

smir aktuell

Sozial · Medizinische Initiative Rodaun

Im Licht der Kerzen

Im Licht der Kerzen seh' ich dich,
Gedanken werden wesentlich
und viele Wünsche werden klein.
Ich möchte nur nicht einsam sein.

Im Licht der Kerzen werd' ich still,
spür', was Advent mir sagen will.
Ich öffne mich für dich und dich,
ganz nebenbei erkenn' ich mich.

Im Licht der Kerzen bin ich gut,
hab nun erkannt, was Liebe tut.
Geh zu auf Menschen jeden Tag
und finde Manchen, den ich mag.

Im Licht der Kerzen seh' ich dich,
Gedanken werden wesentlich.
Spür', was der Herr mir sagen lässt,
bin nun bereit für 's Weihnachtsfest.

Ilse Storfer-Schmied

Vertrauen ist das Fundament in jeder guten Beziehung - wir danken Ihnen, dass wir in unserer Arbeit auf Ihr Vertrauen bauen dürfen.

Wir wünschen allen unseren Leserinnen und Lesern ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest, friedvolle Weihnachtsfeiertage und dass Sie mit einem hoffnungsvollen Blick in das kommende Jahr sehen können.

SMIR-Team und SMIR-Vorstand



Inhalt

SMIR intern	2
SMIR-Sozialfonds	
Vertrauensfrage/ SMIR-Angebote	
Rückblick Rodauner Kirtag	
Gehört, gesehen, gelesen	5
Hausnotruftelefon/ Frau in der Medizin	
Die aktive Seite	7
Rezept/Für Sie gelesen/Gedächtnis-training	
Kurz und bündig	8

Editorial

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Ich freue mich sehr, seit September das SMIR-Team zu unterstützen. Als neue Redakteurin der Ausgabe SMIR aktuell darf ich Ihnen - auch mit ein bisschen



Annalisa Fünfleitner

Stolz - mein erstes Werk präsentieren. Aller Anfang ist schwer - aber mit der Zeit werde ich in diese spannende Aufgabe hineinwachsen.

Weihnachten steht vor der Tür, und der SMIR-Sozialfonds gewinnt gerade in

dieser manchmal sehr hektischen Zeit an Bedeutung, denn der Mensch mit all seinen Bedürfnissen, Wünschen und Ängsten soll, unabhängig von finanziellen Mitteln, im Vordergrund stehen.

Ein Rückblick auf den 15. Rodauner Kirtag und das Open House lassen Sie ein wenig teilhaben an den Höhepunkten des Herbstes, Vorsorgeuntersuchungen speziell für Frauen sind ebenso Thema wie die Vorteile eines Notruftelefons.

Viel Spaß beim Lesen und eine besinnliche Weihnachtszeit wünscht Ihnen

Annalisa Fünfleitner

Werte Mitglieder und Freunde von SMIR!

In unserer Weihnachtsausgabe finden Sie wie jedes Jahr einen Spendenerlagschein. Auch heuer bitte ich Sie wieder, unseren Sozialfonds zu unterstützen.

Dieser Fonds wurde vor drei Jahren ins Leben gerufen, um vorwiegend Mitgliedern die Betreuung durch SMIR zu ermöglichen, wenn diese die Mittel dafür nicht alleine aufbringen können.

Nach Prüfung der Einkommensverhältnisse verzichtet SMIR auf einen Teil der Klientenbeiträge und wird so im Jahr 2008 Stunden im Wert von etwa 9.600 Euro bedürftigen Klienten zugute kommen lassen.

Gespeist wird dieser Fonds nicht nur durch Ihre Weihnachtsspenden, sondern durch alle Spenden, die SMIR im Laufe eines Jahres erhält, sowie durch die Einnahmen des Rodauner Kirtags, durch Kranzablösen und dergleichen.

Wir danken heuer besonders Bezirksvorsteher Stellvertreter Herrn Ernst Paleta, der einen Teil seines Politikerbezuges gespendet hat, sowie der Firma SUNMED, die uns ein unerwartetes Weihnachtsgeschenk machte.

SUNMED, der Spezialist für medizintechnische Produkte, Orthopädie und Sanitärprodukte, mit dem wir

schon seit einigen Jahren zusammenarbeiten, ist stets zuverlässig und wir schätzen sein schnelles Handeln sehr. Wir erhielten verschiedene Produkte zur Dekubitusprophylaxe, darunter einige Sitzkissen und Matratzen, die das Wundliegen bettlägeriger Klienten verhindern. Wir setzen diese sehr kostspieligen Hilfsmittel bereits ein und freuen uns mit unseren Klienten über diese wohltuenden Gaben.

Ebenso beschenken uns Frau Dr. Hölzel und ihre Patientinnen und Patienten jedes Jahr zu Weihnachten großzügig - auch ihnen ein herzliches Danke.

Ich darf Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest wünschen, und dass Sie in der hektischen Vorweihnachtszeit trotzdem Zeit für Besinnliches finden.



Christian Perger von SUNMED mit unserem Organisationsteam



BV-Stv. Ernst Paleta (ÖVP) bei der Übergabe des Schecks

Andrea Reisenberger

Vertrauensfrage

Unsere Klienten genauso wie unsere Mitglieder dürfen darauf vertrauen, dass wir unser Bestes für sie geben.

Der allgemeine Trend geht überall und vehement in Richtung Teuerung. Auch wir bei SMIR haben mit steigenden Kosten umzugehen. Trotzdem wollen wir die Klientengebühren im nächsten Jahr nicht erhöhen. Sollte sich allerdings die Fördersituation ändern, was wir nicht ausschließen können, werden wir darauf in angemessener Weise reagieren müssen.

Für unser Bestehen leisten nach wie vor auch unsere Mitglieder einen unschätzbaren Beitrag. Mit Herbst 2008 können wir voller Stolz 635 Mitglieder verzeichnen, das bedeutet einen Zuwachs von etwa 90 Personen in den Jahren 2007 und 2008.

Der persönliche Kontakt zu unseren Mitgliedern ist uns besonders wichtig. Um die Neumitglieder der letzten zwei Jahre persönlich kennen zu lernen, gab es auch heuer wieder das Open House im November. Im Laufe eines ungezwungenen und gemütlichen Abends informierten wir unsere Gäste



über unsere Arbeit, über laufende Kurse und Angebote sowie darüber, welche Vorteile, Rechte und Vergünstigungen Mitglieder genießen.

Schwester Susanna und Schwester Elfi gaben einen interessanten Einblick in ihre täglichen Einsätze bei unseren Klienten.

Die umfassende Betreuung liegt unseren Schwestern besonders am Herzen. Der Mensch mit seinen individuellen, persönlichen Bedürfnissen und Anliegen steht im Vordergrund, aber auch sein gesamtes Umfeld und alles, was die Lebenssituation eines

Einzelnen prägt, wird mit einbezogen.

Manchmal auch heitere Geschichten, die den Pflegealltag unserer Schwestern auflockern, brachten unsere Gäste zum Schmunzeln.

Die „Georgenberger Stubenmusi“ spielte unentgeltlich auf und begeisterte mit Wienerliedern - besonders mit dem Lied „Heut kommen die Engerln“ - das Publikum. Dafür möchten wir unseren besonderen Dank aussprechen.

Im Anschluss daran luden wir ein, mit uns zu essen, zu plaudern und den Abend gemeinsam ausklingen zu lassen.

Annalisa Fünfleitner

Wir laden Sie ein, folgende Angebote im SMIR-Kursraum zu nützen:

○ **GESUNDHEITSGYMNASTIK:**

Wann: Montag, 17.00 Uhr und Donnerstag, 9.00 Uhr

○ **Die SELBSTHILFEGRUPPE „Ich pflege – pflege ich mich?“**

möchte Menschen ansprechen, die Partner, Eltern, Kinder, Verwandte... pflegen und betreuen - Unter dem Motto: „Ich pflege - wer pflegt mich“?

Nächster Termin: 3. Mittwoch im Jänner 2009 von 18.00 - 21.00

○ **SELBSTHILFEGRUPPE für OSTEOPOROSE (gratis)**

Wann: 1. Donnerstag im Monat von 16.00 – 17.00 Uhr

Mitglieder können zu einem reduzierten Beitrag an den oben genannten Kursen teilnehmen. Bei Interesse stehen wir Ihnen unter 01- 889 27 71 gerne zur Verfügung.

Rückblick 15. Rodauner Kirtag

Auch heuer war der Rodauner Kirtag für viele wieder ein Fixtermin. Ein buntes Programm für die ganze Familie lockte viele Besucher auf den Kirchenplatz der Rodauner Bergkirche.

Der TIMELESS-CHOR gestaltete wie schon letztes Jahr die rhythmische Messe in der Rodauner Bergkirche. Ein reichhaltiges Kuchenbuffet mit Köstlichkeiten von vielen privaten SpenderInnen, ein warmes Buffet der Schüler und Schülerinnen von Sta. Christiana und eine Sektbar mit Tombola der Rodauner Betriebe sorgten den ganzen Tag über für das leibliche Wohl der Gäste. Die niedrigen Temperaturen taten der guten Laune keinen Abbruch: es gab kurzerhand Tee und Glühwein, um die Gäste innen wie außen warm zu halten.

Ganz in diesem Sinne ließen die verschiedensten Darbietungen wie die Volkstanzgruppe Sollenau, die Tanzvorführung der Tanzschule Perchtoldsdorf und ein gelungener Auftritt der „Spilleute von Eulenspiel“ mit Heidi Giesser am Dudelsack die Besucher die Kälte vergessen. Ein sehr gut besuchtes Kasperltheater, Kinderschminken, Ponyreiten, Luftburg und Kinderringelspiel machten den Tag auch für die Kleinsten zu einem unvergesslichen Erlebnis.



Die traditionelle Verlosung der zahlreichen Preise - vorwiegend gespendet von lokalen Betrieben - stand am Ende eines gelungenen Festes.



1994 wurde der Kirtag von SMIR als Benefizveranstaltung ins Leben gerufen. Bald darauf haben sich die Kulturinitiative RODAUN AKTIV sowie die Pfarre und die Bergkirche Rodaun als Mitorganisatoren eingebracht. Viele ehrenamtliche Helfer sind seitdem jedes

Jahr mit großem Engagement im Einsatz.

Ein Viertel der Einnahmen geht an den SMIR-Sozialfonds, damit Hilfeleistungen unabhängig von den finanziellen Mitteln der Klienten möglich sind.

Wir blicken zurück auf ein stimmungsvolles Fest, bedanken uns bei allen Mitwirkenden und Helfern und freuen uns schon auf den 16. Rodauner Kirtag im Herbst 2009.

Annalisa Fünfleitner





Hilfe auf Knopfdruck Der Johanniter-Hausnotruf

Wir informieren Sie gerne!
T +43 1 470 20 16 - 2270

DIE JOHANNITER
Im Dienste des Lebens

Mehr Sicherheit mit dem Hausnotruf

Gegen einen Sturz oder einen medizinischen Notfall ist niemand gefeit. Aber ein Hausnotrufsystem bietet ein Sicherheitsnetz und kann Leben retten.

Treppen, Türschwellen, Teppichvorleger – das sind die häufigsten Unfallursachen im eigenen Heim. Im Jahr 2007 sind laut Kuratorium für Verkehrssicherheit mehr als 197.500 Personen in der eigenen Wohnung verunglückt.

Hausnotruf gibt Sicherheit

Viele dieser Unfälle könnten glimpflicher ausgehen mit einem Hausnotrufsystem! Gerade im Alter leben viele Menschen alleine und sie schätzen ihre Unabhängigkeit. Doch ein Sturz, ein Schwindelanfall, eine Herzattacke sind schnell passiert und oft ist niemand in der Nähe, der helfen kann. Mit einem Hausnotrufsystem können Unfälle zwar nicht vermieden werden, aber schnelle Hilfe ist garantiert.

Wie funktioniert der Hausnotruf?

Das Hausnotrufsystem besteht aus einer Basisstation, die an eine vorhandene Festnetz-Telefonbuchse angeschlossen wird, und

einem kleinen Sender. Dieser kann als Armband oder Halskette immer und überall getragen werden, denn er ist robust und wasserfest. Im Notfall kann auf Knopfdruck rund um die Uhr Kontakt mit der Johanniter-Einsatzzentrale hergestellt werden. Kompetente Sanitäter sind binnen kürzester Zeit zur Stelle, um qualifizierte medizinische Hilfe zu leisten. Der Johanniter-Hausnotruf kostet 25,44 Euro im Monat, ein kleiner Beitrag für einen großen Gewinn an Sicherheit!



Nähere Informationen:
Johanniter-Unfall-Hilfe
Hausnotruf-Kundendienst
Telefon 01 / 470 20 16 - 2270
www.hausnotruf.at

Dr. Leopold SCHMIDT
Röntgenordination

Digitales Röntgen
Mammographie
3D-Brustultraschall
Ultraschall
Kinderultraschall
Gefäßfarbdoppler
Knochendichtemessung
(DEXA-Methode)
Röntgenschwachbestrahlung



Dr. Leopold SCHMIDT GmbH
MR / CT-Institut

Ärztliche Leiterin:
Dr. Christa Derfler
FA für Neurologie und Radiologie

Magnetresonanztomographie (MRT)
Multi Slice CT (16-Zeiler)
Angio-CT
Dental-CT
CT-gezielte Schmerztherapie
CT-virtuelle Koloskopie

1230 Wien, Perchtoldsdorfer Str. 15-19
Telefon +43(1)869 02 08
Fax +43(1)869 02 08-45
office@roentgen-liesing.at
www.roentgen-liesing.at

Öffnungszeiten
Montag bis Donnerstag 8-20 Uhr
Freitag 8-16 Uhr

**Alle Kassen
Kostenlose Patientenparkplätze**

Die Frau in der Medizin

Nach einem Vortrag von Dr. Leopold Schmidt

In Österreich erkranken jährlich etwa 5.800 Frauen an Brustkrebs und jede 8. Frau ist im Laufe ihres Lebens mit dieser Diagnose konfrontiert. Die Erkrankungshäufigkeit steigt mit zunehmendem Alter, wobei immer mehr jüngere Frauen zwischen 30 und 40 Jahren erkranken.

Erhöhtes Brustkrebsrisiko besteht

- bei Frauen mit Brustkrebs in der Familie: je mehr betroffene Verwandte, je näher die Verwandtschaft und je jünger die Betroffenen, umso größer ist das Risiko
- mit steigendem Alter
- bei Frauen mit früher erster und später letzter Regel
- bei kinderlosen Frauen
- bei Frauen mit später erster Schwangerschaft
- bei Frauen, die nicht gestillt haben
- bei langjähriger Hormoneinnahme (mehr als 15 Jahre)

Nur eine frühzeitige Diagnose und Therapie der Erkrankung erhöhen die Chance auf Heilung, daher ist in Österreich ein Mammographie-Screening geplant. Zur Zeit handelt es sich um ein opportunistisches Screening, doch es sollte bald zu einem systematischen Screening kommen.

Die Ziele des Mammographie-Screenings sind:

- die Entdeckung von Tumoren in einem Frühstadium (kleiner als 10 mm)
- Vermeidung überflüssiger Operationen
- Verminderung der Radikalität der Behandlung (mehr brusterhaltende Operationen, weniger Chemotherapien)

- Verbesserung der Überlebenschancen im Fall von bösartigen Erkrankungen
- Langfristige Reduzierung der Sterblichkeitsrate in der Altersgruppe der 50- bis 69-jährigen Frauen.
- Qualitätssteigerung in der Früherkennung

Österreichische Radiologen fordern weiterhin die sogenannte Triple-Diagnostik.

Dies bedeutet:

- Ärztliche Inspektion und Tastbefund
- Mammographie
- Sonographie bei Bedarf, verpflichtend ab einer gewissen Dichte des Brustgewebes

Die ärztlichen Empfehlungen lauten:

- ab dem 35. Lebensjahr eine Basismammographie
- zwischen 40. und 70. Lebensjahr jährlich eine Mammographie
- ab dem 70. Lebensjahr alle zwei Jahre eine Mammographie.

Die MRT (Magnetresonanztomographie) ist ein wichtiges Zusatzverfahren in der Brustkrebsdiagnostik.

Wichtig ist natürlich auch die Brustselbstuntersuchung.

Tasten Sie Ihre Brust regelmäßig einmal im Monat selbst ab, am Besten nach der Regelblutung, da ist das Brustgewebe relativ weich und wenig empfindlich.

Nach dem Eintritt der Wechseljahre wählen Sie einen beliebigen, fixen Tag im Monat.

Verwenden Sie die Duschkarte, die Sie im Röntgeninstitut Liesing am Schalter erhalten, zur Hilfe.

Nähere Informationen erhalten Sie im Röntgeninstitut Liesing.

NOVARTIS
ONCOLOGY

Brust-Selbstuntersuchung:
1x monatlich Zeit für Ihr Leben!

So untersuchen Sie:

Vor dem Spiegel:



Stellen Sie sich mit bloßem Oberkörper vor einen Spiegel. Legen Sie die Arme an den Körper und sehen Sie sich genau an. Achten Sie auf Veränderungen an den Brustwarzen und der Haut. Kontrollieren Sie Form und Umfang der Brust. Dann heben Sie die Arme hoch über den Kopf und vergleichen diesmal die Brüste miteinander; achten Sie auf Unterschiede wie: Hautunregelmäßigkeiten, eingezogene Brustwarzen, Dellen oder veränderte Brustform.

Untersuchungen unter der Dusche:



Heben Sie den Arm der zu untersuchenden Seite an. Fühlen Sie Ihre Brust mit einer Hand begleitend. Ihre andere Hand streichend-tastend ab, ohne einen Bereich auszulassen. Als Abschluss untersuchen Sie auch Ihre Achselhöhlen, um die Lymphknoten zu kontrollieren.

Untersuchen Sie im Liegen:



Den Arm der Seite – die untersucht werden soll – stark nach oben heben, jede Brust mit allen Fingern der flachen Hand kreisförmig abtasten. Die rechte Hand geht zur linken Brust, die linke Hand zur rechten Brust. Alle Abschnitte der Brust sollten gleich gründlich abgetastet werden. Achten Sie dabei besonders auf die untere Brustregion. Beobachten Sie, ob sich unter der Haut Teile der Brust nur schwer verschieben lassen. Tasten Sie Ihre Achselhöhlen ab, dort befinden sich manchmal weitere Lymphknoten.

Der beste Zeitpunkt für die Mammographie ist zwischen 8. und 12. Tag nach Beginn der Monatsblutung. Bei Verdacht auf einen Knoten sofort klinische Untersuchung, Ultraschall und Mammographie unabhängig von der Menstruation. Bei jüngeren Frauen bis 35 Jahren auch zumeist Ultraschall.

RÖNTGEN
LIESING

www.roentgen-liesing.at
www.mammamia.or.at

Lebkuchentiramisu

250g QuimiQ
150g Mascarpone
80g Honig
1TL Honiglebkuchengewürz
2TL Vanillezucker
100g Nougat oder Haushalts-
schokolade
200g Obers
150–200g Biskotten (ca.30Stück)
100 ml Glühwein oder Punsch



QuimiQ glatt rühren, mit Mascarpone vermischen, Honig, Lebkuchengewürz, Vanillezucker und Nougat in die Masse einrühren, geschlagenes Obers unterheben.
Kastenform mit Klarsichtfolie auslegen, eine

Schicht Creme verteilen, Biskotten mit kaltem Glühwein benetzen und schichtweise mit der Creme in die Form geben. Zum Schluss mit Creme abschließen. Über Nacht kalt stellen. Danach stürzen und in Portionen schneiden. Nach Belieben dekorieren.

Wir freuen uns, Frau Anita Ladinig den Einkaufsgutschein über 10 Euro für dieses weihnachtliche Rezept übergeben zu können!

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept und gewinnen Sie damit einen Einkaufsgutschein im Wert von 10 Euro! Sie können es an kontakt@smir.at mailen oder faxen (01 - 889 27 78)!

Für Sie gelesen

Alte Dame, grauer Hund; Lida Winiewicz, Amalthea Verlag 2008; EUR 14,90; ISBN: 978-3-85002-530-0

Die Heldin des Buches – eine ältere Dame – ist Single, lebt in Wien, hat polnische Vorfahren und liest Krimis von Donna Leon.

Sie hat einen Wunsch: mit einem Greyhound-Bus durch Amerika zu fahren. Fest entschlossen macht sie sich auf den Weg und erlebt

so manche Überraschung...

Heute sind die älteren Damen auch nicht mehr das, was sie einmal waren.

Fahren, man staune, allein im Greyhound durch die USA, kommen zurück und stiften Gleichaltrige an, es ihnen nachzutun. Und man bekommt Lust, es ihnen gleichzutun, den Augenblick beim Schopf zu packen - aber auch gerne wieder heimzukommen.



1230 Wien
Gesslgasse 8a
Tel.: 887 26 74
e-mail: buch@wetter.co.at

DIE BUCHHANDLUNG IN IHRER NÄHE

Wer rastet, der rostet!

Gedächtnistraining für Jung und Alt

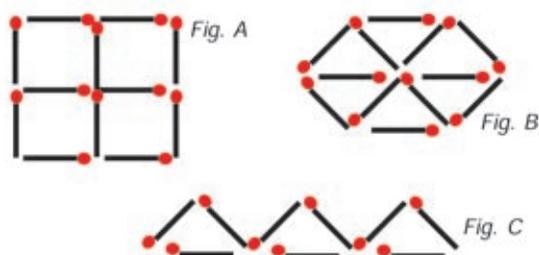
In der Weihnachtszeit haben Zündhölzer Hochsaison - nicht nur den Kerzen soll dabei ein Licht aufgehen!

Fügen Sie zur Figur A vier Zündhölzer so dazu, dass Sie statt der fünf Quadrate insgesamt 13 Quadrate erhalten.

Legen Sie bei Figur B drei Zündhölzer so um, dass Sie drei große und sechs kleine Vierecke erhalten.

Legen Sie bei Figur C zwei Zündhölzer so um, dass Sie vier gleichseitige Dreiecke erhalten. Viel Spaß beim Knobeln!

Lösung unter *Kurz und bündig!*



Kur z und bündig

Ein neues Sujet für SMIR



Wir sind stolz, dass sechs neue Plakate von SMIR Mauer und Rodaun schmücken. Seit September strahlen uns zwei neue Gesichter entgegen.

Nach und nach werden Werbemittel, Homepage - www.smir.at - und Inserate mit dem neuen Sujet der Öffentlichkeit präsentiert. Immer wieder suchen wir nach neuen Standorten für unsere Plakate und freuen uns über Ihre Anregungen!

Rodauner Nikolo

Nikolaus und Pony ziehen mit den Kindern über den Promenadenweg zur Bergkirche.

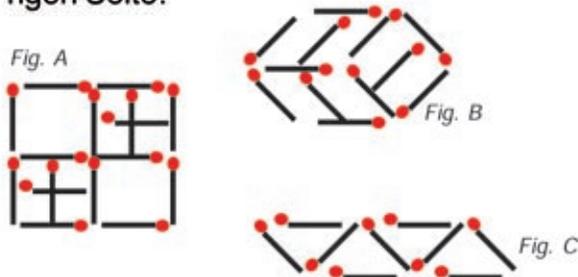
Wann: am Freitag, 5. Dez. 15:30 Uhr

Treffpunkt: Willergasse-Waldbachrast

Adventsingen: 16:00 Uhr am Kirchenplatz

Aufgelöst

Hier die Lösung zu unserem Rätsel von der vorigen Seite:



Einladung zur Generalversammlung 2009



am Dienstag,
den 10. März 2009 um 18:00 Uhr.

Wir freuen uns, Ihnen auch heuer wieder einen erfolgreichen Jahresabschluss präsentieren zu können.

Unsere Generalversammlung findet im Festsaal der Schule Sta. Christiana, Willergasse 55, 1230 Wien statt.

Die Schüler von Sta. Christiana werden uns mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Zusätzlich gibt es auch wieder ein kulturelles Schmanckerl.

Wir bitten Sie um baldige telefonische Anmeldung im Büro, damit wir Ihnen einen Platz reservieren können.

An diesem Abend erwarten Sie folgende Themen:

- Begrüßung durch den Obmann
- Feststellung der Beschlussfähigkeit
- Bericht Obmann/Kassier/Rechnungsprüfer
- Entlastung von Kassier und Vorstand
- Beschlussfassung/Voranschlag 2009
- Alfälliges

Im Bild

Auf unserer Website www.smir.at finden Sie die aktuellen Kirtagsfotos! Reinschauen lohnt sich!

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: SMIR, Sozial-Medizinische Initiative Rodaun, Breitenfurter Straße 455, 1230 Wien; Telefon 01-889 27 71, Fax 01-889 27 78, e-mail: kontakt@smir.at, Homepage: www.smir.at; Bankverbindungen: Bank Austria, Kto.Nr. 634 320 907, BLZ 12 000, RAIBA Rodaun, Kto.Nr. 5 407 671, BLZ 32 000; hergestellt bei Studio Smile, Wolfgang Haber, Durchlaufstraße 5/5/15, 1200 Wien, Grafik: Andreas Hrabe,*Foto: Monika Klinger

Partner unseres Vertrauens

Das „Wohnzimmer“-Kaffeehaus

täglich warme Küche bis 21:30 Uhr
Montag bis Freitag Mittagsmenü
Nichtraucher-Speisesaal



Wien 23., Ketzergasse 376-382 • 0699 18 88 24 26 •