



FORSCHUNGSGRUPPE FUNKTIONELLE REHABILITATION UND GRUPPENSCHULUNG - Wien e.V.

Univ.-Prof. DDr. med. K. Howorka MMSc, E. Pernecky DGKS
Dr.med. E. Howorka, Dr J Pumprla MBA,PHD
www.diabetesFIT.org



SCHULUNGSPROGRAMM /TW LEHRVERANSTALTUNGEN

WS 2019/20

1 Version - Änderungen vorbehalten. Version 09.07.2019

(p:\KINGAFIT\VERANST\Paletten\ProWiS2019/20 Schulungspalette.doc)

NEU: Seminarräume Schwerpunktpraxis Team Prof Howorka: MCC 1180, Währinger Gtl.13, Metabolic Competence Center. Ordinationsübersiedlung geplant, s. www.diabetesFIT.org

● FIT-UPDATE 2019: Neuigkeiten in der funktionellen Insulinbehandlung/Behandlung von Spätkomplikationen

Zeit: 23.11. und 24.11.2019 (Samstag-Sonntag; 10:00 - 19:00h)

Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka, Metabolic Competence Center

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 € 150

● TYP-2-DIABETES UPDATE 2019: Neuigkeiten in der Behandlung von Typ-2-Diabetes und metabolischem Syndrom

Zeit: 01.12.2019 (Sonntag; 13:30 – 20:00h) und nach Übereinkunft

Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka, Metabolic Competence Center

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 € 70

● 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 € 220

● 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 € 70

● 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: 24.01.2020 – 28.01.2020 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 Mittwoche, 15.01, 22.01, 29.01.2020 jeweils 17:00-20:00h

Zielgruppe: Diabetiker mit Retinopathie, Mikro-proteinurie (> 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 30.10.2019 im Hörsaalzentrum d. AKH, Ebene 8 Kursraum 24, dann Schwerpunktpraxis Prof. Howorka, sonst immer ein Mittwoch, Währinger Gtl 13 Ecklokal: 04.12, 11.12.2019 ab 17:00-20:00h.

Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch das Programm **Diabetes aktiv**, sonst € 70.

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.

Eine Schwerpunktveranstaltung zur Vermeidung der makrovaskulären Folgeschäden wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Amputation

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

Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka

Zeit: zwei Mittwoche, Beginn am 01.04.2020 und voraussichtlich 24.06.2020 jeweils 17:00-20:00h.

Patientenkostenbeitrag: € 70

● **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 26.01.2020 um 11:30-16:00h, weitere

Gruppen während FIT-Update geplant (Samstag Nachmittag), bitte anmelden. **Patientenkostenbeitrag:** € 70 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

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

Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka

Zeit: eine Gruppe bei FIT UPDATE 2019, FIT Kurs Jänner 2020, dann mittwochs, voraussichtlich Feb/März 2020,

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: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka, Metabolic Competence Center

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 € 70

● **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 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. **Die Direktverrechnung des DMP wurde bei Wahlärzten der WGKK per 1.4.2019 abgeschafft.** Alle Privatversicherungen übernehmen unsere strukturierten Schulungen. **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, 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 (Studenten: 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.

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 einer 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: +43 1 4060696 MONTAGS ODER PROF. DR. K. HOWORKA +43 1 40400 39810