

## Medieninformation, 16. Juli 2019, Linz

---

### **selbertun.at - Oberösterreichs erste Onlineplattform für seriöse ganzheitliche Krebsnachsorge**

Die Frage „Was kann ich selber tun?“ beschäftigt Krebspatienten besonders in der Zeit nach einem Krankenhausaufenthalt. Viele Betroffene wenden sich dubiosen Heilpraktikern sowie zweifelhaften, kostspieligen und oft sogar gefährlichen Behandlungen zu. Um dies zu verhindern, spricht die neue Onlineplattform **selbertun.at** bewusst diese Patienten an und bietet Orientierung und Unterstützung. **selbertun.at** ist ein Projekt der Krebsakademie des Ordensklinikums Linz und das erste digitale Vermittlungs- und Informationsangebot für die seriöse ganzheitliche Krebsnachsorge.

*„Unser Ziel ist es, den Krebspatienten ein hochwertiges und leistbares Nachsorgeangebot zu bieten, das die medizinische Versorgung im niedergelassenen Bereich sowie die onkologische Rehabilitation perfekt ergänzt“, betont Sigrid Miksch, M.Sc., Leiterin des Zuweiserbeziehungsmanagements und der Krebsakademie am Ordensklinikum Linz. „Erfahrungsgemäß suchen viele Betroffene einen Gegenpol zu den häufig „passiv“ empfundenen onkologischen Therapien. Aus diesem Grund positioniere sich selbertun.at auch als erste Anlaufstelle für die seriöse ganzheitliche Nachsorge bei Krebs“, so Miksch.*

#### **Mehr als 50 zertifizierte Experten auf einer Webseite vereint**

Die Krebspatienten finden auf der Webseite [www.selbertun.at](http://www.selbertun.at) ein einzigartiges Netzwerk mit mehr als 50 Experten aus den Bereichen Ernährung, Psychologie, Pflege, Bewegung, Komplementärmedizin, Kreativ- und Körpertherapien sowie Rehabilitation, Beratung und Selbsthilfe. Allesamt wurden sie an der Krebsakademie des Ordensklinikums Linz Barmherzige Schwestern ausgebildet, zertifiziert und verfügen über ein dementsprechendes Know-how im Umgang mit Krebspatienten. Zudem haben sich alle verpflichtet, jährlich facheinschlägige Fortbildungsmaßnahmen zu absolvieren. *„Wir vereinen auf selbertun.at zahlreiche wissenschaftlich fundierte Nachsorgeangebote, die tatsächlich Wirkung zeigen“, so Miksch. Da bis*

zu 70% der Krebspatienten in Europa auch Angebote der Komplementärmedizin nutzen, wird dieser Bereich ebenso berücksichtigt – jedoch dank der ausgebildeten Experten stets in enger Abstimmung mit den behandelnden Onkologen. *„Nur jeder zehnte Krebspatient, der bislang komplementärmedizinische Leistungen in Anspruch genommen hat, informierte auch seinen Onkologen darüber. Dies kann in Einzelfällen zu gefährlichen Interaktionen führen, die wir mit unserem Angebot gezielt verhindern möchten“*, erklärt Miksch

### **Oberösterreichische Innovation mit Signalwirkung**

*selbertun.at* richtet sich zum Start vorwiegend an Krebspatienten aus Oberösterreich, soll jedoch eine Strahlkraft entwickeln, die weit über die Landesgrenzen reicht.

*„In Oberösterreich sind wir stolz auf eine erstklassige onkologische Versorgung. Es ist bei uns selbstverständlich, dass jede Patientin und jeder Patient eine optimale, leitliniengerechte und evidenzbasierte Therapie im öffentlichen Gesundheitssystem erhält. Viele Patientinnen und Patienten suchen aber darüber hinaus nach weiteren Möglichkeiten um die Genesung zu unterstützen. Leider geraten sie dabei nicht immer an seriöse Anbieter. Ich finde es daher wichtig, dass selbertun.at den Anspruch hat, Patientinnen und Patienten in dieser Situation seriös zu informieren und in der eigenen Gesundheitskompetenz zu stärken um unterscheiden zu können, welche Angebote und Aktivitäten die man selbst setzen kann die Genesung unterstützen, oder das Wohlbefinden begleitend zu Therapien verbessern. Demgegenüber ist es auch wichtig darüber aufzuklären, wovon man sich keinen medizinischen Nutzen versprechen kann,“* so Gesundheitsreferentin Landeshauptmann-Stellvertreterin Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander.

Für das Ordensklinikum Linz, Oberösterreichs onkologisches Leitspital, ist *selbertun.at* ein weiterer Meilenstein, um die Patientenversorgung weiter zu optimieren und gleichzeitig auch die führenden Nachsorgeexperten im Land noch besser miteinander zu vernetzen.

Der Leiter der Tumorzentren am Ordensklinikum Linz, Doz. Dr. Ansgar Weltermann zeigt sich von der Plattform begeistert: *„Wir wissen, dass eine gute Tumornachsorge nicht mit Beendigung der medizinischen Behandlung endet. Selbertun.at fördert die Selbstständigkeit des Patienten in dieser Phase und unterstützt so die optimale Bewältigung der Tumorerkrankung und damit die Genesung. Das Angebot auf [www.selbertun.at](http://www.selbertun.at) ist dabei so vielfältig wie die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten in dieser Phase. Wir sind überzeugt, dass Patienten auf der Webseite auf eine besonders gut zugängliche Art ein gut zu ihnen passendes Angebot finden.“*

## **Niederschwelliger Zugang, offen für alle Patienten und Angehörigen**

„Ich hatte von Anfang an den Drang, selbst etwas für meine Gesundheit zu tun“, erzählt Nadja Kapeller (36). Die Linzerin hat während und nach ihrer Therapie gegen Brustkrebs diverse Angebote in Anspruch genommen, zuletzt nutzte sie die ambulante onkologische Rehabilitation am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern. „Gerade in so einer schwierigen Situation würde ich ein Expertennetzwerk wie *selbertun.at* auf jeden Fall nutzen, weil es die Suche nach seriösen Angeboten ungemein erleichtert.“ Für Kapeller waren Bewegung, Ernährung, Meditation und Psychotherapie die „großen Stützen“ in dieser Zeit. „Etwas selber machen zu können, hat mich sehr bestärkt.“

## **Nominiert für den KlinikAward 2019**

Vor wenigen Tagen wurde *selbertun.at* außerdem für den KlinikAward 2019 in der Kategorie "Innovative Patientenversorgung" nominiert. Die Juryentscheidung wird Mitte Oktober beim Kongress Klinikmarketing 2019 in Berlin bekanntgegeben.

Das neue Angebot steht übrigens allen Krebspatienten offen – unabhängig davon, wo diese behandelt werden oder wurden. Zudem unterstützt *selbertun.at* auch Angehörige sowie junge Erwachsene mit Krebs mit speziellen Informationsangeboten.

Bei der Gestaltung der Website wurde auf eine hohe Benutzerfreundlichkeit geachtet. *selbertun.at* ist für alle Endgeräte optimiert und kann intuitiv bedient werden. Visuell und inhaltlich orientiert sich das Onlineangebot stark an Lifestyle-Magazinen – anstelle eines „klinisch-sterilen“ Auftritts dominieren Emotionen, farbenfrohe Bilder und verständliche Texte. Letzteres betrifft vor allem den Magazinteil von *selbertun.at*, auf dem die Experten leicht konsumierbare, fundierte Tipps zur Krebsnachsorge liefern.

## **Fakten:**

- *selbertun.at* ist ein Projekt der Krebsakademie des Ordensklinikums Linz, einem Weiterbildungsangebot für Ärzte, Therapeuten und andere Zielgruppen, die Krebspatienten begleiten. Das Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern ist Oberösterreichs onkologisches Leitspital.
- Mit dem Start von *selbertun.at* sind erstmals an der Krebsakademie ausgebildete und zertifizierte Experten für die ganzheitliche Krebsnachsorge auf einer Webseite vereint. Das Angebot stellt eine Ergänzung zur medizinischen Versorgung im niedergelassenen Bereich sowie der onkologischen Rehabilitation dar.

- Zum Launch sind mehr als 50 Experten auf *selbertun.at* eingetragen. Das Angebot richtet sich primär an Patienten in Oberösterreich und wird in den kommenden Monaten laufend ausgebaut.
- Die Angebote auf *selbertun.at* decken die Themenfelder Ernährung, Psychologie, Pflege, Bewegung, Komplementärmedizin, Kreativ- und Körpertherapien sowie Rehabilitation, Beratung und Selbsthilfe ab und müssen für den Patienten leistbar sein.
- Um den hohen Qualitätsanspruch zu halten, verpflichten sich alle auf *selbertun.at* gelisteten Experten zu regelmäßigen facheinschlägigen Fortbildungsmaßnahmen.

#### **Fotos:**

- v.l.n.r.: Nadja Kapeller (Patientin aus Linz), Doz. Dr. Ansgar Weltermann (Leiter der Tumorzentren am Ordensklinikum Linz), Dr.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Bräutigam (Stv. Ärztliche Direktorin Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern), LH-Stv. Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander, Sigrid Miksch, MSc. (Leitung Krebsakademie & selbertun.at), - credit: Ordensklinikum Linz
- Onkologische Rehabilitation, Bewegungsgruppe - credit: Werner Harrer
- Sujet selbertun.at Frau
- Sujet selbertun.at Mann
- Portrait Sigrid Miksch, MSc
- Portrait Univ.-Doz. Dr. Ansgar Weltermann

#### **Rückfragehinweis:**

Claus Hager, MBA MSc

E. [claus.hager@ordensklinikum.at](mailto:claus.hager@ordensklinikum.at)

T. 0664 8190781

[www.ordensklinikum.at](http://www.ordensklinikum.at)