



Sehr geehrte Damen und Herren!

Im neuen Design flattert der Selbsthilfe-Newsletter des Ordensklinikum Linz in Ihr Postfach – mit den Terminen und Angeboten für Patient*innen und Angehörige. Sehr ans Herz gelegt sei Ihnen der Vortrag von Dr. Markus Hutterer zum höchst spannenden Forschungsgebiet der Psycho-Neuro-Immunologie, die erklärt, warum sich Stress negativ auf die Gesundheit auswirkt. Erstmals können wir ein Online-Angebot für Lungenkrebspatient*innen vorstellen. Die klinische Psychologin Mag.^a Simone Retschitzegger erklärt, welche Gemeinsamkeiten zwischen einem zugelaufenen Haustier und einer chronischen Erkrankung bestehen. Und die Facebook-Selbsthilfegruppe Melanom Austria erinnert uns daran, gerade jetzt, wo wir uns nach warmen Temperaturen und Sonne sehnen, immer für ausreichend Sonnenschutz zu sorgen und unsere Muttermale regelmäßig zu kontrollieren.

In diesem Sinne, sorgen Sie für wenig Stress und UV-Strahlung, aber tanken Sie Energie, so viel Sie können!

Ihr Team der Selbsthilfe

Mag.^a Anna Hochgerner

Selbsthilfebeauftragte des Ordensklinikum Linz

Tel.: 0732 7677 - 4580

E-Mail: selbsthilfe@ordensklinikum.at

www.ordensklinikum.at/selbsthilfe

Selbsthilfe-Treffen im Mai

Auf unserem Terminposter finden Sie die Mai-Termine der Selbsthilfegruppen für folgende Erkrankungen: **Lungenkrebs, Prostatakrebs, Unterleibskrebs, Darmkrebs, Brustkrebs, Tinnitus, Sklerodermie, Asthma/Allergie/COPD**, sowie den **Stammtisch für pflegende Angehörige**.

Terminposter herunterladen (PDF)



Expertinnengespräch der Krebshilfe OÖ zu Komplementärmedizin bei Krebs zum Nachhören

Das Online-Expertinnengespräch der Krebshilfe OÖ mit **OÄ Dr. in Elisabeth**



Online-Vortrag der Krebshilfe OÖ: Ein gesunder Umgang mit Stress ist gesundheitsfördernd

Das noch sehr junge Forschungsgebiet der Psycho-Neuro-Immunologie (PNI) beschäftigt

Bräutigam zum Thema „Komplementäre Maßnahmen ergänzend zur Krebstherapie“, das im April stattgefunden hat, gibt es auf Youtube zum Nachsehen. Die Radioonkologin und Komplementärmedizinerin im Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern erklärt im Gespräch mit Krebshilfe OÖ-Geschäftsführerin Maria Sauer, warum Krebspatient*innen nur mit großer Vorsicht und niemals ohne Rücksprache mit dem behandelnden Team komplementärmedizinische Präparate einnehmen sollen. Ein guter Überblick zu dem Thema wird in der **Krebshilfe-Broschüre „Das ABC der Komplementärmedizin“** gegeben, die Sie sich [HIER](#) herunterladen können.

[Youtube-Video ansehen](#)

sich mit den Wechselwirkungen von Psyche, Nerven-, Immun- und Hormonsystem. Durch diese Erkenntnisse kann erklärt werden, wie sich z. B. psychosoziale Belastungsfaktoren, Angst oder depressive Symptome auf körperliche Funktionen auswirken. Die Stressreaktion des Körpers hat in der PNI eine besondere Bedeutung. Am **Mittwoch, 11. Mai 2022 um 18 Uhr** erklärt **PD Dr. Markus Hutterer** (Neurologe, Konventhospital Barmherzige Brüder Linz) in einem **Online-Vortrag für die Krebshilfe OÖ** (Zoom) für medizinische Laien die Grundlagen der Psycho-Neuro-Immunologie in Bezug auf die Entstehung von Krebs und warum ein gesunder Umgang mit Stress gesundheitsfördernd ist.

[Mehr Infos & Anmeldung](#)



0,8 mm - ist doch nur Hautkrebs?!

... so lautet der Titel des neuen Buchs, der [Melanom Info Deutschland](#), in dem 54 Betroffene und Angehörige über ihr Leben mit Hautkrebs schreiben. Die emotionalen Botschaften sollen für mehr Bewusstsein für das Thema Hautkrebs in der Öffentlichkeit sorgen. Eine von ihnen ist **Barbara Schwabegger, Leiterin der [virtuellen Selbsthilfegruppe Melanom Austria auf Facebook](#)**. Die Langzeitüberlebende im Endstadium erinnert daran, gerade jetzt wieder auf ausreichend Sonnenschutz zu achten: *„Die beste Hautkrebsvorsorge ist, von 11 bis 16 Uhr im Schatten zu bleiben. Geschützt mit Kappe, Sonnenbrille und Kleidung kann die Hautkrebsgefahr gebannt werden. Das Gesicht und die textiltfreien Körperregionen sollten ab UV-Index 2 immer mit Sonnencreme SF 30 eingecremt werden. Monatliche Checks der Muttermale gemeinsam mit dem Partner und einmal im Jahr durch einen Hautarzt sind ganz wichtig.“* Wann haben Sie zuletzt Ihrer Haut diese Aufmerksamkeit gewidmet?



Hilfe für chronisch Kranke

Jede Art von chronischer Erkrankung ist für Patient*innen eine Herausforderung, auf die jeder ganz unterschiedlich reagiert. Gemeinsam ist die Verunsicherung, die Betroffenen nach der Diagnose erfasst, wenn plötzlich vieles in Frage gestellt wird und der Alltag neu gestaltet werden muss. Die Klinische Psychologie kann dabei viel Positives leisten. Warum sie eine chronische Erkrankung mit einem zugelaufenen Haustier vergleicht, erklärt die Klinische Psychologin **Mag.ª Simone Retschitzegger** vom Ordensklinikum Linz Elisabethinen. Tipps für einen gutes Leben mit einer chronischen Erkrankungen finden Sie [HIER](#).

Empfehlen Sie uns weiter

Kennen Sie Menschen, für die diese Informationen ebenfalls nützlich wären? Dann schicken Sie diesen Newsletter doch einfach weiter und empfehlen Sie ihnen, sich [hier](#) zu unserem Selbsthilfe-Newsletter anzumelden.



Infoveranstaltung für Lungenkrebspatient*innen

Das **Lungenkrebsforum Austria** unter der Leitung von **Franz Buchberger** ist die erste und einzige Lungenkrebs-Selbsthilfegruppe in Österreich, die sich jeden 2. Mittwoch des Monats im Café Landtmann in Wien trifft. Am **Montag, 2. Mai 2022 um 19 Uhr** findet in Kooperation mit [focuspatient](#) eine **Online-Informationsveranstaltung für Patient*innen und Angehörige** (Zoom) mit Vorträgen zu Diagnose, Mutationen, Behandlung und Lebensqualität bei Lungenkrebs statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Mehr Infos und die Anmeldemöglichkeit finden Sie [HIER](#).



Termin-Aviso: Selbsthilfe-Online-Sprechstunde

Bei Selbsthilfe-Treffen tauchen sehr oft **Fragen zu sozialrechtlichen Themen** auf: Welche finanzielle Unterstützung gibt es für chronisch kranke Menschen? Wie oft kann ich auf Reha oder Kur fahren? Worin besteht der Unterschied zwischen einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht? **Martina Hundertpfund, BA**, Sozialarbeiterin im Ordensklinikum Linz, wird am **Mittwoch, 1. Juni 2022 um 18 Uhr** im Rahmen einer **Selbsthilfe-Online-Sprechstunde** via Zoom Auskunft geben. Bitte melden Sie sich **HIER** an.

400 Selbsthilfegruppen in OÖ

Das Ordensklinikum Linz ist ein Selbsthilfefreundliches Krankenhaus. Dieses Gütesiegel wird von **Selbsthilfe OÖ** – dem Dachverband der Selbsthilfegruppen – verliehen. Auf deren **Webseite** finden Sie viele hilfreiche Informationen und Sie können im **Online-Verzeichnis** mehr als 400 Selbsthilfegruppen finden.



**„Die Verantwortung für sich selbst
ist die Wurzel jeder Verantwortung.“**

Mong Dsi



Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern
Zuweiserbeziehungsmanagement & Marketing
Seilerstätte 4, 4010 Linz
Österreich

Ordensklinikum Linz Elisabethinen
Fadingerstraße 1, 4020 Linz
Österreich

Kontakt
selbsthilfe@ordensklinikum.at



Bildcredits: Unsplash, Ordensklinikum Linz, Konventspital Barmherzige Brüder Linz, MID e.V. / Carolin Windel, Icon erstellt von [Freepik](#) von [Flaticon](#)

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen. Sie finden unsere Datenschutzbestimmung auf www.ordensklinikum.at/de/datenschutz

Sie sind Teil der Empfängerliste des Ordensklinikums Linz. Gerne senden wir Ihnen zukünftig regelmäßig Informationen zu den Terminen, Fortbildungen und Fachveranstaltungen. Sollten Sie dies nicht wünschen, können Sie sich jederzeit abmelden (siehe unten).

Ankündigungen zu unseren aktuellen und künftigen Veranstaltungen erlauben wir uns an Ihre E-Mail-Adresse bzw. an Ihre Postadresse zu senden. Sie können der Zusendung dieser Nachrichten jederzeit per E-Mail an selbsthilfe@ordensklinikum.at oder per Post an Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern, Zuweiserbeziehungsmanagement, Seilerstätte 4, 4010 Linz widersprechen. Für Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.