

Arthrose Forum Austria

Selbstmanagement stärken und vom „Schwarmwissen“ profitieren

Auf der Selbsthilfe-Plattform „Arthrose Forum Austria“ finden Arthrosepatienten hilfreiche Informationen, Tipps zum Selbstmanagement und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen – entweder im Rahmen von Veranstaltungen oder virtuell.

Gegründet wurde die Selbsthilfe-Plattform von Barbara Egger-Spiess. Die Tiroler Journalistin und Gesundheitsbloggerin ist selbst von Arthrose betroffen und bloggt seit 2015 darüber. Seither hat sich der Arthrose & Lifestyle Blog „Tirolturtle“ zu Österreichs führendem Blog rund um das Arthrose-Selbstmanagement entwickelt.

Ergänzend zum Blog hat Barbara Egger begonnen, den Austausch zwischen Betroffenen zu fördern und eine Arthrose-Community in Österreich aufzubauen. Seit 2016 bildet „Arthrose Forum Austria“ die Dachorganisation für die Arthrose-Selbsthilfe in Österreich. Betroffene sollen dazu motiviert werden, sich aus allen zur Verfügung stehenden Behandlungsoptionen ein eigenes Bündel an Maßnahmen für die Linderung ihrer Beschwerden zu schnüren („Blumenstrauß-Therapie“).

Gleichzeitig möchte „Arthrose Forum Austria“ mit entsprechenden Ideen und Initiativen dazu beitragen, dass das Bewusstsein für Arthrose und für die Bedeutung des Selbstmanagements in der Öffentlichkeit und bei den Entscheidungsträgern im Gesundheitsbereich steigt.

Vom „Schwarmwissen“ der Community profitieren

In der Facebook-Gruppe „Arthrose Forum Austria – Hilfe, Infos, Tipps“ tauschen sich Betroffene und Experten über das Selbstmanagement von Arthrose, Behandlungsmöglichkeiten und über individuell geschnürte Maßnahmenbündel aus.

„Arthrose Forum Austria“ ist auch über die Grenzen hinaus gut vernetzt und pflegt



regen Austausch mit Partnernetzwerken, wie etwa der Facebook-Selbsthilfegruppe „TEPFIT – Fit mit künstlichen Gelenken (Hüfte und Knie)“ und der Arthrose-Selbsthilfe Bad Oeynhausen e.V.

Gesundheitsurlaube mit Therapie- und Aktivprogramm

Eine gemeinsame Initiative von „Arthrose Forum Austria“ und den Vivea-Gesundheitshotels bietet maßgeschneiderte Gesundheitsurlaube für Arthrose-Betroffene an. Hier wird die persönliche Kompetenz im Umgang mit Gelenksbeschwerden und Gelenkschmerzen gestärkt. Dazu erhalten die Urlauber individuell abgestimmte Therapien, bewegen sich, achten auf ihre Ernährung und vertiefen ihr Wissen über Arthrose bei Vorträgen.

Derzeit gibt es solche Angebote in den 4-Sterne-Hotels Umhausen im Ötztal und in Bad Vöslau.

„Blumenstrauß-Therapie“ – was ist das?

Wer sich genauer informieren möchte, was es mit dem Blumenstrauß-Konzept auf sich hat, hat am 10. Dezember 2020 um 18 Uhr Gelegenheit dazu. An diesem Abend trifft sich die „Arthrose Forum Austria“-Community online und spricht über das Arthrose-Selbstmanagement (nähere Informationen: www.arthrose-forumaustria.at/events). ■

Kontakt:
Arthrose Forum Austria
Tel.: +43 676 902 93 80
E-Mail: info@arthroseforumaustria.at
www.arthroseforumaustria.at
www.tirolturtle.at

■21