



2006

UNIQA
Gesundheitszentrum

Vorträge

Kurse

Beratungen

Dienstleistungen

Herausgeber:

Diakonie-Zentrum Salzburg, Guggenbichlerstr. 20, 5026 Salzburg
(Rechtsträger: Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen)

F.d.l.v.:

Erwin Oberbramberger (Öffentlichkeitsarbeit)

Tel.: 0662/6385-400, Fax: 0662/6385-405

E-Mail: e.oberbramberger@diakoniewerk.at

Fotos / Umschlagseite: Günther Ringelhann

Programmstand: Jänner 2006

Inhalt

	Seite
Vorwort	4

UNIQA Gesundheitszentrum 5

Gesundheitszentrum und gesundheitsförderndes Krankenhaus	5
--	---

UNIQA Gesundheitszentrum Qualität in der Gesundheitsvorsorge	6
--	---

Aufgaben und Leistungen des UNIQA Gesundheitszentrums	7
---	---

Vorträge 8

Kurse 10

Wirbelsäulengymnastik	10
-----------------------	----

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule speziell für ältere Menschen	12
---	----

Osteoporoseturnen	13
-------------------	----

Parkinson-Gymnastik	14
---------------------	----

Beckenboden-Training	15
----------------------	----

Diabetesschulungen	16
--------------------	----

Heiteres Gedächtnistraining	17
-----------------------------	----

Gymnastik für den Herzpatienten	18
Reanimation für Laien einschließlich Defibrillator-Schulung	19
Rauchfrei in drei Tagen	20
Schlank mit Freude und ohne Diät	25
Kochkurs „Bewusstes Kochen leicht gemacht“	25
Bluthochdruck – <i>eine tickende Bombe</i>	26
Blutgerinnungs - Selbstmessung	27
Mindfulness-Based-Stress-Reduction – MBSR Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit	28
Qigong	30
Nordic Walking	33
Beratungen	34
Diabetes-Einzelberatung	34
Ernährungsberatungen	35
Reiseberatung	36
Wirbelsäulen-Schmerzberatung	37

Psychoonkologische Beratung	37
Schnarchambulanz	38
Stoma-Einzelberatung	39
Morbus Parkinson Psychosoziale Beratung in der Pflege	39
Ärztlicher Check up	40
Selbsthilfegruppen	41
Selbsthilfegruppe für hereditäre Fructose- intoleranz, Fructosemalabsorption und Lactoseintoleranz	41
Selbsthilfegruppe Morbus Parkinson	41
Selbsthilfegruppe Dystonie	42
Selbsthilfegruppe Österreichische Lymph-Liga	42

Vorwort

Das **Evangelische Diakoniewerk Gallneukirchen** hat mit dem **Diakonie-Zentrum Salzburg** eine Einrichtung geschaffen, die auf der Grundlage des Auftrages Jesu Christi zur Nächstenliebe tätig ist.

„Als Teil des Evangelischen Diakoniewerkes Gallneukirchen versteht sich das Diakonie-Zentrum Salzburg als ein diakonisches Dienstleistungsunternehmen, das sich zum Ziel gesetzt hat, Diakonie als ganzheitliche Aufgabe zu leben: Medizinische Betreuung, Heimat, Betreuung und Pflege für ältere Menschen, Ausbildung von (zukünftigen) MitarbeiterInnen von Einrichtungen der Altenhilfe und Seelsorge werden vernetzt angeboten.“

Neben den Angeboten im **Diakonissen-Krankenhaus, Haus für Senioren**, in der **Schule für Sozialbetreuungsberufe**, in der **Gruppe Therapie** und im **Kur&Ferien Hotel Helenenburg** (Bad Gastein) hat sich das Diakonie-Zentrum zu einer Drehscheibe für Information, Prävention und verschiedene Initiativen entwickelt. Mit dem **Sozial- u. Gesundheitszentrum St. Anna** in Gnigl, den **Bewohnerservicestellen, Diakonie.mobil**, dem **Gesundheits- und Sozialzentrum Süd** und der Einrichtung für Menschen mit Behinderung **Leopold-Pfest-Straße – Wohnen und Förderung** konnte das Leistungsspektrum weiter ausgebaut werden.

Mit Partnern wie Stadt und Land Salzburg, Salzburger Gebietskrankenkasse, UNIQA mit UNIQA VitalClub und vielen Leistungsanbietern hat sich in den letzten Jahren ein Netzwerk gebildet, das im Wesentlichen ein Ziel hat:

Die Bedürfnisse vieler Menschen nach sozialen und Gesundheitsleistungen bzw. nach Information und Weiterbildung durch qualitativ gute Angebote zu decken oder zumindest durch kompetente Weitervermittlung einer Lösung zuzuführen.

Mag. Josef Scharinger
Geschäftsführer Diakonie-Zentrum Salzburg
Vorstandsmitglied Diakoniewerk

Gesundheitszentrum und gesundheitsförderndes Krankenhaus

Krankenanstalten arbeiten verstärkt daran, Möglichkeiten zur Verbesserung und zum Ausbau unseres Gesundheitswesens zu entwickeln.

Einseitige Arbeitsbelastung, Umwelteinflüsse und viele weitere krankheitsbedingte Ursachen führen in unserer Gesellschaft dazu, dass Gesundheitsvorsorge wichtig ist. Immer mehr Menschen erkennen das und suchen Unterstützung.

Im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg wollen wir die Bevölkerung über Gesundheitsfragen und Vorsorge informieren, gesundheitsfördernde Programme und besondere Beratungen anbieten. Als **gesundheitsförderndes Krankenhaus** treten wir bei Bedarf mit uns unterstützenden Organisationen in enge Kooperation.

Die im Diakonissen-Krankenhaus stattfindenden Angebote befassen sich mit Erkrankungen und Leiden, die zumindest gelindert, wenn nicht geheilt oder gar verhindert werden können.

Wir würden uns freuen, Sie als ZuhörerIn oder TeilnehmerIn im UNIQA Gesundheitszentrum im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg begrüßen zu können.

Das Ihnen vorliegende Programm für das Jahr 2006 beinhaltet bei den kostenlosen Vorträgen unser Angebot für das erste Halbjahr.

Für Ihre Anregungen sind wir Ihnen dankbar, Sie helfen uns damit, die Idee des Gesundheitszentrums weiterzuentwickeln.

Primar Dr. Thomas Speil
Facharzt für Chirurgie
Ärztliche Leitung des Diakonissen-Krankenhauses Salzburg und
des UNIQA Gesundheitszentrums

UNIQA Gesundheitszentrum

Qualität in der Gesundheitsvorsorge

Eine besondere Bedeutung bei unserem Anspruch an höchste Qualität in der Dienstleistung kommt den individuellen Wünschen jedes einzelnen Kunden zu.

Neben einer kontinuierlichen Erweiterung unserer Vorsorgeaktivitäten gilt es, die Aufmerksamkeit verstärkt auf die Qualität der Angebote zu legen. Ich denke, das ist uns im Programm 2006 wiederum gelungen.

Wir wissen durch die vielen Rückmeldungen unserer Kunden, welche Angebote gewünscht werden und wie diese ablaufen sollen. Es wird medizinisch hochwertige Qualität in angenehmer Umgebung erwartet, durchgeführt von Fachleuten, die ihr Wissen verständlich vermitteln können. Außerdem wollen unsere Kunden keinen administrativen Aufwand.

Das alles können wir Ihnen im UNIQA Gesundheitszentrum im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg bieten.

Abschließend möchte ich auf unsere ständigen Leistungen für UNIQA-Kunden (mit Zusatzversicherung für Krankenhaus-Sonderklasse), wie den ärztlichen Bereitschaftsdienst rund um die Uhr, die Ernährungsberatung und die allgemeine ärztliche Beratung hinweisen.

Ich freue mich, wenn Sie auch 2006 Ihre persönliche Gesundheitsvorsorge mit Hilfe unserer Angebote aktiv in die Hand nehmen wollen.

Dr. Reinhold Kelderer
Landesdirektor UNIQA Salzburg

Aufgaben und Leistungen des UNIQA Gesundheitszentrums

- 24 Stunden telefonisch und persönlich erreichbarer ärztlicher Bereitschaftsdienst (auch sonn- und feiertags) im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg.
- Allgemeine ärztliche Beratung, Ernährungsberatung.
- Tagesklinische Eingriffe, diagnostische Maßnahmen.
- Gezielte Maßnahmen der Früherkennung.

Diese Leistungen des UNIQA Gesundheitszentrums können von UNIQA VitalClub – Mitgliedern in Anspruch genommen werden.

Anmeldung im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg:

Ärztliche Leitung, Tel.: 0662/6385-600 (werktags)

Informationsstelle, Tel.: 0662/6385-0 (Wochenende)

Wer kann die Leistungen in Anspruch nehmen?

Die Leistungen des UNIQA Gesundheitszentrums können von allen Interessierten in Anspruch genommen werden. Für UNIQA VitalClub – Mitglieder werden spezielle Sonderkonditionen gewährt.

Die regelmäßig stattfindenden Vorträge stehen allen Interessenten, nicht nur den Kunden von UNIQA, kostenlos zur Verfügung.

Bei diversen Kursen kommt es zu einer gestaffelten Kostenbeteiligung.

Weitere Informationen:

UNIQA, Landesdirektion Salzburg, Karin Kappacher

Tel: 8689-818, Fax: -79818, karin.kappacher@uniqa.at

Diakonie-Zentrum Salzburg, Erwin Oberbramberger

Tel: 6385-400, Fax: -405, e.oberbramberger@diakoniewerk.at

Diakonissen-Krankenhaus Salzburg, Monika Hischenhuber

Tel: 6385-600, Fax: -605, m.hischenhuber@diakoniewerk.at

Vorträge

Donnerstag, 12. Jänner 2006, 19.00 Uhr

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Primar MR Dr. Anton Heiser,
FA für Innere Medizin

Chronischer Bauchschmerz und Durchfall können durch Verdauungsstörungen und Allergien ausgelöst werden. Welche Möglichkeiten gibt es?

- ▶ Selbsthilfegruppe für hereditäre Fructoseintoleranz / Seite 41

Donnerstag, 2. Februar 2006, 19.00 Uhr

Gut zu Fuß – Schuhzurichtung, Einlagenversorgung, Operation

Dr. Clemens Menapace,
FA f. Orthopädie und orthopädische Chirurgie

Donnerstag, 2. März 2006, 19.00 Uhr

Weibliche Inkontinenz – ein Band hilft

Dr. Bernd Rudelstorfer,
FA für Gynäkologie und Geburtshilfe

Donnerstag, 6. April 2006, 19.00 Uhr

Gallensteine – kann man Komplikationen vorbeugen?

Primar Dr. Thomas Speil,
FA für Chirurgie

Vortrag über Behandlungsmöglichkeiten
(mit Operationsfilm)

Donnerstag, 20. April 2006, 19.00 Uhr

Schlank mit Freude und ohne Diät

Primar MR Dr. Anton Heiser,
FA für Innere Medizin

Es werden die verschiedenen Möglichkeiten der Gewichtsabnahme vorgestellt

- ▶ Einführungsvortrag zu einem weiterführenden Kurs:
Schlank mit Freude und ohne Diät / Seite 25

Donnerstag, 4. Mai 2006, 19.00 Uhr

„Immer wenn sie/er Pillen nahm ...!?“

OA Dr. Klaus Acksteiner,
FA für Innere Medizin

Vitamine, Nahrungsergänzungstoffe – notwendig oder schädlich?

Donnerstag, 1. Juni 2006, 19.00 Uhr

Schlafapnoe aus internistischer und HNO-ärztlicher Sicht

Primar MR Dr. Anton Heiser,
FA für Innere Medizin

Dr. Paul Putz,
FA für Hals-Nasen-Ohren Krankheiten

Atemaussetzer im Schlaf und Schnarchen – lästig oder gefährlich?

**Die Vorträge finden im Veranstaltungssaal
des Diakonie-Zentrums Salzburg statt.**

**Der Besuch ist für alle TeilnehmerInnen
kostenlos.**

Wirbelsäulengymnastik

Kursbeschreibung:

Unsere Wirbelsäule ist durch viele einseitige Körperhaltungen und Tätigkeiten einer großen Belastung ausgesetzt. Oft kommt es in Verbindung mit mangelnder Bewegung zum Auftreten von Verspannungen und Rückenschmerzen.

Ziel dieses Kurses ist es, einerseits ausgewählte Übungen zum Dehnen, Kräftigen und Entspannen und andererseits rückschonendes Verhalten zu erlernen. Die Teilnahme ist für Frauen und Männer, die rechtzeitig etwas für ihre Wirbelsäule tun wollen, offen und setzt keinerlei sportliche Aktivitäten voraus.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Diese Gymnastik kann bei stärkeren Beschwerden eine physiotherapeutische Einzeltherapie nicht ersetzen!

Dauer: 1 x wöchentlich, 10 Einheiten zu je 60 min

Kurs I:

Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Monika Pichler

Beginn: 4. Jänner 2006
22. März 2006
7. Juni 2006 (5x)
30. August 2006 (5x)
11. Oktober 2006

Kurs II:

Mittwoch, 19.30 – 20.30 Uhr

Leitung: Petra Müller-Nindl

Beginn: 7. Dezember 2005
1. März 2006
17. Mai 2006 (5x)
13. September 2006

Kurs III:

Mittwoch, 17.15 – 18.15 Uhr

Leitung: Monika Pichler

Beginn: 4. Jänner 2006
22. März 2006
7. Juni 2006 (5x)
30. August 2006 (5x)
11. Oktober 2006

Kurs IV:

Dienstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung: Wolfgang Müller

Beginn: 3. Jänner 2006
21. März 2006
6. Juni 2006 (5x)
12. September 2006

Kurs V:

Montag, 17.15 – 18.15 Uhr

Leitung: Wolfgang Müller

Beginn: 2. Jänner 2006
20. März 2006
11. September 2006

Kurs VI:

Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr

Leitung: Thomas Bamberger

Beginn: 11. Jänner 2006

Kurs VII:

Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Leitung: Eva Schiefer

Beginn: 31. Jänner 2006
18. April 2006 (5x)
17. Oktober 2006

Kursort: Gymnastikraum, Diakonie-Zentrum

Kosten: EUR 60,00
EUR 30,00 (5 Einheiten)

Versicherte der UNIQA:

VitalClub - Mitglieder: EUR 15,00
EUR 7,50 (5 Einheiten)

UNIQA Service-Karte: EUR 22,00
EUR 11,00 (5 Einheiten)

Weitere Informationen und Anmeldung:

Diakonie-Zentrum Salzburg

(Sekretariat Gruppe Therapie, Tel.: 0662/6385-462,
Montag – Freitag, 8.00 bis 12.00 Uhr)

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule speziell für ältere Menschen

Kursbeschreibung:

Oft geht mit zunehmendem Alter die optimale Beweglichkeit der Wirbelsäule verloren. Ziel dieses Kurses ist es, einerseits Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, zum Dehnen, Kräftigen und Entspannen und andererseits rückschonendes Verhalten zu erlernen. Dadurch kann die Lebensqualität im Alter erhalten, bzw. gesteigert werden.

Die Therapeutin verfügt durch ihre Ausbildungen und ihre Tätigkeit im Diakonie-Zentrum Salzburg über eine große Erfahrung in der Arbeit mit älteren Menschen.

Leitung: Karin Donnerbauer

Dauer: 1 x wöchentlich, 10 Einheiten zu je 60 min

Termine: Montag, 10.30 – 11.30 Uhr

Beginn: 9. Jänner 2006

3. April 2006

18. September 2006

Kursort: Gymnastikraum, Diakonie-Zentrum

Kosten: EUR 60,00

Versicherte der UNIQA:

VitalClub - Mitglieder: EUR 15,00

„UNIQA Service-Karte“: EUR 22,00

Weitere Informationen und Anmeldung:

Diakonie-Zentrum Salzburg

(Sekretariat Gruppe Therapie, Tel.: 0662/6385-462,

Montag – Freitag, 8.00 bis 12.00 Uhr)

Osteoporoseturnen I

Kursbeschreibung:

Durch gezielte Osteoporose-Gymnastik können Sie

- Ihre Haltung und Ihre Beweglichkeit verbessern,
- durch gezielte Kräftigung Knochenbrüchen vorbeugen,
- den Knochenaufbau anregen.

Schonendes Alltagsverhalten wird besprochen und geübt. Bewußte Körperwahrnehmung und Entspannung wird auf verschiedene Arten angeregt und trägt dazu bei, vorhandene Schmerzen zu lindern.

Leitung: Ehentraud Scherzer (Physiotherapeutin)

Dauer: 1 x wöchentlich, 10 Einheiten zu je 60 min

Termine: Montag, 15.00 – 16.00 Uhr

Beginn: 9. Jänner 2006, 24. April 2006
18. September 2006

► Osteoporoseturnen II

Besuch in Absprache mit der Kursleitung,
Teilnahme am Kurs I ist Voraussetzung.

Termine: Montag, 16.00 – 17.00 Uhr

Beginn: 9. Jänner 2006, 24. April 2006
18. September 2006

Kursort: Gymnastikraum, Diakonie-Zentrum

Kosten: EUR 60,00

Versicherte der UNIQA:

VitalClub - Mitglieder: EUR 15,00

„UNIQA Service-Karte“: EUR 22,00

Weitere Informationen und Anmeldung:

Diakonie-Zentrum Salzburg

(Sekretariat Gruppe Therapie, Tel.: 0662/6385-462,

Montag – Freitag, 8.00 bis 12.00 Uhr)

Parkinson-Gymnastik

Kursbeschreibung:

Der Kurs ist für frei gehfähige Parkinson-Kranke gedacht und hat drei Schwerpunkte:

- Erhalt bzw. Verbesserung der Beweglichkeit durch gezielte Dehnungs- und Schwungübungen
- Koordinationsverbesserung für Arme / Hände und Beine
- Bewusstmachen und Üben von Mimik und deutlicher Sprache

Lockere Kleidung und weiche, rutschfeste Schuhe sind wichtig.

Leitung: Ehentraud Scherzer
(Physiotherapeutin)

Ärztliche Leitung:
Primar Dr. Helmut Paulus (Nervenfacharzt)

Dauer: 1 x wöchentlich, 10 Einheiten zu je 60 min

Termine: Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr

Beginn: 7. April 2006

22. September 2006

Kursort: Bewegungsraum, Haus für Senioren

Kosten: EUR 60,00

Versicherte der UNIQA:
VitalClub - Mitglieder: EUR 15,00
„UNIQA Service-Karte“: EUR 22,00

Weitere Informationen und Anmeldung:

Diakonie-Zentrum Salzburg
(Sekretariat Gruppe Therapie, Tel.: 0662/6385-462,
Montag – Freitag, 8.00 bis 12.00 Uhr)

Beckenboden-Training für Frauen

Kursbeschreibung:

Beschwerden, die durch eine Schwäche in diesem Bereich entstehen (Inkontinenz bzw. Senkung), und Beschwerden nach Operationen im gynäkologischen wie urologischen Bereich können durch gezielte Übungen und bewußte Entspannung reduziert werden.

Dieser Kurs bietet eine Einführung in das selbständige Trainieren und gibt viele praktische Hinweise für den Alltag.

Leitung: Ehentraud Scherzer, Karin Donnerbauer
(Physiotherapeutin)

Dauer: 1 x wöchentlich, 6 Einheiten zu je 60 min

Beginn: auf Anfrage

Kursort: Gymnastikraum, Diakonie-Zentrum

Kosten: EUR 45,00

Versicherte der UNIQA:

VitalClub - Mitglieder: EUR 15,00

„UNIQA Service-Karte“: EUR 22,00

Bei genügend Anmeldungen kann ein entsprechender **Kurs für Männer** gehalten werden.

Dauer: 1 x wöchentlich, 6 Einheiten zu je 30 min

Termine: nach Vereinbarung

Mindestens 7 Teilnehmer!

Zusätzlich beraten wir Sie gerne über Ihre persönliche Therapiemöglichkeit und individuelle Vorbeugungsmaßnahmen.

- Einzeltherapie**
(auch nach ärztlicher Verordnung möglich)
- Gruppentherapie** nach ärztlicher Verordnung
- Vorbeugende Beckenbodengymnastik**
in der Gruppe

Weitere Informationen und Anmeldung:

Diakonie-Zentrum Salzburg

(Sekretariat Gruppe Therapie, Tel.: 0662/6385-462,
Montag – Freitag, 8.00 bis 12.00 Uhr)

Diabeteschulungen

Kursbeschreibung:

An vier Nachmittagen werden ausführliche Informationen über die Erkrankung, Über- und Unterzuckerung, persönliche Risikostratifizierung und Übungen mit Selbstmessungen durchgeführt.

Dieser Kurs findet in **Zusammenarbeit mit der Salzburger Landesregierung** statt.

Mindestens 5 TeilnehmerInnen!

Termine: 7. – 10. März 2006, jeweils 18 Uhr

20. – 23. Juni 2006, jeweils 18 Uhr

26. – 29. September 2006, jeweils 18 Uhr

21. – 24. November 2006, jeweils 16 Uhr

Termine für Nachschulungen:

26. April 2006, 17 Uhr

4. Oktober 2006, 17 Uhr

Kursort: Gesundheits- und Sozialzentrum Süd
Hans-Webersdorferstraße 27
5020 Salzburg

Leitung: OA Dr. Klaus Acksteiner, FA für Innere Medizin
DGKS Johanna Thurner, Diabetes-Beraterin
Hannelore Schlager, Diätologin

Kosten: EUR 90,00
Patientenselbstbehalt EUR 10,00
Krankenkassenzuschuss EUR 80,00

Weitere Informationen und Anmeldung:

Johanna Thurner

Tel.: 07744/6675 oder 0664/1528979

Heiteres Gedächtnistraining I

Kursbeschreibung:

Das menschliche Gehirn ist bis ins hohe Alter lernfähig. Genauso wie die Muskulatur kann und soll es trainiert werden, um möglichst lange leistungsfähig zu bleiben. Wir trainieren in diesem Kurs nach dem Konzept von Dr. Franziska Stengel in spielerischer Form alle Gehirnleistungen: Konzentration, Kurz- und Langzeitgedächtnis, Namen- und Zahlengedächtnis, flexibles Denken, sowie den Einsatz aller Sinne.

Zielgruppe:

Erwachsene jeden Alters, die etwas für die Fitness ihres Gehirns tun wollen (Bringen Sie bitte bei Bedarf Ihre Lesebrille mit).

Leitung: Christine Deußner
Ergotherapeutin, ausgebildete Gedächtnistrainerin

Dauer: 1 x wöchentlich, 10 Einheiten zu je 90 min

Termine: Dienstag, 18.15 – 19.45 Uhr

Beginn: 5. April 2006

Heiteres Gedächtnistraining II / FORTSETZUNG

Kursbeschreibung:

Dieser Kurs ist als Fortsetzung für alle gedacht, die schon einen Kurs „Heiteres Gedächtnistraining“ besucht haben und sich noch weiterhin nach dem Konzept von Dr. Franziska Stengel in fröhlicher Runde „den Kopf zerbrechen“ wollen.

Beginn: 27. September 2006

Kursort: Besprechungsraum,
Diakonissen-Krankenhaus

Kosten: EUR 70,00

Versicherte der UNIQA:

VitalClub - Mitglieder: EUR 15,00

„UNIQA Service-Karte“: EUR 22,00

Weitere Informationen und Anmeldung:

Diakonie-Zentrum Salzburg

(Sekretariat Gruppe Therapie, Tel.: 0662/6385-462,

Montag – Freitag, 8.00 bis 12.00 Uhr)

Gymnastik für den Herzpatienten

Kursbeschreibung:

Dieses Rehabilitationsprogramm richtet sich in erster Linie an Herzinfarktpatienten, die unter ärztlicher Aufsicht ein gymnastisches Aufbauprogramm durchführen wollen.

Mitzubringen ist ein aktueller Ergometriebefund sowie eventuelle Vorbefunde.

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem „Österreichischen Herzverband, Landesgruppe Salzburg“ statt, die Durchführung wird von der Salzburger Gebietskrankenkasse, der Fa. Roche Austria und UNIQA finanziell unterstützt.

Mindestens 5 TeilnehmerInnen!

Für jeden Kurs ist eine neuerliche Anmeldung erforderlich.

Leitung: Barbara Hock, Physiotherapeutin
OA Dr. Klaus Acksteiner, FA f. Innere Medizin

Dauer: 1 x wöchentlich, 8 Einheiten zu je 60 min

Kurs I

für gering belastbare PatientInnen

Termine: Donnerstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Beginn: 5. Jänner 2006

16. März 2006

21. September 2006

Kurs II

für durchschnittlich belastbare PatientInnen

Termine: Donnerstag, 17.15 – 18.15 Uhr

Beginn: 5. Jänner 2006

16. März 2006

21. September 2006

Kursort: Gymnastikraum, Diakonie-Zentrum

Kosten: EUR 45,00

(abzüglich Kostenbeteiligung durch Herzverband und Salzburger Gebietskrankenkasse)

Der UNIQA VitalClub übernimmt für seine Mitglieder EUR 15,00 der Kursgebühr!

Weitere Informationen und Anmeldung:

Diakonie-Zentrum Salzburg

(Sekretariat Gruppe Therapie, Tel.: 0662/6385-462,

Montag – Freitag, 8.00 bis 12.00 Uhr)

Reanimation für Laien einschließlich Defibrillator-Schulung

Zielgruppe und Konzeptbeschreibung:

Da viele Menschen nur anlässlich ihres Führerscheinkurses einen „Erste Hilfe Kurs“ absolvieren, soll dieser Kurs in Zusammenarbeit mit dem Roten Kreuz die Möglichkeit der Auffrischung der notwendigen Handlungen bei Herz-Kreislauf-Stillstand geben. Da bei richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen viele Menschen, die einen Herzstillstand erleiden, gerettet werden könnten, wird auch das Prinzip der elektrischen Beendigung von Kammerflimmern durch Defibrillatoren praktisch und theoretisch gezeigt.

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Roten Kreuz und dem Österreichischen Herzverband, Landesgruppe Salzburg, statt.

Leitung:

OA Dr. Bernhard Graf, FA für Innere Medizin
(vermittelt das theoretische Basiswissen der Wiederbelebung)

Harald Günther, Rotes Kreuz

Dauer: 2 Stunden

Termin: 9. März 2006, 19.00 Uhr

Kursort: Veranstaltungssaal,
Diakonie-Zentrum Salzburg

Kosten: keine
(bitte um verbindliche Anmeldung,
Teilnehmeranzahl mit 15 Personen begrenzt)

Weitere Informationen und Anmeldung:

Diakonissen-Krankenhaus Salzburg
(Monika Hischenhuber, Tel.: 0662/6385-600)

Rauchfrei in drei Tagen

Kursbeschreibung:

- Motivationsarbeit: Sich verbünden mit der Gesundheit
- Planung der Strategien: Politik der kleinen Schritte
- Nikotin-Ersatztherapien
- Nichtraucher werden – ohne an Gewicht zuzunehmen
- Erörtern von Zusatzhilfen
- Rückfallsvorbeugung: Gegensteuerungsmaßnahmen

Zielgruppe:

Fast 1/3 aller Österreicher sind von Nikotin abhängig.

Mehr als die Hälfte möchten davon loskommen, schaffen es aber nicht.

Leitung: DDr. Christof Jenner

Dauer: 3 Einheiten zu je 75 min

Termine: Montag - Mittwoch, 19.15 - 20.30 Uhr

Beginn: 13. – 15. März 2006

9. – 11. Oktober 2006

Kursort: Besprechungsraum,
Diakonissen-Krankenhaus

Kosten: EUR 45,00

Versicherte der UNIQA:

VitalClub - Mitglieder: EUR 15,00

„UNIQA Service-Karte“: EUR 22,00

Weitere Informationen und Anmeldung:

Diakonie-Zentrum Salzburg

(Sekretariat Gruppe Therapie, Tel.: 0662/6385-462,

Montag – Freitag, 8.00 bis 12.00 Uhr)

UNIQA Gesundheitszentrum im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg

12. Jänner 2006, 19.00 Uhr

Vortrag

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Primar MR Dr. Anton Heiser

26. Jänner 2006, 19.00 Uhr

Einführungsabend

Qigong

Elisabeth Dellasega

2. Februar 2006, 19.00 Uhr

Vortrag

**Gut zu Fuß – Schuhzurichtung,
Einlagenversorgung, Operation**

Dr. Clemens Menapace

2. März 2006, 19.00 Uhr

Vortrag

Weibliche Inkontinenz – ein Band hilft

Dr. Bernd Rudelstorfer

7. März 2006

Kurs

Diabetesschulung

9. März 2006

Vortrag und Schulung

Reanimation für Laien

13. März 2006

Kurs

Rauchfrei in drei Tagen

5. April 2006

Kurs

Heiteres Gedächtnistraining

5. April 2006

Kurs

Nordic Walking

6. April 2006, 19.00 Uhr

Vortrag

**Gallensteine – kann man Komplikationen
vorbeugen?**

Prim. Dr. Thomas Speil

Für Ihre Terminplanung / Übersicht zum Herausnehmen

20. April 2006, 19.00 Uhr

Vortrag

Schlank mit Freude und ohne Diät

Primar MR Dr. Anton Heiser

4. Mai 2006, 19.00 Uhr

Vortrag

„Immer wenn sie/er Pillen nahm ...!?“

OA Dr. Klaus Acksteiner

1. Juni 2006, 19.00 Uhr

Vortrag

**Schlafapnoe aus internistischer und
HNO-ärztlicher Sicht**

Primar MR Dr. Anton Heiser

Dr. Paul Putz

20. Juni 2006

Kurs

Diabetesschulung

26. September 2006

Kurs

Diabetesschulung

9. Oktober 2006

Kurs

Rauchfrei in drei Tagen

9. Oktober 2006

Kurs

**Stressbewältigung durch die Praxis der
Achtsamkeit - MBSR**

Angela Straberger

21. November 2006

Kurs

Diabetesschulung

Schlank mit Freude und ohne Diät

Kursbeschreibung:

- Einführungsvortrag von Primar MR Dr. Anton Heiser (Facharzt für Innere Medizin)
- Grundzüge der bewussten Ernährung
- Ermittlung des Energiebedarfes der einzelnen TeilnehmerInnen
- Führen eines Ernährungsprotokolles
- Gewichtskontrolle
- Anregungen zur sportlichen Betätigung

Mindestens 7, maximal 12 TeilnehmerInnen!

Leitung: Hannelore Schlager, Diätologin
Caroline Thausing, VitalCoach / UNIQA

Dauer: 20 Beratungseinheiten zu je 60 min
10 Trainingseinheiten zu je 60 min

Termin: Montag, 19.00–20.00 Uhr (Fr. Schlager)
20.00–21.00 Uhr (Fr. Thausing)

Kursbeginn nach Vereinbarung!

Kursort: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg

Beitrag: EUR 182,00
(inkl. Informationsmaterial)
Für UNIQA VitalClub – Mitglieder werden EUR 44,00,
für Inhaber der „UNIQA Service-Karte“ EUR 22,00
refundiert.

Kochkurs „Bewusstes Kochen leicht gemacht“

Kursbeschreibung:

- Kurzreferat über wesentliche Richtlinien zu einer gesunden, bewussten Ernährung
- Gemeinsame Zubereitung von diversen Gerichten (Vor- und Hauptspeisen, Salatbuffet, Desserts)
- Gemeinsames Abendessen
- Rezeptbroschüre

Kursdauer: 3 – 4 Stunden

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Kochschürze und Hausschuhe bitte mitbringen.

Termine: auf Anfrage

Ort: Diakonie-Zentrum Salzburg

Leitung: Hannelore Schlager, Diätologin

Kosten: EUR 15,00
(Dieser Kurs wird von UNIQA unterstützt)

Weitere Informationen und Anmeldung:

Diakonie-Zentrum Salzburg
(Hannelore Schlager, Tel.: 0662/6385-712)

Bluthochdruck – *eine tickende Bombe*

Wie kann ich sie entschärfen?

Kursbeschreibung:

An 2 Nachmittagen (16.00 bis 18.00 Uhr) werden eine Einführung über Erkrankung, Medikation, Selbstmanagement bei hypertonen Krisen, Tipps zur nicht-medikamentösen Blutdrucktherapie, zur Ernährung, Selbstmessung und Dokumentation (anhand von Leihgeräten) durchgeführt.

Sollten Sie bereits ein Blutdruckmessgerät in Gebrauch haben, bitte zur Schulung mitnehmen.

Mindestens 8 TeilnehmerInnen!

Termine auf Anfrage!

Kursort: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg

Leitung: OA Dr. Klaus Acksteiner
(Facharzt für Innere Medizin)
DGKS Johanna Thurner
(Diabetes-Beraterin)
Hannelore Schlager
(Diätologin)

Beitrag: EUR 58,00

Versicherte der UNIQA:
VitalClub - Mitglieder: EUR 15,00
„UNIQA Service-Karte“: EUR 22,00

Weitere Informationen und Anmeldung:

Johanna Thurner
Tel.: 07744/6675 oder 0664/1528979

Blutgerinnungs – Selbstmessung

Kursbeschreibung:

Falls Sie Sintrom oder Marcoumar einnehmen, erhalten Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, Ihr persönliches Blutungs- bzw. Thromboembolie-Risiko zu verringern. Studien beweisen, dass durch Patienten-Selbstmessung und –Management eine deutliche Verbesserung erzielt werden kann. Sie können auf Probleme rascher reagieren und sich so vor Komplikationen schützen. Dadurch wird auch problemloses Reisen, unabhängig von ortsgebundenen Ambulanzen, möglich.

An 2 Abenden (19.00 bis 21.00 Uhr) wird eine Einführung über

- Blutgerinnung – Wie funktioniert sie?
 - Blutverdünnung – Wann und warum?
 - Selbstmessung und Selbsteinstellung
 - Medikation und Dokumentation
- durchgeführt.

Mindestens 5 TeilnehmerInnen!

Termine auf Anfrage!

Kursort: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg

Leitung: OA Dr. Klaus Acksteiner (Facharzt für Innere Medizin) in Zusammenarbeit mit einer Medizinisch Technischen Assistentin

Beitrag: EUR 58,00

Versicherte der UNIQA:

VitalClub - Mitglieder: EUR 15,00

„UNIQA Service-Karte“: EUR 22,00

Weitere Informationen und Anmeldung:

Johanna Thurner

Tel.: 07744/6675 oder 0664/1528979

Mindfulness-Based-Stress-Reduction – MBSR Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

Das MBSR–Programm bedient sich einer altbewährten meditativen Praktik: der Achtsamkeit.

J. Kabat-Zinn hat in den 1970ern ein mittlerweile gut beforschtes und erprobtes Programm entwickelt, das stressgeplagten Menschen neue Lebenssichtweisen eröffnet. Selbstwert, Kompetenz und Authentizität werden erlebbar. Die eigene Entwicklung und Reifung wird erfahrbar. Es zeigt sich, dass das Achtsamkeitstraining zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit führt, sich somatische Beschwerden verringern und die Stresstoleranz steigt.

- MBSR schärft Ihre Sinne für das, was gerade ist. Dabei erleben Sie Ihre ganz persönliche Wirklichkeit – einzigartig und unverwechselbar.
- MBSR bringt Ihnen bei, wie Sie den eng geschnürten Fallschirm des kurzen Augenblicks entfalten können, um die ganze Fülle des Moments zu erfassen („Bewusstseinsweiterung“).
- MBSR übt Sie ein in eine offene, neugierige, möglichst urteilsfreie Haltung („Forschergeist“).
- MBSR macht Sie vertraut mit Ihren Vorurteilen, ureigensten Mustern und Ängsten, Wünschen und Sehnsüchten.

Zielgruppe sind alle, die Ruhe und Entspannung suchen und zugleich inneres Wachstum und Weiterentwicklung anstreben.

Ablauf

Ganzheitliche Körperwahrnehmungs-, Bewegungs- und Dehnungsübungen bilden das Herzstück sowohl der Wochenend-Angebote, als auch des Acht-Wochen-Kurses. Im gemeinsamen Gespräch erfolgt eine Annäherung an das Phänomen Achtsamkeit. In kleinen Vorträgen werden Möglichkeiten aufgezeigt, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

Kursleitung

Angela Straberger

(Email: a.m.kobusiewicz@sbg.at, Tel. 0664 / 21 11 954)

Ort

Diakonie-Zentrum Salzburg

Information und Anmeldung

Diakonie-Zentrum Salzburg, Mag. Ulrike Klinger,
Tel. 0662/6385-411

Ein Wochenende lang achtsam sein und im Augenblick leben

Schenken Sie sich einige Stunden Zeit, um MBSR kennen zu lernen!

Termine

4./5. März 2006 1./2. April 2006

6./7. Mai 2006 24./25. Juni 2006

jeweils Samstag 9 – 17 Uhr und Sonntag 9 – 13 Uhr

Jedes Wochenende ist eine abgeschlossene Einheit, hat einen eigenen inhaltlichen Schwerpunkt und kann somit einzeln besucht werden.

Kosten: EUR 115,-- pro Wochenende
(Ermäßigung in begründeten Einzelfällen möglich)

Skriptum ist im Preis inbegriffen, 3 CDs mit Anleitungen zum konkreten Üben können im Kurs erworben oder gegen geringen Selbstbehalt geliehen werden.

Teilnehmeranzahl: 5 – 10 Personen

Acht-Wochen-Kurs

Kursablauf und Termine

- Individuelles Vorgespräch (Termin nach Vereinbarung)
- 8 Einheiten zu je 150 min, 1 x wöchentlich am Montag, 18.30 bis 21.00 Uhr
- Beginn 9. 10. 2006, letzter Kursabend 27. 11. 2006
- Tag der Achtsamkeit: Sonntag, 19. 11. 06, 10 – 16 Uhr
- Individuelles Nachgespräch (Termin nach Vereinbarung)

Kurskosten: EUR 310,--
(Ermäßigung in begründeten Einzelfällen möglich)

In diesem Preis enthalten: individuelles Vorgespräch, 8 Kursabende, Tag der Achtsamkeit, individuelles Nachgespräch, Skriptum.

3 CDs mit Anleitungen zum konkreten Üben können im Kurs erworben oder gegen Selbstbehalt geliehen werden.

Teilnehmeranzahl: 5 – 10 Personen

Sollten Sie sich ausführlich über MBSR informieren wollen, bevor Sie sich zu einem Kurs entscheiden, laden wir Sie zu einem unverbindlichen und kostenlosen **Informationsgespräch** mit der Kursleiterin ein (Termin auf Anfrage).

Information und Anmeldung

Diakonie-Zentrum Salzburg, Mag. Ulrike Klinger,
Tel. 0662/6385-411

Qigong

„Arbeit mit der Lebensenergie“ – das in etwa verstehen wir unter Qigong.

Qigong ist eine ganzheitliche Methode der chinesischen Gesundheitspflege zur Vorbeugung und Behandlung von Funktionsstörungen oder Krankheiten.

Es handelt sich also um eine (Selbst-)Behandlungsmethode, bei der Bewegung und Atmung koordiniert werden. Die Übungen des Qigong sind gut zu erlernen und vor allem gilt: Jeder nach seinen (körperlichen) Möglichkeiten. Dies öffnet Qigong auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen, denn es beinhaltet viele Varianten an Übungen im Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen.

Viele Übungen sind in direkten Zusammenhang mit gesundheitlichen Aspekten zu bringen. Es handelt sich um eine Methode zur Pflege von Körper und Geist mit dem erklärten Ziel, möglichst lange und dabei möglichst gesund zu leben. Qigong beinhaltet im Sinne der Aktivierung von Selbstheilungskräften auch den Aspekt der Heilung und unterstützt nachweislich die Regenerierung auch bei schweren und chronischen Krankheiten. Qigong wirkt sehr aufhellend auf den Gemütszustand und führt zu einem inneren Glücksgefühl. Entspannung ohne zu Erschlaffen, Willensstärke, mühelose Konzentration und Leistungsfähigkeit ohne sich zu verausgaben, ist ein Beispiel der ganzheitlichen Entwicklung durch Qigong.

Was bewirkt Qigong?

- Eine Regulierung des Zentralnervensystems und dadurch eine optimale Koordination und Regulation der Funktionsaktivitäten aller inneren Organe.
- Besserung der Atemfunktion.
- Optimierung im Zusammenwirken der verschiedenen Körpersysteme wie Bewegungsapparat und innere Organe.
- Harmonisierung der Psyche und Stabilisierung des vegetativen Nervensystems.
- Stärkung der Abwehrkräfte.

Informationen und Anmeldung:

Elisabeth Dellasega

Dipl. Therapeutin für Traditionelle Chinesische Medizin

Tuina Therapie und Qigong

Salzburger Landesvertretung der Qigong und Taiji Quan
LehrerInnen Österreichs IQTÖ

Tel. / Fax: 0662/633161, E-Mail: e.dellasega@aon.at

www.qigong-tuina.at

Einführungsabend

Qigong

Neue Wege der komplementären Gesundheitsförderung

Vortrag & Workshop

Termine: Donnerstag, 26. Jänner 2006

Anmeldung bis 23. Jänner 2006:

Tel/Fax: 0662/633161

Donnerstag, 21. September 2006

Dauer: 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Veranstaltungssaal, Diakonie-Zentrum

Kosten: EUR 8,00

Seminar

Tuina Massage „Hilfe zur Selbsthilfe“

Beschreibung:

Hauptteil dieses Wochenendseminars ist die Chinesische Heilmassage, in Form von „Hilfe zur Selbsthilfe“. Mit Qigong Übungen stärken wir uns, um die energetische Tuina-Massage optimal geben zu können.

Die traditionelle chinesische Massage, in China Tuina, in Europa auch als Akupressur bekannt, hat eine Jahrtausende alte Geschichte. Was liegt dem Menschen näher, als intuitiv den schmerzenden Körperteil zu berühren und durch leichtes Kneten, Reiben oder Streichen Linderung zu erreichen?

Termin: Freitag, 31. März 2006, 18.30 – 21.30 Uhr

Samstag, 1. April 2006, 9.00 – 18.00 Uhr

Dauer: gesamt 10 Stunden

Ort: Diakonie-Zentrum Salzburg

Kosten: EUR 180,00

(für Qigong Kursteilnehmer EUR 160,00)

Qigong für Anfänger

Medizinisches Qigong

Daoyin Yangsheng Gong

Termine: Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr

Dauer: 20. Februar – 29. Mai 2006

1 x wöchentlich, 12 Einheiten zu je 90 min

Kosten: EUR 205,00

Beginn des Herbstkurses:

Montag, 9. Oktober 2006

Ort: Veranstaltungssaal, Diakonie-Zentrum

Qigong für Fortgeschrittene

Medizinisches Qigong

Daoyin Yangsheng Gong

Termine: Montag, 20.00 bis 21.00 Uhr

Dauer: 20. Februar – 29. Mai 2006

1 x wöchentlich, 12 Einheiten zu je 60 min

Kosten: EUR 170,00

Ort: Veranstaltungssaal, Diakonie-Zentrum

Qigong Morgenübungen

Medizinisches Qigong

Daoyin Yangsheng Gong

Dauer: 11 Einheiten zu je 60 min

Termine: Mittwoch, 6.45 bis 7.45 Uhr

Dauer: 22. Februar – 31. Mai 2006

13 Einheiten zu je 60 min

Kosten: EUR 185,00

Ort: Diakonie-Zentrum Salzburg

UNIQA VitalClub – Mitglieder

20% ermäßigte Kursgebühr!

Weitere Informationen:

Erwin Oberbramberger (Öffentlichkeitsarbeit)

Tel.: 0662/6385-400

Nordic Walking

Kursbeschreibung:

Verbessert die Herz-Kreislaufleistung und senkt den Blutfettspiegel.

Sie trainieren ihre aerobe Ausdauer, kräftigen die Oberkörpermuskulatur und steigern den Kalorienverbrauch.

Die Bewegung an der Luft macht Spaß, außerdem werden neue soziale Kontakte gefördert.

Sie brauchen:

Witterungsfeste Sportbekleidung und Turnschuhe, Nordic-Walking-Stöcke können anfangs ausgeliehen werden.

Leitung: DGKS Bea Punz
(Wellnesstrainerin)

Dauer: 10 Einheiten zu je 60 min

Termin: Mittwoch, 18.00 Uhr

Beginn: 5. April 2006

Treffpunkt: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg

Beitrag: EUR 45,00

Weitere Informationen und Anmeldung:

Bea Punz

Tel.: 0662/455852 oder 0650/5743313

Diabetes-Einzelberatung

Konzeptbeschreibung:

Die Bandbreite der Beratungsleistung reicht von der Erläuterung von Basiswissen zur Zuckerkrankheit bis zum Eingehen auf spezielle Fragestellungen und zur Unterstützung bei der Analyse des individuellen Verhaltens bei gesundheitlicher Beeinträchtigung.

Die Diabetesberatung versteht sich als Ergänzung im Betreuungsnetzwerk bei Diabetes, kann jedoch die regelmäßige ärztliche Behandlung und den Besuch entsprechender Kursangebote nicht ersetzen.

Zielgruppe: Diabetiker und ihre Angehörigen

Termin und Dauer: Einzelberatung

Beratungszeiten:

Mittwoch, 13.00 bis 17.00 Uhr

(Telefonische Voranmeldung erbeten!)

Ort: Diakonie-Zentrum Salzburg

Beratung durch: Johanna Thurner

(Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Diabetes-Beraterin)

Kosten: EUR 25,00

Für UNIQA VitalClub – Mitglieder erfolgt die Diabetesberatung kostenlos.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Johanna Thurner

Tel.: 07744/6675 oder 0664/1528979

Ernährungsberatung

Zielgruppe und Konzeptbeschreibung:

Die Bandbreite der Beratungsleistung reicht von der Erläuterung der Grundlagen einer „bewussten und gesunden Ernährung“ bis zum Eingehen auf das individuelle Verhalten bei gesundheitlicher Beeinträchtigung. Durch die Beratung kann auch eine mögliche Unausgewogenheit im Eß- und Trinkverhalten aufgezeigt werden. Der Einfluss der Ernährung auf Gesundheit und Wohlbefinden wird bewusst gemacht.

Termin und Dauer: Einzelberatung, Dauer ca. 30 min
Nach telefonischer Vereinbarung!

Ort: Diakonie-Zentrum Salzburg

Beratung durch: Hannelore Schlager, Diätologin

Kosten: Für UNIQA VitalClub – Mitglieder erfolgt die Ernährungsberatung kostenlos.

Ernährungsberatung nach den Grundsätzen der Traditionell chinesischen Medizin (TCM)

(Ernährung nach den 5 Elementen)

Konzeptbeschreibung:

Das Besondere an der chinesischen Ernährungslehre ist ihre Ausgewogenheit.

Anhand individueller Beschwerdebilder sowie der Zungendiagnostik kann eine sehr persönliche Beratung durchgeführt werden. Mit den auf Sie speziell abgestimmten Ernährungsempfehlungen, bezogen auf unsere heimischen Lebensmittel, kann man sowohl Gesundheitsvorsorge als auch ein gesteigertes Wohlbefinden erreichen.

Termin und Dauer: pro Beratung zwei Termine

Kosten: EUR 40,00

Weitere Informationen und Anmeldung:

Diakonie-Zentrum Salzburg
(Hannelore Schlager, Tel.: 0662/6385-712)

Reiseberatung

Zielgruppe:

Reisende, die sich über die hygienischen Voraussetzungen bzw. über notwendige und empfohlene Impfungen und Schutzmaßnahmen für fremde Länder erkundigen wollen, sind eingeladen, dieses Angebot anzunehmen. In der Beratung wird auch auf Eß- und Trinkverhalten in fremden Ländern eingegangen, um gesund und erholt, bzw. gestärkt vom Urlaub nach Hause zurückkehren zu können.

Termin: Einzelberatung

Beratungszeiten: Mittwoch, ab 14.00 Uhr
(Telefonische Voranmeldung!)

Ort: Diakonissen-Krankenhaus

Beratung durch: OA Dr. Klaus Acksteiner
(FA für Innere Medizin)

Kosten: EUR 36,50
Für UNIQA VitalClub – Mitglieder erfolgt die Reiseberatung kostenlos.

Weitere Informationen und Anmeldung:
Diakonissen-Krankenhaus Salzburg
(Ambulanzleitstelle, Tel.: 0662/6385-660)

Wirbelsäulen-Schmerzberatung

Zielgruppe:

Patienten, die unter akuten oder chronischen Wirbelsäulenschmerzen mit Ausstrahlung in die Extremitäten leiden, können beraten, bzw. untersucht werden.

Es werden die Schritte der weiteren Abklärung sowie konservative und operative Therapiemöglichkeiten besprochen.

Termin: Einzelberatung

Beratungszeit: Donnerstag, ab 17.30 Uhr
(Telefonische Voranmeldung!)

Ort: Diakonissen-Krankenhaus

Beratung: Dr. Bernhard Mühl, FA für Neurochirurgie

Kosten: EUR 36,50

Für UNIQA VitalClub – Mitglieder erfolgt die Wirbelsäulen-Schmerzberatung kostenlos.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Dr. Bernhard Mühl, Tel.: 0676 / 67 00 700

Psychoonkologische Beratung

Zielgruppe:

PatientInnen mit Tumorleiden und deren Angehörige werden über die Angebote der Krebshilfe informiert und individuell beraten.

Termin: Einzelberatung

Beratungszeit: Mittwoch, 9.30 – 11.00 Uhr
(Telefonische Voranmeldung!)

Ort: Diakonissen-Krankenhaus

Beratung: Mag. Marion Acksteiner

(Klinische und Gesundheitspsychologin mit spezifischer psychoonkologischer Ausbildung)

Kosten: Kostenlose Beratung

in Zusammenarbeit mit d. Salzburger Krebshilfe

Weitere Informationen und Anmeldung:

Diakonissen-Krankenhaus Salzburg

Tel.: 0662/6385-660 (Ambulanzleitstelle)

Tel.: 0662/6385-85607 (OA Dr. Klaus Acksteiner)

Schnarchambulanz

Wenn sich bei Menschen während des Schlafens unregelmäßige Atempausen mit zusätzlichem Schnarchen bemerkbar machen, sollte unbedingt eine weitere Abklärung erfolgen. Insbesondere, wenn dadurch bereits Bluthochdruck, ein Schlaganfall oder Herzinfarkt bzw. eine Erektionsstörung aufgetreten ist, ist nicht nur die Lebensqualität gefährdet, sondern auch eine verkürzte Lebenserwartung die mögliche Folge.

Untersuchungen in der Schnarchambulanz helfen, Betroffene zu erkennen und durch eine abklärende Diagnostik die entsprechende Therapie einzuleiten.

Termin: Einzelberatung
Beratungszeit:
Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr
(Telefonische Voranmeldung!)

Ort: Diakonissen-Krankenhaus

Beratung durch: Dr. Peter Reichenpfader
(FA für Lungenkrankheiten)

Kosten: EUR 36,50
Für UNIQA VitalClub – Mitglieder erfolgt die Beratung in der Schnarchambulanz kostenlos.

Weitere Informationen und Anmeldung:
Dr. Peter Reichenpfader, Tel.: 0664 / 23 02 089

Stoma-Einzelberatung

Konzeptbeschreibung:

Beratung bei Fragen, die im Leben einer/eines Stomaträgerin/trägers – bei Beruf, Ernährung, Freizeit, Liebe und Partnerschaft – auftreten.

Bandbreite der Beratungsleistung:

- Betreuung postoperativ
- Tipps zum praktischen Versorgungswechsel
- Infos über Neuheiten auf dem Gebiet der Stomaversorgung
- Hilfestellung beim Auftreten von parastomalen Hautdefekten

Die Stomaberatung wird im Rahmen der interdisziplinären Zusammenarbeit angeboten.

Termin: Einzelberatung
nach telefonischer Vereinbarung

Ort: Diakonissen-Krankenhaus

Beratung durch: Irmgard KARL
(Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Stomabeauftragte)

Weitere Informationen und Anmeldung:

Irmgard KARL, Tel.: 0662/6385-160
(Diakonissen-Krankenhaus, Station 1)

Morbus Parkinson

Psychosoziale Beratung in der Pflege

Morbus Parkinson ist eine chronische Erkrankung, der Umgang mit der Krankheit setzt ein spezielles Wissen voraus, das eine Erleichterung für Betroffene und Angehörige ermöglicht.

Beratungsschwerpunkte:

- Krankheitsbilder und Verläufe
- Therapiemöglichkeiten
- Entlastungsstrategien, z.B. Hauskrankenpflege, Pflegeeinstufung
- Medikamentenmanagement
- Angehörigenbegleitung

Zielgruppen:

Betroffene, Angehörige, Interessierte

Beratung: DGKS Johanna Thurner, Psychosoziale Beraterin
Primar Dr. Helmut Paulus, Nervenfacharzt

Ort: Diakonissen-Krankenhaus

Termine nach Vereinbarung: Tel.: 0664 / 15 28 979

Ärztlicher Check up

Zeitpunkt: nach Vereinbarung

Ärzteteam: Primar Dr. Anton Heiser
OA Dr. Bernhard Graf
OA Dr. Hans Grüssing
OA Dr. Klaus Acksteiner
(Fachärzte für Innere Medizin)

Beschreibung:

Die Vorsorgeuntersuchung umfasst Anamneseerhebung, klinischen Status, Labor, EKG, Ergometrie, Ultraschall-Untersuchung sowie ein abschließendes Gespräch. Im Anschluss wird ein schriftlicher Befundbericht erstellt.

Kosten: EUR 365,00

Private Krankenversicherungen beteiligen sich im Rahmen verschiedener Gesundheitsvorsorgeprogramme an den Kosten eines „Ärztlichen Check ups“.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Privatversicherung!

Weitere Informationen und Anmeldung:

Primar Dr. Anton Heiser
Tel.: 0662/6385-620

Selbsthilfegruppe

für hereditäre Fructoseintoleranz, Fructosemalabsorption und Lactoseintoleranz

Die hereditäre Fructoseintoleranz / HFI ist die häufigste genetisch bedingte Störung des Fructosestoffwechsels – ein angeborener Enzymdefekt.

Bei Fructosemalabsorption wird das Kohlehydrat Fructose im Dünndarm nur unzureichend resorpiert und anschließend im Dickdarm bakteriell abgebaut.

Gruppentreffen

im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg:

Donnerstag, 27. April 2006, 18.00 Uhr

Donnerstag, 19. Oktober 2006, 18.00 Uhr

Kontakt:

Gerda Kolm, Tel.: 0662/632001

Peter Schrotter, Tel.: 0662/429292

oder 0664/9363051

Selbsthilfegruppe

Morbus Parkinson

Durch die verschiedenen Erscheinungsformen der Parkinsonschen Krankheit, wie Bewegungsarmut, Steifheit, gebeugte Haltung, Trippelschritt, Zittern der Hände und Gliedmaßen, undeutliches leises Reden, Unruhebewegungen und dem oft innerhalb weniger Minuten wechselnden körperlichen Zustand, ziehen sich viele Kranke in eine nicht gewollte Isolation zurück.

Die Selbsthilfegruppe will Sie aus diesem Schneckenhaus hervorlocken und Ihnen wieder zu mehr Selbstwertgefühl verhelfen.

Gruppentreffen

im Diakonie-Zentrum Salzburg

Ausführliches Jahresprogramm erhältlich!

Kontakt:

DGKS Johanna Thurner, Tel.: 0664/1528979

Primar Dr. Helmut Paulus, Tel.: 0662/6385-660

Hermann Painer, Tel.: 0650/8216668

Selbsthilfegruppe

Dystonie

Dystonie („gestörte Muskelspannung“) bezeichnet eine zentralnervöse Fehlfunktion bei der Kontrolle von Bewegungen. Unwillkürliche Verspannungen der Muskeln können zu krampfartigen Bewegungen, Zuckungen oder abnormen Haltungen führen, die an einzelnen Körperteilen oder generalisiert auftreten.

Verschiedenste Diagnosen fallen unter das Krankheitsbild Dystonie:

Blepharospasmus (unwillkürliches Schließen der Augenlider)

Torticollis spasmodicus (Schiefhals)

Oromandibular-Dystonie (betrifft Kiefer, Zunge, Mund)

Spasmodische Dysphonie (betrifft die Sprechmuskeln)

Schreibkrampf (Dystonie der Hand bei Schreibkräften, Musikern, Golfern u. ä.)

Meige Syndrom

Gruppentreffen

im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg

Kontakt:

Gabriele Huber, Tel.: 06246/72544

Selbsthilfe Salzburg, Tel.: 0662/8889-258

Selbsthilfegruppe

Österreichische Lymph-Liga

Das Lymphödem ist eine Krankheit des Lymphsystems und macht sich häufig in „dicken Armen und Beinen“ bemerkbar.

Wenn die Funktion des Lymphgefäßsystems gestört ist, bleibt eiweißhaltige Gewebsflüssigkeit im Gewebe liegen. Es entsteht dann eine Schwellung, das Lymphödem.

Viele PatientInnen leiden neben dem medizinischen Problem oft auch unter körperlichen und seelischen Belastungen.

Gruppentreffen

im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg

Kontakt:

Daniela Ziegler, Tel.: 0662/438934 oder 0699/15612020

- Ich bitte um Zusendung der Broschüre über das Diakonie-Zentrum Salzburg.

Ich möchte gerne noch weitere schriftliche Informationen zu:

- Geburtshilfe im Diakonissen-Krankenhaus
- Programm 2006 (UNIQA Gesundheitszentrum „Von der Schwangerschaft – rund um die Geburt – bis zur Pubertät“)
- Gruppe Therapie
- Kurzzeitpflege
- Tageszentrum für Senioren mit Wochenendbetreuung
- Diakonie.mobil
- Schule für Sozialbetreuungsberufe
- Seelsorge
- Ehrenamtlicher Besuchsdienst
- Bewohnerservice Aigen
- Bewohnerservice Gnigl
- Bewohnerservice Itzling
- Sozial- und Gesundheitszentrum St. Anna
- Gesundheits- und Sozialzentrum Süd
- Leopold-Pfest-Straße – Wohnen und Förderung
- „Diakonie-Art“ / Kunstausstellungen
- Diakonie-Fest / Salzburger Diakonie-Dialoge
- Kur&Ferien Hotel Helenenburg, Bad Gastein

- Senden Sie bitte Informationsmaterial über das Diakonie-Zentrum auch an:

.....

.....

.....

Absender:



Diakonie-Zentrum Salzburg
Öffentlichkeitsarbeit
Guggenbichlerstraße 20
A-5026 Salzburg



Wir bedanken uns bei
UNIQA Versicherungen AG
für die Unterstützung.



A-5026 Salzburg
Guggenbichlerstraße 20
Telefon 0 66 2/63 85-0
Telefax 0 66 2/63 85-805
DVR 0094722