

**BEZIRKSHAUPTMANNSCHAFT VILLACH-
LAND**

Bereich 6 – Gesundheitswesen und Soziales

GPS Villach Land

LAND  KÄRNTEN

GPS - BH Villach-Land

Gesundheits-, Pflege- und Sozialservice

Auskünfte GPS Villach - Land

Telefon 050 536 61331 oder 61332

E-Mail bhvl.gps@ktn.gv.at

NEWSLETTER Jänner 2017

GPS Villach - Land

GESUNDHEITS-, PFLEGE- und SOZIALSERVICE

Inhalte:

- **Thema des Monats: Gesund im Alter**
- **Wichtige Info: KGKK - Umstellung der Inkontinenzversorgung**
- **Veranstaltungen/Schulungen/Seniorentreffen....**
- **GPS Service**

THEMA DES MONATS:

Gesund im Alter

Die Tatsache, älter zu werden, begleitet uns von Geburt an das ganze Leben lang. Das Alter ist für viele Menschen ein eigener Lebensabschnitt, der auch mit zahlreichen geistigen und körperlichen Veränderungen verbunden ist. So bringt der Ausstieg aus dem Berufsleben Umstellungen mit sich, auch der Körper ist nicht mehr so leistungsfähig wie früher. Andererseits bietet gerade das Alter neuen Chancen.

Ob man gesund altert, hängt von einer Reihe von Faktoren ab. Begünstigend scheinen dabei unter anderem regelmäßige körperliche Aktivität und gesunde Ernährung mit einer ausgewogenen Energiebilanz. Bei den sozialen und psychischen Rahmenbedingungen gelten etwa lebenslanges Lernen, eine erfüllte Partnerschaft, soziale Kontakte oder eine positive Lebenseinstellung als vorteilhaft. Auch die Gene und gesellschaftliche Faktoren spielen eine wichtige Rolle.

Folgenden Faktoren wird ein Einfluss auf den Alternsprozess zugeschrieben:

- **Gesellschaftliche Faktoren** wie Lebensgewohnheiten, Lebensstandard, soziale Verhältnisse, Berufssituation, Bildungsniveau oder die medizinische Versorgung,
- **individuelle Faktoren**, wie der Lebensstil (z.B. Ernährung, Bewegung, Rauchen, Alkoholkonsum), das soziale Verhalten, Stressbewältigung etc. sowie
- **genetische Faktoren.**

Ernährung – ausgewogen & abwechslungsreich

Wichtig für die Erhaltung der Gesundheit im Alter ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Vermieden werden sollten sowohl Übergewicht als auch – vor allem im hohen Alter häufig – Untergewicht als Folge von Mangelernährung bzw. einer nicht ausgewogenen Energiebilanz.

Bewegung – körperlich aktiv und mobil bleiben

Eine Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit im höheren Alter hat nicht nur biologische Ursachen, sondern wird auch wesentlich durch Bewegungsmangel beeinflusst. Menschen, die sich zu wenig bewegen, altern rascher als jene, die regelmäßig und vor allem lebenslang körperlich aktiv sind. Durch gezieltes Training, aber auch durch das Nutzen von alltäglichen Bewegungschancen (z.B. zu Fuß gehen, Treppen steigen) können Mobilität und körperliche Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten und verbessert werden.

Mobil zu bleiben ist eine wesentliche Voraussetzung für die Selbstständigkeit und eine gute Lebensqualität. Bewegungsmangel, aber auch altersbedingte Abnutzungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparats führen im Alter zu immer größeren Einschränkungen der Beweglichkeit oder gar zum Verlust der Mobilität und münden häufig in der Pflegebedürftigkeit. Beschwerden sind jedoch beeinflussbar und können u.a. durch gezieltes Training gelindert werden.

Seelische Gesundheit – geistig jung bleiben

Altern wird oft mit Verlusten in Verbindung gebracht, z.B. bei sozialen, beruflichen Kontakten oder bei der Gedächtnisleistung. Menschen können aber – unabhängig von den körperlichen Veränderungen – gerade im höheren Alter auch „Wachstum“ erleben, sich weiterentwickeln und Neues lernen. Und sie verfügen über ein wertvolles Gut: ihre Lebenserfahrung. Wichtig ist, den Geist fit zu halten. Geistige Aktivität wirkt sich positiv auf die Lebenszufriedenheit aus und ist ein wichtiger Teil der Rahmenbedingungen für gesundes Altern.

Psychologische Faktoren für gesundes Altern sind:

- Ausreichende soziale Vernetzung (Familie, Partnerschaft, Freunde, Bekannte etc.),
- eine erfüllende Rolle in der Gemeinschaft bzw. Gesellschaft,
- die Bereitschaft, neue Herausforderungen anzunehmen,
- eine positive Lebenseinstellung, positive Gedanken und Gefühle,

- die Fähigkeit, mit Problemen fertig zu werden und mit anderen Menschen gut auszukommen, sowie
- eine sichere Existenz bzw. finanzielle Absicherung.

Aktivität oder Ruhe – jedem das Seine

Um erworbene Kompetenzen, Werte und soziale Beziehungen so lange wie möglich zu bewahren, kann man etwas tun. Für das seelische Wohlbefinden im Alter spielt die individuelle Balance zwischen Aktivität und Ruhe eine wichtige Rolle. Ein aktives Leben kann das Altern verzögern, denn Aktivität und Selbstverwirklichung tragen viel zur Zufriedenheit bei. So leiden manche unter der Umstellung vom Berufsleben in den Ruhestand. Neue soziale Beziehungen und Aufgaben wirken einer Vereinsamung entgegen.

Zufriedenheit kann aber auch eine Entscheidung zu Passivität sein. Denn positives, erfolgreiches Altern wird als Zufriedensein mit dem gegenwärtigen und vergangenen Leben beschrieben. Somit entsprechen weder eine unfreiwillige Passivität noch die hektische Suche nach immer neuen Aktivitäten einem realistischen Bild des gesunden Alterns.

Weiter Infos unter: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/aelter-werden/voraussetzungen>

WICHTIGE INFO:

Umstellung der Inkontinenzversorgung der KGKK (Kärntner Gebietskrankenkasse)

Mit 1.1.2017 hat die Kärntner Gebietskrankenkasse die Versorgung mit den Produkten der saugenden (z.B. Windeln und Einlagen) sowie ableitenden Inkontinenzversorgung (z.B. Katheter) und der erforderlichen Verbandstoffe umgestellt. Die Bestellung und die Direktlieferung wurden eingestellt. Diese Änderung begründet sich auf eine österreichweite einheitliche Anpassung und wurde in anderen Bundesländern bereits umgesetzt.

Änderungen:

Bei den saugenden Inkontinenzprodukten wurde auf ein Kostenzuschussmodell umgestellt: Die Versicherten können jetzt selber auswählen, bei welchem Anbieter sie welches Produkt beziehen und erhalten im Anschluss einen Zuschuss. Dieser beträgt 90% der entstandenen Kosten (10% Selbstbehalt) maximal aber € 23,10 (brutto) im Monat. Voraussetzung für die Möglichkeit einer Kostenerstattung ist die Vorlage einer ärztlichen Verordnung, eines Kostenvorschlages des gewählten Anbieters, sowie eine SV-ärztliche Bewilligung. Es besteht auch die Möglichkeit einer Dauerverordnung, maximal bis zu fünf Jahren.

Bei ableitenden Inkontinenzprodukten und den Verbandstoffen wurde die Direktlieferung ebenfalls eingestellt. Die Versorgung ist aber, wie bisher schon, über

Bandagisten, Orthopädietechniker, Apotheken, Hausapotheken, ... gewährleistet. Versicherte, die bisher über das Bestellsystem versorgt wurden, können nach Vorlage einer ärztlichen Verordnung (mit genauer Diagnose sowie Grad der Inkontinenz), eines Kostenvoranschlages und Bewilligung durch die KGKK ihr Produkt bei oben genannten Vertragspartnern direkt beziehen. Für diesen Bereich bedeutet dies im Grunde keine Umstellung, vielmehr nur den Wegfall der Bestellung und Direktlieferung.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte direkt an die GKK unter:

050 5855 2995 (Info Hotline)

(Quelle: FORUM Gesundheit – Information der Kärntner Gebietskrankenkasse, Nr.4/ 2016)

Neue Vertragsärzte der GKK im Bezirk

ab Oktober 2016



Die Kärntner Gebietskrankenkasse informiert, dass den Versicherten **ab 1. Oktober 2016** neue Vertragsärztinnen und -ärzte zur Verfügung stehen.

Dr. Uta Maria Lassnig (nach Dr. Andreas Perchinig)

Vertragsärztin für Allgemeinmedizin
Peter-Melcherstraße 13
9524 St. Magdalen
Tel.Nr.: 04242/ 41 791

Dr. Michael Thom (Dr. Rudolf Kosche)

Vertragsfacharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
Hans-Gasser-Platz 6c
9500 Villach
Tel.Nr.: 04242/ 23 617


Dr. Kurt Mayr und **Dr. Birgit Wernegger**

Gruppenpraxis für Radiologie
Hauptplatz 11
9500 Villach
Tel.Nr.: 04242/ 28 137

Quelle: <https://www.kgkk.at/portal27/kgkkportal/contentPrint?contentid=10007.770328&viewmode=content&portal:componentId=gtn25c5ef2e-d2b6-423a-a047-91cf58258df1>

VERANSTALTUNGEN, SCHULUNGEN, KURSE

Kostenlose Sachwalterschulung

kostenlose Sachwalterschulung des Vereins  VertretungsNetz

Villach:

VertretungsNetz-Villach
Marksgasse 7, 1. Stock
9500 Villach
am 24.3.2017 um 13.00 Uhr

Spittal/Drau:

Termin am Bezirksgericht
Schillerstraße 1
9800 Spittal/Drau
am 10.3.2017 um 13.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten!

VertretungsNetz – Sachwalterschaft, Patientenanzwaltschaft, Bewohnerververtretung
Marksgasse 7/1. Stock, 9500 Villach
T 04242/ 21 06 30
F 04242/ 21 06 30-10
Mail: villach@sachwalter.at
www.vertretungsnetz.at

Selbsthilfegruppe: Alzheimerkranke und deren Angehörige Villach

Vortrag: SCHLUCKSTÖRUNGEN (Mag. Daniela Luckninger; Logopädin)

Termin: Montag, 16. Jänner 2017, 14:00 Uhr

Ort: AHA-Senioren- und Pflegezentrum Untere Fellach
Mahrhöflweg 17, 9500 Villach

Info: Fr. H. Pacher: 0699/ 12 59 34 84

PVA- Sprechtage 2017

Villach:

Gebietskrankenkasse
Zeidler-von-Görz-Straße 3
9500 Villach

Dienstags und donnerstags von 7.30Uhr bis 13.00 Uhr
(außer Feiertags)

Aktiver Seniorenkreis Velden

Termine: Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat 14:00 – 15:30 Uhr
Ort: Lesesaal der Marktgemeinde Velden
Anmeldung: 0676/ 849 179 277 (Sekretariat HKP Velden)

Fit und aktiv- Treffen für Seniorinnen und Senioren

Termine: Donnerstags - 14 tägig ab 12.1.2017 – 14:00 – 16:00 Uhr
Ort: Bezirksstelle Kärntner Hilfswerk: Vortragsaal
Peraustraße 1
9500 Villach
Anmeldung: Fr. Wöber Tel. 05 0544-5530 oder Mobil: 0676-8990 2101

Kneippverein Villach

Bewegung, Sicherheit und Sturzprävention

Termin: Montag, 16.01.2017 / 2.10.2017 18:30- 20:00 Uhr
Dauer: 10 Einheiten im Frühjahr bzw. 11 Einheiten im Herbst zu 90 Minuten
Ort: Volksschule Vassach
Anmeldung: 0650/6975105 Büro oder direkt unter: Margit Kofler, Tel.: 0664/3819226

Gesundheitsgymnastik

Termin: Dienstag 21.02.2017 / 03.10.2017 17:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dauer: 11 Unterrichtseinheiten zu 50 Minuten
Ort: Kneipp Bewegungsraum, Trattengasse 6, Villach
Anmeldung: Kneippbüro Handy: 0650/6975105 oder Geralda Krug Tel. 0424251601

Spielenachmittag für Erwachsene

Für Leute, die Spaß am Spielen (Karten- Bridge und Brettspiele) und netter Gesellschaft haben.

Termin: Mittwoch 11.01.2017 14:00 Uhr Ganzjährig / Wöchentlich!

Ort: Kneipp-Bewegungsraum, Villach, Trattengasse 6

Anmeldung: Kneippbüro Handy: 0650/6975105

Info: Mag. Elfriede Musch, Tel.: 0664 / 2007701

Und vieles mehr. Bei Interesse das Kneipp Programm vom Jahr 2017 anfordern

<http://villach.kneippbund.at/content/show/182/Aktuell.html>

** Bitte geben Sie Termine und relevante Informationen an das GPS Villach-Land weiter, damit unsere BeratungsklientInnen bestens informiert sind!*

Service des GPS Villach-Land

LAND  KÄRNTEN

GPS - BH Villach-Land
Gesundheits-, Pflege- und Sozialservice

Hilfestellung aus einer Hand!

Service- und Beratungsstelle

für Pflege, pflegende Angehörige
und Menschen mit Beeinträchtigung

GPS Villach Land – Gesundheits-, Pflege- und Sozialservice

9500 Villach, Meister-Friedrich-Straße 4

Tel.: +43 (0) 50536 -61331 oder -61332

E-Mail: bhvl.gps@ktn.gv.at

Web: http://www.ktn.gv.at/310912_DE

Beratungen sind kostenlos!

MO – FR von 8.00 – 12.00, nachmittags nach telefonischer Vereinbarung.

Ist es Betroffenen, aufgrund von körperlichen bzw. geistigen Gebrechen, nicht möglich ins Beratungszentrum zu kommen, werden Beratungen auch vor Ort angeboten.

Gerne können Sie die Informationen und Termine an Betroffene oder Interessierte weitergeben!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Beratungsteam Villach - Land

LAND  KÄRNTEN

GPS - BH Villach-Land

Gesundheits-, Pflege- und Sozialservice

Bezirkshauptmannschaft Villach-Land

Bereich 6 – Gesundheitswesen und Soziales

GPS – Gesundheits-, Pflege- und Sozialservice

9500 Villach, Meister-Friedrich-Straße 4

Tel.: +43 (0) 50536 – 61331 oder 61332

Fax: +43 (0) 50536 - 61343

E-Mail: bhvl.gps@ktn.gv.at

Web: http://www.ktn.gv.at/310912_DE

Inhalte ohne Gewähr!