

Rundschreiben, Dezember 2018

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

So gut wie jeder Haushalt hat eine Hausapotheke. Bei chronisch Kranken ist diese deutlich mehr gefüllt, als bei einem Haushalt, der nur Mittel gegen Schmerzen und Durchfall zu Hause hat.

Oft führen die Hausapotheken jedoch ein kümmerliches Dasein: eine wilde Mischung von undefinierbaren Medikamentenresten ohne Verpackung, abgelaufenen Präparaten und noch brauchbaren - und das zwischen Flohpulver für den Hund, Imprägnierspray für den Regenmantel und Fleckentferner.



Abgesehen davon, dass in so einem Pillen-Potpourri eine möglicherweise fatale Verwechslungsgefahr besteht, findet man darin das, was man braucht, kaum so schnell, wie man es braucht.

"Hausapotheke" sollte jährlich kontrolliert werden

Auf die Notwendigkeit einer jährlichen Überprüfung der Hausapotheke weist die Apothekerkammer hin: "Ist das Verfallsdatum eines Medikaments überschritten, darf es nicht mehr angewendet werden. Das gilt auch, wenn das Medikament äußerlich einwandfrei erscheint."

Arzneistoffe verändern sich auch bei sachgemäßer Lagerung im Laufe der Zeit und zu lange gelagerte Medikamente können unwirksam werden oder im schlimmsten Fall sogar schädliche Nebenwirkungen hervorrufen.

Sie sollten auch nicht über den Hausmüll entsorgt werden, denn da könnten die Medikamente in falsche Hände geraten.

Sie gehören aber auch nicht in die Toilette bzw. den Abfluss! Chemische Substanzen, die nicht abgebaut werden, belasten Gewässer und das Grundwasser.

In die Apotheke vor Ort oder zur Problemstoffsammelstelle – da gehören abgelaufene Medikamente hin!

WISSENSWERTES

- Eine **Vorarlberger Studentin** braucht für ihre **Masterarbeit** eure Unterstützung, sie arbeitet an einer wissenschaftlichen Studie über die gedankliche Beschäftigung mit einem möglichen Rezidiv. Die Studie spricht Personen an, welche durch die **Angst vor dem Wiederkehren der Krebserkrankung** häufig oder gelegentlich Stress bzw. Ohnmachtsgefühle erleben. Die Studie möchte der Frage nachgehen, ob eine veränderte gedankliche Beschäftigung mit den jeweils betroffenen Bereichen im Körper den Stress bzw. die Ohnmachtsgefühle verringern kann.
Die Durchführung der Studie ist für das Frühjahr 2019 geplant.
Wir bitten das beigelegte Blatt durchzulesen. Bitte unterstützt die Studentin durch eure Teilnahme! Telefonnummer und Emailadresse entnehmt ihr dem beigelegten Profil.
- Um die Kopfhaut während einer Chemotherapie gesund zu halten, ist Massage sehr wichtig. Dafür ist eine Bürste mit Wildschweinborsten gut geeignet. Die Borsten fördern die Durchblutung und massieren die Talgdrüsen. So wird der Talg abtransportiert und damit verhindert, dass die Haarkanäle verstopfen und die neuen Haare am Durchstoßen gehindert werden. Gebürstet wird mehrere Minuten in alle Richtungen! So wird die Kopfhaut optimal für die neuen Haare vorbereitet. Sind die Haare nachgewachsen, sorgt das Bürsten für eine optimale Versorgung mit Nährstoffen und einen geregelten Fetthaushalt. Idealerweise werden die Haare höchstens 2 x in der Woche gewaschen.
- Auf der Webseite www.meine-brust.at sind die wichtigsten Informationen rund um das Brustkrebs-Früherkennungsprogramm nun auch auf Bosnisch, Kroatisch, Serbisch und Türkisch verfügbar.
- Da für die Wassergymnastik-Gruppe in Rankweil schon eine Warteliste besteht, hat Doris Branner eine neue Gruppe ins Leben gerufen. Kontaktdaten, Treffpunkt und Termin – siehe Post it auf der letzten Seite!



Brustkrebs-Patientinnen Kongress Europa Donna in Linz

Bereits zum fünften Mal fand diese Tagung heuer in Linz statt. Mit einem sehr interessanten und vielseitigen Programm wurden die zahlreichen ZuhörerInnen informiert.

Aufmerksam verfolgten wir die Ausführungen von Univ.-Prof. Dr. Watzke, AKH Wien, als er über verschiedene Begegnungen auf seiner Palliativstation erzählte. Nicht weniger spannend waren die Ausblicke in die Zukunft von Doz.(PD) Dr. Klein von der Uni Wien. Er präsentierte uns verschiedene Prototypen wie der Pillo (Pillenspender mit Erinnerungsfunktion), die Uhr mit eingebautem EKG und Sturzmelder, die sprechende Brille, usw. All diese "Helfer" sollen in den kommenden Jahren ein Leben zu Hause lange ermöglichen.

Der Samstagabend versprach ein Highlight mit einer pinken Geburtstagstorte und einem Auftritt von Reinhold Bilgeri!

Immer wieder wird ein vielseitiges Programm von Mona Knotek-Roggenbauer und ihrem Team zusammengestellt.

Ein herzliches DANKE!

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

KONTAKT

Daniela Sichau, T 05572 394696 6850 Dornbirn, Am Rathausplatz 4/2. Stock, Zimmer 14

Harald Reiter, T 05552 63877 6700 Bludenz, Werdenbergerstraße 40a

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



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. 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



Es heißt, die „stillste Zeit des Jahres“ sei angebrochen. Ist es so?

Müssen wir in uns gehen, es wieder lernen, dass es eine stille Zeit werden kann?

Achtsamkeit und Ruhe, Sport und Bewegung, alles in einem guten Ausgleich wirkt wohltuend auf unsere Gesundheit.

Gerade jetzt bietet es sich an, neben der vorweihnachtlichen Hektik bewusst Zeiten der Ruhe zu finden und sich Ruhe zu gönnen, uns und unseren Mitmenschen vermehrt Achtsamkeit zu schenken.

Wir wünschen euch



Ein herzliches DANKE für das Miteinander und jede Unterstützung.

DORNBIRN

Begleiterinnen:

Moni Jäger - Tel.: 0664 / 766 51 55
Edith Csar – Tel.: 0664 / 13 53 247
Ingrid Fleisch - Tel.: 0676 / 601 17 09

vorauss. Dienstag, 26. Februar 2019
auf Wunsch Info per SMS

18.00 Uhr - Kolpinghaus

BREGENZ

Ansprechpartnerin:

Ilse Spiegel - Tel.: 0650 / 311 24 70

GÖTZIS

Begleiterin:

Ingeborg Fleisch - Tel.: 0650 / 80 40 720

März, Juni, September, Dezember
nach telefonischer Absprache!

DORNBIRN

Wassergymnastik: jeden Dienstag
18:00 Uhr SeneCura Parkresidenz

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

FELDKIRCH

Wassergymnastik: jeden Donnerstag
8:15 Uhr im LKH Rankweil

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

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“

NEU !!! RANKWEIL

Wassergymnastik: jeden Mittwoch
18:00 Uhr in der Pädak Feldkirch

Anfragen an:
Doris Branner Tel.: 0699 / 108 90 898

Familiärer Brustkrebs

Ansprechpartnerin:

Gabi Graf - Tel.: 0664 / 859 41

RANKWEIL

Begleiterinnen:

Doris Branner - Tel.: 0699 / 108 90 898
Gertrud Batlogg - Tel.: 0664 / 413 18 77

**Jeden letzten
Dienstag im Monat**

um 16.00 Uhr, im Schlosserhus Rankweil