



# 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 SOMMERSEMESTER 2017

2. Version - Änderungen vorbehalten. Version 10.3.2017

(p:\KINGAFIT\VERANST\Paletten\ProSo17-2.doc)

### **NEU: Seminarräume Schwerpunktpraxis Team Prof Howorka: 1180, Währinger Gtl. 13, Ecklokal, U-Bahn Alerstr. Garage AKH**

#### ● **FIT-UPDATE 17:** Neuigkeiten in der funktionellen Insulinbehandlung/Behandlung von Spätkomplikationen

**Zeit:** 25 und 26.11.2017 (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 17:** Neuigkeiten in der Behandlung von Typ-2-Diabetes und metabolischem Syndrom

**Zeit:** 19.11.2017 (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, 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**

#### ● **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-normglykämisch

**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:** Samstag, 3.6.2017 bis 7.6.2017 jeweils 14:00-20:00, Kompaktkurs insgesamt 36 h; Wochenende/Pfingsten, 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 € 390, keine Übernahme der Unterbringungskosten, kein Catering. Sechster halber Tag optional

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

**Ort:** Seminarraum Schwerpunktpraxis

**Zeit:** 3 Mittwoche, 14.Juni, 21.Juni und 28.Juni.2017, 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 erster Termin am 05.04. im Hörsaalzentrum d. AKH, Ebene 7 Kursraum 11, dann Schwerpunktpraxis

**Währinger Gürtel**

**Zeit:** jeweils ein Mittwoch, Währinger Gtl 13 Ecklokal: 05.04.2017, 26.4.2017, 10.05.2017 und 17.5.2017, 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 möglich!, Metabolic - Balance Kosten** sind 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

**Zeit:** zwei Mittwoche, Beginn am 3.5.2017 und 5.7.2017 jeweils um 16:30h

**Patientenkostenbeitrag:** Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme, sonst € 50

● **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 (vermutlich Montag 5.6.2017 oder Dienstag 6.6.2017 um 11:00h) als auch FIT Update (Samstag Nachmittag), separate Gruppe Frühjahr 2017 (vermutlich Montag 5.6.2017 oder Dienstag 6.6.2017 um 11:00h), bitte anmelden. **Patientenkostenbeitrag:** Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme, sonst € 40 pro Person, auch Partner. **Voraussetzung:** mind. 10 Teilnehmer bzw 5 Paare.

**Simultaneous 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 Ordination Prof. Howorka, MS AntiAging & Prevention

**Zeit:** geplant zweimal pro Monat, Mittwochs optional Donnerstags, Beginn nach Vereinbarung, 16:30h

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

● **MOTIVATIONSGRUPPE.** Offene Gruppe. Ein- und Ausstieg jederzeit möglich. Spektrum: Motivationsschwierigkeiten, Leistungsdruck, „Was tun, wenn ich gar nicht mehr mag?“, Strategien. **Ort:** Mediqueen, Seminarraum, 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 17, FIT Kurs Jänner 17, dann mittwochs, voraussichtlich Feb März 2017,

**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, hospitiierende Ärzte sowie Studenten) melden sich bei Prof. Howorka vorzugsweise per E-Mail: [kinga@howorka.com](mailto: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. 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, Pezlgasse 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)