



# FORSCHUNGSGRUPPE FUNKTIONELLE REHABILITATION UND GRUPPENSCHULUNG - Wien e.V.

Univ.-Prof. Dr. med. K. Howorka, E. Perneczky DGKS  
Dr. med. E. Howorka  
[www.diabetesFIT.org](http://www.diabetesFIT.org)



## SCHULUNGSPROGRAMM /TW LEHRVERANSTALTUNGEN WINTERSEMESTER 2015

1c. Version - Änderungen vorbehalten. Version 04.09.2015

(p:\KINGAFIT\VERANST\Paletten\ProWi15-1c.doc)

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

**1180, Währinger Gtl. 13, Ecklokal, U-Bahn Alserstr, Garage AKH**

**Ausgenommen VORBESPRECHUNG aller Veranstaltungen am 21 Oktober Hörsaalztr AKH Ebene 7 KR 11**

#### ● **FIT-UPDATE 15:** Neuigkeiten in der funktionellen Insulinbehandlung/Behandlung von Spätkomplikationen

**Zeit:** 28 und 29.11.2015 (Samstag-Sonntag; 10:00 - 19:00)

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

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

**Patientenkostenbeitrag:** Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch das Programm **Diabetes aktiv**, sonst € 90

#### ● **TYP-2-DIABETES UPDATE 15:** Neuigkeiten in der Behandlung von Typ-2-Diabetes und metabolischem Syndrom

**Zeit:** 22.11.2015 (Sonntag; 13:30 – 20:00) und nach Übereinkunft

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

**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 € 50

#### ● **TYP II BASISSCHULUNG FÜR INSULINPFLICHTIGE:** Insulin-Basics

**Ort:** Seminarraum Schwerpunktpraxis

**Zeit:** der erste Teil der FIT Schulung, s. dort (erste 2 Unterrichtstage, dh. 12 Std.) 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**

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

**Ort:** Seminarraum Schwerpunktpraxis

**Zeit:** Die ersten 6 Stunden des *Slim'n Fit Programms*, s. dort, also 2 Unterrichtsabende 16:30-19:15 mittwochs

**Zielgruppe:** Typ II Diabetiker und Angehörige, Therapieanpassung möglich

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

#### ● **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

**Zeit:** Donnerstag, 21.01.2016 bis 26.01.2016 jeweils 14:00-20:00, Kompaktkurs insgesamt 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**, sonst € 340, keine Übernahme der Unterbringungskosten, kein Catering

#### ● **HYPERTONIE/ BLUTDRUCKSCHULUNG:** Spezialprogramm, um Diabetes-Folgeschäden inklusive Demenz hinauszuschieben

**Ort:** Seminarraum Schwerpunktpraxis

**Zeit:** 3 Mittwoche, 13.01.2016, 20.01.2016 und 27.01.2016, jeweils 16:30 - 19:30

**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 der Beginn & VORBESPRECHUNG aller LV im Hörsaalzentrum d. AKH, dann Schwerpunktpraxis WähringerG

**Zeit:** jeweils ein Mittwoch, 21.10.2015 (Ausnahme: Hörsaalztr Ebebe7 KR11), dann Währinger Gtl 13Ecklokal: 02.12.2015 und 16.12.2015 jeweils 16:30 - 19:15

**Patientenkostenbeitrag:** Kein Beitrag für die ersten 6 Stunden nur bei Kostenübernahme z.B. durch das Programm **Diabetes aktiv**, sonst € 40 für ein Semester ausgenommen Metabolic Balance Diabetes Teilnehmer,

**Achtung:** Kombination mit Metabolic Balance am 4.11.2015, 11.11.2015, 09.12.2015 und optional am 7.01.2016 bzw 29.01.2016 (Donnerstage), Metabolic - Balance Kosten sind höher und werden bei der ersten Einheit am 21.10 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

**Zeit:** zwei Mittwoche, Beginn am 11.05.2016 und dann voraussichtlich 01.06.2016

**Patientenkostenbeitrag:** Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme, sonst € 40

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

**Ort:** Seminarraum Schwerpunktpraxis

**Zeit:** Gruppen geplant während FIT Schulung (Sonntag Vormittag 11:00) als auch FIT Update (Samstag Nachmittag), Separate Gruppe Frühjahr 2016, bitte anmelden. **Patientenkostenbeitrag:** Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme, sonst € 40 pro Person, auch Partner. **Voraussetzung:** mind. 10 Teilnehmer bzw 5 Paare

● **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, mögliche Medikamente beim Stillen.

**Ort:** Beginn 1170 Wien, Pezzlgasse 4/2, Ordination Prof. Howorka, IBCLC

**Zeit:** geplant zweimal pro Monat, Freitags bzw. dienstags bis 18:00, Beginn nach Vereinbarung, ca. 16:30

**Patientenkostenbeitrag:** € 7.- pro Treffen. Bitte eine kleine Decke/Liegeunterlage für Ihr Baby mitnehmen

● **JUGENDLICHENGRUPPE.** Offene Gruppe. Ein- und Ausstieg jederzeit möglich. Spektrum: Motivationsschwierigkeiten, Leistungsdruck, „Was tun, wenn ich gar nicht mehr mag?“, Lösungsstrategien. Die Veranstaltung wird auf Anfrage organisiert

**Ort:** Beginn 1170 Wien, Pezzlgasse 4/2, 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

**Zeit:** Beginn bei FIT UPDATE 15, FIT Kurs Jänner 16, dann Mittwochs, voraussichtlich Feb März 2016,

**Voraussetzung:** mind. 10 Teilnehmer, 16:30-19:15 + 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 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

Die meisten angeführten Schulungen für Patienten finden statt in der Ordination, 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](mailto:kinga@howorka.com), nur ev.

• in der Wahlärztordination mit ambulatorischem Charakter jeweils Montag 15 - 19 Uhr, Pezzlgasse 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. Bitte vergewissern Sie sich daher über Abhaltung wenige Tage vor der Veranstaltung (per Mail an das Sekretariat). 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](mailto:kinga.howorka@meduniwien.ac.at)  
Tel +43 1 40400 39810 Fax +43 1 403 4951



**Patientenbetreuung und klinische Angelegenheiten**

1170 Wien, Pezzlgasse 4/2

Email: [kinga@howorka.com](mailto:kinga@howorka.com)

Tel +43 1 406 06 96 Montags, Terminverschieben

Korrespondenzadresse, s. links

Akut nur sms 06604919749 (nur neu-Termine)