



FORSCHUNGSGRUPPE FUNKTIONELLE REHABILITATION UND GRUPPENSCHULUNG - Wien e.V.

Univ.-Prof. Dr. med. K. Howorka, E. Pernecky DGKS
Dr. med. E. Howorka
www.diabetesFIT.org



SCHULUNGSPROGRAMM /TW LEHRVERANSTALTUNGEN WINTERSEMESTER 2018-19

1. Version - Änderungen vorbehalten. Version 15.06.2018

(p:\KINGAFIT\VERANST\Paletten\ProWiSS18 Schulungspalette.doc)

NEU: Seminarräume Schwerpunktpraxis Team Prof Howorka: 1180, Währinger Gtl. 13, Ecklokal, U-Bahn Alserstr. / Garage AKH

● FIT-UPDATE 2018: Neuigkeiten in der funktionellen Insulinbehandlung/Behandlung von Spätkomplikationen

Zeit: 24. und 25.11.2018 (Samstag-Sonntag; 10:00 - 19:00h)

Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka (und ev. Hörsaalzentrum AKH Wien)

Zielgruppe: Geschulte Typ I Diabetiker bereits mit intensiverer oder funktioneller Insulinbehandlung, zumindest alle zwei Jahre

Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch das Programm **Diabetes aktiv**, sonst € 110

● TYP-2-DIABETES UPDATE 2018: Neuigkeiten in der Behandlung von Typ-2-Diabetes und metabolischem Syndrom

Zeit: 18.11.2018 (Sonntag; 13:30 – 20:00h) und nach Übereinkunft

Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka (und ev. Hörsaalzentrum AKH Wien)

Zielgruppe: Geschulte Typ II Diabetiker, eventuell Neueinsteiger, zumindest alle 2 Jahre zu empfehlen

Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch das Programm **Diabetes aktiv**, sonst € 55

● TYP II BASISSCHULUNG FÜR INSULINPFLICHTIGE: Insulin-Basics

Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka

Zeit: der erste Teil der FIT Schulung, s. dort (erste 2 Unterrichtstage, d.h. 12Std.) 14:00-20:00, und nach Übereinkunft

Zielgruppe: Typ II Diabetiker, und Angehörige, Insulinbeginn möglich

Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch das Programm **Diabetes aktiv**, sonst € 55

● TYP II BASISSCHULUNG FÜR PATIENTEN MIT ORALEN ANTIDIABETIKA: Diabetes und „metabolisches Syndrom“

Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka

Zeit: Die ersten 6 Stunden des *Slim'n Fit Programms*, s. dort, also 2 Unterrichtsabende 17:00-20:00h mittwochs

Zielgruppe: Typ II Diabetiker und Angehörige, Therapieanpassung möglich

Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch das Programm **Diabetes aktiv**, sonst € 55

● FIT-PROGRAMM MIT VORBEREITUNG UND FESTIGUNG: Flexibel und nahe-normoglykämisch

Spektrum: Einleitung von funktioneller Insulintherapie FIT nach eingehenden Vorbereitung mit Ausarbeiten der individuellen Therapieziele. „Wie viel Insulin brauche ich für 1 BE? Wie kann ich meinen Blutzucker gezielt senken? Wie viel (und welches) Insulin brauche ich, auch wenn ich nichts esse?“ Diskussion der individuellen Befunde und Probleme und der Folgeschäden. Primäre und sekundäre Insulindosis-Selbstanpassung. Flexible Therapie mit guter Stoffwechselkontrolle. Sondersituationen und "Insulinspiele".

Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka

Zeit: 18.01.-22.01.2019 jeweils 14:00-ca 20:00h, Kompaktkurs insges.36 h; Wochenende, gut mit Beruf & Schule vereinbar

Zielgruppe: insulinpflichtige Diabetiker mit Blutzuckerselbstmessung. Auch für Beginn/ Intensivierung der Insulintherapie

Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch das Programm **Diabetes aktiv für die ersten 14 Stunden Basisschulung**, sonst € 390, keine Übernahme der Unterbringungskosten, bescheidenes Catering

● HYPERTONIE/ BLUTDRUCKSCHULUNG: Spezialprogramm, um Diabetes-Folgeschäden inklusive Demenz hinauszuschieben. Eine Schwerpunktveranstaltung zur Vermeidung der mikrovaskulären Folgeschäden (Nierenschädigung, Netzhautveränderung)

Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka

Zeit: 3 Mittwochs, 16.01., 23.01. und 30.01.2019, jeweils 17:00-20:00h

Zielgruppe: Diabetiker mit Retinopathie, Mikroproteinurie (> 20 µg/min) oder Hypertonie (> 130/85 mmHg) und Nicht-Diabetiker.

Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme, sonst € 80

● SLIM N FIT PROGRAMM: DER SCHLANK-TREFF & CO GEGEN DAS METABOLISCHE SYNDROM

Spektrum: „Wie gehören Blutfette, Bluthochdruck und Diabetes mit dem Bauch zusammen?“. Ursachen. Auswirkungen. Prognose. Vorbeugung. Befunde. Selbstkontrolle. Chancen. Ihre persönlichen Lösungen. Medikamente. Selbsttherapie. Auch als Remotivations-Kurs für die ehemaligen Teilnehmer gut geeignet. Dauerbegleiter bei BMI>30...

Ort: Nur erster Termin am 24.10.2018 im Hörsaalzentrum d. AKH, Ebene 8 Kursraum 24, dann Schwerpunktpraxis Prof. Howorka, sonst immer ein Mittwoch, Währinger Gtl 13 Ecklokal: 28.11. und 12.12.2018, ab 17:00-20:00h.

Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag für die ersten 6 Stunden nur bei Kostenübernahme z.B. durch das Programm **Diabetes aktiv**, sonst € 50 für ein Semester ausgenommen (fakultativ) Metabolic Balance Diabetes Teilnehmer und Kombinationen.

Achtung: Kombination mit VLCD BodyMed, Simeons-Protocol, Myline möglich!, dann sind die **Kosten** höher und werden bei der ersten Einheit mitgeteilt.



● **HYPERLIPIDÄMIE/BLUTFETT-SCHULUNG:** Spezialprogramm gegen Atherosklerose. Ernährung. Medikamente. Life Style.

Spektrum: Wissen Sie schon, wie Sie Ihren Herzinfarkt vermeiden? Oder zumindest hinausschieben?

Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka

Zeit: zwei Mittwoche, Beginn am 02.05. und 27.06.2018 jeweils 17:00-20:00h. Künftig voraussichtlich 03.04.2019

Patientenkostenbeitrag: € 50

● **SCHWANGERSCHAFTS- UND GEBURTSVORBEREITUNG:** Spektrum: Kurs für Diabetikerinnen, die ein Kind erwarten oder eine Schwangerschaft planen und ihre Partner. Stillvorbereitung.

Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka / **Zeit:** Sonntag 20.01.2019 um 11:30-16:00h, weitere Gruppen während FIT-Update geplant (Samstag Nachmittag), bitte anmelden. **Patientenkostenbeitrag:** € 40 pro Teilnehmer (gilt auch für männliche Partner). **Voraussetzung:** mind. 10 Teilnehmer bzw 5 Paare. **Simultaneous Course Pregnancy in English: 100€ per (each) person (>50% of content summary guaranteed)**

● **STILLGRUPPE FÜR DIABETIKERINNEN.** Offene Gruppe -- Ein- und Ausstieg jederzeit möglich.

Spektrum: Stillen, Vorbereitung in der Schwangerschaft, Lösungen für Stillschwierigkeiten, Veränderungen in der Partnerschaft, Schlaf-/ Trinkverhalten des Babys, Motivation(-skrisen) bei Diabetestherapie, Erfahrungsaustausch, postnatale Depression, Berufsleben: Arbeitsrecht/Stillen, Insulinanpassung, Medikation beim Stillen. *Die Veranstaltung wird auf Anfrage organisiert*

Patientenkostenbeitrag: € 15.- pro Treffen. Bitte eine kleine Decke/Liegeunterlage für Ihr Baby mitnehmen

● **TRAINING - ANTI AGING – LEBENSFREUDE –LIFE AESTHETICS:** Gegen den inneren Schweinehund. Gemeinsam stark. Offene Gruppe – Ein und Ausstieg jederzeit möglich. Alle Alters-, Behinderungs- Schönheits- und oder Leistungsgruppen

Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka, MSc AntiAging & Prevention

Zeit: geplant zweimal pro Monat, Mittwochs, optional Donnerstags, Beginn nach Vereinbarung, 17:00h

Patientenkostenbeitrag: € 25.- pro Treffen. Bitte eine kleine Decke/Liegeunterlage für Übungen mitnehmen

● **MOTIVATIONSGRUPPE.** Offene Gruppe. Ein- und Ausstieg jederzeit möglich. Spektrum: Motivationschwierigkeiten, Leistungsdruck, „Was tun, wenn ich gar nicht mehr mag?“, Strategien. **Ort:** Ordination Prof. Howorka, **Zeit** nach Vereinbarung

● **HYPO-GRUPPENMODUL:** Spezialprogramm für Hypoglykämie-Vorbeugung für besonders Gefährdete nach schweren Unterzuckerungen, inklusive Blutglukose-Wahrnehmungstraining nach Cox.

Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka

Zeit: Beginn bei FIT UPDATE 2018, FIT Kurs Jänner 2019, dann mittwochs, voraussichtlich Feb/März 2019,

Voraussetzung: mind. 10 Teilnehmer, 17:00-20:00h + individuelle Arbeit **Patientenkostenbeitrag:** Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch das Programm **Diabetes aktiv**, sonst € 80, auch für Patientenangehörige.

● **PUMP´N`EVE:** Spezialmodul für FIT-Geschulte . **Spektrum:** Insulinpumpen-Therapieeinleitung

Ort: Beginn im Hörsaalzentrum d. Neuen AKH, dann Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka

Zeit: ein Nachmittag, wahrscheinlich im Anschluss an den FIT Kurs (Sonntag oder Mittwoch), + **indiv. Arbeit;** Voraussetzung: mind. 6 Teilnehmer, **Patientenkostenbeitrag:** Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch das Programm **Diabetes aktiv**, sonst € 60

● **RAUCHEN-ENTWÖHNUNG BEI ABHÄNGIGEN RAUCHERN:** Speziell für jene, die nicht mehr rauchen wollen. Die Veranstaltung wird auf Anfrage organisiert. Auch als individuelles Package möglich. Support mittels Kurzzeit-Psychotherapie, Mesotherapie, Psychopharmaka inklusive Nikotinersatz/ Bupropion/ Champix. Strategie wird individuell ausgearbeitet

Spektrum: Ausarbeiten der individuellen Schritte der Verhaltensmodifikation, bei Bedarf medikamentöse Unterstützung, systematische Evaluation inklusive Gasanalyse, Akupunktur und Mesotherapie optional

Die meisten angeführten Schulungen für Patienten finden statt in der Ordination Prof. Howorka, sind auch Bestandteil der universitären Lehrveranstaltungen für Studenten. Die angegebenen Kostenbeiträge gelten für Patienten wo keine Kostenübernahme durch Versicherungsträger (z.B. DMP Diabetes Aktiv) möglich ist. Sie können durch alle Privatversicherungen oder nach Einreichung beim Versicherungsträger durch Unterstützungsfonds teilweise refundiert werden.

Es soll niemand aus Kostengründen von einer Schulung fernbleiben müssen. In berechtigten Fällen kann der Kostenbeitrag vermindert werden. Bitte kontaktieren Sie uns.

Alle Interessenten (Patienten, hospitierende Ärzte sowie Studenten) melden sich bei Prof. Howorka vorzugsweise per E-Mail: kinga@howorka.com, nur ev.

• **in der Wahlarztordination mit ambulatorischem Charakter jeweils Montag 15 - 19 Uhr, Pezlgasse 4/2, 1170 Wien, oder**

• **schriftlich per Mail bzw. bei Frau Prof. Howorka persönlich (40400/39810, Zentrum f. Med. Phys.& BMT)**

Die Teilnahme an den Kursen ist *ohne* Erstberatung -- die ein Teil des Rehabilitationsverfahrens ist -- *nicht* möglich (Ausnahme: FIT-Update oder Typ 2 Update. Also nur bei Updates bleibt Ihre individuelle Krankengeschichte unberücksichtigt).

[Ambulanzvoranmeldung unter +43 1 4060696 montags, oder per mail, office@diabetesFIT.org.](mailto:office@diabetesFIT.org)

Unkostenbeiträge für Schulungen (Vervollständigung der Anmeldung) bitten wir bis 14 Tage vor Kursbeginn auf das Vereinskonto (s. u.) zu bezahlen. Bei späteren Einzahlungen/Zahlungen bar vor Ort erhöht sich der Unkostenbeitrag um **10 Euro**. Und: bei zu wenig Anmeldungen können/müssen die Kurse abgesagt werden. In diesem Fall werden die Teilnehmer verständigt. Die erfolgte Einzahlung gilt in diesen seltenen Fällen der Absage dann automatisch für den nächsten einschlägigen Kurs. Ähnlich bei unverschuldetem Fernbleiben, auch hier keine Rückzahlungen, bitte sind Sie dann nächstes Mal dabei, danke.

SCHULUNGEN FIT FORSCHUNGSGRUPPE e.V.: Bank Austria (BLZ 12000)

Konto 469 001 705 IBAN: AT791200000469001705 BIC: BKAUATWW

INFORMATIONEN & ANFRAGEN: SEKRETARIAT – +43 1 4060696 MONTAGS ODER PROF. DR. K. HOWORKA +43 1 40400 39810

Prof. DDr.med. Kinga HOWORKA, MBA, MPH, MScGender Med

Ztr Med Physik & Biomed Technik,

Medizinische Universität Wien, AKH, 4L

A 1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20

E-mail: kinga.howorka@meduniwien.ac.at

Tel +43 1 40400 39810 Fax +43 1 403 4951



Patientenbetreuung und klinische Angelegenheiten

1170 Wien, Pezlgasse 4/2

Email: kinga@howorka.com

Tel +43 1 406 06 96 Montags, Terminverschieben

Korrespondenzadresse, s. links

Akut **nur sms** 06604919749 (nur neu-Termine)