



Österreichische Diabetikervereinigung  
Landessektion und Servicestelle  
1020 WIEN Obere Augartenstraße 26 - 28  
Tel.: 01/332 32 77 / Fax: 01/332 68 28  
E-mail: [oedv.wien@aon.at](mailto:oedv.wien@aon.at)  
Internet: [www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at)  
ZVR-Nr. 237137068

# **DIABETES – INFO**

**Nr. 150**

**November/Dezember 2016**

---

Sehr geehrte Mitglieder und Interessenten, liebe Freunde!

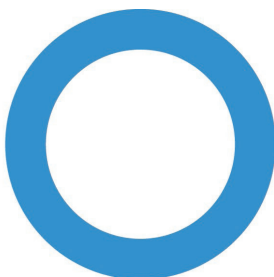
## **Weltdiabetestag 2016: Augen auf Diabetes!**

Am diesjährigen Welt-Diabetes-Tag liegt der Fokus auf Früherkennung von Typ-2-Diabetes sowie dessen frühzeitige Behandlung, um das Risiko von Folgeerkrankungen zu reduzieren. Mehr als 640 Millionen Menschen werden im Jahr 2040 mit Diabetes leben müssen. Eine verspätete Diagnose bedeutet, dass viele Menschen mit Typ-2-Diabetes von mindestens einer Folgeerkrankung durch Diabetes betroffen sein werden. Oft ist Diabetes die Ursache von Blindheit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Amputation der unteren Gliedmaßen.

Durch regelmäßiges Screening können Folgeschäden, zum Beispiel an den Augen, rechtzeitig erkannt und behandelt werden! Sind bereits Folgeschäden an den Augen vorhanden, ist es gut zu wissen, welche Informationen und Hilfsmittel den Alltag bei eingeschränktem Sehvermögen erleichtern. Das ist unser Thema bei der Gesprächsrunde im November.

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

**Ihr ÖDV Team**



**vereint gegen diabetes**

### **Liebe Mitglieder!**

Als gemeinnütziger Verein sind wir stets bemüht, unsere Kostensituation zu optimieren. Deshalb möchten wir künftig möglichst viele Aussendungen per E-Mail versenden. Bitte schreiben Sie uns zu diesem Zweck eine kurze E-Mail an [oedv.office@diabetes.or.at](mailto:oedv.office@diabetes.or.at). Vielen Dank!

## DIABETES – INFO

Mobile Erstberatung für Eltern diabetischer Kinder:  
Erfahrene Mütter bzw. DiabetesberaterInnen kommen auf Wunsch zu Ihnen nach Hause.  
**Anmeldung über Büro:** ☎ 01 / 332 32 77

### **Personen für ein Interview gesucht:**

Das Forschungsprojekt an der Universität Wien beschäftigt sich mit der Situation und den Erfahrungen der Eltern. Daher suchen wir Eltern von Kindern, die an Diabetes mellitus Typ 1 erkrankt sind. Das Kind sollte im Alter von 1-10 Jahren sein (die Diagnosestellung mehr als 6 Monate zurückliegen) und die Eltern sollten ein Unterstützungsangebot ihrer Wahl in Anspruch nehmen.

Bei Interesse zur Teilnahme oder weiteren Fragen, senden Sie uns gerne eine Nachricht:  
maya\_weis@hotmail.com

### **Kindergarten-Karate für Diabetiker (Typ 1) – Kinder für Sport zu begeistern.**

**WO:** Volksschule Erlaaerstraße 74, 1230 Wien  
**WANN:** Immer Sonntag 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr  
Nähere Infos auf der Homepage: [www.karateclub-liesing.net](http://www.karateclub-liesing.net)



### **Schi-Rodelwochenende für Kinder mit Diabetes (zwischen 3 und 14 Jahren) und ihre Familien**

**Wann:** 24.02.2017 bis 26.02.2017

**Ort:** Alpengasthof "Enzian", Familie Reithofer, 2872 Mönichkirchen,  
Schwaig 148, Tel. Nr. 02649/8008, email: [urlaub@enzianwirt.at](mailto:urlaub@enzianwirt.at)



**Anmeldung:** Mag. Katharina Honisch, [Katharina@honisch.at](mailto:Katharina@honisch.at)  
**Anmeldeschluss:** 10. Dezember 2016

### **Schi- Snowboard-Schulungswoche vom 15.01.2017 bis 21.01.2017 in Wagrain für Kinder mit Diabetes von 8 - 15 Jahren**

**Ort:** Jugendhotel Wurzenrainer GmbH, 5602 Wagrain, Wagrainstr. 24  
Tel. 0043 6413 8824, Fax: 0043 6413 8824 11, [info@wurzenrainer.com](mailto:info@wurzenrainer.com)

**Leitung:** Ulrike Humpel, DGKS und Diabetesberaterin



**Anmeldung:** bis spätestens 05.11.2016 an die Österr. Diabetikervereinigung  
5020 Salzburg, Moosstraße 18, Tel. 0662/827722, E-Mail: [oedv.office@diabetes.or](mailto:oedv.office@diabetes.or)

### **CUKO - Verein zur Unterstützung von Familien im Umgang mit chronischer Erkrankung**

Austausch unter Betroffenen, Stärkung von Gesundheitskompetenz, Begleitung von Jugendlichen bei der Autonomieentwicklung, Entlastung des Familiensystems etc.

**CUKO - Programm 2016 - Kontakt** [@cuko.care](mailto:@cuko.care), [www.cuko.care](http://www.cuko.care)  
Angebote in Kooperation mit der Österreichischen Diabetikervereinigung (ÖDV)



## BEWEGUNG GESUNDHEITSGYMNASTIK DIABETIKER



in sanfter und erfrischender Form  
**BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN**

- WO?** **Mediz. Selbsthilfezentrum Wien**  
**1020 Wien, Obere Augartenstr. 26 - 28**
- Leitung:** Sportpädagogin, Diabetikerin Frau Helga RAUNICHER
- Für wen?** Für alle Altersstufen und auch für jene, die noch nie Sport betrieben haben.
- Warum?** Um Verspannungen aufzuspüren und zu lösen, die vernachlässigte Muskulatur zu kräftigen und ein lebendiges Körperbewusstsein wieder zu gewinnen.
- Gewinn!** Regelmäßige Bewegung beeinflusst den Stoffwechsel und unterstützt die Gewichtsabnahme.
- Und !!!** Vorher und nachher Blutzucker- und Blutdruckmessung.  
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Socken oder Turnschuhe, gute Laune und ein offenes Herz, um den eigenen Körper neu zu entdecken.
- Wann?** Jeden Freitag von 9.00 – 10.00 Uhr und von 10.00 – 11.00 Uhr
- Kosten:** ÖDV Mitglieder 10er-Block € 50,00  
Nichtmitglieder 10er-Block € 65,00  
(10er-Block gültig von 30.09.2016 bis 02.12.2016)  
**Einzelstunde: ÖDV € 7,-- , Nichtmitglieder: € 9,--**  
Rund um die Gymnastik bieten wir Ihnen Massagen an.  
Anmeldung unter: ☎ 01 / 332 32 77 (Büro)  
**!!!!!! Schnupperstunde gratis, Einstieg jederzeit möglich!!!!!!**  
😊 Mehr Beweglichkeit ist „Mehr Lebensqualität“ 😊

### Bringen Sie Ihren Körper in Schwung mit Nordic Walking

**Jeden Donnerstag um 9.30 Uhr rund um die Alte Donau - machen Sie mit!**  
"Bewegung erzeugt Glückshormone!". Auch Anfänger sind willkommen.

**Treffpunkt:** **U-2 Donaustadtbrücke, Ausgang** (nur bei trockenem Wetter)

**Auskunft und Anmeldung:** Fritz VOGT ☎ / Fax: 01 / 269 01 87

Wasser, Traubenzucker und Messgerät nicht vergessen!



### SENIORENSCHWIMMEN im Warmwasser (31°)

**Jeden Montag (außer Feiertage)**

**AQUARHYTHMIK:** (Turnen im Wasser), 10.00 Uhr, Dauer 20 Min., anschließend Möglichkeit zum Schwimmen.

**Ort:** Hallenbad Brigittenau, Klosterneuburger Straße 93-97, 1200 Wien,

**Kosten:** € 4,10 . + € 3,00 Zuschlag für Warmwasser

**Dauer:** 5 Stunden

**INFO:** **Auskunft Bad:** ☎ 01 / 330 99 84



### **Einzelberatungen in den ÖDV-Beratungsstellen**

Nützen Sie die Gelegenheit zur individuellen Diabetes- und Ernährungsberatung, Selbstkontrolle von Blutzucker und Blutdruck unter Anleitung einer Diabetesberaterin. Testen Sie die neuesten Geräte, informieren Sie sich über Insulinpens, Pumpen und Stechhilfen. Brauchen Sie Informationen bezüglich Steuer oder Führerschein? Möchten Sie in unserer umfassenden Bibliothek schmökern? Fachbücher für Typ I und Typ II Diabetiker sind zu günstigen Preisen zu erwerben. Weiters versorgen wir Sie gerne mit Blutzuckerprotokollen, Tagebüchern, Diabetikerausweisen etc.

**Unsere Bürozeiten sind: Mo, Mi, Fr. v. 09.00 bis 12.00 Uhr**

**Beratung nach telefonischer Voranmeldung auch Donnerstag Nachmittag jederzeit möglich.**

#### **Beratungsstelle im Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien**

**1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28**

Anmeldung erbeten. ☎ 01 / 332 32 77

Beratung: DGKS Elsa PERNECZKY

#### **ÖDV-Beratungsstelle im Nachbarschaftszentrum des Wiener Hilfswerks**

**1150 Wien, Kardinal Rauscher Platz 4 ☎ 01 / 985 38 30.**

Beratung: Leena SCHLUSCHE.

jeden 2. u. 4. Donnerstag im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr (ausgenommen Feiertag)

### **Unsere Kulturecke mit Hedwig Haas**



#### **Ausstellung Votivkirche - Michelangelos Sixtinische Kapelle**

Die einzigartige Ausstellungs-Sensation gastiert erstmals in Europa. Einzigartige Meisterwerke in Form von 34 farbechten Fresko-Repliken „Auge in Auge“ in Originalgröße, so wie sie in dieser Form bisher noch nie zu sehen gewesen sind! Als idealer Ort für Michelangelos Werk wurde die Votivkirche in Wien gewählt, die den sakralen Rahmen für Michelangelos Meisterwerke bietet.

**Termin: Donnerstag, 10.11.2016 um 11.00 Uhr**

**Treffpunkt:** Haupteingang Votivkirche, 1090 Wien, Rooseveltplatz, öffentl. erreichbar mit U2, Straßenbahnlinien 1, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 71 & D

**Eintrittspreis:** Ermäßigt € 13,50 pro Person, Audio € 2,- möglich

**Anmeldung: Bis spät. 24.10.2016** ☎ 0699/189 994 50. Bei Nichtmelden bitte auf Mail-Box sprechen. Name und Tel. Nr. hinterlassen. **Bei Absage bitte unbedingt um Anruf.** Danke.

#### **Rechtsberatung im Medizinischen Selbsthilfezentrum, 1020 Wien, Obere Augartenstr. 26 – 28**


Herr Mag. Karlheinz AMANN, Rechtsanwalt, gibt Auskunft über medizin- und sozialrechtliche Fragen.

**Kontakt:** ☎ 01/330 22 15 (Sekretariat Medizinisches Selbsthilfezentrum).



## VERANSTALTUNGSKALENDER November/Dezember 2016




Medizinisches Selbsthilfezentrum, Festsaal

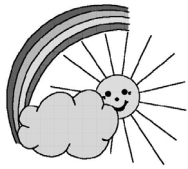
	<p><b>1. Österreichischer Diabetes-Wandertag - Auf geht's am 26.10.2016</b> Die Österreichische Diabetes Gesellschaft lädt ein zum gemeinsamen Wandern <b>Treffpunkt:</b> 10.00 Uhr am Parkplatz des Rehabilitationszentrums der PVA Alland <b>Ziel:</b> Peilstein in Niederösterreich. Rastpunkt mit Verpflegung: Holzschlag <b>Gehzeit:</b> 3-4 Stunden, Länge 8 km <b>Ausrüstung:</b> festes Schuhwerk, Wanderbekleidung, Regenschutz</p>
<p><b>Donnerstag, 24.11. 18.00 Uhr</b></p>	<p><b>"Gesprächsrunde zum Thema Diabetes und Augen"</b> <b>Information über Hilfsmittel für Menschen mit eingeschränktem Sehvermögen</b></p> <p>Beratung: Hilfgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs</p>

### WO finden Sie uns?!

<p>Mediz. Selbsthilfezentrum Wien</p>	<p>1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28 Erreichbar: Straßenbahn 31, Haltestelle Obere Augartenstraße INFO: ☎ 01 / 332 32 77</p>
---------------------------------------	--

### INTERESSANTE VERANSTALTUNGEN

	<p><b>"Messe für Gesundheit und Prävention"</b> <b>Wiener Hilfswerk, SkyDome, 1070 Wien, Schottenfeldgasse 29</b> <b>Termin:</b> Freitag, 18. November 2016 von 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr</p>
	<p><b>Bereits zum 10. Mal findet heuer die Messe "JedeR für JedeN"-Messe für Menschen mit Behinderung - statt.</b> <b>Termin:</b> Sonntag, 20. November 2016 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr, <b>Wiener Rathaus, Eingang 1010 Wien, Lichtenfelsgasse, Eintritt frei</b></p>
<p><b><u>Weihnachtsferien:</u></b> <b>Unser Büro ist vom 22.12.2016 bis 08.01.2017 geschlossen.</b></p> <p>Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventzeit, ein schönes Weihnachtsfest, Glück, Gesundheit und Zufriedenheit im Neuen Jahr. Ihr ÖDV-Team</p> 	

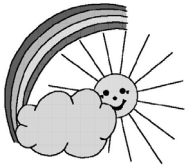


## **DIABETES - TREFF in Kaisermühlen**

**Verein Pflegehospiz Kaisermühlen**  
1220 Wien, Schüttaustr. 1-39/45/R3  
Goethehof **vor** Haupteingang **rechts**



<b>Mi. 02.11.</b> <b>Mi. 16.11.</b> <b>Mi. 07.12.</b> <b>Mi. 21.12.</b> <b>17.30 – 18.30 Uhr</b>	Gesprächsrunde und Erfahrungsaustausch für Betroffene und deren Angehörige. Außerdem erhalten Sie Informationen über Neuigkeiten zum Diabetes und seiner Behandlung. Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat (außer Feiertag)
<b>INFO</b>	<b>Friedrich VOGT</b> ☎ / Fax 01 / 269 01 87 Email: <a href="mailto:friedrich.vogt1@chello.at">friedrich.vogt1@chello.at</a>



## **WIENER PUMPEN – TREFF**

Für Insulin-Pumpenträger und Neueinsteiger zum Erfahrungsaustausch.  
GENERALI VERSICHERUNG AG.  
1010 Wien, Landskronngasse 6 / Zi. 720 (im Durchgang zu Hoher Markt 3)  
Zugang nur über Lift Landskronngasse (D drücken)  
ab 18.00 Uhr, Einlass bis 19.00 Uhr

<b>Termine auf Anfrage</b>	<b>Gesprächsrunde mit Erfahrungsaustausch</b> Neulinge werden mit Rat und Tat unterstützt. <b>Also - einfach vorbeischaun und Kontakte knüpfen.</b>
<b>INFO</b>	<b>Erich</b> ☎ <b>0676 / 825 14 356</b> Email: <a href="mailto:pumpentreff@oedv.info">pumpentreff@oedv.info</a>

## **Schulungsprogramm 2016**

### **Seminarräume Schwerpunktpraxis Team Prof. Howorka:**

**1180 Wien, Währinger Gürtel 13, Ecklokal, U-Bahn Alserstraße, Garage AKH**

**FIT-UPDATE 16:** Neuigkeiten in der funktionellen Insulinbehandlung/Behandlung von Spätkomplikationen.

**Zeit: 26. und 27.11.2016 (Samstag-Sonntag 10.00 bis 19.00 Uhr)**

**Ort:** Seminarraum Schwerpunktpraxis u.a. Prof. Howorka (und ev.Hörsaalzentrum AKH)

**Zielgruppe:** Geschulte Typ I Diabetiker rmit intensivierter und funktioneller Insulinbehandlung, zumindest alle 2 Jahre

**TYP-2-DIABETES UPDATE 16:** Neuigkeiten in der Behandlung von Typ-2-Diabetes und metabolischem Syndrom

**Zeit: 20.11.2016 (Sonntag:13.30 bis 20.00 Uhr) und nach Übereinkunft.**

**Ort:** Seminarraum Schwerpunktpraxis u.a. Prof. Howorka (und ev. Hörssaalzentrum AKH)

**Zielgruppe:** Geschulte Typ II Diabetiker, ev.Neueinsteiger, zumindest alle 2 Jahre zu empfehlen.

**Auskunft/Anmeldung:** Prof. Dr. K. Howorka, ☎ 40 400 39810, [office@diabetesFIT.org](mailto:office@diabetesFIT.org)