßigen Kontrolluntersuchungen, bis hin zur Bestellung und Lieferung von wichtigen Bedarfsartikeln für DiabetikerInnen (Messgeräte, Insulinpumpen, Sensoren). Zusätzlich kann mit dem Langzeit-Betreuungsprogramm „Therapie Aktiv“ die Lebensqualität von PatientInnen mit Diabetes, durch strukturierte Schulungen und Behandlungen, entscheidend verbessert werden.

Nutzen Sie das umfangreiche Vorsorgeangebot der Österreichischen Gesundheitskasse und melden Sie sich jetzt an.

### Nähere Informationen und Kontakt:

#### Österreichische Gesundheitskasse

Gesundheitszentrum für Innere Medizin Klagenfurt

Kempferstraße 8

9021 Klagenfurt am Wörthersee

☎ 050766-165004 oder -165067

[www.gesundheitskasse.at/vorsorge](http://www.gesundheitskasse.at/vorsorge)

[www.gesundheitskasse.at/therapieaktiv](http://www.gesundheitskasse.at/therapieaktiv)



Foto: Fotolia

**SELBSTHILFE INTERN****Weiterbildung für Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe****LEITUNG** Mag.<sup>a</sup> Andrea KRASSNIG

Unternehmensberaterin, Wirtschaftstrainerin, Coach, Prozess- und Veranstaltungsmoderatorin

**Die Macht der Gedanken – vom fixen zum dynamischen Mindset, Teil 1****WANN** Dienstag, 10. März 2020, 9 bis 17 Uhr**WO** DV Selbsthilfe Kärnten

Wir können mehr als wir denken! Was hat mein eigenes Denken – mein „Mindset“, meine innere Einstellung – damit zu tun? Wie gelingt es mir, von einem statischen, fixen Denkmuster in ein flexibles, gesundes zu kommen?

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie den Unterschied zwischen einem statischen und flexiblen Mindset kennen, reflektieren Sie Ihre persönliche innere Einstellung sowie Ihr persönliches Denk-, Sprech- und Handlungsmuster, erhalten Sie Anregungen, Impulse und Ideen wie Sie Ihre innere Einstellung positiv verändern können. Sie lernen und spüren Sie wie sich eine gesunde innere Haltung auf Ihr Wohlbefinden auswirkt und Sie erhalten Übungen, die Sie leicht im Alltag integrieren und mit Ihren Kolleginnen und Kollegen in Ihrer Selbsthilfegruppe ausprobieren können.

**Anmeldung****DV Selbsthilfe Kärnten bis 3. März 2020****Max. TeilnehmerInnenzahl 16 Personen****Die Macht der Gedanken – vom fixen zum dynamischen Mindset, Teil 2****WANN** Dienstag, 7. April 2020, 9 bis 17 Uhr**WO** DV Selbsthilfe Kärnten

Wir können mehr als wir denken! Wie hilft mir ein dynamisches, förderndes Mindset im Umgang mit anderen Meinungen? Wie kann ich „schwierige“ Gespräche leichter meistern? Wie hilft es mir, mit Konflikten gut und gesund umzugehen? Wie gelingt es mir, Aussagen anderer nicht „persönlich“ zu nehmen?

In diesem praxisorientierten Workshop legen wir den Fokus auf das dynamische, fördernde und gesunde Mindset, erhalten Sie Einblicke in die neueste Hirnforschung zum Thema innere Einstellung, Mindset, die Macht der Gedanken, lernen Sie, wie Sie ein flexibles Mindset im Umgang mit anderen Meinungen, in „schwierigen“ Gesprächen oder in Konflikten unterstützen kann. Sie erhalten Übungen, die Sie leicht im Alltag integrieren und mit Ihren Kolleginnen und Kollegen in Ihrer Selbsthilfegruppe ausprobieren können.

**Anmeldung****DV Selbsthilfe Kärnten bis 31. März 2020****Max. TeilnehmerInnenzahl 16 Personen**

 **Bundesministerium**  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

**Gesundheit Österreich**  
GmbH 

Geschäftsbereich  
 **Fonds Gesundes Österreich**

**SELBSTHILFE-FÖRDERTOPF**

Die nächste Sitzung des Selbsthilfe-Beirates findet Anfang April 2020 statt. Anträge sind bis spätestens 16. März in der Geschäftsstelle DV Selbsthilfe Kärnten einzubringen. Die Förderrichtlinien und -kriterien sowie Formulare finden Sie unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at) „Selbsthilfe-Fördertopf“. Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Geschäftsstelle: DV Selbsthilfe Kärnten,  
Kempferstr. 23/3, PF 27, 9021 Klagenfurt am WS

☎ 0463/50 48 71

✉ [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“



## Gruppentreffen der Selbsthilfegruppen (SHG)

**Änderungen vorbehalten.** Auch bei sorgfältiger Terminplanung kann es zu Verschiebungen kommen. Aktuelle Termine finden Sie unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at) (Stand: Jänner 2020)

### ADIPOSITAS

#### SHG Adipositas

**Klagenfurt:** 12.2./8.4., 15:00 Uhr, Klinikum Klagenfurt, Feschnigstraße 11, 9020 Klagenfurt, Info ☎ 0664/82 409 92

**St. Veit/Glan:** 12.2./8.4., 19:00 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder, St. Veit/Glan (Speisesaal), Info ☎ 0664/82 409 92

**Villach:** 13.2./9.4., 19:00 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Erdgeschoss, Seminarraum), Nikolaigasse 43, 9500 Villach, Info ☎ 0664/82 409 92

**Wolfsberg:** 14.2./10.4., 15:00 Uhr, LKH Wolfsberg, Paul-Hackhofer-Str. 9, 9400 Wolfsberg (Vortragssaal der Lymphologie), Info ☎ 0664/82 409 92

### ALKOHOL

#### SHG Anonyme Alkoholiker

**Villach:** Jeden Montag, 19:00 Uhr, Ev. Gemeindezentrum, Adalbert-Stifter-Straße 21, 9500 Villach

**Klagenfurt:** Jeden Donnerstag (deutsch), 19:00 Uhr, Provinzhaus der Schulschwern vom Heiligen Franziskus, Viktringer Ring 19, 9020 Klagenfurt

Jeden Freitag (slowenisch), 19:00 Uhr, Provinzhaus der Schulschwern vom Heiligen Franziskus, Viktringer Ring 19, 9020 Klagenfurt

#### SHG AL-ANON

##### (Angehörige u. Freunde v. Alkoholikern)

**Villach:** Jeden Freitag, 18:30 Uhr, Evang. Pfarrgemeinde, Wilhelm-Hohenheim-Str. 3, 9500 Villach

**Bleiburg:** 6.2./20.2./5.3./19.3./9.4./23.4., 19:00 Uhr, Pfarramt Bleiburg, Kumeschgasse 16, 9150 Bleiburg, Info ☎ 0650/34 940 95

**Klagenfurt:** 10.2./24.2./9.3./23.3./6.4./20.4., 18:30 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*\*, Info ☎ 0650/34 940 95

### ALZHEIMER

#### SHG Alzheimerkranke u. deren Angehörige

**Klagenfurt:** Jeweils: 18:00 Uhr, SeneCura Pflegezentrum Kreuzberg, Henselstraße 1A, 9020 Klagenfurt

12.2., **GAST:** „Zum Wohle des Demenzerkrankten“ - Aromatherapie, Duftstoffe usw. mit Evelin Lubi und Andrea Gasser vom Pflegeheim St. Peter

11.3., **GAST:** „Alkoholdemenz, Delir etc.“ mit Christine Leyrouz, Gerontopsychologin, ehrenamtliche Unterstützerin der SHG Alzheimer  
8.4., **GAST:** „Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Erwachsenenschutz“ mit Mag. Klaus Schöffmann, Notar

**Villach:** Jeweils: 14:00 Uhr, AHA-Senioren- & Pflegezentrum Untere Fellach, Mahrhöflweg 17/1, 9500 Villach

17.2., **GAST:** „Schluckstörungen bei Menschen mit Demenz“ mit Mag. Daniela Luckinger, Logopädin  
16.3., **GAST:** „Inkontinenzmaterial der GKK“ mit DGKS Fick Gerhild

20.4., **GAST:** „Was kann ich tun, um mich geistig beweglich zu halten“ Eva Sachs-Ortner MSc, Akadem. Experte für Demenzstudien

### APHASIE

#### SHG Aphasie

25.3., 17:00 Uhr, Cafe - Restaurant Inside, Ossiacher Zeile 70, 9500 Villach

### ATEMWEGE

#### SHG Atemwegserkrankte

3.2./2.3., 18:00 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

#### SHG COPD

25.2./31.3./28.4., 14:30 Uhr, LKH Villach, (Gemeinschaftshaus, Restaurant) Dreschnigstraße 11, 9500 Villach

### MORBUS BECHTEREW

#### Österr. Vereinigung Morbus Bechterew – Landesstelle Kärnten

21.2., 17:00 Uhr, Warmbaderhof, Kadischenallee 22-24, 9504 Warmbad-Villach, **GAST:** Jahreshauptversammlung ÖVMB Kärnten mit Neuwahlen und Vortrag Dr. Johannes Kirchheimer „Einsatz von Waldpädagogik in der Rehabilitation“

25.3., 18:00 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentaler Straße 57, 9020 Klagenfurt, Stammtisch mit Erfahrungsaustausch

### BORRELIOSE

#### SHG Borreliose Klagenfurt

13.2./12.3./9.4., 17:30 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

### DIABETES

#### Österr. Diabetikervereinigung Kärnten

**Lavanttal und Völkermarkt:** 11.2./14.4., 18:30 Uhr, SHV Völkermarkt, Nibelungenstraße 26, 9100 Völkermarkt

#### Klagenfurt:

19.2., 19:00 Uhr, Gasthaus Pirker, Adlergasse 16, 9020 Klagenfurt, **GAST:** „Diabetes und Haut“ mit Dr. Nikolaus Schicher

10.3., 19:00 Uhr, Gasthaus Pirker, Adlergasse 16, 9020 Klagenfurt, **GAST:** „Spannende psychologische Experimente als Spiegel unserer Seele“ mit Mag. Gerhard Porolt

18.4., 9:00 – 13:00 Uhr, Hotel Roko Hof, Villacherstraße 135, 9020 Klagenfurt, Diabeteschulung, Info ☎ 0676 332 05 66

**Villach:** Jeweils: 18:00 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Erdgeschoss, Seminarraum), Nikolaigasse 43, 9500 Villach,

4.2., **GAST:** „Diabetes und Liebe, Lust oder Frust!“ mit DGKP Sylvia Höll  
3.3., **GAST:** „GLP1 Injektion - die neue Wunderwaffe!“ mit DGKP Dagmar,

LKH Villach  
7.4., **GAST:** „Diabetes und Zahngesundheit“ mit Dr. Berthold Pitsch

### DIALYSE

#### Niere Kärnten

**Klagenfurt:** 4.2., 14:00 Uhr, Kaffee Rummel, Flughafenstraße 12, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Patiententreffen für alle Interessierten, Anmeldung bei Hr. Wilplinger ☎ 0664/15 42 477

**Spittal/Drau:** 11.2., 14:00 Uhr, Gasthaus Brückenwirt, An der Wirtschaftsbrücke 2, 9800 Spittal/Drau, Patiententreffen für alle Interessierten, Anmeldung bei Hr. Mihaljevic ☎ 0664/73 87 82 13

**Wolfsberg:** Jeden Dienstag, 9:30 Uhr, Kaffee Konditorei Eberhard, St. Johanner Str. 3, 9400 Wolfsberg, Patiententreffen für alle Interessierten, Anmeldung bei Fr. Malle ☎ 0664/86 21 154

**Villach:** 5.3., 13:00 Uhr, Gasthof Steirerhof, Warmbader Str. 4, 9500 Villach, Patiententreffen für alle Interessierten, Anmeldung bei Hr. Taferner ☎ 0650/35 44 263  
15.3., 9:30 – 14:00 Uhr, LKH Villach (Speisesaal), Nikolaigasse 43, 9500 Villach, **Nieren - Informationstag 2020** (Programm siehe S. 7)

### EPILEPSIE

#### SHV Team Selbsthilfe Epilepsie Kärnten

Jeweils: 16:00 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

27.3., Preisschnapsen Ostern

24.4., Epilepsie-Stammtisch

### FIBROMYALGIE

#### SHG Fibromyalgie

12.3., 14:00 – 16:00 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*\*, Offene Tür der Fibromyalgieselbsthilfegruppe

### HIRNSCHÄDIGUNGEN

#### SHG HIRNverletzt vernetzt

15.2., 10:00 – 13:30, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*\*, **GAST:** „Kreativer Glasworkshop“ mit Susanne Hutter, Pädagogin & ART4ME Kreativtrainerin

### HIV

#### SHG HIV-Träger/innen Kärnten

Jeden Mittwoch, 9:30 – 11:00 Uhr, aidshilfe Kärnten, Bahnhofstraße 22, 9020 Klagenfurt

### HÖRBEETRÄCHTIGUNG

#### SHG für Schwerhörige/Angehörige

Jeweils: 10:00 – 12:00 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

8.2., Erfahrungsaustausch

14.3., **GAST:** Mag. Isabella Scheiflinger, Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung

#### SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder Kärnten

27.2./26.3./23.4., 16:30 – 18:30 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4A, 9020 Klagenfurt (Eingang Platzgasse)

#### SHG Cochlea-Implantat

13.2./12.3./9.4., 17:00 – 19:00 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4A, 9020 Klagenfurt (Eingang Platzgasse)

#### SHV Visuelles Hören – Gehörlosenkultur Kärnten

3.3./7.4., 14:00 Uhr, AVS Villach, Sozialzentrum, Schloßgasse 4, 9500 Villach

**KOPFWEH****SHG Kopfweh Kärnten**

7.2., 19:00 Uhr, Klinikum Klagenfurt, ELKI, Konferenzraum 1, Feschnigstraße 11, 9020 Klagenfurt, Sport - Körperliche Betätigung bei Migräne und Kopfschmerz

**KREBS****SHG Nordic Walking für Betroffene von Krebs**

Jeden Mittwoch, Klagenfurt, Info ☎ +43 (0)463/50 48 71

**SHG Frauenselbsthilfe nach Krebs**

**Klagenfurt:** 5.2./19.2./4.3./18.3./15.4./29.4., 14:00 Uhr, Gasthaus Kressnig, St. Veiter Straße 244, 9020 Klagenfurt, Info ☎ 0664/ 6521920

**Villach:** 28.2./27.3./24.4., 14:00 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Erdgeschoss, Seminarraum), Nikolaigasse 43, 9500 Villach

**Lavanttal:** 4.2./7.4., 14:00 Uhr, LKH Wolfsberg, Paul-Hackhofer-Str. 9, 9400 Wolfsberg (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 2)

3.3., 14:00 Uhr, LKH Wolfsberg, Paul-Hackhofer-Str. 9, 9400 Wolfsberg (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 2),

**GAST:** Fa. Mayerhofer zum Thema „Versorgung nach Brustkrebsoperationen“

**LYMPHÖDEM****Österr. Lymph-Liga – Landesstelle Kärnten**

4.2., 16:30 Uhr, LKH Wolfsberg, Paul-Hackhofer-Str. 9, 9400 Wolfsberg (Lymphklinik), **GAST:** „Pysikalische Medizin beim Lymphödem“ mit Prim. Dr. Gert Apich. Anmeldung bei Cornelia Kügeler ☎ 0650/78 235 34

**MULTIPLE SKLEROSE****SHG Multiple Sklerose**

**St. Veit/Glan:** 24.2./30.3./27.4., 15:00 Uhr, Restaurant Autohof, Völkermarkter Str. 55, 9300 St. Veit/Glan

**Völkermarkt:** 27.2./26.3./30.4., 13:00 Uhr, Cafe Lisi, Hart 23, 9141 Eberndorf

**Hermagor:** 2.4., 19:00 Uhr, Pension Seeheim, Techendorf 34, 9762 Weißensee, Info ☎ 0699/122 58 300

**NARKOLEPSIE****SHG Narkolepsie**

**Klagenfurt:** 11.2./14.4., 14:00 Uhr, Bäckerei Zeppitz, Kempfstraße 11, 9020 Klagenfurt

**Villach:** 10.3., 14:00 Uhr, Cafe Rainer, Oberer Kirchplatz 5, 9500 Villach

**OSTEOPOROSE****SHG Osteoporose**

**Ferlach:** 17.2./16.3./20.4., 18:30 Uhr, Rathaus Ferlach, Kirchgasse 5, 9170 Ferlach (ÖGB Raum)

**Spittal/Drau:** Jeweils: Gasthaus Brückenwirt, An der Wirtschaftsbrücke 2, 9800 Spittal/Drau 20.2., 18:00 Uhr, Heringschmaus

19.3., 19:00 Uhr, **GAST:** „Gemeinsam sicher“ Sicherheitstipps für Senioren mit Gruppeninspektor Platzer Jakob, PI Spittal/Drau

16.4., 19:00 Uhr, Betroffene berichten

**Klagenfurt:** Jeweils: 17:30 Uhr, A.ö. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt, Völkermarkter Str. 15-19, 9020 Klagenfurt (Kleiner Festsaal) 19.2., Heringschmaus

18.3., **GAST:** „Unsere Verdauung“ mit OA Dr. Cornelia Rausch

22.4., Erfahrungsaustausch

**PARKINSON****SHG Parkinson PatientInnen/Angehörige**

**Klagenfurt:** 13.2., 15:00 Uhr, Gasthof Kressnig, St. Veiter Straße 244, 9020 Klagenfurt, Gemeinsames Fasching. - Mit Schwung und guter Laune.

**Wolfsberg:** 5.2./4.3./1.4., 16:00 Uhr, LKH Wolfsberg, Paul-Hackhofer-Str. 9, 9400 Wolfsberg (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 3)

**Hermagor:** 11.2., 14:00 Uhr, Schloss Lerchenhof, Untermöschach 8, 9620 Untermöschach, **GAST:** „Mikrobiom“; Darmbakterien und deren maßgeblicher Einfluss auf Gesundheitsstörungen und Wohlbefinden. - Mit Dr. Herwig Tomantschger

10.3., 14:00 Uhr, Schloss Lerchenhof, Untermöschach 8, 9620 Untermöschach, **GAST:** „Begünstigungen und finanzielle Hilfe bei Behinderung“; mit Fokus Parkinson. - Mit Frau Lendler, ÖZIV

14.4., 14:00 Uhr, Gasthaus Bärenwirt, Hauptstraße 17, 9620 Hermagor, „Althergebrachtes Wissen“; rund um gesundheitsfördernde heimische Nahrungs- und Heilmittel.

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

6.2./20.2./5.3./19.3./2.4./16.4., 18:00 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder, St. Veit/Glan, Spitalgasse 26, 9300 St. Veit (Seminarraum), Anmeldung bei Fr. Pugganig ☎ 0664/217 75 44

**SHG Depression Villach**

19.2./15.4., 16:00 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Erdgeschoss, Seminarraum), Nikolaigasse 43, 9500 Villach

**SHG Angst, Panik Depression, Burnout Klagenfurt**

12.2./26.2./11.3./24.3./8.4./22.4., 17:30 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten \*\*

**SHG Depressive Verstimmungen Gmünd**

12.2./11.3./8.4., 19:00 Uhr, neue Evangelische Kirche Gmünd

**SHG Psychosomatik Villach:**

11.2./25.2./10.3./24.3./14.4./28.4., 18:00 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Erdgeschoss, Seminarraum), Nikolaigasse 43, 9500 Villach

**SHG Burnout und Stressmanagement für Betroffene und Angehörige, St. Veit/Glan**

26.2./25.3./29.4., 18:00 Uhr, im Moorquell, Dellacherweg 6, St. Georgen/Längsee, Info bei Frau Pfatschbacher ☎ 0644/102 00 82

**SHG Offenes Malatelier**

3.2./17.2./2.3./16.3./6.4./20.4., 16:30 – 18:30 Uhr, LKH Villach (Abt. f. Psychiatrie & psychotherapeutische Medizin, 1. Stock, Kunsttherapieraum), Nikolaigasse 43, 9500 Villach

**HPE - Hilfe f. Angehörige psychisch Erkrankter, Kärnten**

**Klagenfurt:** 21.2./20.3./17.4., 17:00 – 19:00 Uhr, Caritas (Vortragssaal), Sandwirtgasse 2 (Eingang Kolpinggasse), 9020 Klagenfurt

**Spittal/Drau:** 18.2./17.3./21.4., 17:30 Uhr, Tageszentrum von Pro mente Kärnten, Gartenstraße 1, 9800 Spittal/Drau

**Villach:** 5.2./4.3./1.4., 18:00 Uhr, AVS Villach (Tiefgeschoss), Schloßgasse 6, 9500 Villach

**Völkermarkt:** 27.2./26.3./30.4., 18:00 Uhr, Röm.kath. Pfarre St. Magdalena Völkermarkt, Kirchgasse 8, 9100 Völkermarkt

**Gailtal:** 24.2./30.3./27.4., 19:00 Uhr, Gemeindeamt Dellach, Dellach 65, 9635 Dellach/Gail (Raum „Seniorentreff“), Info ☎ 0650/471 86 12

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

Jeweils: 14:00 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentaler Straße 57, 9020 Klagenfurt

6.2., **GAST:** „Superfood und pflanzenorientierter Ernährung“ mit Elisa Cassadio, Diätologin 12.3., **GAST:** „Schmerzverminderung durch gezieltes Atmen“ mit MMag. Dr. Helga Wildhaber, Atemtherapeutin

16.4., **GAST:** „Beratungsrunde rund ums Hören“ mit Eleonore Zinkanel, Forum besser HÖREN

**MISSBRAUCH**

**SHG „Seelenstammtisch“ für Missbrauchs- und Misshandlungsoffer** 30.3., 18:00 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**SCHLAGANFALL****SHG für Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt**

3.2./2.3./6.4., 14:00 Uhr, Hotel Roko Hof, Villacherstraße 135, 9020 Klagenfurt

**SENIOREN****SHG 60+ und SHG 70+**

Jeden Mittwoch (außer an Feiertagen), 13:00 Uhr, Krankenhaus Waiern, Martin Lutherstraße 14, 9560 Feldkirchen, Info bei Fr. Mag. Griesser ☎ 0664/55 82 366

**STOMA****SHG Stoma**

**Villach:** 6.2./5.3./2.4., 14:00 Uhr, Restaurant Jedermann, Bleiberger Straße 107, 9500 Villach

**St. Veit/Glan:** 18.2./21.4., 15:00 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder, St. Veit/Glan, Spitalgasse 26, 9300 St. Veit/Glan (Speisesaal)

**TINNITUS****SHG Tinnitus**

**Spittal/Drau:** 5.3./2.4., 18:00 Uhr, Gasthof Ertlhof, Hauptstraße 101, 9871 Seeboden

**Klagenfurt:** 19.2./15.4., 18:00 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

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

16.2./15.3./5.4., 17:00 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**WIRBELSÄULE****SHG Wirbelsäule-Beckenboden-Gelenke**

**Klagenfurt:** Jeweils: Wirbelsäule-Beckenboden-Gelenke TURNEN, Info ☎ 0650/54 55 224

Jeden Montag, Klinikum Klagenfurt, Feschnigstraße 11, 9020 Klagenfurt

Jeden Dienstag, Volksschule Pörtlach, Kirchplatz 6, 9210 Pörtlach

Jeden Mittwoch, Sonderschule Waidmannsdorf, Schubertstraße 29, 9020 Klagenfurt

**Villach:** Jeden Dienstag, Volksschule 10 Vassach, Vassacher Schulweg 2, 9500 Villach, Wirbelsäule-Beckenboden-Gelenke TURNEN, Info ☎ 0650/54 55 224

**INFORMATION****Regionale Selbsthilfe-Informationstellen****BEZIRK VILLACH****LKH Villach:**

DV Selbsthilfe Kärnten  
nach tel. Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 504871

NTE (Nah-Todeserfahrung)-SHG  
Info: ☎ 0664/91 98 577

**BRUSTKREBS**

Info: ☎ 0664/175 29 80

**BEZIRK SPITTAL/DRAU:****GKK Spittal/Drau:**

DV Selbsthilfe Kärnten  
nach tel. Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 504871

**HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG**

4.2./3.3./7.4., 10:00 – 12:00 Uhr  
Info: ☎ +43 (0)463 310 380

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

DV Selbsthilfe Kärnten  
4.2./18.2./3.3./17.3./31.3./14.4./28.4.,  
8:30 – 11:00 Uhr  
Info: ☎ +43 (0)463 504871

**BECHTEREW**

Info: ☎ 0664/657 11 25

**DIALYSE**

Info: ☎ 0664/76 599 78

**DIABETES**

Info: ☎ 0676/332 05 66

**Krankenhaus der Elisabethinen  
(Besprechungsraum, 3. Stock):**

DV Selbsthilfe Kärnten  
18.2./17.3./21.4., 14:00 – 15:00 Uhr  
Info: ☎ +43 (0)463 504871

**BECHTEREW**

Info: ☎ 0664/657 11 25

**BEZIRK HERMAGOR****Gailtal-Klinik Hermagor:**

DV Selbsthilfe Kärnten nach tel. Termin-  
vereinbarung: ☎ +43 (0)463 504871

**BEZIRK VÖLKERMARKE****BH Völkermarkt (Sitzungssaal):**

DV Selbsthilfe Kärnten nach tel. Termin-  
vereinbarung: ☎ +43 (0)463 504871

**HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG**

18.2./17.3./21.4., 14:00 – 16:00 Uhr  
Info: ☎ +43 (0)463 310 380

**BEZIRK WOLFSBERG****LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude,  
Schulungsraum):** DV Selbsthilfe

Kärnten nach tel. Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 504871

**HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG**

18.2./17.3./21.4., 9:00 – 11:00 Uhr  
Info: ☎ +43 (0)463 310 380

**NEUE GESUNDHEITSHOTLINE UNTER 1450****LAND KÄRNTEN**

Nach dem Vorbild anderer europäischer Länder wie Großbritannien, Dänemark oder der Schweiz wurde in Österreich eine weitere Säule im Gesundheitssystem errichtet: Die telefonische Gesundheitsberatung „Wenn's weh tut! 1450“.



Unter der Rufnummer **1450** (ohne Vorwahl aus allen Netzen) erhalten Sie am Telefon Empfehlungen, was Sie am besten tun können, wenn Ihnen Ihre Gesundheit oder die Ihrer Lieben plötzlich Sorgen bereitet. So wird die telefonische Gesundheitsberatung ganz unbürokratisch zu Ihrem persönlichen Wegweiser und führt Sie dorthin, wo Sie im Moment die beste Betreuung erhalten.

Gerade wenn mal mitten in der Nacht der Zahn pocht, es am Sonntag im Bauch krampft oder am schönsten Nachmittag ein Insektenstich anschwillt. Können die Schmerzen selbst behandelt werden, soll am nächsten Tag ein Hausarzt auf-

gesucht werden, ist die Behandlung durch einen Facharzt erforderlich oder ist die Notfallambulanz die beste Adresse? Gesundheitliche Beschwerden verunsichern und halten sich nicht an Öffnungszeiten. Vor allem bei Kindern oder älteren Menschen beunruhigen plötzlich auftretende Symptome.

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

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

## NIEREN – INFORMATIONSTAG 2020

### Sonntag 15.3.2020 – LKH Villach, Speisesaal

#### 9:30 Uhr Begrüßung und Eröffnung

LR<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Prettner  
(LHStvin. und Gesundheitslandesrätin)

#### 9:55 Uhr Organspende aktuell

Prim. Priv.-Doz. Dr. Michael Zink, D.E.A.A.  
Vorsitzender des Transplant-Beirats,  
Transplantationsreferent Süd  
Leiter der Abteilung für Anästhesiologie  
und Intensivmedizin KH St. Veit

#### 10:20 Uhr Nachsorge nach Nieren-/Pankreas- transplantation

OA Dr. Stefan F. Scheidl, F.E.B.S.  
Visceral-, Transplantations- und Thorax-  
chirurgie Univ.-Klinik Innsbruck

#### 10:45 Uhr Pause

#### 10:55 Uhr Wie reagiert die Niere bei Herzinsuffizienz?

EOA Dr. Jean Theis  
Innere Medizin, LKH Villach

#### 11:20 Uhr Prävention und Früherkennung von Nierenerkrankungen

Prim. Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Sabine Horn  
Innere Medizin LKH Villach

#### 11:45 Uhr Podiumsdiskussion mit Nierenpatienten

Prädialyse, Bauchfelldialyse,  
Hämodialyse, Transplantiert

#### 12:10 Uhr Mittagessen

#### 13:00 Uhr Shunt-Chirurgie und Shuntpflege

OA Dr. Wilfried Amann  
Leitender Oberarzt des Bereiches  
Gefäßchirurgie LKH Villach

#### 13:20 Uhr Shuntpflege, Infektrisiko und Wundmanagement

Ass, Dr.<sup>in</sup> Andrea Schwarz-Adelbrecht  
Gefäßambulanz LKH Villach

#### 13:40 Uhr Art der Nierenersatztherapie

#### 14:00 Uhr Möglichkeit zur Besichtigung der Dialysestation

#### 14:00 Uhr Ende

#### Anmeldungen:

Ing. Gernot WASTE: ☎ 0670 601 32 63  
oder DI Max TAFERNER: ☎ 0650 35 44 263

Kostenlose Parkmöglichkeit im LKH Villach

**KABEG**  
LKH VILLACH



## MAGAZIN „SELBSTHILFE IN ÖSTERREICH“

### Das Erfahrungswissen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe trägt wesentlich dazu bei, die Qualität in der Gesundheitsversorgung zu sichern und zu erhöhen.

Dadurch wurden in den letzten Jahren eine Reihe positiver Entwicklungen angestoßen und ist für den Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und die Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS) auch der Anlass, die Arbeit der Selbsthilfe mit einer Publikation der Öffentlichkeit vorzustellen: das Magazin „Selbsthilfe in Österreich“ auf <https://oekuss.at/magazin> ist als Sonderausgabe von „Gesundes Österreich“, dem Magazin des Fonds Gesundes Österreich erschienen und gibt einen Überblick über den aktuellen Stand und die Zukunftsperspektiven von Selbsthilfe und Patientenbeteiligung in Österreich. Gemeinschaftliche Selbsthilfe wird vor den Vorhang geholt, die Leistungen der zahlreichen ehrenamtlich Engagierten wertschätzen sowie die positiven Möglichkeiten, die durch die Selbsthilfe entstehen, hervorgehoben.



**GRUPPENGRÜNDUNG**

Österreichische Post AG / Sponsoring: Post • 12Z039281 S  
**Retouren an: DV Selbsthilfe Kärnten, Postfach 27, 9021 Klagenfurt am Wörthersee**

**Impressum**

Medieninhaber, Herausgeber: Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten (ZVR-Zahl: 949747510),  
 Kempfstraße 23/3, PF 27, 9021 Klagenfurt am Wörthersee,  
 TEL: +43 (0)463/50 48 71, FAX: +43 (0)463/50 48 71-24,  
 E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at, WEB: www.selbsthilfe-kaernten.at  
 Redaktion: Mag. Monika Maier | Bilder: Wo nicht anderes angegeben - Archiv, Rechte bleiben  
 bei den Fotografen | Herstellung: Druck- & Kopiezentrum d. Bischöflichen Seelsorgeamtes, 9020 Klft.  
 Offenlegung siehe www.selbsthilfe-kaernten.at  
 Die Personen- und Berufsbezeichnungen werden der besseren Lesbarkeit halber nur in  
 einer Form verwendet, sind aber natürlich gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen.

**Selbsthilfegruppe „Offenes Malatelier“**

**In dieser Gruppe kann nach vorgeschlagenen Themen eigenständig gemalt werden und/oder mit verschiedenen Techniken bzw. Farben auf Papier experimentell und spielerisch gearbeitet werden. Die Teilnehmer entscheiden sich selbstständig für die jeweilige Arbeitsweise.**

In den ersten Monaten wird die Gruppe von einer Kunsttherapeutin des LKH-Villach ehrenamtlich begleitet. Die Gruppe ist gedacht für psychisch belastete und/oder erkrankte Personen, deren besondere Kraftquelle bzw. Ressource im malerisch gestalterischen Ausdruck liegt, für jene welchen das Malen zu Hause nicht möglich ist bzw. für diejenigen welchen durch das Malen in einer kreativen Selbsthilfegruppe der Zugang zu dieser wichtigen Ressource erleichtert wird. Weitestgehend selbständiges, kreativ malerisches Arbeiten ist das Ziel.

Die **Gruppe trifft sich** 14-tägig, **jeden 1. und 3. Montag** im Monat von **16:30 bis 18:30 Uhr** im Kunsttherapieraum des LKH Villach in der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin.

**Nähere Informationen beim DV Selbsthilfe Kärnten**

☎ +43 (0)463/50 48 71  
 ✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

**Selbsthilfegruppe „Kopfkino“ für Tourette-Erkrankte in Kärnten**

**Das Tourettesyndrom. Was ist es? Wie behandelt man es? Welche Faktoren sind die Gründe für das Auslösen des Tourette?**

In dieser Selbsthilfegruppe geht es darum die Erkrankung aufzuklären und gemeinsam über das Erlebte zu sprechen. Gerade am Anfang hat man viele Fragen, die man selbst nicht beantworten kann. **Wir** möchten eine hilfreiche Stütze für Ihr weiteres Leben sein. Sowohl Betroffene als auch Angehörige sind herzlich willkommen!

**Nähere Informationen bei**

Dunja Alexandra Schatz  
 ☎ +43 (0)660/84 12 222  
 ✉ kopfkinokaernten@gmail.com

**Büroöffnungszeiten:**

MO bis DO von 8:30 - 14:00 Uhr  
 bzw. nach telefonischer  
 Terminvereinbarung



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

LAND  KÄRNTEN

Kooperationspartner:

