



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 Angebote der Selbsthilfegruppen im Februar und März.

Wir laden Sie herzlich ein, das Selbsthilfe-Angebot zu nutzen und ersuchen die Informationen auch an Interessierte und Betroffene weiterzuleiten.

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

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

www.ordensklinikum.at/selbsthilfe-treffen

SH-Treffen im Februar & März

Auf dem Selbsthilfe-Terminposter finden Sie die Termine & Themen folgender Selbsthilfegruppen:

Tinnitus, Asthma & COPD, Kehlkopflose und Halsatmer, Sklerodermie-Netzwerk OÖ, Prostatakrebs, Darmkrebs / Tumoren der Verdauungsorgane (GIST), Bauchspeicheldrüsenkrebs und Brustkrebs.

Terminposter herunterladen (PDF)



Selbsthilfegruppe Prostatakrebs:
Pflegeexpertinnen zu Gast

Die **Selbsthilfegruppe Prostatakrebs** trifft sich jeden 2. Mittwoch des Monats um **17:30 Uhr** im Konferenzzentrum Ordensklinikum Linz Elisabethinen, Eisenhandstr. 4-6, 4020 Linz. Die



Selbsthilfegruppe Asthma & COPD:
Einladung zu zwei Vorträgen

Was die Palliative Care speziell für Menschen mit chronischen Lungenerkrankung tun kann, darüber informiert **FÄ Dr. in Manuela Stampfer**, Ordensklinikum Linz Elisabethinen, am

Gruppenleiter August und Ernst haben bereits für alle Treffen des 1. Halbjahres die Themen fixiert und laden Prostatakrebspatienten sehr herzlich ein. Auch Partner*innen sind willkommen. Am **Mittwoch, 14. Februar** steht **Beckenbodentraining** mit **Physiotherapeutin Magdalena Zibulenski** am Programm. Am **13. März** gibt es eine **Fragestunde zum Thema Inkontinenz und Sexualität mit DGKP Heidi Anzinger** (Foto), Kontinenz- und Sexualberaterin am Ordensklinikum Linz. Alle weiteren Themen finden Sie [HIER](#).

Mittwoch, 7. Februar 2023 um 17:30 Uhr beim Treffen der **Selbsthilfegruppe Asthma & COPD**. (Der Vortrag ist im Oktober 2023 krankheitsbedingt entfallen.) Beim Selbsthilfetreffen am **Mittwoch, 6. März 2023 um 17:30 Uhr** ist Sozialarbeiterin **Martina Hundertpfund, BA**, (Foto) zu Gast und informiert über Pflegegeld, Patientenverfügung und weitere oft nachgefragte **Themen aus der Sozialberatung**. Die Treffen finden im Konferenzzentrum Ordensklinikum Linz Elisabethinen, Eisenhandstr. 4-6, 4020 Linz statt. Es ist keine Anmeldung nötig.



Bewegung als Medikament

Bewegung trotz Krebs? Wir sagen Ja. Denn alle aktuellen Studien zeigen, dass Training während und nach einer Krebserkrankung sicher und wichtig ist. Bewegung steigert nicht nur das Wohlbefinden, sie bessert auch manche Therapie-Nebenwirkung und verringert das Rückfallrisiko. **Physiotherapeut Peter Bergsmann, MSc** (Foto) und **Onkologe Univ.-Doz. Dr. Ansgar Weltermann** informieren Krebspatient*innen und ihre Angehörigen am **Mittwoch, 6. März 2024 um 18 Uhr** im **Vortrag „Bewegung wirkt wie ein Medikament“** über die vielen Vorteile von regelmäßiger Bewegung und worauf sie dabei besonders achten müssen. Radbegleiterin **Mag.^a Michaela Killian**, die Radausflüge für Menschen mit oder nach Krebserkrankung organisiert, stellt im Anschluss ihr **Programm 2024** vor.

Hier geht es zur Anmeldung

Vortrag zu Palliative Care online

Im November hielt **OA Dr. David Fuchs**, Leiter der Palliativstation St. Luise am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern, einen Online-Vortrag zum Thema „**Was Sie über Palliative Care wissen sollten**“. Das aufgezeichnete Video können Sie nun in der Selbsthilfe-Mediathek abrufen.



[Zum neuen Video in der Selbsthilfe-Mediathek](#)



Webinar: Tinnitus – was hilft?

Im Rahmen der Tinnitus Awareness Week 2024 lädt die Österreichische Tinnitus-Liga am **Freitag, 9. Februar von 17 bis 19 Uhr** Betroffene und Interessierte zu einer kostenlosen Online-Veranstaltung ein. Ein Mediziner und eine Psychologin informieren über Aktuelles zu dem weit verbreiteten Leiden und beleuchten aus der Sicht der Medizin und der Psychologie, was man dagegen tun kann.

[Programm & Anmeldung](#)

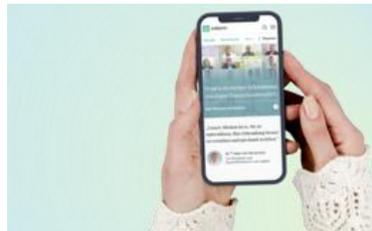
Empfehlen Sie uns weiter

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.



Tagesseminar: Von der Anspannung in die Entspannung

Für Menschen mit endokrinen Erkrankungen bietet das Netzwerk für Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen im Mai das Tagesseminar „Von der Anspannung in die Entspannung“ mit **Michaela Kraupa**, Expertin für Stressmanagement, an. Der **Infoabend** zu dem von der ÖGK geförderten Projekt findet am **Freitag, 1. März um 18:30 Uhr** im Gesundheitspark statt. Mehr Infos [HIER](#).



Patiententage zum Thema seltene Erkrankungen

Am **24. & 25. Februar** lädt www.selpers.com zu virtuellen Patiententagen. Expert*innen halten interessante Vorträge zu verschiedenen seltenen Erkrankungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Außerdem steht auf der Online-Plattform eine neue Schulung zum Thema **„Kortison verstehen“** zur Verfügung.



Über Krebs reden – neuer Podcast der Österr. Krebshilfe

Was hilft bei Krebs – vor allem Männern? Die Krebshilfe Österreich spricht in ihrem neuen Podcast mit Menschen, die offen mit Krebs umgehen, zur Vorsorge gehen und für die Krebs zum Alltag gehört. Die 1. Folge können Sie ab **Mittwoch, 31. Jänner** [HIER](#) anhören. Der Podcast für Männer und ihre Angehörigen erscheint dann 14-tägig.

„Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen. Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“

Wilhelm Busch



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, Ordensklinikum Linz, privat, Krebshilfe Österreich, Tinnitus-Liga, 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.