

# Gesundheitscafé



# Selbsthilfe Steiermark

**Dipl. Päd. Elisabeth Bachler**

Die Selbsthilfe Steiermark als Service- und Kontaktstelle bietet einen organisatorischen Rahmen für die Selbsthilfeangebote in der Steiermark. Das zentrale Anliegen ist es, Selbsthilfestrukturen und -aktivitäten zu unterstützen und für Betroffene leichter zugänglich zu machen.

+43 050 7900 5910  
office@selbsthilfe-stmk.at



# VORWORT

Im Gesundheitscafé präsentieren ausgewiesene Gesundheitsexpert\*innen ihre jeweiligen Fachthemen, mit anschließender Möglichkeit zu Fragen und Diskussion. Nach den Vorträgen bietet das Café ein gemütliches Ambiente zum Austausch und Verweilen. Eingeladen sind alle, die sich über Gesundheitsthemen informieren und austauschen wollen um gesundheitsbezogene Informationen zu verstehen, zu bewerten und im Alltag anwenden zu können. Das Gesundheitscafé wird organisiert vom Krankenhaus der Elisabethinen Graz und erfolgt mit der Unterstützung der Selbsthilfe Steiermark und der Privatuniversität UMIT Tirol (Institut für Management und Ökonomie im Gesundheitswesen), durch Ass.-Prof. Priv.-Doz. MMag. Dr. Elisabeth Nöhammer.

**Mag. Michaela Drexel, MAS**

Mag. Michaela Drexel, MAS leitet das betriebliche Gesundheitsmanagement im Krankenhaus der Elisabethinen Graz. Es ist ihr ein persönliches Anliegen, das Menschen gesundheitsrelevante Informationen, Unterstützungen und Hilfe sowie Impulse sich gesund zu verhalten, im Rahmen der Veranstaltungen im Jahr 2024, erhalten. Das Krankenhaus der Elisabethinen Graz gehört zum österreichischen Netzwerk gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen.

+43 316 7063- 4445  
michaela.drexel@elisabethinen.at



# Gesundheitscafé

**WANN?** Das Gesundheitscafé findet zu den jeweiligen Terminen, immer von 17:00 – 19:00 statt.

**WO?** Café des Krankenhauses der Elisabethinen Graz | Standort Eggenberg, Bergstraße 27, 8020 Graz

## ANFAHRT:

### Öffentlicher Verkehr

Buslinie 62: Haltestelle Bildungscampus Algersdorf  
Straßenbahn Linie 1: Haltestelle Alt Eggenberg

### Parkmöglichkeiten

Der Parkplatz direkt am Gelände steht für die Zeit der Veranstaltung zur Verfügung.

**TEILNAHME ERFOLGT KOSTENLOS UND OHNE ANMELDUNG**

# 28. Februar 2024

**WO?** Café des Krankenhauses der Elisabethinen Graz | Standort Eggenberg, Bergstraße 27, 8020 Graz

**WANN?** Das Gesundheitscafé findet zu den jeweiligen Terminen, immer von 17:00 – 19:00 statt.

## Priv. Doz. Dr. Orietta Dalpiaz

Priv. Doz. Dr. Orietta Dalpiaz ist geschäftsführende Oberärztin an der urologischen Abteilung des Landeskrankenhauses Hochsteiermark, Standort Leoben. Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die funktionelle Urologie, insbesondere Blasenentleerungsstörung, Inkontinenz und Beckenbodenfunktion.

## Vortrag:

### VORSORGE IST BESSER ALS NACHSORGE AUCH IN DER UROLOGIE

Die Vorsorge in der Urologie zielt darauf ab, urologische Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und präventive Maßnahmen zu ergreifen. Dazu gehören regelmäßige Untersuchungen, wie die Prostatauntersuchung beim Mann oder die Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung von Blasen- und Nierenerkrankungen. Eine regelmäßige Vorsorge spielt eine entscheidende Rolle, um die Gesundheit des Urogenitalsystems zu erhalten und mögliche Erkrankungen rechtzeitig zu behandeln.



# 18. April 2024

**WO?** Café des Krankenhauses der Elisabethinen Graz | Standort Eggenberg, Bergstraße 27, 8020 Graz

**WANN?** Das Gesundheitscafé findet zu den jeweiligen Terminen, immer von 17:00 – 19:00 statt.

## **Prim. Dr. Josef Diez**

Prim. Dr. Josef Diez ist Abteilungsvorstand der Neurologischen Abteilung des Krankenhauses der Elisabethinen. Eine zusätzliche Schwerpunktsetzung in der Abteilung ist seit einigen Jahren auch die Schlafmedizin.

## **Dr. Heidi Lemmerer**

OÄ. Dr. med. Heidi Lemmerer ist Fachärztin für Neurologie und leitet das neurologische Schlaflabor der Elisabethinen in Graz, Eggenberg. Sie ist österreichische und seit September 2023 auch europäische Schlafmedizinerin „Somnologist, Expert in Sleep Medicine“.

Vortrag:  
**DER GESUNDE SCHLAF**

Wie kann man sich die Untersuchung im Schlaflabor vorstellen? Mit welchen Symptomen sollte man sich im Schlaflabor abklären lassen? Im ersten Teil des Vortrages werden diese Fragen beantwortet. Im zweiten Teil erfährt man wie man seinen Schlaf auch ohne Medikamente verbessern kann.



# 5. Juni 2024

**WO?** Café des Krankenhauses der Elisabethinen Graz | Standort Eggenberg, Bergstraße 27, 8020 Graz

**WANN?** Das Gesundheitscafé findet zu den jeweiligen Terminen, immer von 17:00 – 19:00 statt.

## **Mag. Felicitas-Maria Jakobsen**

Mag. Felicitas-Maria Jakobsen ist als Klinische – und Gesundheitspsychologin an der neurologischen Abteilung des Krankenhauses der Elisabethinen Graz und in freier Praxis tätig. In ihrer Arbeit hat sie sich auf die Diagnostik und Behandlung neurologischer und psychiatrischer Erkrankungen im Alter spezialisiert.

Vortrag:  
**DEMENZ FORDERT RAUS! - TIPPS FÜR DEN UMGANG BEI HERAUSFORDERNDEM VERHALTEN BEI MENSCHEN MIT DEMENZ**

Im Rahmen einer Demenzerkrankung kann es zu Veränderungen der Persönlichkeit und des Verhaltens Betroffener kommen. Frau Mag. Jakobsen widmet sich in ihrem Vortrag den Herausforderungen von Betroffenen und Betreuenden und vermittelt Tipps, wie man schwierige Situationen besser meistern und mit herausfordernden Verhaltensweisen besser umgehen kann.



# 25. September 2024

**WO?** Café des Krankenhauses der Elisabethinen Graz |  
Standort Eggenberg, Bergstraße 27, 8020 Graz

**WANN?** Das Gesundheitscafé findet zu den jeweiligen Terminen,  
immer von 17:00 – 19:00 statt.

## **Alina Leitinger, MSc**

Alina Leitinger, MSc, ist Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin und Leiterin des Zentrums „Change Now“ in Wien. Mit ihrer Leidenschaft für ganzheitliche Gesundheit unterstützt sie ihre Kund\*innen dabei, ihre Ernährung, Bewegungsverhalten und Entspannung zu verbessern. Ihr Fokus liegt darauf, die Resilienz zu stärken, um mehr Vitalität und Lebensfreude zu erreichen.

### Vortrag: REGENBOGENKÜCHE

Die Vielfalt und Farben der Lebensmittel erfreuen nicht nur den Gaumen, sondern haben auch einen positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Erfahren Sie, wie Sie die „Regenbogenküche“ mühelos in den Alltag integrieren und nachhaltig zu einem gesunden Lebensstil beitragen.



# 6. November 2024

**WO?** Café des Krankenhauses der Elisabethinen Graz |  
Standort Eggenberg, Bergstraße 27, 8020 Graz

**WANN?** Das Gesundheitscafé findet zu den jeweiligen Terminen,  
immer von 17:00 – 19:00 statt.

## **Mag. Silvia Wolfsteiner, MBA MAS**

Mag. Silvia Wolfsteiner, MBA MAS ist seit 1988 als Leiterin der Gesundheitsbetriebe bei den Stadtwerken in Bruck an der Mur beschäftigt, Sie hat in den letzten 30 Jahren das Gesundheitswesen durch den Ausbau und Aufbau der ambulanten Rehabilitation maßgeblich mitgestaltet. Darüber hinaus ist Frau Wolfsteiner Generalsekretärin der österreichischen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation sowie Gründungsbefragte der Krebselbsthilfe in Bruck-Kapfenberg. Sie unterstützt als Unternehmensberaterin seit Jahrzehnten viele innovative sowie nachhaltige Projekte

### Vortrag: REHABILITATION FÜR ALLE

Vorgestellt wird die wohnortnahe ambulante Rehabilitation, diese bietet den Patient\*innen und Angehörigen die Möglichkeit aktiv an ihrer persönlichen Rehabilitation und Gesundheitskompetenz zu arbeiten. Frau Mag. Silvia Wolfsteiner ermöglicht einen umfassenden Einblick in den Aufbau und in die Umsetzung der ambulanten Rehabilitation.



# 28. November 2024

**WO?** Café des Krankenhauses der Elisabethinen Graz | Standort Eggenberg, Bergstraße 27, 8020 Graz

**WANN?** Das Gesundheitscafé findet zu den jeweiligen Terminen, immer von 17:00 – 19:00 statt.

## Mag. Ruth Leskowschek

Mag. Ruth Leskowschek ist Leiterin der Anstaltsapothek im Ordenskrankenhaus der Elisabethinen in Graz. Sie ist Fachapothekerin für Krankenhauspharmazie und Klinische Pharmazeutin mit Schwerpunkt Palliativpharmazie.

## Mag. Petra Wilfing

Mag. Petra Wilfing ist seit 2018 Apothekerin im Krankenhaus der Elisabethinen.

Vortrag:

## DER RICHTIGE UMGANG MIT MEDIKAMENTEN

Jeder von uns hat zu Hause eine kleine Hausapotheke. Damit die Medikamente ihre gewünschte Wirkung erzielen können, müssen einige Dinge in der Lagerung und der Verwendung beachtet werden. In diesem Vortrag werden verschiedene Arzneiformen und ihre Besonderheiten vorgestellt und der richtige Umgang umfassend erklärt.



## Impressum

Inhalt/ Konzept: Mag. Michaela Drexel, MAS  
Gestaltungskonzept/ Editorialdesign/ Layout: Le Ngoc Mai (Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit)  
Foto: Le Ngoc Mai (Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit)  
Illustration: Le Ngoc Mai (Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit)  
Redaktion: Anna Leeb, MA (Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit)  
Unterstützt durch „das café“: Mag. Günther Liebming

Druck: Medienfabrik Graz

Datenschutzerklärung (Elisabethinen): Für den Inhalt sind die jeweiligen Autor\*innen verantwortlich.



Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung



...jugend am werk



die elisabethinen  
graz



berufundfamilie  
für Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen



 **Bundesministerium**  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH



Geschäftsbereich  
**Fonds Gesundes Österreich**

das café



**Selbsthilfefreundliche**  
Gesundheitseinrichtung  
eine Auszeichnung der  
Selbsthilfe Steiermark