

Falls dieses E-Mail nicht korrekt dargestellt werden sollte, verwenden Sie bitte diesen [Link](#).



Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Oberösterreich



Ordens
klinikum
Linz

Barmherzige
Schwestern
Elisabethinen

Sehr geehrte Damen und Herren!

Mit diesem Selbsthilfe-Newsletter informieren wir Sie über die Selbsthilfe-Treffen im April sowie über weitere interessante Veranstaltungs- und Vorsorgetipps. Die Selbsthilfegruppen freuen sich über zahlreiche Teilnehmer*innen und bitten um Weiterleitung der Informationen an Betroffene und Interessierte.

Alle aktuellen Selbsthilfe-Termine finden Sie stets auf der Webseite des Ordensklinikum Linz unter: www.ordensklinikum.at/selbsthilfe-treffen

Wir wünschen Ihnen ein frohes Osterfest!

Ihr Team der Selbsthilfe

Mag.^a Anna Hochgerner
Selbsthilfebeauftragte des Ordensklinikum Linz

Um auf diesen Newsletter zu antworten, nutzen Sie bitte folgende E-Mail Adresse:

selbsthilfe@ordensklinikum.at

Tel.: 0732 7677 – 4580

Selbsthilfe-Treffen im April

Auf dem Selbsthilfe-Terminposter finden Sie die Termine & Themen folgender Selbsthilfegruppen: **Asthma & COPD, Kehlkopflose & Halsatmer, Prostatakrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Tinnitus, Darmkrebs / GIST, Multiples Myelom und Brustkrebs.**

[Terminposter herunterladen \(PDF\)](#)



Ein Tag für Ihre Herzgesundheit: Viele Vorträge bei freiem Eintritt

Das Herz ist der „Motor“ unseres Körpers, doch im Laufe des Lebens gibt es viele Faktoren, warum es aus dem Rhythmus kommt bzw. Schwäche zeigt. Wie kann man Herzerkrankungen frühzeitig erkennen? Was sind Anzeichen für eine Herzschwäche und was ist zu tun, wenn das Herz aus dem Takt gerät? Was hält das Herz gesund und warum schlagen Frauenherzen anders? Welche Rolle spielt die Psyche bei Herzproblemen? Das Ordensklinikum Linz lädt in Kooperation mit den OÖN, der Apothekerkammer OÖ und der FH Gesundheitsberufe OÖ am **Mittwoch, 17. April von 11:00 bis 16:30 Uhr** zu einem Herzgesundheitstag in die **Promenadengalerien der OÖN** in Linz ein. Bei freiem Eintritt können Sie Vorträge u.a. von **Primar Priv.-Doz. Dr. Martin Martinek** und **OÄ Dr.ⁱⁿ Regina Steringer-Mascherbauer** (Foto) hören und sich an den Ständen informieren. Nähere Infos zum genauen Programm finden Sie in der Einladung.

Einladung

Vorsorge hilft, schwere Nieren- erkrankungen zu vermeiden

Nierenerkrankungen betreffen hunderttausende Menschen in Österreich, bleiben aber oft lange Zeit unerkant. Wenn Beschwerden wie Wasser in den Beinen, Juckreiz oder Müdigkeit auftreten, ist es meist schon viel zu spät. „Deshalb muss man die Niere proaktiv untersuchen, was bei der jährlichen Gesundheits-Vorsorge gemacht wird“, sagt **Primar Priv.-Doz. Dr. Daniel Cejka**, Internist und Leiter der Abteilung für Nephrologie und Transplantationsmedizin im Ordensklinikum Linz. „Besonders wichtig für die Früherkennung ist neben dem Blutbefund die Harn-Testung, die oft vergessen wird. Die drei wichtigsten Tipps zum Thema Nierenvorsorge finden Sie [HIER](#).

Für Nierenpatient*innen und deren Angehörige ist der [Selbsthilfe-Verein „Niere Oberösterreich“](#) unter der Leitung von **Rudolf Brettbacher** eine wichtige Anlaufstelle. Sie laden zu Stammtischen in den Bezirken und bieten jeden Mittwoch zwischen 17:00 bis 18:00 Uhr unter 0676/402 83 04 telefonische Beratung.

Verein Niere OÖ



Wenig sitzen, viel bewegen!

Mehr als 50 Interessierte kamen zum Vortrag „Bewegung wirkt wie ein Medikament“ ins Ordensklinikum Linz. „Wenig sitzen, viel bewegen“ war die Botschaft. Wichtig ist, sich so viel wie möglich im Alltag zu bewegen, Kraft- mit Ausdauertraining zu kombinieren und auch problemspezifische Maßnahmen zu setzen (z.B. Beckenbodentraining). Gemeinsam geht es oft leichter, als alleine: Radbegleiterin **Michaela Killian** (2.v.r.) bietet Radausflüge für Menschen mit oder nach Krebserkrankung an. Ihre nächste Radtour führt am **Dienstag, 9. April** von Pregarten nach Mauthausen und wieder zurück nach Linz. Details finden Sie [HIER](#).

Bewegungs-Tipps der Krebshilfe



Lisl Forum „Leben gestalten“

Im Lisl Forum, einer neuen Veranstaltungsreihe der Elisabethinen unter der Leitung von **Dr.ⁱⁿ Christine Haiden**, erwarten Sie wertvolle Impulse, um Ihr Leben zu gestalten. Am **Mittwoch, 17. April um 15:00 Uhr** hält **Mag.^a Margit G. Bauer-Obomeghie** im Festsaal der Elisabethinen Linz, Fadingerstrasse 1, einen Vortrag zum Thema „Resilienz – unser seelisches Immunsystem“. Im Anschluss gibt es ein Gespräch u.a. mit der Leiterin der Krankenhauseelseorge **Sr. Rita Kitzmüller** (Foto).

Weitere Infos & Anmeldung



„Tu deinem Leib etwas Gutes,

damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Teresa von Ávila



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

Ordensklinikum Linz Elisabethinen
Fadingerstraße 1, 4020 Linz
Österreich

Kontakt
selbsthilfe@ordensklinikum.at



Bildcredits: iStock/Rouzes, Ordensklinikum Linz, elisana, 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.