

Rundschreiben, September 2023



Erfahrung, Lebensmut, Angst und Hoffnung miteinander teilen!

Vorsorge- und Tastseminar in Dornbirn



Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Österreich. Glücklicherweise haben Früherkennung und neue Behandlungen zu einer deutlich höheren Heilungsrate geführt.

Die Brustabastung hat dabei besondere Bedeutung, weil sie mit geringem Zeitaufwand von den Frauen monatlich selbst vorgenommen werden kann. Durch die regelmäßige Selbstuntersuchung lernt jede Frau ihre Brust kennen und merkt frühzeitig Veränderungen, wie Einziehung der Haut oder der Brustwarze, Hautschuppung oder Absonderung der Warze. Ertastete

Knoten sollten immer durch einen Arzt abgeklärt werden. Oft ist ein Knoten auch nur eine ungefährliche Verdichtung des Drüsengewebes.

Um die richtige Abastung zu erlernen, bietet die Frauenselbsthilfe in Kooperation mit der Krebshilfe ein Tastseminar an. Die Teilnehmerinnen können unter Anleitung, an einem Brustmodell mit integrierten Knoten, selber lernen wie sich derartige Veränderungen anfühlen.

Natürlich kann und darf das Abtasten die Mammografie nicht ersetzen, sondern soll im Rahmen der Brustgesundheit die Sensibilität schärfen!



Kolpinghaus Dornbirn, Jahngasse 20
Freitag, 6. Oktober 2023
17.30 Uhr Einlass, 18.00 Uhr Beginn

Durchgeführt wird das Tastseminar von

FÄⁱⁿ Dr. Judith Mathis, Stv.-Leiterin Brustzentrum Feldkirch

Bitte unbedingt anmelden:

unter office@frauenselbsthilfe.at - Anmeldeschluss Mittwoch, 27.9.2023



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
VORARLBERG



www.patientinnenportal.at



Plattform für onkologische PatientInnen,
chronisch Kranke und Angehörige



Mona Elzayat, MSc
Obfrau



Elisabeth Geist
Schriftführerin/StV. Obfrau

"PatientInnenportal" wurde gegründet, um onkologischen Patienten, chronisch Kranken und Angehörigen bestmögliche Informationen aus Medizin und Psychologie geben zu können sowie das Bewusstsein für schwere Erkrankungen in der Öffentlichkeit zu schärfen.

Die gefühlte Ohnmacht des Nichtwissens sowie die Überforderung soll durch Verbesserung der Kommunikation und Aufklärungsarbeit (z.B. frühzeitige Erkennung seltener Erkrankungen) vermieden werden. Ziel des Portals ist es ebenso, Ärzten und medizinischem Personal Einblicke in das (Innen-)Leben Betroffener zu geben.

Die Diagnose „Krebs“ oder einer anderen schweren Erkrankung stellt Betroffene vor schier unüberwindbare Herausforderungen. Sie werden mit einer medizinischen Sprache konfrontiert, die sie nur schwer, oder oft gar nicht verstehen können. Fachausdrücke, Abkürzungen und vieles mehr können stark verunsichern. Interviews mit Experten sollen dabei helfen, die Krankheiten, Therapien, usw. verständlich zu machen.

Nicht nur Patienten sondern auch Angehörige quälen viele Fragen: „Wie geht mein Leben jetzt weiter? Wie schaffe ich die Therapie? Was macht meine Erkrankung mit meiner Familie, den Freunden und Kollegen?“

Um hilfreiche Antworten auf diese und andere (Existenz-)Fragen zu finden, stellen Psychologen, Psychotherapeuten und Psychoonkologen Methoden zur Selbsthilfe vor, geben ihr Wissen weiter und nehmen vor allem die Scheu, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sie dringend nötig ist.

Auch Betroffene kommen auf „PatientInnenportal“ zu Wort. Sie möchten mit ihrer Geschichte die Öffentlichkeit „wachrütteln“ und beschreiben was es bedeutet, wenn sich Kollegen, Freunde, Familie oder auch Nahestehende zurückziehen, den Kontakt auf ein Minimum einschränken oder sogar vollständig abbrechen.

Ebenfalls thematisiert wird die Vorstellung innovativer Projekte, die aus unterschiedlichsten Motiven entstanden sind und deren Ziel es ist, die Lebensqualität von Menschen zu verbessern, indem ihre Bedürfnisse evaluiert und Lösungsmöglichkeiten angeboten werden.

Perücken-Sammel-Aktion – Verlängerung bis 31.Oktober 2023

Sie ist gut erhalten und zum Wegwerfen zu schade?
Du kannst uns deine gereinigte Perücke (bitte ohne Perückenkopf und ohne "Zubehör") an folgende Adresse schicken:

Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg
Postfach 0004
6900 Bregenz



Die gesammelten Perücken werden zusammen mit anderen medizinischen Hilfsmitteln in die Ukraine gebracht. Gib deiner Perücke eine zweite Chance und hilf betroffenen Frauen in einer ohnehin schwierigen Situation.



pink
breakfast

„die Pinkies“ in Bludenz
bei ihrem ersten Treffen

Wir freuen uns sehr, dass es in Bludenz wieder eine aktive Gesprächsgruppe gibt.

Du willst beim nächsten Treffen dabei sein?
Melde dich bei Karin Tel. 0650 / 850 85 85
Sie nimmt dich in die Whatsapp Gruppe auf.

Veranstungshinweis!!! Save the Date 16. September 2023, 9:00-14:00 Uhr
Pfarrzentrum Altstadt, Klosterstr. 6, 6800 Feldkirch-Altstadt

was hilft & gut tut

Leben mit der Diagnose Krebs – eine große Herausforderung für Patienten und deren Angehörige. Mit dem Patienten- und Angehörigentag möchten wir eine Plattform bieten, um Themen zu diskutieren, die Unterstützung und Hilfe im Alltag bieten können.

Unsere fünf Schwerpunkte sind:

- Psychoonkologie
- Komplementärmedizin
- Nutrazeutika (antikanzerogene Wirkung von Lebensmitteln)
- Sozialrecht
- Gespräch mit Fachexperten



**INFORMATION UND BERATUNG IN SOZIALEN UND
ARBEITSRECHTLICHEN FRAGEN**



Durch die Kooperation mit **ÖZIV- SUPPORT** gibt es kostenlose Beratungen in sozialen und arbeitsrechtlichen Fragen.

KONTAKT

Daniela Sichau Tel. 05572 394696 6850 Dornbirn, Am Rathausplatz 4/2. Stock, Zimmer 14
Harald Reiter Tel. 05552 63877 6700 Bludenz, Werdenbergerstraße 40a

Das Angebot ÖZIV - SUPPORT wird vom Sozialministeriumservice Landesstelle Vorarlberg gefördert.



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
VORARLBERG**

Dornbirn, Am Rathausplatz 4 erreichbar Mo bis Fr 9 - 12 Uhr Tel. 05572-202388
Bludenz, Klarenbrunnstraße 12 erreichbar Mo bis Fr 9 - 12 Uhr Tel. 05572-202388

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet die Möglichkeit, ohne Zeitdruck und unentgeltlich, mit Ärzten ein Gespräch zu führen, Fragen zu stellen, sich Befunde erklären zu lassen. OA Dr. Bernd Hartmann, Univ.-Prof. Dr. Gebhard Mathis, Univ.-Doz. Dr. Anton Haid und Dr. Helmut Eiter stellen ihre Kompetenz und langjährige Erfahrung zur Verfügung.

Terminvergaben für die Angebote der Krebshilfe erfolgen ausschließlich über das Büro in Dornbirn.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.krebshilfe-vbg.at

DORNBIRN

Begleiterinnen:

Brigitte Ebenkofler Tel. 0699 / 110 18 429
Ruth Christl Tel. 0650 / 26 97 500
Ingrid Fleisch Tel. 0676 / 601 17 09

Termine werden per WhatsApp bekannt gegeben!

Lass dich einfach in die Gruppe aufnehmen!

pink
breakfast

Ansprechpartnerin:

Anita Hosp Tel. 0664 / 88 343 949
Ruth Christl Tel. 0650 / 26 97 500

GÖTZIS

Begleiterin:

Ingeborg Fleisch - Tel. 0650 / 80 40 720

März, Juni, September, Dezember
nach telefonischer Absprache!

UNTERLAND

Wassergymnastik: Leider wurde das Bad der Senecura geschlossen. Sobald wir eine neue Möglichkeit gefunden haben, werden wir euch informieren!

Anfragen an:
Ingrid Fleisch - Tel. 0676 / 601 17 09

RANKWEIL

Begleiterinnen:

Doris Branner Tel. 0699 / 108 90 898
Gertrud Batlogg Tel. 0664 / 413 18 77
Birgit Frumen Tel. 0660 / 281 20 07

Normalerweise jeden letzten Dienstag im Monat

um 16.00 Uhr, im Schlosserhus Rankweil

pink
breakfast

NEU!!!

„Pinkies“ BLUDENZ

Ansprechpartnerin:

Karin Hämmerle – Tel. 0650 / 850 85 85

Wir verabreden uns per WhatsApp, ruf an und ich nehme dich in die Gruppe auf!

OBERLAND

Wassergymnastik: jeden Donnerstag
14.00 Uhr in Schellenberg

Anfragen an:
Irene Willi - Tel. 0688 / 822 97 76

Familiärer Brustkrebs

Ansprechpartnerin:

Gabi Graf - Tel. 0664 / 859 41 53

BREGENZ

Ansprechpartnerin:

Ilse Spiegel - Tel. 0650 / 311 24 70