

**Themen in dieser
Ausgabe:**

- *Fibromyalgie
- *Parkinson Selbsthilfe
- *Neue Gruppen
- *Selbsthilfe Aktiv
- *Prostatagruppe
- *Gesundheitstechnik

Herausgeber:

SELBSTHILFE TIROL –
Zweigverein Osttirol
Verein der Osttiroler
Selbsthilfevereine und
-gruppen im Gesundheits-
und Sozialbereich

Anschrift:

SELBSTHILFE TIROL –
Zweigverein Osttirol
c/o BKH-Lienz,
E. v. Hiblestraße 5
9900 Lienz
Tel./Fax: 04852/606-290
Mobil: 0664/3856606
ZVR-Zahl: 602812356
DVR: 4002510

E-Mail-Adresse:

selbsthilfe-osttirol@kh-
lienz.at

Homepage:

www.selbsthilfe-osttirol.at



Der Druck erfolgt
mit freundlicher
Unterstützung der

INTERN

Fibromyalgie - Rätselhafter Schmerz

Die Fibromyalgie ist eine chronische Erkrankung, die sich in allgemeinem Muskel- und Bindegewebschmerzen sowie Druckschmerz über bestimmten Schmerzpunkten äußert. Die sogenannten „Tender Points“.



Darüber hinaus geht sie mit einer Vielzahl weiterer körperlicher und psychischer Krankheitszeichen einher. Der Begriff „Fibromyalgie“ bedeutet „Faser-Muskel-Schmerz“ und bringt damit das hauptsächliche Krankheitszeichen zum Ausdruck.

Man nennt dieses Krankheitsbild auch das „Alles – tut – weh - Syndrom“, weil es tatsächlich so ist.

Schmerzen am ganzen Körper, flächige Muskelschmerzen, Migräne, Ein- und Durchschlafstörungen, Magen- und Darmprobleme, Reizblase, Herzklopfen, RLS - unruhige Beine, Mundtrockenheit, Zittern, Schwindel, Kreislaufschwierigkeiten, verbunden mit geringer Belastbarkeit, sind nur einige der vielen Symptome, die diese Krankheit verursachen können.

Häufig haben die Betroffenen psychische Probleme und fühlen sich von den Ärzten nicht ernst genommen. Manche meinen sogar, dass Fibromyalgie Betroffene sich das alles nur einbilden, weil selbst Laboruntersuchungen und Röntgen keinen Nachweis einer Erkrankung liefern. Es ist bekannt, dass es bei Patienten mit Fibromyalgie zu Änderungen der Regelsysteme für Schmerzempfindung im Gehirn kommt. Die Schmerzgrenze ist daher bei den Betroffenen sehr weit unten angesiedelt, d. h. wo ein Gesunder noch keinen Schmerz verspürt, z. B. bei einem festen Händedruck, leiden die Betroffenen bereits an teilweise heftigen Schmerzen.

Tatsache ist, dass es sich bei Fibromyalgie um echte und nicht etwa eingebildete Schmerzen handelt. Fibromyalgie ist derzeit noch nicht heilbar, aber therapierbar. Trotzdem ist für viele Betroffene die Diagnose Fibromyalgie so etwas wie eine Erlösung, denn nun haben all diese Schmerzen und Probleme endlich einen Namen.

Seit nunmehr **10 Jahren** gibt es die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie in Osttirol. Monika Simbeni leitet die Gruppe gemeinsam mit Sophie Hoffmann.

Warum Selbsthilfe?

- Betroffene helfen Betroffenen - Verständnis und Trost in der Gruppe finden
- Informationen und Erfahrungen austauschen –freiwillig, kostenlos, und selbstverständlich vertraulich
- Lernen, die Erkrankung zu akzeptieren und in die Persönlichkeit zu integrieren
- Angst verlieren, Verzweiflung abbauen und Selbstvertrauen gewinnen
- Experte in eigener Sache werden und der neuen Lebenssituation etwas Positives abgewinnen



PARKINSON SELBSTHILFE OSTTIROL

Morbus Parkinson ist neben Alzheimer die zweithäufigsten neurologische Erkrankung. Ungefähr 20.000 Patienten sind in Österreich davon betroffen, davon etwa 1.600 in Tirol.

Im Allgemeinen erkranken ältere Personen über 60 Jahren, zunehmend aber auch Jüngere. Die pathologischen Veränderungen der Parkinson-Krankheit können drei Jahrzehnte vor den klinischen Symptomen auftreten. Die Ursache der Parkinson-Krankheit ist wahrscheinlich multifaktoriell: erblicher Veranlagung, Umweltgifte und Alterung. Typisch ist die Neigung vieler Betroffener und Angehöriger sich zurückzuziehen und ihre sozialen Kontakte abzubauen.

Gerade dem sollte entgegengesteuert werden. Aus diesem Grund gründete sich vor 11 Jahren die Parkinson Selbsthilfegruppe Osttirol. Die Betroffenen kommen dabei meistens in Begleitung von Verwandten. Nicht nur die Treffen, sondern auch Bewegungstherapie, Gedächtnistraining, Ausflüge und verschiedenste Vorträge zählen zu den Aktivitäten der Gruppe. Bis Juni 2014 leitete **Hildegard Mitterhofer** mit ihrer herzlichen Art und viel Engament die Parkinson-Selbsthilfe in Osttirol. Damit sich die Mitglieder auch weiterhin treffen können, wurde nach neuen Gruppenleitern gesucht, welche sich kurz vorstellen möchten:

Kontriner Elisabeth und ich, **Anna Webhofer** werden zukünftig gemeinsam die Gruppe der Parkinson Selbsthilfe in Osttirol leiten. Wir übernehmen von Hildegard Mitterhofer eine sehr engagierte Gruppe und freuen uns auf unsere neue Aufgabe, die wir in unserer Pension ehre amtlich ausüben dürfen. Wir möchten bei unseren Gruppentreffen Informationen weitergeben und einen regen Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen und Angehörigen der an Parkinson erkrankten Personen ermöglichen. Einladungen von Experten, die zu den verschiedenen



Ein Sketsch bei der heurigen Faschingsfeier

Problemfeldern der Parkinson Krankheit referieren, sollten unser Vorhaben unterstützen und Diskussionen mit ihrem Wissen bereichern.

Damit der gesellschaftliche Aspekt in der Gruppe nicht zu kurz kommt, veranstalten wir kleine Feiern und jährlich einen Ausflug.

Schon heute wollen wir Sie recht herzlich zum Parkinson-Tag am Donnerstag, 9. April 2015 im BKH Lienz einladen.



Fruchtig SELBSTHILFE Osttirol

**SUCHTVERHALTEN
ALARMSIGNAL**
SH-Gruppe für
Suchterkrankungen

KONTAKT:
Andrea Ponholzer
0650/2373077
jeden 2. und 4. Donnerstag
jeweils um 18.00 Uhr
im Schwesternheim

NEUE GRUPPEN

In über 50 Selbsthilfegruppen engagieren sich viele Ehrenamtliche für Betroffene wie Angehörige.

Im Februar 2015 wurde das Angebot der Selbsthilfe Osttirol, um zwei neue Gruppen – die Stoma-Hilfe Osttirol und die Selbsthilfegruppe für Suchterkrankungen – erweitert.

Fruchtig SELBSTHILFE Osttirol

**STOMA - HILFE
Osttirol**

Romana Huber
0676 - 9161567
jeden 2. Freitag im Monat
um 17.00 Uhr im
im Schwesternheim

Quer durch das Jahr bietet die Selbsthilfe Osttirol verschiedenste Freizeitaktivitäten.

Nach dem Motto „Gemeinsam statt Einsam“ kann jeder an den gruppenübergreifenden Angeboten teilnehmen.



Singen & Scherzen ist Medizin für die Herzen

WANN: jeden 2. Montag im Monat
 BEGINN: 16:00 - 17:30 Uhr
 WO: Sonderschule Lienz

Unter der Leitung von Monika Simbeni treffen wir uns einmal im Monat um einen gemeinsamen Sing-, und Lachnachmittag miteinander zu verbringen.
 Einfach vorbeikommen und probieren!



Gedächtnistraining

WANN: jeden 3. Montag im Monat
 BEGINN: 9:00 – 10:00 Uhr
 WO: Selbsthilfetreff

Wer rastet, der rostet - dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Alles ohne Leistungsdruck. Jeder ist herzlich willkommen.
 Eure Erni Wernisch



Gemeinsam Bewegen macht mehr Spaß

WANN: jeden 4. Freitag im Monat
 BEGINN: 15:00 Uhr
 Ort: wird bekanntgegeben

Aktivitäten wie Wandern/spazieren gehen, Rad fahren, Langlaufen, Ski fahren, Rodeln und vieles mehr. Die Bewegungsgruppe wird geleitet von Reinhold Pölsler



Kreativ sein macht gemeinsam mehr Spaß

WANN: jeden Freitag
 BEGINN: 15:00 Uhr
 ORT: Selbsthilfetreff

Frau Elfi Hernfeld und Sophie Hoffmann veranstalten freitags 15:00 Uhr, abwechselnd malen sowie Geschenkkarten basteln, später auch Kerzen gestalten und vieles mehr.



**„Mahlzeit miteinander“-
 gemeinsam schmeckt's am Besten**

WANN: Termine werden bekanntgegeben

„Es gibt nichts, aber auch gar nichts, das Menschen mehr miteinander verbindet als gemeinsames Essen und Genießen.“

Karl-Heinz Ploner und Klaus Steinmair



Ordnung am Computer –

Umgang mit Windows, Internet, Mail & Co

WANN: Dienstags - jeweils 14-tägig
 Zeit: 14:30 Uhr
 Ort: Schwesternheim

Die TeilnehmerInnen lernen die wichtigsten Funktionen am eigenen Laptop.
 Mit Robert Vanacker und Brigitta Kashofer



Selbsthilfe - Stammtisch

WANN: jeden 1. Montag im Monat
 BEGINN: 18:00 Uhr
 WO: KIRCHENWIRT Lienz

Der Stammtisch soll ein Ort der Begegnung sein, beim dem man die Möglichkeit hat, sich über alles Mögliche auszutauschen und Kontakte zu knüpfen.

KONTAKT-CAFÉ DER SELBSTHILFE
 jeden Dienstag
 von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr
 Selbsthilfe-Treff, Iselweg 5a, Lienz

Jeder der einfach eine Tasse Kaffee und Kuchen in gemütlicher, ungezwungener Atmosphäre genießen möchte, kann ohne Anmeldung kommen. **Wir freuen uns!**



Die Prostata Selbsthilfegruppe trifft sich neben den Gruppentreffen auch zu gemeinsamen Ausflügen, wir hier zu einer Wanderung auf die Radelbergeralm oder einem Schitag am Zettlersfeld.

Saniplus Gesundheitstechnik

Seit über 25 Jahren ist Manfred Krethen im Krankenpflege- und Hilfsmittelbereich tätig.

Saniplus ist Ihr Ansprechpartner für individuelle Bedürfnisse in den Bereichen Pflege, Rehabilitation und Gesundheitsvorsorge. Die umfangreiche Produktpalette umfasst sämtliche Hilfsmittel zur Überbrückung von Barrieren unter anderem Treppen- & Plattformlifte, mobile Treppenraupen und Treppensteiger, Rollstuhlrampen, Aufzüge, Spezial- und Kinderpflegebetten.



SANIPLUS Krethen e. U.
Manfred Krethen
Stresweg 22 – A9773
Irschen
+43(0)4710/93 080
+43(0)650/47 12 200
www.saniplus.cc
info@saniplus.cc



IMPRESSUM

Layout u. Gestaltung:

Kerstin Moritz, Brigitta Kashofer
(ausgenommen namentlich gekennzeichnete Beiträge)

Angaben u. Daten werden nach bestem Wissen und Gewissen überprüft, dennoch kann eine Gewähr für deren Richtigkeit nicht gegeben werden. Jede Haftung ist ausgeschlossen.

www.selbsthilfe-tirol.at/osttirol

Tel: 04852-606-290 Mobil: 0664-3856606

Mail: selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

Bürozeiten:

Mo - Fr 09.00 – 12.00 Uhr
nachmittags nach Vereinbarung

Redaktionsschluss:

für die nächste Ausgabe
15. 05. 2015