



## Sehr geehrte Damen und Herren!

Mit dem letzten Selbsthilfe-Newsletter des Jahres senden wir Ihnen das Terminposter mit den Selbsthilfe-Treffen im Dezember und Terminen im neuen Jahr. Die Selbsthilfegruppen freuen sich über zahlreiche Teilnehmer\*innen und bitten um Weiterleitung der Informationen an Betroffene und Interessierte.

Der nächste Selbsthilfe-Newsletter wird Ende Jänner verschickt. Alle aktuellen Selbsthilfe-Termine finden Sie stets auf der Webseite des Ordensklinikum Linz unter: [www.ordensklinikum.at/selbsthilfe-treffen](http://www.ordensklinikum.at/selbsthilfe-treffen)

Wir wünschen Ihnen einen besinnlichen Advent mit stillen und geselligen Stunden und ein frohes Weihnachtsfest!

## Ihr Team der Selbsthilfe

**Mag.<sup>a</sup> Anna Hochgerner**

Selbsthilfebeauftragte des Ordensklinikum Linz

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

**[selbsthilfe@ordensklinikum.at](mailto:selbsthilfe@ordensklinikum.at)**

*Tel.: 0732 7677 – 4580*

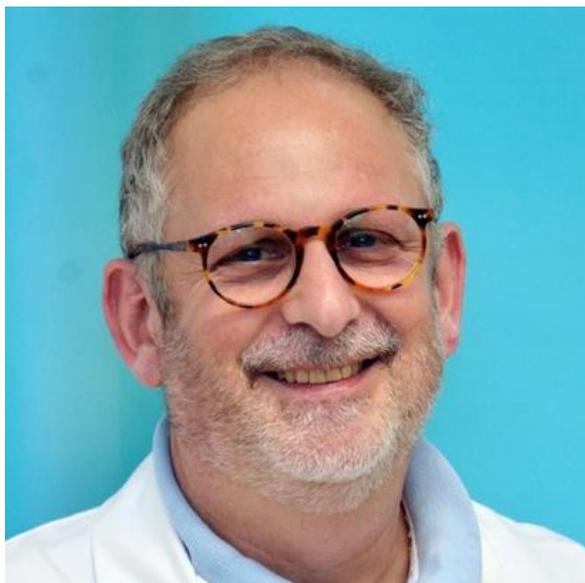


## Selbsthilfe-Treffen Dez / Jänner

Auf dem Selbsthilfe-Terminposter finden Sie die Termine & Themen im Dezember 2023 und Jänner 2024 folgender Selbsthilfegruppen: **Asthma & COPD, Tinnitus, Prostatakrebs, Brustkrebs, Darmkrebs / GIST, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Kehlkopflohe & Halsatmer, Spina bifida & Hydrocephalus, Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige, Netzwerk für Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen.**



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



### Spina bifida & Hydrocephalus: Selbsthilfe-Treffen in Linz

Spina bifida (lat.) bedeutet gespaltener Rücken und ist ein angeborener Defekt, der die Wirbelsäule und das Rückenmark in Mitleidenschaft zieht. Es kommt dadurch oft zu Lähmungen in den unteren Extremitäten und muss sofort nach der Geburt operiert werden. Begleitet wird die Spina bifida häufig von einer Blasen- und/oder Mastdarmlähmung, sowie von



### Neues Selbsthilfe-Angebot für Menschen mit GIST

Gastrointestinale Stromatumoren (GIST) machen weniger als 1% der Tumoren des Magen-Darm-Traktes aus. Dabei handelt es sich um seltene Weichteil- oder Weichgewebstumoren (Sarkome). **Harald Hetzendorfer** (Foto) aus Rohrbach ist seit 2010 an GIST erkrankt. „Diese Diagnose hat mich völlig unvorbereitet getroffen. Ich musste mehrere Operationen, laufende

einem Wasserkopf (Hydrocephalus), der entsteht, weil die Hirnflüssigkeit nicht durch das Rückenmark abfließen kann. Auch hier muss eine Operation erfolgen. Die Selbsthilfegruppe unter der Leitung von **Silvia und Andreas Hintringer** vereint 40 Familien mit Kindern, die von Spina bifida betroffen sind. Gemeinsam mit der Abteilung für Kinderurologie am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern laden sie betroffene Familien und Interessierte am **Freitag, 15. Dezember 2023, 17:30 bis 20:00 Uhr** zum Selbsthilfe-Treffen mit Vorträgen unter anderem von Kinderurologe **OA Dr. Mark Koen** (Foto) ein. Nähere Infos zu Ort und Anmeldung finden Sie in der Einladung.

Einladung

Therapien und Kontrollen über mich ergehen lassen. Ich kenne die Sorgen und Ängste vor dem, was noch kommen könnte und würde gerne meine Erfahrungen mit anderen teilen“, möchte der 44-jährige Tischler ein neues Selbsthilfe-Angebot schaffen, wo sich Patient\*innen mit GIST oder anderen seltenen Tumoren im geschützten Rahmen austauschen können. Das erste Treffen findet am **Mittwoch, 13. Dezember 2023 um 17:00 Uhr** im Gesundheitspark Barmherzige Schwestern Linz, Herrenstr. 54, 4020 Linz (Seminarraum, 1. Stock) statt. Bitte um Kontaktaufnahme bzw. Anmeldung bei Harald Hetzendorfer unter 0660 / 36 10 007 per SMS oder WhatsApp. Diese Info darf gerne geteilt werden.

---

## 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.



## Gesund und fit durch den Winter

Zu einem Tag der offenen Tür unter dem Motto "Gesund und fit durch den Winter" laden das elisana – Zentrum für ganzheitliche Gesundheit, das health – gesundes Training, professionell begleitet und das Zentrum für muskuloskelettale Physiotherapie am **Freitag, 1. Dezember von 12:30 bis 19:00 Uhr** ein. Die drei Einrichtungen am Elisabethinen-Standort in der Museumstraße 31/31a, 4020 Linz, bieten ein abwechslungsreiches Programm mit Vorträgen (z. B. zum Thema: Schilddrüse, Rückengesundheit) und Workshops (z. B. Beckenbodentraining, Wirbelsäulengymnastik). Für winterliche Verköstigung ist gesorgt. Der Eintritt ist frei.



Hier geht's zum Detail-Programm



### Männer, geht zur Krebs-Vorsorgeuntersuchung!

Laut einer Spectra-Umfrage geht nur jeder zweite Österreicher zur Prostatakrebs-Untersuchung. „Viele Männer fürchten sich vor dem Besuch bei der Ärztin\* / beim Arzt\*, wofür es aber keinen Grund gibt. Die Untersuchung dauert nur wenige Minuten und kann Leben retten“, möchte **Prim. Priv.-Doz. Dr. Thomas Höfner** (Foto), Leiter der Abteilung für Urologie am Ordensklinikum Linz Elisabethinen, alle Männer motivieren, sich regelmäßig untersuchen zu lassen. Je früher der Krebs entdeckt wird, desto höher sind die Heilungschancen. Welche Untersuchungen für Männer ab welchem Alter empfohlen werden lesen Sie [HIER](#).



## Neue Schulungen auf selpers.com

Auf der Online-Plattform für „Gesundes Lernen“ [www.selpers.com](http://www.selpers.com) stehen wieder neue, kostenlose Patient\*innen-Schulungen zu Verfügung. Im Kurs **„Medikamente verstehen“** vermittelt eine Apothekerin grundlegendes Wissen zum Thema. Patientenanwalt Dr. Gerald Bachinger erklärt im Kurs **„Patientenverfügung erstellen“** was es zu beachten gibt, wenn man eine Patientenverfügung machen möchte – was besonders für Menschen mit einer schweren Erkrankung ratsam ist.

---

**„Die größten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten,  
sondern unsere stillsten Stunden.“**

Friedrich Nietzsche

---



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

**Ordensklinikum Linz Elisabethinen**  
Fadingerstraße 1, 4020 Linz  
Österreich

**Kontakt**  
[selbsthilfe@ordensklinikum.at](mailto:selbsthilfe@ordensklinikum.at)



Bildcredits: iStock/lilkar, Ordensklinikum Linz, privat, elisana, [www.selpers.com](http://www.selpers.com), 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](http://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](mailto: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.

Um sich vom Newsletter abzumelden, klicken Sie [HIER](#).