

Kontaktadresse: Gertraud Burgstaller, Burgen 771, 6861 Alberschwende, T. 0664-3034803 ZVR 22203643
Email: brustkrebs@frauenselbsthilfe.at, website: www.frauenselbsthilfe.at

Rundschreiben, September 2016

**Erfahrung, Lebensmut, Angst und
Hoffnung miteinander teilen!**

Der Herbst beginnt mit vielen Veranstaltungen die uns betreffen, oder uns einfach gut tun können. Wir hoffen, dass die sommerliche Pause Ruhe und Erholung geboten hat und somit die Lust Neues zu entdecken, gewachsen ist.

Vom Brustkrebszentrum Feldkirch gibt es interessante Neuigkeiten:
Viele unserer Leserinnen kennen Univ. Doz. Dr. Anton Haid, Oberarzt im Landeskrankenhaus Feldkirch. Entweder kennen wir ihn, weil wir einen Großteil der Heilung unserer Brustkrebserkrankung in seine Hände gelegt haben, einen seiner vielen Fachvorträge gehört, oder einfach bei ihm um Rat gefragt haben. Dr. Haid wird im Herbst in Pension gehen und daher gibt es in Feldkirch eine Reihe von Neuerungen und Umstrukturierungen, die **nicht nur** für Betroffene von Interesse sind.

Brustkrebspatientinnen werden in Zukunft nicht mehr von der Chirurgischen, sondern von der Gynäkologischen Abteilung betreut. Wir durften den neuen Leiter dieser Abteilung bereits kennenlernen und möchten ihn hier vorstellen:

Prim. Dr. Burghard Abendstein
Leiter der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe



Geboren 1959 in Wattens in Tirol, verheiratet, 2 Kinder.
Dr. Abendstein war bereits von 2000-2015 beliebter Abteilungsleiter der Gynäkologie am LKH Hall in Tirol.

Er bringt jahrzehntelange Erfahrung als Onkologe mit und ist Experte bei minimal-invasiven Operationstechniken, sowie für Beckenbodenchirurgie. Mittels Spezialausbildungen wie beispielsweise in der Endoskopie, Endokrinologie, Inkontinenz-Diagnose oder Biofeedback, sowie in der Onkologie und Urogynäkologie hat sich der Experte ständig beruflich weiterentwickelt. Auch zahlreiche Publikationen in nationalen und internationalen Fachzeitschriften, sowie eine umfassende Vortragstätigkeit zählen zu den vielen überzeugenden Argumenten für diese Neubesetzung.

„Es gibt in Österreich nicht viele Gynäkologien, welche das gesamte Spektrum des Fachgebietes anbieten können, so wie diese Abteilung in Feldkirch. Mit meinem engagierten Team bieten wir den Frauen in Vorarlberg sämtliche medizinische Leistungen an – so auch die Expertise, wenn es um das sensible Thema Krebs geht“, erklärt Prim. Dr. Burghard Abendstein.

Die Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe am Vorarlberger Schwerpunktkrankenhaus Feldkirch ist wichtiger Ansprechpartner für die Frauenselbsthilfe, gerade dann, wenn eine Frau an Krebs erkrankt ist.

Das Angebot für Betroffene ist umfangreich:

- Hilfestellung bei der Abklärung neu aufgetretener Veränderungen oder bei Fragen zur Früherkennung
- Beratung über verschiedene diagnostische und therapeutische Verfahren
- Die interdisziplinäre diagnostische Abklärung und Erstellung eines Behandlungsplanes in enger Zusammenarbeit mit Radiologen, Pathologen, internistischen Onkologen und Strahlentherapeuten
- Operative Behandlungsmöglichkeiten: Brusterhaltende Operationen, Wächterlymphknotenbiopsie, falls notwendig Entfernung der Brustdrüse, Lymphknotenentfernung in der Achselhöhle, intraoperative Radiotherapie bei ausgewählten Patientinnen. Unterleibsoperationen, falls möglich mit Bauchspiegelung
- Medikamentöse Therapie (Antihormontherapie, Antikörpertherapie, Chemotherapie in Zusammenarbeit mit den internistischen Onkologen)
- Anbindung an die Strahlentherapie im Haus
- Organisation von Anschlussheilbehandlungen, sozialmedizinische Betreuung
- Genetische Beratung bei familiärer Häufung von Brust- oder Eierstockkrebs in enger Zusammenarbeit mit der Abteilung für spezielle Gynäkologie der Universitätsfrauenklinik Wien.
- Psychotherapeutische Hilfestellungen vor Ort sowie durch enge Zusammenarbeit mit der Österreichischen Krebshilfe Vorarlberg.
- Regelmäßige Nachsorgeuntersuchungen nach erfolgter Behandlung

body & soul moves - Körper und Seele in Bewegung Geschlossene Gruppe für Brustkrebs-Betroffene vor, während und nach der Therapie

Evelyn ist eines unserer Mitglieder und hat durch ihre Krebserkrankung eine neue Aufgabe gefunden.

"Es geht nicht nur um das offensichtliche körperliche Tanzen bzw. Bewegen. Es geht um die ganzheitliche Betrachtung und Erfahrung von sich selbst. Das kann auch in ganz subtilen, fast unscheinbaren Bewegungen erfolgen. ...vielleicht bewegt sich auch manchmal nur die Seele..."



Die Übungsleiterin, Evelyn Flatz, ist selbst 2013 mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert worden, nachdem sie schon viele Jahre als Tanzlehrerin gearbeitet hat. In der REHA ist sie mit der Tanztherapie in Berührung gekommen und hat die wohltuende Wirkung selbst erfahren dürfen. Seit fast 2 Jahren macht sie nun die Fortbildung zur "Integrativen Tanz- und Bewegungstherapie nach Ursel Burek" und startet nun das Projekt "body & soul moves".

Einfühlernd und behutsam leitet sie die Gruppe. Es wird stets ein respektvoller und empathischer Umgang gepflegt und Rücksicht auf jegliche seelische und körperliche Grenzen genommen. Jede Frau geht genauso weit, wie sie gehen möchte. Jede soll nach den Übungen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen.

Termine: jeweils Donnerstag 18-21 Uhr, 6.Okt./27.Okt./10.Nov./24.Nov./15.Dez.

Ort: Jaleo-Tanz-Studio, Dammstrasse 12 in Lustenau (hinter Oberscheider Car-World)

Kosten für alle 5 Einheiten (insgesamt 15 Std.) je Teilnehmer EUR 105,- (bei 6-8 Teilnehmern) / EUR 90,-

(bei 9-12 Teilnehmern) Mitglieder der Frauenselbsthilfe nach Krebs erhalten einen Rabatt von EUR 5,-

Mehr Infos gibt es gerne auch direkt: 0699/10556705

evelyn.flatz@gmx.at, www.body-and-soul-moves.jimdo.com



Vorschau Wissen fürs Leben – Herbst 2015

Vortragsreihe in der Arbeiterkammer Feldkirch, Leitung Dr. Franz Josef Köb

Gelassenheit – Was wir gewinnen, wenn wir älter werden

Freitag, 28.10.2016 Wilhelm Schmid, lehrt Philosophie an der Uni Erfurt, Autor zahlreicher Bücher

Baumwelten – Die stille Kraft uralter Bäume und Wälder

Freitag, 4.11.2016 Conrad Amber, Naturfotograf und Autor des Buches Baumwelten

Alle Vorträge finden in der AK Feldkirch, Windau 2-4 statt, Beginn ist 19.30 Uhr

Anmeldung erbeten unter wissen@ak-vorarlberg.at oder Tel. 050/258-4026, der Eintritt ist frei

Dornbirn, Am Rathausplatz 4 - erreichbar Montag bis Freitag 9 - 12 Uhr unter Tel. 05572-202388

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet auf Anfrage bei der Beratungsstelle die Möglichkeit zu medizinischen Informations- und Arztgesprächen.

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



1. Oktober Pink Ribbon Tour Stopp Vorarlberg Lustenau am Kirchplatz

Vom 1. bis 16. Oktober steht die Marktgemeinde Lustenau ganz im Zeichen von Brustkrebsvorsorge und -Früherkennung. Pink Ribbon Auftakt ist der Tour Stopp am 1.10. von 8.00 - 12.00 Uhr am Kirchplatz. Neben Informationen zum Brustkrebs-Früherkennungsprogramm, zu HPV

und den aktuellen Angeboten der Krebshilfe Vorarlberg gibt es ein Gewinnspiel. Um 11.45 Uhr werden als Zeichen der Solidarität mit an Brustkrebs erkrankten Frauen in Vorarlberg pinke Luftballons in den Himmel gelassen. Weitere Termine und Informationen unter www.krebshilfe-vbg.at

BEWEGUNGSTHERAPIE FÜR BRUST- UND DARMKREBSPATIENTINNEN

LEITUNG: OA Dr. Alois Lang, Innere Medizin, Barbara Rick MSc, Sportlehrerin

GRUPPEN UND TERMINE

LKH Rankweil

Information und Einführung: DO 29. Sep. 2016, 16.30 Uhr, Start: DO 6. Oktober 2016, 16.30 Uhr

Treffpunkt: Portier des LKH Rankweil

KH Dornbirn

Information und Einführung: MI 28. Sep. 2016, 16.30 Uhr, Start: MI 5. Oktober 2016, 16.30 Uhr

Treffpunkt: Portier des KH Dornbirn

KARINOS EINHEITEN

Die Bewegungseinheiten beinhalten ein moderates, kräftigendes Ganzkörpertraining mit koordinativen und ausdauernden Elementen. Die Einheiten können kostenlos besucht werden. Einstieg jederzeit möglich!

ORT UND TERMINE: Von 12. September 2016 – 9. Februar 2017

Bludenz, jeden MO von 17.30 - 18.30 Uhr, Kindergarten Mitte

Lingenau, jeden DI 18.30-19.30 Uhr, Hauptschule Lingenau

Bregenz, jeden DO 17.00-18.00 Uhr, Sacré Coeur Riedenburg

Ausgenommen sind Schulferien und Feiertage!

KONTAKT UND INFOS: Lisa Laninschegg, info@karinos.at, 0664/1955727



Vortragsthemenreihe FRAUENHEILKUNDE ... aus schulmedizinischer und komplementärmedizinischer Sicht

Was tun bei Beckenbodenschwäche oder Harninkontinenz?

Was bedeutet ein schwacher Beckenboden und welche Möglichkeiten haben wir, um ihn zu stärken? Dieser Vortrag wird durch praktische Übungsanleitungen zur Beckenbodengymnastik und zum Blasentraining ergänzt.

Dienstag, 27. September 2016

Dr. Karin Frischeis-Bischofberger

Rund um die Wechseljahre

Wie können sie sich äußern und welche Möglichkeiten gibt es, sie angenehmer zu erleben. Wissenswertes zur Hormonersatztherapie, sowie Erleichterung durch Hilfen aus dem Königreich der Pflanzen.

Dienstag, 11. Oktober 2016

Dr. Karin Frischeis-Bischofberger

Beginn jeweils 19.00 Uhr im FEMAIL, Feldkirch, Marktgasse 8

Information und Anmeldung:

FEMAIL Frauen-Gesundheit – Mag.a Christa Bauer Telefon 05522 31002-12 oder christa.bauer@femail.at
Der Eintritt ist frei.

BREGENZ

Ansprechpartnerin:

Ilse Spiegel - Tel.: 0650 / 311 24 70

Gespräche sind jederzeit möglich!

BREGENZERWALD

Ansprechpartnerin:

Gertraud Burgstaller
Tel.: 0664 / 303 48 03

Gespräche sind jederzeit möglich!

LEIBLACHTAL

Begleiterinnen:

Vroni Greiter - Tel.: 0650 / 306 98 42
Irmgard Mattweber - Tel.: 05574 / 46014

Unser nächstes Treffen findet am
Dienstag, 25. Oktober um 16.00 Uhr im
Gasthaus Rose in Hörbranz statt

BLUDENZ

Begleiterinnen:

Herlinde Eichberger - Tel.: 05552 / 62 824
Christl Zimmermann - Tel.: 05552 / 67 018

**Jeden letzten
Mittwoch im Monat**

um 14.30 Uhr in der Fohrenburg,
vormals Nova Bräu, jetzt „d'r Kohldampf“

DORNBIRN

Begleiterinnen:

Moni Jäger - Tel.: 0664 / 766 51 55
Edith Csar – Tel.: 0664 / 135 32 47
Ingrid Fleisch - Tel.: 0676 / 601 17 09

Montag, 3. Oktober

Kolpinghaus um 18.00 Uhr
Gesprächsrunde

Wassergymnastik: jeden Dienstag

18:00 Uhr SeneCura Parkresidenz

Anfragen an:

Ingrid Fleisch Tel.: 0676 / 601 17 09

GÖTZIS

Begleiterin:

Ingeborg Fleisch - Tel.: 0650 / 80 40 720

März, Juni, September, Dezember

nach telefonischer Absprache!

Kurzfristige Info auf der Homepage unter
„Termine“!

FELDKIRCH

Begleiterin:

Reingard Blum - Tel.: 05522 / 72 191

Jeden ersten

Donnerstag im Monat

14.30 Uhr im Gutwinski Hotel

Wassergymnastik: jeden Donnerstag

8:15 Uhr im LKH Rankweil

Anfragen an:

Irene Willi Tel.: 0688 / 822 97 76

Familiärer Brustkrebs

Ansprechpartnerin:

Gabi Graf - Tel.: 0664 / 859 41 53

Gespräche sind jederzeit möglich!

Für den Vorstand – Gertraud, Ida, Anita und Moni



Der Versand erfolgte mit freundlicher Unterstützung der Hypo Landesbank Vorarlberg,
IBAN: AT43 5800 0104 9174 8015 BIC: HYPVAT2B