

Kurz und bündig

Erste Hilfe

Wir freuen uns, bekannt geben zu können, dass der „Erste Hilfe“ Kurs im Herbst 2009 stattfinden kann. Anmeldungen werden im SMIR-Büro unter der Telefonnummer **01/889 27 71** noch bis Ende Juli 2009 entgegen genommen. Danach wird der Termin festgelegt.

Einheitliche Erschwerniszulage

Laut eines Artikels im Kurier dieses Jahres kommt es im Zuge der Pflegegeld-Erhöpfung per 1. Jänner zu einer Änderung betreffend der Erschwernis-Zulage für Demenzkranke. Laut Sozialminister Rudolf Hundstorfer, werden statt einer Staffelung der Zusatzstunden je nach Pflegestufe, allen Betroffenen 25 Stunden angerechnet.

Verbesserungen für pflegende Angehörige

(Quelle: Fachzeitschrift „monat“, Mai 2009)
Ab 1. Juli 2009 wird der Bund die Dienstgeber- und Dienstnehmerbeiträge zur freiwilligen Pensionsversicherung für pflegende Angehörige schon ab der Pflegestufe drei übernehmen. Bisher galt das nur ab Stufe fünf und nur für die Dauer von höchstens vier Jahren. Die jetzige Regelung ist hingegen unbefristet.

„Alt“...-na und?

Vorankündigung: Ein Vortrag von Gertraud Mooshammer im Herbst 2009.

Es ist schön, jung zu sein – es ist auch schön, alt zu sein? Was stimmt jetzt wirklich????
Vergleichen wir doch gemeinsam die Jugend mit dem Alter! Überprüfen wir gemeinsam die Schwächen und Chancen der Jugend und die Schwächen und Chancen unseres Alters!
Ich lade Sie ein, sich mit mir auf diesen Vergleich einzulassen – und als Abwechslung zur üblichen „Jammerei“ eine Betrachtung der anderen Art zu vollziehen!

Gertraud Mooshammer

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

Hilfe für mildtätige Vereine

Der Nationalrat hat in seiner Sitzung am 11. März 2009 beschlossen, dass Spenden an bestimmte mildtätige Vereine von der Steuer absetzbar sind. Dazu muss der Verein beim Finanzamt einen Antrag stellen, um in die Liste der anerkannten mildtätigen Vereine aufgenommen zu werden. Zurzeit wird bei SMIR geprüft, ob die Voraussetzungen für die Aufnahme erfüllt werden. Wenn SMIR in diese Liste aufgenommen wird, gilt folgendes für schon geleistete Spenden: Wenn eine Organisation in einer bis 31. Juli 2009 veröffentlichten Liste genannt wird, dann sind auch Spenden abzugsfähig, die von 1. Jänner bis 31. Juli 2009 an diese Organisation geleistet worden sind. Wir werden Sie über die weiteren Entwicklungen informieren.

Senioren im Straßenverkehr

Leider ist der **kostenlose** Vortrag „Senioren sicher im Straßenverkehr“ von Chefinspektor Ernst Köpl am 18.05.2009 auf Grund von zu wenigen Anmeldungen nicht zustande gekommen. Wir werden versuchen, das Angebot für unsere Leser nachzuholen.

Aufgelöst

Da sie einander treffen, sind beide gleich weit entfernt!

Gewinnen Sie mit Kirtagslosen!

Lose zu EUR 4,-

im Vorverkauf in den Rodauner Zweigstellen der BANK AUSTRIA und RAIBA, den Rodauner Schulen und Kirchen, sowie den entsprechend gekennzeichneten Betrieben.

EUR 200,- Einkaufsgutschein

EUR 100,- Pensionsvorsorge

EUR 100,-Vorsorgeplus- Pension

**Verlosung am 16. Rodauner Kirtag
Sonntag, 13. Sept. 2009, 17 Uhr**

Darüber hinaus gibt es noch viele attraktive Preise zu gewinnen.

Der Rodauner Kirtag findet wie jedes Jahr als Treffpunkt nach den Sommerferien am Sonntag, dem 13. September 2009 auf dem stimmungsvollen Platz vor der Rodauner Bergkirche statt. Zum traditionellen Familienfest laden Sponsoren und Veranstalter ganz herzlich ein.



Inhalt

SMIR intern	2
Wundmanagement/ SMIR-Standards/ Vollmachten & Verfügungen/ Osteoporose	
Biografiearbeit/ Top aktuelles Angebot	6
Die aktive Seite	7
Rezept/Für Sie gelesen/Gedächtnis- training	
Kurz und bündig	8



Editorial

Liebe Leserin! Lieber Leser!



Annalisa Fünfleitner

Vorausschauend auf den Herbst laden wir Sie ein, sich jetzt schon Kirtagslose für den 16. Rodauner Kirtag zu sichern. Qualität bei SMIR ist auch in dieser Ausgabe unser Hauptanliegen. Mit neuen Wegen im Bereich des Wundmanagements und der Einführung der SMIR-Standards können wir auf besondere Bedürfnisse unserer Klienten konkreter und individueller eingehen. SMIR-Mitarbeiter haben bei einem Vortrag von Dr. Diethart Strausz über Vollmachten und Verfügungen eine Einführung erhalten. Auf die Frage: „Was ist zu tun, wenn man nicht mehr alles selbst machen kann?“ wird in dieser Ausgabe speziell eingegangen. Eine hilfreiche und heilsame Erfahrung durfte eine Gruppe durch die Biografiearbeit mit Frau Mag. Brigitte Leichtfried erleben. Gerne informieren wir Sie in dieser Ausgabe über die Vorteile der Selbsthilfegruppe der Osteroporose Selbsthilfe Wien und laden Sie zu einem Treffen im SMIR-Büro ganz herzlich ein. Hinweisen möchten wir Sie als SMIR-Mitglied auf das einmalige Angebot der Wiener Städtischen Versicherung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und eine erholsame Urlaubszeit!

Annalisa Fünfleitner

Wundmanagement - neue Wege in der Pflege

Die Professionalisierung der Pflege hat viele interessante Berufe hervorgebracht. Einer davon ist der Wundmanager.

Viele Patienten leiden an chronischen Wunden, die einfach nicht abheilen wollen. Irgendwann geben auch die unermüdlichsten Mediziner auf, nehmen die Verletzungen als schicksalhaft hin und versuchen dann nur noch, die Leiden zu lindern.

Eine unserer SMIR-Schwester hat die intensive Zusatzausbildung zum zertifizierten Wundmanager absolviert. Sie kommt dann zum Einsatz, wenn Ärzte und Pflegekräfte mit ihrem Latein am Ende sind.

Als Wundbehandlung oder Wundmanagement wird die Beurteilung, Reinigung und Versorgung oberflächlicher Gewebeschäden, also der Haut und der unter ihr liegenden Gewebestrukturen bezeichnet. Um eine Heilung beziehungsweise bestmögliche Resultate zu erreichen und die Belastung für

Patienten, Helfer und das Gesundheitssystem zu begrenzen, ist eine Zusammenarbeit aller dabei beteiligten Personen und Institutionen erforderlich.

Bei einer Wundbehandlung werden nicht nur die Wunde, sondern auch die individuellen Bedürfnisse des Patienten, seine Lebensgewohnheiten und Vor- und Begleiterkrankungen berücksichtigt. Gemeinsam mit Patienten, Angehörigen, Ärzten und der SMIR-Wundmanagerin wird ein individuelles Therapiekonzept erarbeitet. Durch regelmäßige Kontrollen der Wundmanagerin und die Hausbesuche des Arztes mit ausführlicher Wunddokumentation lassen sich Erfolge, aber auch Therapiefehler schnell erkennen und es kann sofort reagiert werden.

Durch das zusätzliche Angebot der SMIR-Wundmanagerin, können wir direkte Hilfe, Beratung und professionelle Behandlung anbieten.

Bei Fragen rund um das Wundmanagement einschließlich Abrechnung, stehen wir Ihnen im SMIR-Büro unter 889 27 71 zur Verfügung!

Spaghetti mit Champignons

Essen wie am Mittelmeer - Schnelle Sommerküche - Das 30-Minuten-Rezept schmeckt nach Ferien.

250 g Spaghetti
Salz
2 EL Öl
300 g Champignons
1 Zitrone
60 g Butter
grober Pfeffer
1 Bund Basilikum



Spaghetti in reichlich Salzwasser und 2 EL Öl

acht Minuten kochen. Inzwischen Champignons in hauchdünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Abgetropfte Spaghetti mit Butter, grobem Pfeffer und gezupftem Basilikum mischen. Die rohen Pilzscheiben darüberstreuen. (pro Portion ca. 555 Kalorien/ 2323 Joule)

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

Die letzte Liebe des Monsieur Armand, Françoise Dorner
ISBN 978-3-257-06603-6



Armand, Philosoph im Ruhestand, glaubt das Leben hinter sich zu haben. Auch Pauline, 20, denkt, sie kenne es. 50 Jahre trennen die beiden, und doch ergeht es ihnen gleich: Sie waren allein in der Stadt der Liebe, bevor sie

einander trafen. Nicht um Sex und nicht nur um Freundschaft geht es in ihrer Begegnung, wohl aber um die Wiederentdeckung der Lebensfreude.

Françoise Dorner, geboren 1949 in Paris, ist Schauspielerin gewesen und hat fürs Theater geschrieben. Sie erhielt den Theaterpreis der Académie Française und 2004 den Goncourt du Premier Roman für ihren von der Kritik gelobten Erstling „La fille du rang derrière“, der jetzt auch auf Deutsch vorliegt. Heute widmet sie sich ganz dem Schreiben und lebt in Paris.

Wer rastet, der rostet!

Gedächtnistraining für Jung und Alt: Rätselfrage zur Urlaubszeit!

Ein Eilzug

... verlässt Wien mit der Geschwindigkeit von 90 Kilometern pro Stunde in Richtung Salzburg. Zur gleichen Zeit fährt in Salzburg ein Schnellzug nach Wien ab, der eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 100 Kilometern pro Stunde einhält. Welcher Zug ist in dem Augenblick, in dem die beiden Züge einander begegnen, von Salzburg weiter entfernt?

Viel Vergnügen! Susanne Machart - Gedächtnistrainerin, susanne@machart.com

Lösung unter Kurz und bündig!

Partner unseres Vertrauens

Dr. Leopold SCHMIDT RÖNTGEN
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 Patiententparkplätze

Biografiearbeit – eine hilfreiche und heilsame Erfahrung

Ein Abschlussbericht über die Biografiearbeit einer Kleingruppe, die sich auf eine Ankündigung in der Ausgabe 01/2008 von SMIR aktuell zusammengefunden hat.

Im Zeitraum von Oktober 2008 bis März 2009 ging eine Gruppe von an Biografiearbeit Interessierten ihrer Lebensgeschichte auf die Spur.

Angeleitet von Mag. Brigitte Leichtfried, Lebens- und Sozialberaterin und Third Age Coach, erinnerten sich die Teilnehmer abschnittsweise an bestimmte Lebensphasen und reflektierten diese nach verschiedenen Gesichtspunkten. Es wurde sowohl Negatives und Positives, Erlittenes und tapfer Durchgestandenes als auch Empfangenes und Gegebenes betrachtet.

Für Herrn D. war dieser Überblick über sein Leben: ... „unheimlich heilsam. Es kamen immer wieder Lichtblicke ins Bewusstsein, aber auch Versäumnisse traten zu Tage, die man dann leichter loslassen kann. Insgesamt überwiegt das Positive und gesundheitliche Beeinträchtigungen spielen nicht mehr eine so große Rolle.“ Während dieser Phase der Lebensrückschau verfasste er folgendes Gedicht:

Leid oder Lied,
Blitz oder Lichtstrahl,
mach, dass du aufwachst, aufwachst zum
Leben, täglich zu neuem, ja zu liebendem,
glaubendem, hoffendem Leben.
Lebe das Leben!
Leb es in Dankbarkeit.
Und in lebendiger Zuversicht
Auf einen liebenden, väterlichen
sorgenden, gütig barmherzigen GOTT.

Auch Frau D. verspürte bald einen „unbändigen Drang zu schreiben“. Sie „kramte“ in ihrer Kindheit und in der Zeit, wo die eigenen Kinder klein waren, nach lustigen und skurrilen Begebenheiten.



Mag. Brigitte Leichtfried

Hilfreich empfanden alle Teilnehmer den strukturierten Aufbau beginnend bei den Eltern, über die Phase der eigenen Kindheit und Schulzeit, sowie das Erwachsenenalter bis hin zur Gegenwart und zum Ausblick auf die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten in der Zukunft. Der gemeinsame Austausch in der Gruppe war von hoher gegenseitiger Wertschätzung und Empathie getragen.

Für Anfragen steht Mag. Brigitte Leichtfried, Lebens- und Sozialberaterin, Third Age Coach und Masseurin, unter info@lebenbewegen.at oder 0676 / 77 020 77 gerne zur Verfügung.

TOP ANGEBOT

Das EXTRA-PFLEGE GELD

In letzter Sekunde vor Redaktionsschluss konnten wir für unsere **SMIR-Mitglieder** mit der *Wiener Städtischen Versicherung* eine Kooperation eingehen und für Sie als Mitglied ein **Top aktuelles Angebot** verhandeln.

Bei Abschluss einer Pflegeversicherung bis Ende August 2009 erhalten Sie 2 Monatsprämien GRATIS!

Sichern Sie sich die Pflege in Ihrer vertrauten Umgebung und nützen Sie diese einmalige Chance auf ein extra Pflegegeld! Bei Interesse melden Sie sich zu einem Beratungsgespräch im SMIR-Büro unter **889 27 71**.

SMIR-Standards

Um SMIR-Standards einzuführen, sind Maßnahmen notwendig, die von unseren SMIR-Schwestern im Arbeitsalltag umgesetzt werden.



Wer SMIR kennt, weiß, dass Qualität schon immer groß geschrieben wurde. Das bedeutet, dass wir ständig daran arbeiten und Maßnahmen setzen, die zur Qualitätssicherung beitragen. Verantwortlich für die Qualitätssicherung und die Einführung folgender SMIR-Standards ist die Pflegedienstleitung.

Pflegevisite:

Die Pflegevisite wird mit jeder Schwester einmal jährlich durchgeführt, mit dem Ziel, einerseits die Kundenzufriedenheit festzustellen und andererseits die fachliche Kompetenz der Mitarbeiterin erkennen zu können. Die Pflegedienstleitung vereinbart einen Termin mit dem Klienten und der hauptverantwortlichen Schwester und begleitet sie während des gesamten Einsatzes. Im Anschluss daran wird das Ergebnis mit der Schwester besprochen, und wenn notwendig, werden Veränderungen oder Verbesserungen festgelegt.

Dokumentationsanalyse:

Wir sind gesetzlich verpflichtet, bei jedem Klienten eine Dokumentation zu führen, damit alle Arbeitsschritte jederzeit nachvollziehbar sind. Eine Pflegeplanung zu erstellen ist eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe und muss ständig hinterfragt und aktualisiert werden. Um zu erkennen, wo Schwachstellen, und wo Verbesserungen notwendig sind, werden sechs bis acht Dokumentationen jährlich genau analysiert. Mit dem Ziel, Probleme und Mängel bewusst zu machen und Verbesserungen gemeinsam

zu erarbeiten.

Kriterien sind z.B.: Vollständigkeit, stimmig aufeinander bezogene Prozessschritte, zeitlich lückenloser Verlauf und Überprüfung der Wirksamkeit der Maßnahmen.

Teambesprechung/ Fallbesprechung:

Das Team trifft sich wöchentlich zu einer Besprechung, in der über schwierige Pflegesituationen berichtet wird. Lösungsvorschläge werden diskutiert und wir tauschen uns in fachlichen Belangen aus. Wir lernen voneinander und bauen Verbesserungsvorschläge ein.

Braucht jemand ganz konkrete Hilfestellung und Rat aus dem Team, wird im Rahmen der Teambesprechung eine Fallbesprechung durchgeführt. Über jede Teambesprechung wird ein Protokoll geschrieben und in elektronischer Form verschickt, oder im Büro abgelegt. Jede Schwester ist verpflichtet, dieses zu lesen.

Gemeinsame Fortbildungen:

Werden zu gewünschten Themen und um gemeinsamen Wissensstand im Team zu halten in regelmäßigen Abständen organisiert und sind für alle Schwestern verpflichtend.

Führen eines Themenspeichers:

Dies ist wichtig, um Anliegen und Vorhaben für die nächste Zeit nicht zu vergessen und rechtzeitig in die Wege zu leiten.

Ein weiterer Beitrag zur Qualitätssicherung ist das Lesen von Fachzeitschriften, die bei uns monatlich aufliegen. Außerdem informiert sich die Pflegedienstleitung und Einsatzleitung am jährlichen Krankenpflegekongress über neue Entwicklungen und Erkenntnisse.

Fernziele:

Wir haben uns vorgenommen, in weiterer Zukunft Expertenstandards in unsere Arbeit einzubauen. Die SMIR-Standards sollen erweitert und perfektioniert werden.

Dipl. Krankenschwester Fini Breuer

Vollmachten & Verfügungen

Vorsorgevollmacht, Sachwalterverfügung, Patientenverfügung und Anderes! WAS IST ZU TUN, wenn man nicht mehr alles selbst machen kann?

Nach einem Vortrag von Dr. Diethart Strausz. (Mitglied im SMIR-Beirat)

Im Rahmen des monatlichen Helfertreffens im SMIR-Kursraum, wurden SMIR-Mitarbeiter über das Thema Vollmachten und Verfügungen informiert.



Dr. Diethart Strausz & Publikum (SMIR-Mitarbeiter)

Für den Fall des Todes stellt

Vater Staat – wenn man nicht selbst vorgesorgt hat – die gesetzliche Erbfolge, für den Demenzfall die Sachwalterschaft und – **NEU** – die Angehörigenvertretung zur Verfügung.

Angehörigenvertretung:

Die Angehörigenvertretung kann von den Angehörigen beantragt werden, wenn der Ernstfall eingetreten ist. Sie ist praktisch eine Mini-Sachwalterschaft ohne Rechnungslegungspflicht und ohne gerichtlichen Sachwalter. Ein wichtiger Punkt ist, dass Entscheidungen über medizinische Behandlungen nur bei leichten Eingriffen, und, wenn der Patient vollkommen äusserungsunfähig ist, durch den Angehörigen getroffen werden können. In der Praxis verlangen die Krankenhäuser fast immer die Zustimmung eines Sachwalters.

Für die selbstbestimmte Vorsorge gibt es eine ganze Fülle von Urkunden und Maßnahmen wie zum Beispiel: Eine normale Vollmacht, Bankzeichnungsrecht für Konten und Safe, Postvollmacht, Schenkung auf den Todesfall, Testament und **NEU**:

Vorsorgevollmacht, Sachwalter- und Patientenverfügung, die dann errichtet werden muss, solange man noch klar denken kann.

Vorsorgevollmacht

Mit der Vorsorgevollmacht geben Sie einer Person unbeschränkte Vollmacht, Sie in allen persönlichen und vermögensrechtlichen Angelegenheiten vor Behörden aller Art und

gegenüber Dritten zu vertreten. Sie können in diesem Fall genau festlegen, in welchen Angelegenheiten der Vollmachtnehmer für Sie Entscheidungen treffen kann. Auch die Vorsorgevollmacht sollte man kritisch betrachten. Die Vollmacht kann auch missbraucht werden.

Es ist wichtig zu wissen, dass bei so einer Vollmacht Bankkonten, über die verfügt werden soll, genau zu bezeichnen sind, und dass bei einem Wechsel der Bankkonten oder Eröffnung von neuen Sparbüchern die Vollmacht immer aktualisiert werden muss. Sonst kann die Vorsorgevollmacht ganz schnell unbrauchbar werden. Die Formvorschriften für die Vorsorgevollmacht sind kompliziert, ein Formmangel kann leicht passieren, und der Weg zum Notar bleibt einem nicht erspart, was natürlich auch mit Kosten verbunden ist.

Ein weiteres Problem bei der Vorsorgevollmacht ist die Feststellung, ab wann die Vollmacht wirksam sein soll. In der Praxis ist der Übergang vom bewussten Leben zu einer Demenz oft schleichend. Die Vertragspraxis behilft sich damit, dass eine sofort wirksame Vollmacht erteilt wird, die dann für den Vorsorgefall weiter gilt.

Wenn die Vollmacht einmal ausgeübt wird und der Vollmachtgeber wegen seines Zustandes die Vollmacht nicht mehr widerrufen kann, arbeitet der Bevollmächtigte völlig unkontrolliert, bis der Vollmachtgeber verstorben ist. Meist auf Anregung von Betreuungspersonen (Heimhilfen oder Hauskrankenpflege) kann über Gericht ein Rechtsanwalt als einstweiliger Sachwalter bestellt werden. Aber nur dann, wenn der Bevollmächtigte nicht im Sinne der Vollmacht handelt oder sogar durch seine Tätigkeit das

Wohl der zu betreuenden Person gefährdet, oder diese letztlich zu erkennen gibt, dass sie von der bevollmächtigten Person nicht mehr vertreten sein will, kann ein Sachwalter bestellt werden.

Bestellt das Gericht keinen Sachwalter, trotz geäußelter Bedenken, kann der Vollmachtnehmer nur noch mittels Strafanzeige gestoppt werden. Wenn der Bevollmächtigte nicht mit dem späteren Erben ident ist, sind Konflikte ohnehin vorprogrammiert.

Als Resümee ist zu sagen, dass eine Vorsorgevollmacht zwar einen Sachwalter nicht verhindert, jedoch eine bessere Möglichkeit schafft, eine unerwünschte Sachwalterschaft zu bekämpfen.

Sachwalterverfügung

Eine Sachwalterverfügung wird dann bestellt, wenn eine Person nicht mehr in der Lage ist, Vermögen und laufende Angelegenheiten selbst zu verwalten. Eine Sachwalterschaft kann auch von einem Familienmitglied übernommen werden und muss nicht unbedingt von einem Rechtsanwalt ausgeführt werden. Langfristig schafft die Sachwalterverfügung die Möglichkeit, eine Person frei zu wählen.

Patientenverfügung

Seit Juni 2006 sind die Voraussetzungen und die Wirksamkeit einer Patientenverfügung gesetzlich geregelt. Mit einer Patientenverfügung geben Sie eine Willenserklärung ab, mit der Sie eine medizinische Behandlung ablehnen. Der Gesetzgeber unterscheidet zwischen einer beachtlichen und einer verbindlichen Patientenverfügung.



Dr. Diethart Strausz

Bei Fragen zu diesem Thema steht Ihnen Herr Dr. Diethart Strausz gerne zur Verfügung. office@notariat-strausz.at

Osteoporose

Osteoporose ist eine der häufigsten Erkrankungen des Bewegungsapparates unserer Zeit

Was ist Osteoporose?

Die Osteoporose ist definiert als systemische Skeletterkrankung mit einer Verringerung der Knochenmasse und einer Veränderung der Knochenqualität, woraus eine Abnahme der Knochenfestigkeit entsteht. Infolge dieser Prozesse treten Knochenbrüche an typischen Stellen im Bereich der Wirbelsäule und an den Gliedmaßen auf.

Wie macht sich Osteoporose bemerkbar?

Die Verringerung der Knochenmasse verursacht an sich keine Symptome, vor allem zunächst keine Schmerzen. Oft ist ein Knochenbruch das erste Anzeichen für das Vorliegen einer Osteoporose.

Welche Vorteile gibt es, eine Selbsthilfegruppe der Osteoporose Selbsthilfe Wien zu besuchen?

Der Erfahrungs- und Informationsaustausch fördert den psychischen und körperlichen Gesundheitszustand. Die Gespräche in der Gruppe mit Gleichbetroffenen entlasten. Durch das regelmäßige Beisammensein unterstützen und fördern die Gruppenteilnehmer/innen einander beim Entwickeln und Durchhalten eines gesünderen Lebensstils. Dies wirkt der Osteoporose entgegen und verbessert die Lebensqualität.

Die Treffen der **Selbsthilfegruppe „Liesing“**

Wann: jeweils jeden 1. Donnerstag im Monat um 16:00 Uhr

Wo: „SMIR“-Kursraum
Breitenfurter Straße 455

Anmeldung: nicht erforderlich

Kosten: die Teilnahme ist kostenlos

Leitung: Michael Kaiser

Herr Michael Kaiser freut sich über Ihr Kommen!