



PROGRAMM

2022



75 JAHRE
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
STEIERMARK

Frauenpower für Brustkrebs

POWERFRAUEN GEGEN BRUSTKREBS



EINE PODCASTSERIE FÜR SIE:

Informativ, wissenswert und verständlich.
Expertinnen im Gespräch zum Thema Brustkrebs.
Ein Podcast von Frauen für Frauen.

www.novartis.at/brustkrebs



JETZT AUCH AUF SPOTIFY!



**STARK MIT
BRUSTKREBS**
ICH BIN DIE VENUS

Wir lassen Sie nicht alleine.

Herzlich willkommen bei der Krebshilfe Steiermark!

Sehr wahrscheinlich führt Sie eine eigene Krebserkrankung oder die eines/einer nahen Angehörigen oder Freundes/Freundin zu uns. Sie empfinden Ihre Lebenslage sicher als sehr belastend, daher haben wir uns eingehend auf Ihre Bedürfnisse vorbereitet. Denn das Krebshilfe-Beratungsteam ist eine Gemeinschaft von hoch spezialisierten Fachkräften mit hervorragender Ausbildung - und natürlich viel Erfahrung im Umgang mit dieser Erkrankung. Dieses Angebot ist für Sie kostenlos.

Es wäre schön, wenn sich auch die Krebshilfe über Geld keine Gedanken machen müsste. Sie wussten es vielleicht nicht, aber unser umfangreiches Angebot ist fast ausschließlich frei durch Spenden finanziert. Helfen Sie uns bitte, dies verstärkt im Bewusstsein der steirischen Bevölkerung zu verankern. Denn nur aus den Spenden von heute kann morgen wieder neue Hilfe entstehen.

Bitte beachten Sie auch, dass in unserem Bundesland weitere Krebs-Hilfsorganisationen tätig sind (beispielsweise die „Steirische Kinder-Krebs-Hilfe“, „Leukämiehilfe Steiermark“, „Verein für Krebskranke an der Med. Universitätsklinik Graz“, „Frauenkrebshilfe“, „Brustkrebshilfe“...), für die wir nicht sprechen können, da sie organisatorisch und wirtschaftlich getrennt agieren.

Informieren Sie sich näher über die Österreichische Krebshilfe Steiermark: im Internet unter www.krebshilfe.at oder auch persönlich in unserem Sekretariat.

Abschließend: Wir stehen Ihnen nach Kräften persönlich, telefonisch oder via elektronischer Medien für Ihre Fragen, Sorgen und Wünsche zur Verfügung. Denn Ihr Ziel ist auch unser Ziel: sich dem Krebs entgegenzustellen und nicht zu resignieren!

Aus Liebe zum Leben.


Mag. Nina Bernhard, Bakk.
(Beratungsteamleiterin)


Christian Scherer
(Landesgeschäftsführer)

Ihre Krebshilfe Steiermark.

Die **Österreichische Krebshilfe Steiermark** ist ein überwiegend mildtätiger, gemeinnütziger Verein, der Teil der bundesweiten Konföderation der **Österreichischen Krebshilfe** ist und dessen Tätigkeit sich auf das Bundesland Steiermark beschränkt.

Die Krebshilfe Steiermark befasst sich bei der Verfolgung ihrer statutarischen Ziele mit der **Information** der steirischen Bevölkerung über Maßnahmen zur **Vermeidung bzw. Früherkennung von Krebserkrankungen**, der **Beratung, Begleitung und Betreuung von KrebspatientInnen und deren Angehörigen** sowie **Forschungsaufgaben**.

Alle Leistungen der Krebshilfe Steiermark stehen der Bevölkerung **kostenlos** zur Verfügung.

Österreichische Krebshilfe Steiermark
Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
8042 Graz
Telefon: +43 (0)316-47 44 33-0
Fax: DW - 10
Web: www.krebshilfe.at
Mail: office@krebshilfe.at



Präsidentin: Univ.-Prof. Dr. Florentia Peintinger
Geschäftsführung: Christian Scherer
Sie erreichen uns Mo.-Do. zwischen 9 und 16:30 Uhr,
Fr. 9 bis 14 Uhr

Spendenkonten:

IBAN: AT58 2081 5000 0011 3746 BIC: STSPAT2GXXX
IBAN: AT24 6000 0000 9001 3100 BIC: BAWAATWW

Registernummer Spendenabsetzbarkeit: SO 1168
Ihre Spende ist gem. § 4a Z. 3 und 4 EStG steuerlich absetzbar

ZVR: 263968107
Datenschutz: www.krebshilfe.at/DSGVO

Unser Angebot im Überblick.

Beratung Seiten 8 - 17

- Psychoonkologische Beratung
- Mobile psychologische Beratung
- Mama/Papa hat Krebs
- Sozialberatung
- Ernährungsberatung
- Pflegeberatung

Vorträge Seiten 18 - 29

Gruppen/Workshops Seiten 30 - 39

Schwerpunkt Bewegung Seite 40 - 41

Infotage und Events Seiten 42 - 54

Aktion „sun.watch.“ - Sonne ohne Reue • Pink Ribbon-Aktionsmonat • Loose Tie - für richtige Männer • VENTILSPIEL • Begehbare Organmodelle • Auster Schwimm-Challenge

Impressum Seite 55

Optionale Veranstaltungen
(ab 5 Personen; Vormerklisten) Seiten 56 - 57

Online spenden Seiten 58 - 59

Übersicht Vorträge & Workshops Seite 60

Pflege & Betreuung zuhause Seiten 61 - 66

Onkologische Rehabilitation Seiten 67 - 75

Gedruckt mit
freundlicher
Unterstützung von



ES IST IHRE GESUNDHEIT,
DIE UNS BEWEGT!



IHR KRANKENHAUS IM HERZEN VON GRAZ

ABTEILUNGEN UND INSTITUTE

- **Chirurgie:** Darm- und Schilddrüsenchirurgie, Behandlung von Tumorleiden
- **Gynäkologie:** Behandlung gutartiger und bösartiger Erkrankungen in der Frauenheilkunde
- **Innere Medizin:** Gastroenterologie, Rheumatologie, Onkologie und Hämatologie, Dialyse, Schilddrüse
- **Anästhesiologie mit Intensivstation**
- **Radiologie, Nuklearmedizin und Labordiagnostik**
- **Zentrale Notaufnahme**
- **Gehörlosenambulanz**

Steuerlich absetzbar spenden!

„Wie kann ich meine Spende an die Krebshilfe Steiermark steuerlich geltend machen?“

Aufgrund der Einführung der „Antragslosen Arbeitnehmerveranlagung“ für unselbstständig Erwerbstätige durch das Finanzministerium mit 1. 1. 2017 kann Ihre Spende ab diesem Zeitpunkt nur mehr dann steuerlich abgesetzt werden, wenn Sie der Krebshilfe Steiermark gemeinsam mit Ihrer Spende auch Ihren Vornamen, Familiennamen und Ihr Geburtsdatum/TT.MM.JJJJ (alles exakt wie im Meldezettel eingetragen) übermitteln. Optional hilft uns die Bekanntgabe Ihrer Meldeadresse bei der korrekten Zuordnung Ihrer Daten.

Wir übermitteln den Vorgang dann über „Finanz online“ der Steuerbehörde und Sie erhalten den Ihnen zustehenden Betrag beim Jahresausgleich ab dem II. Quartal des Folgejahres automatisch gutgeschrieben. Anonyme Spenden bzw. Spenden ohne vollständige und korrekte Angabe von Vorname, Name und Geburtsdatum können von uns nicht der Behörde gemeldet und damit in der Folge auch nicht steuerlich in Ihrem Sinne verarbeitet werden.

Wir sind zu dieser Vorgangsweise seit 2017 gesetzlich verpflichtet, Sie können unsere Meldung an die Finanz jedoch durch eine kurze schriftliche Mitteilung an uns grundsätzlich unterbinden. Eine selbstständige Meldung der Spende Ihrerseits an die Behörde (so wie bisher) ist aufgrund der grundsätzlichen Änderung des Vorgangs seit 2017 nicht mehr möglich.

Wenn Sie die Absetzbarkeit Ihrer (künftigen) Spenden wünschen, geben Sie uns daher Ihre oben angeführten Daten bekannt unter: Tel. 0316 - 47 44 33, per Fax 0316 - 47 44 33-10, per eMail office@krebshilfe.at oder per Briefpost an Österr. Krebshilfe Stmk, R.-H.-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz.

Danke für Ihr Verständnis und Ihre aktive Mithilfe.
Ihr Team der Krebshilfe Steiermark.

TEAM PSYCHOONKOLOGISCHE BERATUNG



Mag. Nina BERNHARD, Bakk.



Mag. Klaus FELSER



Mag. Nina SEMMERNEGG



Maximilian PRESKER, MSc



Mag. Kerstin RAUTER



Mag. Karin PESTITSCHIEGG



Mag. Heike EBNER-ORNIG

„Unsere 5 Klinischen Psycholog:innen und 2 Psychotherapeutinnen sind steiermarkweit für Sie und Ihre Anliegen da. Nutzen Sie unser kostenloses und qualitätsvolles Angebot für sich und Ihre Familie. Wir freuen uns, Ihnen zur Seite stehen zu dürfen.“

Mag. Nina BERNHARD, Bakk., Beratungs-Teamleitung

Die Ziele psychologischer Beratung können sein:

- Verringerung der psychischen Belastung
- Besserer Umgang mit der Erkrankung
- Verbesserte Kommunikation zwischen PatientInnen, Angehörigen und BehandlerInnen/BetreuerInnen
- Bewältigung und Klärung von Problemen

Unser Angebot für PatientInnen

- Unterstützung bei der Verarbeitung der Diagnose
- Begleitung in jeder Phase der Erkrankung bis hin zur Nachsorge
- Hilfe beim Umgang mit Ängsten und depressiven Verstimmungen
- Krisenintervention
- Vermitteln von Entspannungstechniken
- Vernetzung innerhalb des Beratungsteams (z.B Diätologin, Sozialarbeiterin) sowie zu anderen Institutionen (z.B. Hospiz)
- Zuweisung bei gegebener Indikation zur Psychotherapie im Haus
- Ressourcen-Aktivierung
- Neuorientierung
- Stärkung der Eigenverantwortung und des Selbstwertgefühls
- Entlastung der Familie u.v.m.

PSYCHOONKOLOGISCHE BERATUNG

Unser Angebot für Angehörige

- Hilfestellungen beim Umgang mit den erkrankten Angehörigen
- Krisenintervention
- Verbesserte Kommunikation mit dem/der Patienten/in

PatientInnen und Angehörige können nach Terminvereinbarung zu einem klärenden Erstgespräch (Dauer ca. 60 - 90 Minuten) kommen. Bei Bedarf werden weitere Beratungseinheiten (Dauer ca. 50 Minuten) vereinbart.

Telefonische Terminvereinbarungen bitte unter (0316) 47 44 33 - 0 (Mo. - Do. 9 - 16:30, Fr. 9 - 14 Uhr)



MOBILE PSYCHOLOGISCHE BERATUNG



Für PatientInnen, denen es dauerhaft oder vorübergehend aus körperlichen oder psychischen Gründen nicht möglich ist, in eines unserer Beratungszentren oder eine Außenstelle zu kommen, gibt es die Möglichkeit, **kostenlos Hausbesuche** in Anspruch zu nehmen.

Hausbesuche sind nach telefonischer Vereinbarung in der **gesamten Steiermark** möglich.

Nehmen Sie bei Bedarf einfach telefonisch unter (0316) 47 44 33-0 (Mo. - Do. 9 - 16:30, Fr. 9 - 14 Uhr) bzw. per eMail unter beratung@krebshilfe.at mit unserem Beratungsteam Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin für Ihr ganz persönliches **psychologisches Gespräch mit einem Mitglied unseres Teams in den eigenen vier Wänden.**

MAMA/PAPA HAT KREBS!



Im Rahmen des Projekts „**Mama/Papa hat Krebs!**“ hilft die Krebshilfe Steiermark Familien mit minderjährigen Kindern, bei denen ein Elternteil an Krebs erkrankt ist. Die **Bezugspersonen** der Kinder sehen sich oft mit Unsicherheiten konfrontiert hinsichtlich der Fragen, ob sie ihre Kinder über die Erkrankung aufklären und welche Details sie den Kindern erzählen sollten.

So erhalten etwa betroffene **Eltern** kostenlos individuelle Beratung und Unterstützung von erfahrenen Fachkräften der Krebshilfe.

Auch die **Kinder** selbst können psychoonkologische Begleitung natürlich in vollem Umfang in Anspruch nehmen.

Für weitere Informationen, Hilfe oder Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an unsere Zentrale in Graz: Tel. (0316) 47 44 33-0 (Mo. - Do. 9 - 16:30, Fr. 9 - 14 Uhr) bzw. per eMail unter beratung@krebshilfe.at

SOZIAL- UND ARBEITSRECHTLICHE BERATUNG



DSA Maria BISCHOF

Unsere Sozialarbeiterin informiert Sie zu

- Sozialrechtlichen Ansprüchen (Pflegegeld, Pension, RehaGeld...),
- Familienhospizkarenz, Kur- und Rehaanträgen
- arbeitsrechtlichen Belangen ((Teilzeit-) Krankenstand, Kündigung...)
- Leistungen aus dem Krebshilfe Soforthilfe-Fonds

Weitere Aufgabengebiete der Sozialberatung können sein:

- Beratung in finanziellen Belangen
- Organisation von Essenszustelldiensten, Notruftelefon, Putzdiensten und Transporten
- Vermittlung von Besuchsdiensten
- Unterstützung im Trauerfall (Bestattung, Behördenwege...)
- Vernetzung mit anderen Institutionen (Mobile Palliativteams, mobile Dienste etc.)
- Patient:innenverfügung, Vorsorgevollmacht

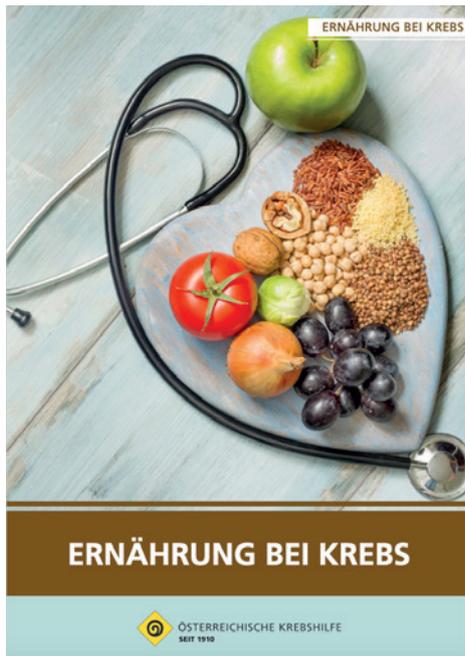
TEAM ERNÄHRUNGSBERATUNG



Jane BERGTHALER, BSc MSc



Elisabeth HARMUTH



ERNÄHRUNGSBERATUNG

Bei Krebserkrankungen helfen allgemeine Empfehlungen wie „Achten Sie auf eine vitamin- und nährstoffreiche Kost!“ nicht wirklich weiter.

Unsere speziell geschulten Diätologinnen können Ihnen konkrete, auf Ihre persönliche Situation abgestimmte Ernährungsempfehlungen geben.

Sie leiden an:

- Appetitlosigkeit
- unerwünschtem Gewichtsverlust bzw. Gewichtsproblemen
- Durchfall, Verstopfung, Blähungen
- Mundtrockenheit
- Schluckbeschwerden
- Entzündungen im Mund-/Rachenraum

Ziele in der Ernährungsberatung können sein:

- Appetitsteigernde Maßnahmen
- Gewichtsprobleme reduzieren
- Weniger Beschwerden während der laufenden Therapie
- Tumorbedingte Beschwerden gezielt durch Ernährung vermindern
- Bessere Nahrungsmittelauswahl zur Krebsvorbeugung
- Tipps zur Energieanreicherung
- Bessere körperliche Leistungsfähigkeit

PFLERGEBERATUNG



DGKP Christine WILDLING, MSc

Die Pflegeberatung ist ein ergänzendes Beratungsangebot zu den bereits bestehenden Angeboten der Krebshilfe sowie zu Ihrem Behandlungsteam im Krankenhaus.

„Schwerpunkte der Pflegeberatung stellen pflegerrelevante Themen zu jedem Zeitpunkt Ihrer Krebstherapie dar. Da viele Fragen erst zu Hause auftreten, kann ich in der Beratung individuell auf Ihre Fragen hinsichtlich Wirkung und unerwünschte Wirkungen Ihrer Behandlung eingehen.“

Inhalte der pflegerischen Beratung können Informationen zu folgenden Themen sein: Körperpflege, Mundpflege, Hautpflege, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Haarausfall, Müdigkeit/ Fatigue, Nervenschädigungen, Schmerzen, Haut- und Nagelveränderungen, Veränderungen der Mundschleimhaut, Veränderung des blutbildenden Systems, Umgang mit diversen Drainagen und venösen Zugängen.

Die pflegerische Beratung kann Sie unterstützen mit diesen Veränderungen umzugehen und negative Auswirkungen der Behandlung frühzeitig zu erkennen oder diese im besten Fall sogar zu vermeiden.

Probiotika während der onkologischen Therapie

Speziell während der Chemo- oder Strahlentherapie kommt es immer wieder zu Therapieabbrüchen oder auch zur Dosisreduktion aufgrund von auftretenden Diarrhoen. Die Ursache liegt zu meist in einer gleichzeitig notwendig gewordenen Antibiotikaawendung, zu deren Nebenwirkung bei bis zu 50 % aller Patienten neben Übelkeit auch der Durchfall zählt.

Eine Antibiotikatherapie löst praktisch immer eine massive Zerstörung der Darmschleimhaut aus und die Vernichtung großer Teile der positiven Bakterien in unserem Darm. Dadurch wird das Immunsystem beeinträchtigt und die Aufnahme von Vitaminen und Mikronährstoffen reduziert; vor allem aber können sich Krankheitserreger vermehren. In der Folge treten oft Durchfälle speziell bei Kindern und älteren oder immungeschwächten Patienten (wie u. a. nach einer onkologischen Therapie) auf.

Der medizinische Fortschritt hat mittlerweile zur Entwicklung von hochmodernen medizinisch relevanten Probiotika geführt, wie dem in Österreich erforschten OMNi-BiOTiC® 10 AAD*, das ab dem ersten Tag der Antibiotikatherapie zum Einsatz kommen sollte. Die Wirksamkeit der 10 wissenschaftlich ausgewählten Bakterienstämme wurde in zahlreichen Studien gezeigt: Sie regulieren wirksam die durch Antibiotika ausgelösten Durchfälle und siedeln sich sogar nachweislich in Ihrem Darm an. Doch nicht nur während oder nach einer Antibiotikatherapie ist die Einnahme von OMNi-BiOTiC® 10 AAD zu empfehlen. In Studien am Landeskrankenhaus Salzburg wurde sogar nachgewiesen, dass speziell bei onkologischen Patienten, die während der Chemo- oder Strahlentherapie unter einer Diarrhoe in Folge eines reduzierten Mikrobioms erkrankten, die Anwendung von OMNi-BiOTiC® 10 AAD die Darmflora ausgezeichnet regulieren konnte.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.



Institut
AllergoSan

 www.omni-biotic.com

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

BITTE BEACHTEN SIE DIE FOLGENDEN SONDERMASSNAHMEN WÄHREND DER PANDEMIE:

Aufgrund der COVID19-Lage sind die Plätze für alle **Präsenzveranstaltungen** auf **4 TeilnehmerInnen** begrenzt. Eine Anmeldung dafür ist daher unbedingt erforderlich. Es herrscht für alle Anwesenden ausnahmslos strikte und durchgehende **Maskenpflicht**.

Für unsere **online-Vorträge**, die wir über die Videokonferenz-Plattform "Zoom" streamen, ist die TeilnehmerInnenzahl auf 15 Personen begrenzt. Auch hier ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Nach der bestätigten Registrierung erhalten Sie einen Web-Link für die Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

Technische Teilnahmevoraussetzung ist, dass Sie eine eMail-Adresse haben und (alternativ) über einen Windows-PC, Apple-Computer, Smartphone oder Tablet verfügen und mit dem Umgang damit grundsätzlich vertraut sind.

Sie benötigen keine spezielle Software, die Verbindung konfiguriert sich nach Anklicken des Links von selbst. Sie werden während dieses Vorgangs lediglich gebeten, die dafür nötigen Berechtigungen bestätigend zu erteilen. Sie haben die Wahl, bei den online-Veranstaltungen Mikrofon bzw. Kamera zu aktivieren oder alternativ dazu lediglich passiv teilzunehmen.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es bei beiden Veranstaltungsarten immer ausreichend Zeit für Fragen, Diskussion und Austausch mit unserem Experten/unserer Expertin.

Anmeldungen für sämtliche Veranstaltungen und Auskunft über eventuell adaptierte Durchführungsbedingungen:

Tel. **(0316) 47 44 33 - 0** (Mo.-Do. 9-16:30, Fr. 9-14 Uhr) oder **beratung@krebshilfe.at**

PSYCHOLOGISCHE NACHSORGE: SCHRECKGESPENST PROGREDIENZANGST – DIE ANGST VOR DER ZUKUNFT

Krebs macht Angst, was völlig normal ist. Immerhin ist Krebs eine gefährliche Erkrankung, wenngleich sie heute vielfach schon gut behandelbar ist.

Viele PatientInnen haben Angst davor, dass die Krankheit fortschreitet oder nach Beendigung der Therapie zurückkehrt. Diese „Progredienzangst“, die Angst vor der Zukunft, belastet sowohl PatientInnen als auch deren Angehörige oft sehr stark. Im Vortrag werden grundsätzliche Informationen zu dem Thema sowie Strategien mit der Angst umzugehen vermittelt.

Referentin: Mag. Nina Bernhard, Bakk.
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Arbeitspsychologin
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

Termin: Donnerstag, 27. 01. 2022, 15:00–16:30 Uhr

Webinar: online-Vortrag via „Zoom“

Anmeldung und technische Details: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

CHRONISCH MÜDE: FATIGUE

Viele Krebspatient:innen leiden während, aber auch nach einer abgeschlossenen Therapie an einer chronischen Müdigkeit – Fatigue genannt.

Diese stellt sowohl für die Patient:innen selbst, wie auch für deren Umfeld oft eine massive Belastung dar. Ständige Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Motivations- und Freudlosigkeit beeinträchtigen sowohl den Alltag als auch die Lebensqualität und machen zudem Angst. Soll das jetzt für immer so bleiben? Was kann ich dagegen tun?

Wie Sie Fatigue erkennen können und was man dagegen tun kann, erfahren Sie in diesem Vortrag für KrebspatientInnen und Angehörige.

Referentin: Mag. Nina Semmerneegg
Klinische und Gesundheitspsychologin
Krebshilfe Steiermark

Termin: Dienstag, 08. 02. 2022, 15:00–16:30 Uhr

Webinar: online-Vortrag via „Zoom“

Anmeldung und technische Details: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

GESUNDE ERNÄHRUNG: SO EINFACH - ODER DOCH SO SCHWER?

Im Vortrag wird die viel beschriebene „Gesunde Ernährung“ Schritt für Schritt in Theorie und Praxis thematisiert. Offene Fragen dazu werden gerne beantwortet.

Referentin: Jane Bergthaler, BSc MSc
Diätologin
Krebshilfe Steiermark

Termin: Donnerstag, 10. 02. 2022, 13:00–14:30 Uhr

Webinar: online-Vortrag via „Zoom“

Anmeldung und technische Details: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

VERBESSERUNG DER LEBENSQUALITÄT DURCH LINDERUNG DER NEBENWIRKUNGEN

Oftmals wird die Lebensqualität von PatientInnen durch unerwünschte Nebenwirkungen der Krebstherapie beeinträchtigt. In diesem Vortrag soll auf die Schwerpunkte der Pflegeberatung und pflegerelevante Themen, wie beispielsweise Mund- und Körperpflege, Magen-/ Darmbeschwerden, Haut- und Nagelveränderungen sowie Haarausfall und Fatigue eingegangen werden, um die Lebensqualität zu erhalten bzw. zu verbessern. Es gibt auch die Möglichkeit, im Anschluss Fragen an die Referentin zu stellen.

Referentin: DGKP Christine Wildling, MSc
Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin
Pflegepädagogin und -beraterin

Termin: Montag, 07. 03. 2022, 14:30-16:00 Uhr

Webinar: online-Vortrag via „Zoom“

Anmeldung und technische Details: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

Perücken Riedl für ein neues Lebensgefühl! Wir sind für Sie da!

Einfühlsam, fachkundig, diskret und mit viel Empathie kümmern wir uns in Graz und Hartberg seit vielen Jahren um Ihr Wohlbefinden.

Wir möchten Sie beraten, betreuen, verschönern und informieren.

Tipp für ein neues Lebensgefühl:
Vereinbaren Sie noch vor Ihrer ersten Chemotherapie einen Beratungstermin, denn zu dieser Zeit haben Sie noch Ihr gewohntes Spiegelbild und wir können gemeinsam, mit Ruhe und Zeit, den Fokus auf die Auswahl Ihrer Wohlfühl-perücke legen.

Bei uns finden Sie eine Vielfalt moderner Perücken, die individuell für Sie im Beratungsraum präsentiert werden. Moderne Kopfbedeckungen und Pflegeprodukte für Ihre Perücke runden unser Angebot ab. Es gibt bei sämtlichen Krankenkassen und Versicherungen entsprechende finanzielle Unterstützungen. Wir helfen Ihnen gerne dabei.

Wir freuen uns auf Sie.



IHR PERÜCKEN RIEDL TEAM

Perücken Riedl Hartberg - Cornelia Riedl

Herrengasse 12, 8230 Hartberg
06644158230

Perücken Riedl Graz - Christina-Lena Schröder

Kärntner Straße 400, 8054 Graz
0316252405

VOLLWERTIG ESSEN & TRINKEN

Die Lebens- und Essgewohnheiten spielen bei der Entstehung vieler Krebsarten eine Rolle.

Vollwertig essen und trinken gehört zu einem gesunden Lebensstil, beugt Zivilisations- und Krebserkrankungen vor und fördert unser Wohlbefinden.

In diesem Workshop erhalten Sie dazu Informationen und bekommen Tipps für die alltagstaugliche Umsetzung einer gesunden Ernährung.

Referentin: Elisabeth Harmuth
Diätologin
Krebshilfe Steiermark

Termin:
Mittwoch, 21. 09. 2022, 15:00-16:30 Uhr

Präsenzveranstaltung

Ort: Regional-Beratungszentrum Leoben-Göss
(beim Senioren Wohn- und Pflegeheim)
Hirschgraben 5
8700 Leoben

Anmeldung: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

SUPERFOODS - EIN „NON PLUS ULTRA“ DER ERNÄHRUNG?

In diesem Vortrag werden aktuelle Trend-Lebensmittel wie Chiasamen, Gojibeere & Co hinsichtlich ihrer vermeintlichen „Wunderwirkung“ - auch in Punkto Krebserkrankung – näher betrachtet und es wird aufgezeigt, wie die Alltags-Ernährung zu Ihrem persönlichen „Superfood“ werden kann.

Referentin: Jane Bergthaler, BSc MSc
Diätologin
Krebshilfe Steiermark

Termin:
Donnerstag, 20. 10. 2022, 13:30–15:00 Uhr

Präsenzveranstaltung

Ort: Krebshilfe Zentrum Steiermark
Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
8042 Graz

Anmeldung: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

DER STURZ AUS DER WIRKLICHKEIT - WAS MACHT DIE DIAGNOSE KREBS MIT DER SEELE?

Eine Krebsdiagnose bedeutet sowohl für Betroffene als auch ihre Angehörigen häufig einen tiefen Einschnitt im Leben, wodurch psychische Krisen ausgelöst werden können. Hoffnung, aber vor allem auch Angst und Stressreaktionen wie Schock, Zweifel, Ohnmacht oder Depressivität sind besonders in der ersten Zeit nach der Diagnose vorherrschende Emotionen. Aber auch in der Zeit der Behandlung stehen PatientInnen und ihre Familien immer wieder vor der Aufgabe, sich dem veränderten Gesundheitszustand anzupassen und müssen ihren Alltag trotz Sorgen und Ängsten bewältigen.

In diesem Vortrag werden Möglichkeiten zum Umgang mit Krebserkrankungen in den unterschiedlichen Krankheitsphasen aufgezeigt. Der Vortrag richtet sich an KrebspatientInnen und Angehörige.

Referentin: Mag. Nina Bernhard, Bakk.
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Arbeitspsychologin
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

Termin: Donnerstag, 01. 12. 2022, 15:00–16:30 Uhr

Webinar: online-Vortrag via „Zoom“

Anmeldung und technische Details: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

ICH löse
mit meiner
VersICHerung
Probleme auf
meine Art

merkur 
VERSICHERUNG

Weil ich das Wunder Mensch bin.

BECKENBODENTRAINING - auf dem neuesten Stand der Wissenschaft und Technik

Gerade bei Krebserkrankungen geht das Körperbewusstsein durch Operationen oder belastende Therapien sehr oft verloren. Durch Prostata Operationen oder gynäkologische Operationen kann es zu Problemen mit der Kontinenz, der Sexualität, der erektilen Funktion oder generell mit dem Empfinden des Beckenbereichs kommen. Im PELVIS BECKENBODENZENTRUM wird ein Trainingsprogramm, das aus verschiedenen Bausteinen zusammengesetzt ist, individuell an die Bedürfnisse jedes Einzelnen angepasst.

Bemerkbar machen sich Beckenbodenprobleme nicht nur durch Harnverlust. Auch ständiger Harndrang, Organsenkungen, Erektionsstörungen, ständiger Beckenschmerz und andere Probleme des Bewegungsapparats hängen sehr oft mit einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur zusammen. Viele Menschen wissen gar nicht, wo ihr Beckenboden überhaupt ist und wie sie ihn anspannen können, weshalb ein Eigentaining oft nicht funktioniert.



Hier setzt das **PELVIS Beckenbodentrainingszentrum** mit seinem vierstufigen Trainingskonzept an.

Magnetstimulationstraining: Durch einen wiederholten elektromagnetischen Impuls werden der Beckenboden und die umliegende Muskulatur stimuliert, trainiert und gestärkt. Egal ob man weiß, wo und wie man anspannen sollte, durch die Stimulation kommt es immer zur Kontraktion der richtigen Muskulatur.

Individuelles Beckenbodentraining: ...aber richtig! Gearbeitet wird nach der CANTIENICA®-Methode. In Einzeltrainings lernen Sie (wieder), die richtigen Anteile der Beckenbodenmuskulatur anzusteuern und sie außerdem in alltäglichen Bewegungsmuster zu integrieren. Denn nur, wenn der Beckenboden mit der umliegenden Muskulatur perfekt zusammenarbeitet, kann er seine Aufgaben erfüllen.

Bio-Feedback-Training: Der Bio-Feedback-Trainer unterstützt das Eigentaining. Ein Sensor registriert die Aktivität der Beckenbodenmuskulatur und macht die Muskelbewegung auf dem Bildschirm sichtbar.

Zeptoring®Training: Hier wird das Gehirn trainiert, neue Informationen aus dem Bewegungsapparat schnellst- und bestmöglich zu verarbeiten. In Folge kann es die Beckenbodenmuskulatur immer besser steuern. So kommt es von einer bewusst kontrollierten, eher langsamen zu einer blitzschnellen, automatischen Beckenbodensteuerung.

Gerne bieten wir Ihnen einen kostenlosen und unverbindlichen Informationstermin an!



St.-Peter-Hauptstraße 89 8042 Graz
0676 42 30 743 info@pelvis.at www.pelvis.at

HERRENZIMMER - EIN VIRTUELLER ABEND FÜR KREBSPATIENTEN

Die Österreichische Krebshilfe lädt Männer mit der Diagnose Krebs zum monatlichen virtuellen Treffen in ihr neues „Herrenzimmer“. Der Austausch auf Augenhöhe, die gegenseitige Unterstützung unter der bewährten Betreuung von Krebshilfe-Fachleuten stehen dabei im Mittelpunkt dieses Herrenabends.

Bei jedem Treffen steht ein Thema im Mittelpunkt, das alle Männer mit der Diagnose Krebs betrifft: Von der Verarbeitung der Diagnose über den Umgang mit und der Kommunikation zu den Kolleg:innen bis hin zu Themen rund um Bewegung, Ernährung und Partnerschaft, Sexualität. Die Teilnahme ist kostenlos und kann auf Wunsch auch anonym erfolgen.

Termine bis Juni 2022 (jeweils 19 Uhr):

11. Jänner „Let’s talk about Sex (Baby); wie die Krebserkrankung Partnerschaft und Sexualität beeinflusst“
• 8. Februar „Das Schweigen der Männer; warum wir nicht über unsere Krankheit sprechen“ • 7. März „Angst essen Seele auf... / Progredienzangst / Depression etc.“
• 11. April „Ein Indianer kennt keinen Schmerz; Müssen gerade Männer Krebs-Schmerzen aushalten?“ • 9. Mai „Business as usual?; Arbeiten während der Therapie“ • 13. Juni „Wie sag ich’s meiner Familie?“

Weitere Termine:

12. September, 10. Oktober, 14. November

Webinar: moderierter online-Workshop via „Zoom“

Anmeldung und technische Details: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

ONKO-CLUB

Der Onko-Club ist eine online-Gruppe, die in 14-tägigen Intervallen stattfindet, um Krebspatient:innen eine Plattform zur Vernetzung und zum Austausch von Erfahrungen, sowie hilfreichen Informationen rund um das Thema Leben mit der Diagnose Krebs und allem was dazugehört, anzubieten.

Die Gruppe wird von Psycholog:innen der Krebshilfe Steiermark professionell angeleitet, um einen ausgewogenen und vertrauensvollen Rahmen zu schaffen.

Leitung: Mag. Nina Semmerneegg
Klinische und Gesundheitspsychologin
Maximilian Presker, MSc
Klinischer Psychologe
Krebshilfe Steiermark

Termine: ab 18. Jänner 2022 jeden 2. Dienstag im Monat, 15:00-16:30 Uhr

18. Jänner • 01. Februar • 15. Februar • 01. März • 15. März • 29. März • 12. April • 26. April • 10. Mai • 24. Mai • 07. Juni • 21. Juni • 05. Juli • 19. Juli • 02. August • 16. August • 30. August • 13. September • 27. September • 11. Oktober • 25. Oktober • 08. November • 22. November • 06. Dezember • 20. Dezember

Webinar: moderierter online-Workshop via „Zoom“

Anmeldung und technische Details: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

BEWEGUNG - YOGA FÜR KREBSPATIENTINNEN



In diesem Workshop werden spezielle Yogaübungen, Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken vermittelt, die helfen, auch in der fordernden Zeit einer Krebserkrankung zu entspannen, Kraft zu schöpfen und die Selbsthilfekräfte zu mobilisieren.

Abgesehen von diesen Techniken, die jede/r Teilnehmer/in als Werkzeug mit nach Hause bekommt, soll dieser Workshop einfach Freude bereiten und guttun.

Für die Teilnahme sind keine Voraussetzungen nötig. Die Workshops sind voneinander unabhängig und können einzeln besucht werden.

Referentin: Dr. Gilda Wüst
Biologin, Yogalehrerin, Meditationslehrerin
und Yogatherapeutin

Termine 2022
(jeweils Donnerstag von 10:00–11:15 Uhr)
17. März • 21. April • 19. Mai • 23. Juni • 22. September
• 20. Oktober • 10. November • 15. Dezember

Webinar: online-Workshop via „Zoom“

Anmeldung und technische Details: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

DON'T SMOKE - RAUCHER/INNENBERATUNG

Die Raucherberatung der Krebshilfe Steiermark soll Ihnen eine Hilfestellung zum Rauchstopp sein. Es ist immer sinnvoll und vorteilhaft, rauchfrei zu werden. In der Gruppe bieten wir die Möglichkeit, Ihren individuellen Rauchtyp zu ermitteln und den Hintergrund Ihres persönlichen Rauchverhaltens zu ergründen. Es werden die Vorteile und auch Widerstände gegenüber dem Rauchstopp besprochen, genauso wie die Möglichkeiten, die Nikotinersatzpräparate bieten. Und vor allem werden Überlegungen angestellt, was den Platz des Rauchens alternativ künftig sinnvoll (er)füllen kann.

Referentin: Mag. Kerstin Rauter
Klinische und Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin (systemische Familientherapie)
Zertifizierte Tabakentwöhnungsexpertin

Termin: Donnerstag, 24. 03. 2022, 14.00-15.30 Uhr

Webinar: online-Workshop via „Zoom“

Anmeldung und technische Details: siehe Seite 18.
Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

Referentin: Mag. Karin Pestitschegg
Klinische- und Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin (systemische Familientherapie)
Zertifizierte Tabakentwöhnungsexpertin

Termin: Montag, 09. 05. 2022 18.30-20.00 Uhr

Präsenzveranstaltung
Ort: Krebshilfe Regionalberatungszentrum Leoben-Göss
(beim Senioren Wohn- und Pflegeheim)
Hirschgraben 5, 8700 Leoben

Anmeldung: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

WORKSHOP ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG

Entspannungstechniken tragen dazu bei, unser Anspannungsniveau zu senken und verhelfen uns so zu mehr Gelassenheit im Alltag. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen, darunter auch sehr einfache, aber effiziente Möglichkeiten, die Sie selbst zu Hause anwenden können.

Bei Unsicherheiten (körperlichen Beschwerden) hinsichtlich der Teilnahme bitte um ärztliche Abklärung vor der Anmeldung.

Referent: Maximilian Presker, MSc
Klinischer Psychologe
Krebshilfe Steiermark

Termin:
Montag, 30. 05. 2022, 15:00-16:30 Uhr

Präsenzveranstaltung

Ort: Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark
Rudolf-Hans-Bartsch Straße 15-17
8042 Graz

Anmeldung: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

WORKSHOP „WALK AND TALK“. DURCH ´S REDEN, BEIM SPAZIERENGEGEHEN, KOMMEN D´LEUT Z´SAMM.

Krebserkrankungen bringen für Betroffene und ihre Angehörigen viele Herausforderungen mit sich. Bei einem gemeinsamen, gemütlichen Spaziergang haben Sie die Möglichkeit, ungezwungen über die Bereiche Ernährung und Psychologie zu sprechen. Zum Beispiel darüber, wie man mit (s)einer Krebserkrankung umgehen kann, oder was man bei der Ernährung berücksichtigen kann oder sollte, etc.

Bei Schlechtwetter werden wir uns im Krebshilfe-Regionalberatungszentrum Leoben-Göss in gemütlicher Atmosphäre zusammensetzen.

Bei Unsicherheiten (körperlichen Beschwerden) hinsichtlich der Teilnahme bitte um ärztliche Abklärung vor der Anmeldung.

Referent:innen:
Elisabeth Harmuth, Diätologin
Mag. Klaus Felser
Klinischer und Gesundheitspsychologe
Sportpsychologe
Krebshilfe Steiermark

Termin:
Donnerstag, 09. 06. 2022, 15:00-17:00

Präsenzveranstaltung

Ort: Krebshilfe Regionalberatungszentrum Leoben-Göss
(beim Senioren Wohn- und Pflegeheim)
Hirschgraben 5
8700 Leoben

Anmeldung: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

KÖRPERWAHRNEHMUNGS-TRAINING

In dem Workshop werden auf ganz praktische Weise Strategien präsentiert und gemeinsam ausprobiert, wie man mit einfachen Übungen seinem Körper Gutes tun kann.

Den Teilnehmer:innen soll vermittelt werden, wie man durch den gezielten Einsatz von Entspannungstraining, Achtsamkeitstraining, Atemtechniken und einfachen Kräftigungsübungen Verbesserungen bei der eigenen Körper- und Schmerzwahrnehmung sowie der Körperspannung erzielen kann.

Bei Unsicherheiten (körperlichen Beschwerden) hinsichtlich der Teilnahme, bitte um ärztliche Abklärung vor der Anmeldung.

Referent: Mag. Klaus Felser
Klinischer und Gesundheitspsychologe
Sportpsychologe
Krebshilfe Steiermark

Termine:
Donnerstag, 01. 09. 2022, 16:00-17:30

Präsenzveranstaltung

Ort: Krebshilfe Regionalberatungszentrum Leoben-Göss
(beim Senioren Wohn- und Pflegeheim)
Hirschgraben 5
8700 Leoben

Anmeldung: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

FACE IT WITH A SMILE - INITIATIVE FÜR KREBS-PATIENTINNEN

Eine Initiative der
Österreichischen Krebshilfe
Estée Lauder Companies und
Sabine Hauswirth

Face it
with a
Smile 

Patientenbefragungen ergaben, dass – neben der Angst um die Gesundheit, das Leben, die Existenz, die Kinder und die Familie – das „veränderte Aussehen“ für viele Patientinnen eine große Belastung darstellt. Deshalb startete die Krebshilfe im Rahmen der Pink Ribbon-Aktion 2018 eine neue Initiative, die Patientinnen helfen soll, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und ihnen vor Augen halten soll, wie einzigartig und schön sie trotz der Erkrankung sind und dass sich keine Frau „verstecken“ muss. Im kostenlosen Workshop lernen Patientinnen, wie man die „Spuren“ der Erkrankung und der Therapien kaschieren kann. Eine Krebshilfe-Beraterin steht für alle Fragen und Anliegen zur Verfügung, und am Ende des Workshops erhalten die Teilnehmerinnen ein professionelles Portraitfoto.

Diese Initiative ist ein **Gemeinschaftsprojekt der Österreichischen Krebshilfe, Estée Lauder Cosmetics** und der renommierten Künstlerin und Fotografin **Sabine Hauswirth**. Sie war es auch, die der Initiative den Namen „**Face it with a Smile**“ gegeben hat und die Schirmherrschaft für das Fotoprojekt für ganz Österreich übernimmt.

Termine:
Wir hoffen sehr, diesen besonders beliebten Workshop und das Fotoshooting heuer wieder durchführen zu können, sind aber weiterhin von den allgemeinen Vorgaben für Präsenz-Veranstaltungen während der Pandemie abhängig.

Details und aktuelle Informationen zu den Terminen finden Sie auf unserer Homepage (www.krebshilfe.at/face-it-with-a-smile) oder Sie rufen Tel. (0316) 474433-0. Mailkontakt: beratung@krebshilfe.at

Ernährungstherapie als Unterstützung bei Krebs

Die Hinweise auf eine mögliche Krebserkrankung können sehr unspezifisch sein: Gewichtsverlust, sich matt und ausgelaugt, müde und schlapp fühlen, leicht reizbar sein, Kopfschmerzen, Schlaf- und Schluckprobleme – das sind häufig die Begleitscheinungen von Krebs und der nötigen Behandlungsformen.

Eine **Ernährungstherapie** kann Sie gut unterstützen. Dem eine ausreichende Nährstoffversorgung heißt für Sie, dass Sie die Krebstherapie besser vertragen. Es bedeutet aber auch, dass Sie sich kräftiger und leistungsfähiger fühlen. Sie können dann aktiver sein und fühlen sich dadurch einfach wohler. Ernährungstherapie ist etwas, das Sie selbst in die Hand nehmen und aktiv steuern können.

Sicher beobachten Sie viele Veränderungen an sich und an Ihrem Körper und haben viele Fragen.

Haben Sie festgestellt, dass Sie abnehmen, ohne eine Diät zu machen? Vielleicht haben Sie sich zunächst sogar gefreut, dass Sie dünner werden? Ein deutlicher Gewichtsverlust ist jedoch ein wichtiger Hinweis auf die Erkrankung und zieht häufig weitere Beschwerden nach sich. Deshalb ist es nun wichtig, das Gewicht wieder ins Gleichgewicht zu bringen bzw. nicht noch mehr abzunehmen.

Ganz typisch für Krebs, v.a. bei Chemo- oder Strahlentherapie, ist, dass Sie manche Lebensmittel nicht mehr so gut vertragen. Ihr **Appetit** kann sich verändern. Vieles schmeckt nicht so wie früher. Auch **Kau- und Schluckbeschwerden** können auftreten, wenn der Krebs im Kopf- oder Hals-Bereich sitzt.

Wollen Sie sich **bereits vor der Krebstherapie** mithilfe eines guten Ernährungszustandes in eine gute Startposition bringen? Oder sind Sie mitten in der Krebsbehandlung und wollen Ihren Ernährungszustand verbessern und damit an Lebensqualität gewinnen?

Nun ist es wichtig umzudenken: Haben Sie häufig Kalorien gezählt, um abzunehmen oder Ihr Gewicht zu halten? Dies ist jetzt nicht mehr notwendig – im Gegenteil! Essen Sie ausreichend und abwechslungsreich, damit Sie nicht an Gewicht verlieren und ausreichend Nährstoffe – vor allem **Energie, Eiweiß, Vitamine** und **Mineralstoffe** – aufnehmen. Gönnen Sie sich ruhig kalorienreichere Speisen, wenn Sie Ihnen schmecken und gut bekommen!



Wenn Sie an Gewicht verlieren oder ständig zu wenig Nahrung zu sich nehmen, sollten Sie an **Trinknahrungen** denken.

Bedenken Sie:

Ein guter Ernährungsstatus

- stärkt das Immunsystem und Ihre Abwehr
- erhöht die Lebensqualität
- **steigert den Erfolg Ihrer Therapie und**
- **kann den Genesungsprozess positiv beeinflussen.**

Fresenius Kabi Austria GmbH

Mehr Informationen
zu unseren Trinknahrungen erhalten Sie unter
www.fresubin.at

GET MOVING

Neben einem gesunden Lebensstil und ausgewogener Ernährung ist Bewegung eine der besten Präventionsmaßnahmen gegen Krebs. Und nicht nur das: Auch bereits betroffene Personen profitieren von - natürlich ärztlich kontrollierten - körperlichen Aktivitäten.

Die Bewegungsinitiative **GET MOVING!** der Krebshilfe Steiermark will deshalb alle Steirer:innen zu einem „bewegteren“ Lebensstil motivieren und Spaß an Bewegung und Sport vermitteln. Gleichzeitig ist **GET MOVING!** aber auch eine Charity-Aktion der Krebshilfe Steiermark für die kostenlose Betreuung von Krebspatient:innen und deren Angehörigen.

Bei zahlreichen Veranstaltungen haben alle Steirer:innen die Möglichkeit, verschiedene **GET MOVING!**-

Aktionen aktiv zu unterstützen: Radfahren, Schwimmen, Stiegensteigen, Wandern, Laufen... Jede Form der Bewegung hilft der eigenen Gesundheit – und im Rahmen von **GET MOVING!** sogar doppelt. Denn Firmenpartner unserer **GET MOVING!**-Aktionen verwandeln jeden km in eine wertvolle Spende.

Machen Sie mit! **Helfen Sie mit!**

Aktionstermine finden Sie in den Medien und auf unserer Homepage unter **www.krebshilfe.at**

Eine Gesundheitsinitiative der Steirischen Krebshilfe.

GET MOVING

für **UNTERNEHMEN**

WIRTSCHAFT BEWEGT

Es ist inzwischen vielfach bewiesen, wie wichtig betriebliche gesundheitsfördernde Angebote für das Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen sind - und damit für das gesamte Unternehmen.

Wir laden deshalb alle steirischen Unternehmen ein, bei unserer Bewegungsinitiative **GET MOVING!** mitzumachen.

WIRTSCHAFT BEWEGT - UND HILFT!

Starten Sie in Ihrem Unternehmen eine Bewegungsinitiative, um die Gesundheit und Fitness Ihrer Mitarbeiter:innen zu fördern - und zu helfen:

- Sammeln Sie mit Ihren Mitarbeiter:innen so viele Bewegungs-Kilometer wie möglich!
- Jede Form der Bewegung, jede Sportart zählt.
- Setzen Sie eine Spendensumme je km oder für das Erreichen des gemeinsam angepeilten km-Ziels fest.

Mit den gemeinsam erreichten Kilometern wollen wir möglichst oft die Steiermark umrunden (je 947 km) und dadurch Spenden sammeln, um von Krebs betroffenen Familien in der Steiermark zu helfen.

Sie wollen **GET MOVING!** als Firma unterstützen?

Wir helfen bei der Umsetzung Ihrer **GET MOVING!**-Idee:
Birgit Jungwirth Tel.: 0699 13 13 0616
E-Mail: jungwirth@krebshilfe.at

SPEZIELLE EVENTS

AKTION .SUN.WATCH.: SONNE OHNE REUE



Unsere Hautkrebs-Expert:innen informieren seit 1997 jährlich im Frühsommer über nachteilige Veränderungen der Haut und beraten Groß und Klein kostenlos zum richtigen Umgang mit der Sonne. Das ersetzt natürlich nicht die regelmäßige, jährliche Untersuchung bei Ihrer/Ihrem Hautärztin/Hautarzt. Übrigens: Auch Kinder sollten bereits hautfachärztlich auf ihr mögliches Hautkrebsrisiko „gecheckt“ werden.

.sun.watch. - so sieht aktive, individuelle Hautkrebsvorsorge aus. Besonders wichtig beim Melanom („Schwarzer Hautkrebs“), aber auch im Kampf gegen weitere Hautkrebsformen. .sun.watch. ist anonym, kostenlos und völlig schmerzfrei.

- Ihre individuelle ärztliche Beratung ist für Sie gratis.
- Es wird keine Anmeldung oder eCard benötigt.
- Wir erheben keine personenbezogenen Daten.
- Bitte beachten Sie: keine Termin-Reservierung möglich!

.sun.watch. wird finanziell unterstützt durch Louis Widmer Österreich. Medienpartner: www.grazer.at

Aktuelle **Detailinformationen zum genauen Datum** der Veranstaltung entnehmen Sie bitte ab April 2022 unserer Homepage: www.krebshilfe.at/sunwatch

Louis
Widmer
SWISS+DERMATOLOGICA



UV SCHUTZ PFLEGE

Sonne genießen mit UV-Schutz bis 50+ und gleichzeitig mit hochwirksamen, dermatologischen Inhaltsstoffen die Haut pflegen.



Lange Sonnenbäder strapazieren die Hautzellen stark und UV-Strahlen schädigen die Erbsubstanz der Haut. Die klinisch getesteten Sonnenschutz-Produkte bieten einen hohen Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen und sind abgestimmt auf jeden Hauttyp und jedes Bedürfnis. Die Wirkstoffkombinationen sind hochverträglich und sorgen für ein sorgloses Sonnenbad mit einem gut gepflegten und geschützten Hautgefühl.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

more details



COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare

SPEZIELLE EVENTS

PINK RIBBON

PINK RIBBON AKTIONSMONAT

Nach wie vor ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Jedes Jahr erkranken etwa 5.000 Frauen in Österreich daran. Aber Brustkrebs ist vielfach heilbar – wenn er frühzeitig entdeckt wird! Der internationale Brustkrebsmonat Oktober steht daher ganz im Zeichen der Brustkrebsvorsorge und –Aufklärung, aber auch der Solidarität mit Brustkrebs-Patientinnen.



Aufklärung ist auch das Ziel der jährlichen **PINK RIBBON Tour** der Österreichischen Krebshilfe durch alle Bundesländer. Eingebettet in ein buntes Rahmenprogramm will diese Informationsveranstaltung BesucherInnen auch heuer wieder an die Wichtigkeit der Brustkrebsvorsorge erinnern.

Detailinformationen zur **PINK RIBBON Tour**, dem **PINK RIBBON Breakfast**, der **PINK RIBBON Kino-Charity** sowie weiteren Events im Zeichen der pinken Masche finden Sie ab September auf unserer Homepage unter www.krebshilfe.at/pinkribbon2022

SPEZIELLE EVENTS

PINK RIBBON AKTIONSMONAT

Unter dem Motto „Frauen für Frauen“ laden wir seit 2017 gemeinsam mit mehreren steirischen Damen Service Clubs zur **PINK RIBBON Kino-Charity**. Mehr als 2.500 Frauen und auch vielen Männer konnten wir die zentrale Botschaft der rosa Schleife ans Herz legen: „Sorgt vor und schaut auf euch!“, mit den gesammelten Spenden können wir betroffenen Frauen Hilfe und Hoffnung schenken.



Auch unsere **PINK RIBBON Aktionswoche** gemeinsam mit den Grazer Shopping Centern soll Frauen daran erinnern, auf ihre Gesundheit zu achten. Gleichzeitig kann jede(r) Einzelne durch Erwerb der PINK RIBBON Schleife selbst aktiv helfen. Der Erlös aller Veranstaltungen kommt der kostenlosen Begleitung von BrustkrebspatientInnen zu Gute.



GRAZER UHRTURM IN PINK



Im Rahmen des weltweiten Projekts „Global Illumination“ sollen Frauen im internationalen **PINK RIBBON Brustkrebs-Monat Oktober** durch die rosa Beleuchtung von Monumenten und Sehenswürdigkeiten rund um den Globus (z. B. Empire State Building, Niagarafälle, Panamakanal, Sydney Opera House, Olympisches Stadion in Athen...) an die Wichtigkeit der Brustkrebsvorsorgeuntersuchung erinnert werden.

Mit dem rosa beleuchteten Rathaus war die Krebshilfe Steiermark in Kooperation mit der Stadt Graz bereits acht Mal Partner dieses internationalen Projekts. Der Grazer Uhrturm erstrahlt heuer Anfang Oktober bereits zum vierten Mal als weithin sichtbare Botschaft in rosa.



Röntgen Graz Süd-West

Gruppenpraxis

Dr. Ulrike Schneider & Dr. Peter Schedlbauer

Fachärzte für Radiologie



NEU!

• **Knochendichtemessung**

• **Modernste Röntgeneräte**

• **Modernste 3-D Mammographie**

**zur Brustkrebsfrüherkennung
in der Steiermark**

Deutlich bessere Diagnostik im Frühstadium –
Gleiche oder geringere Strahlenbelastung



• **Brustbiopsie** • **Ultraschall (Sonographie)**

• **Gefäßtherapie und spezielle Schmerztherapie**

Ordinationszeiten

Mo. bis Do. 7.30–17.00 Uhr

Fr. 7.30–13.00 Uhr

Alle Kassen und Privat

Grottenhofstraße 94/1, 8052 Graz

Tel.: 0043 (0) 316 / 25 15 00

Fax: 0043 (0) 316 / 25 15 00-55

www.roentgen-graz.at

info@roentgen-graz.at

LOSE TIE - GANZ LOCKER! FÜR RICHTIGE MÄNNER



**AUS
LIEBE
ZUM
LEBEN.**

**AB 45
REGELMÄSSIG ZUR
PROSTATA-VORSORGE**

Als Pendant zu „Pink Ribbon“, dem internationalen Symbol für Brustkrebsvorsorge und der Solidarität mit Brustkrebspatientinnen, hat die Österreichische Krebshilfe 2015 „Loose Tie“, die lockere Krawatte, als DAS Markenzeichen zur Prostatakrebs-Vorsorge entwickelt.

Die gelockerte Krawatte erinnert bei zahlreichen „männeraffinen“ Events auf sympathische Weise und mit einem Augenzwinkern an einen wichtigen Termin: die jährliche Prostatakrebs-Früherkennungsuntersuchung ab dem 45. Lebensjahr.



DIETER FERSCHINGER

presents

Loose Tie & Shave off!

Der November steht ganz im Zeichen der Prostatakrebs-Bekämpfung. Das Symbol der Solidarität ist die gelockerte Krawatte, die „Loose Tie“.

Unterstützen Sie mit uns die Prostatakrebs-Früherkennungs-Aktion „Loose Tie“, lassen Sie sich im November einen Bart wachsen und setzen Sie mit uns gemeinsam ein Zeichen am

21. November 2022, ab 18:00

Salon Dieter Ferschinger, Neutorgasse 55, Graz

**Lockern Sie Ihre Krawatte und lassen Sie sich Ihren geliebten Bart gegen eine „Loose Tie“ – Spende (ab € 40,-) trimmen oder abrasieren!
Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt!**

Anmeldung

office@dieter-ferschinger.com

Tel. 0316 71 08 85

Der gesamte Erlös des Abends kommt der Krebshilfe Steiermark für deren Loose Tie – Aktion im Kampf gegen Prostatakrebs zu Gute.



VENTILSPIEL AM RED BULL RING



2022 sind wir bereits zum vierten Mal Teil der größten Rundstreckenveranstaltung für historische Autos in Österreich: dem „Ventilspiel“.

Auch heuer bietet sich den Besucherinnen und Besuchern wieder ein ganz besonderes Special: Wer die Geschwindigkeit hautnah spüren und wissen will, wie es sich anfühlt, mit einem Rennwagen über den Ring zu flitzen, hat die besondere Möglichkeit, im Rahmen des Rennens eine ganz persönliche Spritztour um den Red Bull Ring zu erleben. Denn gegen eine Spende für die Steirische Krebshilfe kann jederman(n) und –frau das Oldtimer Rennen als Beifahrer in einem Wertungslauf am Red Bull Ring hautnah erleben und gleichzeitig auch noch etwas Gutes tun.

Außerdem bietet „Ventilspiel“ den perfekten Rahmen für die Botschaft unserer „Loose-Tie“-Männerkampagne: „Mann, denk´ daran“: Ab 45 jährlich ganz locker zur Prostatavorsorge.

Termin: Samstag, 1. Oktober 2022
www.ventilspiel.at

DEN EIGENEN KÖRPER BESSER VERSTEHEN: MIT DEM BEGEHBAREN PROSTATAMODELL

Gerade das „starke Geschlecht“ ist bei der Inanspruchnahme von Früherkennungs-Untersuchungen noch „schwach“. Stress, zu viele Termine und vor allem der Irrglaube, es trifft ja ohnedies immer nur „die anderen“ führen dazu, dass Männer Vorsorgeuntersuchungen nicht – oder zu spät – wahrnehmen.

Dabei ist Prostatakrebs mit 6.500 Erkrankungen jährlich die häufigste Krebserkrankung beim Mann.

Mit einem begehbaren Prostatamodell wollen wir den Umgang mit diesem Thema durch fundierte Information über Aufbau und Wirkungsweise der Prostata erleichtern und gleichzeitig an alle Männer appellieren, sich Zeit für die Vorsorgeuntersuchung zu nehmen.



Aktuelle Informationen zur Veranstaltung entnehmen Sie bitte ab September unserer Homepage: www.krebshilfe.at/organmodelle

DEN EIGENEN KÖRPER BESSER VERSTEHEN: MIT DEM BEGEHBAREN DICKDARMMODELL

Darmkrebs gehört zu den wenigen Krebserkrankungen, deren Entstehung man vermeiden kann. Denn er ist wie kaum ein anderer Tumor in Vorstufen früh zu erkennen und zu diesem Zeitpunkt in seiner Entwicklung zu stoppen. Das macht deutlich: Die reine Reparaturmedizin greift hier zu spät. Es braucht den Fokus auf Prävention!

Unter dem Motto „Vermeiden statt Leiden“ möchten wir daher auch 2022 mit Hilfe eines begehbaren Darmmodells auf einprägsame Weise Wissen rund um das Thema Darmgesundheit vermitteln und so gleichzeitig an jeden einzelnen Besucher appellieren: Nützen Sie Ihre Chance! Aus Liebe zum Leben.



Aktuelle Informationen zur Veranstaltung entnehmen Sie bitte ab September unserer Homepage: www.krebshilfe.at/organmodelle

IMPRESSUM

Medieninhaberin und Herausgeberin:

Österreichische Krebshilfe Steiermark
Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz
Fon: +43 316 47 44 33-0 • Fax: DW - 10
office@krebshilfe.at
www.krebshilfe.at ZVR 263968107

Text: Mag. Nina Bernhard, Bakk., Mag. Birgit Jungwirth

Redaktion & Satz: Christian Scherer

Marketingleitung Inserate: Mag. Birgit Jungwirth

Lektorat: Mag. (FH) Martina Kölldorfer, BA

Druck: Medienfabrik Graz

Bildnachweis:

Krebshilfe Stmk (42, 44, 45, 50, 52, 53)

Privat (8, 13, 14, 16, 32)

Adobe Stock (1, 12, 74)

Toyota Gady (11) • Christine Kipper (45) • Fischer/Stadt
Graz (46) • GEPA (48) • NOTION (48) • iStock (58/59)

Druck- und Satzfehler vorbehalten. Die inhaltliche Verantwortung von Einschaltungen liegt beim Auftraggeber.

SCHWIMMEN FÜR DIE KREBSHILFE

holding-graz.at/freizeit



2. Schwimmchallenge im Auster Sportbad

Sonntag, 20. 11. 2022 von 10 – 16 Uhr

Wir schwimmen 125 km von Graz nach Spielfeld und retour. Das sind 5000 Längen à 25m in der Auster.

Holding Graz & Freizeit Graz unterstützen auch 2020 die Steirische Krebshilfe, damit wir gemeinsam diese Challenge wieder schaffen.

Hilf mit! Schwimm mit!



UNSERE OPTIONALEN ANGEBOTE

Für die folgenden Veranstaltungen können Sie sich telefonisch unter 0316/47 44 33-0 oder per eMail (beratung@krebshilfe.at) auf unserer Interessent:innenliste vormerken lassen. Wenn ausreichend Anmeldungen für eines der Angebote eingegangen sind, wird ein Termin festgesetzt und Sie werden schriftlich oder telefonisch von uns verständigt.

I: GESTÄRKT AN DEINER SEITE - VORTRAG FÜR ANGEHÖRIGE

Angehörige und Freunde sind für Krebserkrankte eine wichtige Stütze. Doch es ist nicht so einfach, die Betroffenen bestmöglich zu unterstützen und gleichzeitig sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren.

Dieser Vortrag soll hilfreiche Möglichkeiten für Angehörige zum Umgang mit der Krebserkrankung eines nahen Angehörigen sowie zum Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und Emotionen aufzeigen.

Referentin: Mag. Nina Bernhard, Bakk.
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Arbeitspsychologin
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

II: VORTRAG SOZIALARBEIT

Im Vortrag bekommen Sie Informationen rund um die Themen „Teilzeit-Krankenstand“, Reha-/Krankengeld, Pension, Rezeptgebührenbefreiung, Behinderung und vieles mehr. Im Rahmen des Vortrags bleibt genug Zeit für anfallende Fragen.

Referentin: DSA Maria Bischof
Sozialarbeiterin
Krebshilfe Steiermark

III: MAMA/ PAPA HAT KREBS: WAS WÜNSCHT SICH MEIN KIND?

Die Diagnose Krebs betrifft die ganze Familie. Für betroffene Eltern stellen sich daher oft folgende Fragen: Was sage ich jetzt meinem Kind? Wieviel Wahrheit/Information braucht es wirklich? Was kann ich tun, um meinem Kind zu helfen? Wie soll ich mit Verhaltensauffälligkeiten umgehen?

In diesem Vortrag werden Wegweiser für Gespräche mit Kindern, deren Eltern an Krebs erkrankt sind, geboten. So sollen Sie sich am Ende der Veranstaltung kompetent fühlen, mit Kindern über die Krankheit und ihre möglichen Folgen zu sprechen, sowie auf eventuelle Verhaltensveränderungen reagieren zu können. Neben Informationsvermittlung wird es auch Gelegenheit geben, Fragen zu stellen und sich untereinander auszutauschen.

Referent: Maximilian Presker, MSc
Klinischer Psychologe
Krebshilfe Steiermark

„MAMA, DU MUSST BEI MIR BLEIBEN!“

Annas Mama ist Mitte vierzig.

Diagnose: fortgeschrittener Brustkrebs.

Ein unglaublicher Schock - für die ganze Familie.

Eine unvorstellbare Hochschaubahn an Gefühlen:

Angst, Zuversicht, Resignation, dann doch wieder Hoffen.

Anna hat Angst.

„Was, wenn Mama nicht wieder gesund wird?“

Die BeraterInnen der Krebshilfe Steiermark nehmen sich Zeit,
hören zu und helfen, das Leid erträglich
und bewältigbar zu machen.

Mit Ihrer Spende schenken Sie schwer belasteten Familien
ein Stück Hoffnung, Halt und Zuversicht.

Helfen Sie uns helfen!



ÖSTERREICHISCHE
KREBSHILFE
STEIERMARK
SEIT 1946



ÜBERSICHT VERANSTALTUNGEN NACH MONAT

Veranstaltung via Zoom

Veranstaltungsort GRAZ

Veranstaltungsort LEOBEN

Jänner	11.01.2022	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	18.01.2022	15:00-16:30	Onko-Club	Zoom
	27.01.2022	15:00-16:30	Progredienzangst	Zoom
Februar	01.+15.02.	15:00-16:30	Onko-Club	Zoom
	08.02.2022	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	08.02.2022	15:00-16:30	Fatigue	Zoom
	10.02.2022	13:00-14:30	Gesunde Ernährung	Zoom
März	01.+15.+29.	15:00-16:30	Onko-Club	Zoom
	07.03.2022	14:30-16:00	Pflegeberatung - Lebensqualität	Zoom
	07.03.2022	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	17.03.2022	10:00-11:15	Yoga für Krebspatient:innen	Zoom
	24.03.2022	14:00-15:30	Raucherberatung	Zoom
April	11.04.2022	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	12.+26.04.	15:00-16:30	Onko-Club	Zoom
	21.04.2022	10:00-11:15	Yoga für Krebspatient:innen	Zoom
Mai	09.05.2022	18:30-20:00	Raucherberatung	Leoben
	09.05.2022	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	10.+24.05.22	15:00-16:30	Onko-Club	Zoom
	19.05.2022	10:00-11:15	Yoga für Krebspatient:innen	Zoom
	30.05.2022	15:00-16:30	Entspannungsworkshop	Graz
Juni	07.+21.06.22	15:00-16:30	Onko-Club	Zoom
	09.06.2022	15:00-17:00	Walk and Talk	Leoben
	13.06.2022	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	23.06.2022	10:00-11:15	Yoga für Krebspatient:innen	Zoom
Juli	05.+19.07.22	15:00-16:30	Onko-Club	Zoom
August	02.+16.+30.8.	15:00-16:30	Onko-Club	Zoom
September	01.09.2022	16:00-17:30	Körperwahrnehmungstraining	Leoben
	12.09.2022	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	13.+27.09.	15:00-16:30	Onko-Club	Zoom
	21.09.2022	15:00-16:30	Vollwertig essen und trinken	Leoben
	22.09.2022	10:00-11:15	Yoga für Krebspatient:innen	Zoom
Oktober	10.10.2022	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	11.+25.10.22	15:00-16:30	Onko-Club	Zoom
	20.10.2022	10:00-11:15	Yoga für Krebspatient:innen	Zoom
	20.10.2022	13:30-15:00	Superfoods	Graz
November	08.+22.11.22	15:00-16:30	Onko-Club	Zoom
	10.11.2022	10:00-11:15	Yoga für Krebspatient:innen	Zoom
	14.11.2022	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
Dezember	01.12.2022	15:00-16:30	Der Sturz aus der Wirklichkeit	Zoom
	06.+20.12.22	15:00-16:30	Onko-Club	Zoom
	15.12.2022	10:00-11:15	Yoga für Krebspatient:innen	Zoom

Weitere Termine finden Sie jeweils ca. 2 Monate vor dem Ereignis auf unserer Homepage: www.krebshilfe.at

PFLEGE UND UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE

Neben zahlreichen privaten Anbietern gibt es in der Steiermark 5 Stellen, die von Gemeinden und dem Land Steiermark mitfinanziert werden und nach den Bestimmungen der Förderungsrichtlinien des Landes arbeiten:

- Caritas
- Hilfswerk Steiermark
- Österreichisches Rotes Kreuz
- SMP – Sozialmedizinischer Pflegedienst
- Volkshilfe Steiermark

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

- **Palliativbetreuung in der Steiermark:**
www.palliativbetreuung.at
- **Pflegedrehscheibe:**
www.gesundheit.steiermark.at
- **Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger:**
www.ig-pflege.at

Detaillierte Informationen finden Sie auch in der Broschüre „**Pflege[n] zu Hause**“ des Landes Steiermark, die Sie unter www.krebshilfe.at/pflegen-zuhause auf Ihren Bildschirm laden können.

Unser Angebot an Sie:

Unsere ExpertInnen unterstützen Sie gerne, wenn Sie gezielte Betreuungsdienste benötigen oder beispielsweise auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe sind. Umfassende weiterführende Informationen und Kontaktdaten finden Sie auf **Seite 4 dieser Broschüre**, aber auch in unserem **umfangreichen Broschüren-Angebot** www.krebshilfe.at/broschueren.

Dieser Service-Teil erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Gerne nehmen wir Hinweise zur Erweiterung entgegen.



PFLEGE UND BETREUUNG

- Hauskrankenpflege (Diplompflege, Pflegeassistentz)
- Heimhilfe
- Mehrstündige Alltagsbegleitung
- Betreutes Wohnen
- 24h Personenbetreuung
- Rufhilfe

gsd@st.rotekreuz.at
050 1445 10202



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
STEIERMARK

Aus Liebe zum Menschen.

www.rotekreuz.at/steiermark

Petra Lukas

24-STUNDEN PFLEGE
& MOBILE PFLEGE

Petra Lukas
Dipl. Gesundheits-
und Krankenpflegerin

PERSÖNLICHE
KOSTENGÜNSTIGE
VERMITTLUNG!

NUR
DEUTSCH-
SPRACHIGES
PFLEGEPERSONAL

MOBILE PFLEGE

VORTEILE EINES
PROFESSIONELLEN
RUNDUM-SORGLOS-PAKETS:

- Kostenlose Erstberatung, kostengünstige Vermittlung
- Nur deutschsprachige Krankenschwestern und PflegerInnen
- Nur unabhängig geprüftes Personal
- Persönliche monatliche Pflegevisite und Kontakt durch Petra Lukas und Reinhard Gruber
- Sofortige Nachbesetzung bei Ausfall / Krankheit / Kundenwunsch
- Hilfe bei Ihrer Antragstellung für Zuschüsse

FÜR UNSERE
KLIENTEN SIND WIR
MO-FR VON 7-19 UHR
TELEFONISCH
KONTAKTIERBAR!

PETRA LUKAS GMBH

Innerhoferstraße 45 g, 8045 Graz
Telefon: 0664 - 231 74 64
E-Mail: office@petralukas.at

www.petralukas.at

Kontinenz- und Stomaberatung

**Persönlicher Service
in meiner Nähe ist
mir lieber!**

Die Lebensumstellung durch eine Stoma-Operation ist für die meisten PatientInnen schon beschwerlich genug.

Viele sind daher erleichtert, wenn sie sich auf das persönliche Service aus dem Fachgeschäft in Ihrer Nähe verlassen können! Das Steirische Sanitätshaus Ortho-Aktiv bietet mit 13 Filialen und über 100 MitarbeiterInnen ein steiermarkweit flächen-deckendes Versorgungsnetz mit Stoma- und Blasenschwächeprodukten.

Kontaktieren Sie:

DGKS Lilly Sommer Kontinenz- und Stomaberaterin
Gradnerstraße 108, 8055 Graz

Tel.: 0316 760025

Email: stoma@ortho-aktiv.at

Mobil: 0664 1269981

www.ortho-aktiv.at

Steiermarkweit in Ihrer Nähe!



Zentrale: 8055 Graz, Gradnerstraße 108, Tel.: 0316 / 76 00 25 Fax DW 13

8010 Graz, Schlögelgasse 2A, Tel. 0316 / 830530 - 8010 LKH - EZ, Stiftingtalstraße 3-7, Tel. 0316 / 326648

8130 Frohnleiten, Hauptpl. 28, Tel. 03126 / 25501 - 8160 Weiz, Klammsstraße 73, Tel. 03172 / 38513

8230 Hartberg, R. Obendraufstraße 55, Tel. 03332 / 66424 - 8330 Feldbach, Torplatz 1, Tel. 03152 / 21300

8280 Fürstenfeld, Hauptplatz 7, Tel. 03382 / 55352 - 8580 Köföach, Kärntnerstraße 23, Tel. 03144 / 3113

8750 Judenburg, Grünhüblgasse 6a, Tel. 03572 / 42216 - 8850 Murau, Keltensiedlung 108, Tel. 03532 / 40501

8700 Leoben, Kärntnerstraße 306, Tel. 03842 / 21655 - 8940 Liezen, Rathausplatz 2, Tel. 03612 / 30116

8605 Kapfenberg, Schmiedgasse 11, Tel. 03862 / 30800



Silvia Gradenegger
Kontinenz- und Stomaberaterin

publicare

Beratungsservice
Einfach mehr Lebensqualität

Ihre Ansprechpartnerin für alle Fragen zum Thema Stoma

- Qualifizierte, individuelle und diskrete Beratung und Betreuung zu Hause gemeinsam mit Angehörigen bzw. Hauskrankenpflege
- Weiterführende Einschulung bei Unsicherheiten mit der Versorgung in der heimischen Umgebung
- Absolute Neutralität gegenüber allen am Markt befindlichen Produkten der verschiedenen Hersteller
- Direkte Lieferung der benötigten Stomaartikel nach Hause. Kostenfreie Belieferung ab Lager innerhalb von 24 Stunden durch die österreichische Post

**Sprechstunden und Termine
nach telefonischer Vereinbarung
oder per Email:**

Handy: 0664 10 50 656

Email: silvia.gradenegger@publicare.at



cura domo Krankenhaus-Nachversorgung

Krankenhäuser sind für die Akutversorgung von Patienten zuständig. Doch was passiert, wenn Ihr Angehöriger nach der schweren Zeit im Krankenhaus Hilfe und Unterstützung zu Hause benötigt, um wieder selbstständig leben zu können?

In so einer schwierigen Situation unterstützt **cura domo** mit einer Krankenhaus-Nachversorgung. Die zu betreuende Person erhält in ihrer vertrauten Umgebung eine Unterstützung im Alltag, um sich erholen zu können.

Cura domo stellt Ihnen und Ihren Angehörigen für eine Zeit von bis zu 3 Wochen qualifizierte Personenbetreuer*innen zur Seite, die die entsprechenden Erfahrungen und Kenntnisse mitbringen, um die herausfordernde Situation nach der Zeit im Krankenhaus für alle Beteiligten so angenehm wie möglich zu gestalten.

*„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann,
dann ist es der Glaube an die eigene Kraft“
-Marie von Ebner-Eschenbach*

UNSERE DIENSTLEISTUNG



► Persönlicher Ansprechpartner für ein **kostenloses Beratungsgespräch** zu Hause oder im Spital

► Erstanamnese und regelmäßige Unterstützung durch eine **österreichische DGKP**

► **Professionelle 24-Stunden** Betreuung durch zertifizierte Personenbetreuer*innen

► Betreuungszeitraum von **ein bis drei Wochen**, Verlängerung jederzeit möglich



**cura domo 24-Stunden-Betreuung
WIR SIND FÜR SIE DA.**

REHABILITATION

ONKOLOGISCHE REHABILITATIONSZENTREN IN ÖSTERREICH (STATIONÄRE BETREUUNG)

ERWACHSENE

- **Lebens.Med Zentrum Bad Erlach**
2822 Bad Erlach
- **Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach**
4701 Bad Schallerbach
- **Onkologische Rehabilitation St. Veit**
5621 St. Veit im Pongau
- **Reha Zentrum Münster**
6232 Münster/Tirol
- **Onkol. Rehabilitationsklinik „Der Sonnberghof“**
7202 Bad Sauerbrunn
- **Therapiezentrum Rosalienhof**
7431 Bad Tatzmannsdorf
- **Klinik Judendorf-Straßengel**
8111 Gratwein-Straßengel
- **Klinikum Bad Gleichenberg**
8344 Bad Gleichenberg
- **Humanomed Zentrum Althofen**
9330 Althofen

KINDER UND JUGENDLICHE

- **„Der Leuwaldhof“
Kinder- und Jugendrehabilitation**
5621 St. Veit im Pongau



Das
Leben
spüren.



www.lebensmed-baderlach.at

KRAFT TANKEN FÜR NEUE LEBENSQUALITÄT

Die Onkologische Rehabilitation im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach ist Teil eines modernen Behandlungskonzeptes von Krebserkrankungen. Im Rahmen eines dreiwöchigen Aufenthaltes wird die Gesundheit gefördert und die Wiedereingliederung in den privaten und beruflichen Alltag unterstützt.

Die Ziele des Therapieprogramms

- Förderung der Gesundheit, Aktivität und Leistungsfähigkeit
- Reduktion von Symptomen, die durch die Krebserkrankung und ihre Behandlung entstanden sind (z.B. Erschöpfungssyndrom, Polyneuropathie, Übelkeit, Inkontinenz, veränderte Sexualität ...)
- Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung und ihren Folgen

Die Onkologische Rehabilitation ist für Menschen geeignet, die an Krebs erkrankt sind oder deren Behandlung bereits abgeschlossen ist. Darüber hinaus kann eine Onkologische Rehabilitation im Rahmen einer stabilen palliativen Therapiesituation in Anspruch genommen werden.

Antragstellung in 3 Schritten

Der Antrag auf Onkologische Rehabilitation kann gemeinsam mit dem betreuenden Arzt gestellt werden. Die wichtigsten Schritte finden Sie unter: bit.ly/3SchrittezumAntrag



Lebens.Med Zentrum Bad Erlach

Beste-Gesundheit Platz 1 | 2822 Bad Erlach | T: +43(0)2627/813 00
E: info@lebensmed-baderlach.at | [f/lebensmedbaderlach](https://www.facebook.com/lebensmedbaderlach)



Reha-Zentrum Bad Schallerbach Ihr onkologisches Kompetenzzentrum

Das Reha-Zentrum Bad Schallerbach der PVA ist eine Gesundheitseinrichtung, die Körper und Geist als Einheit betrachtet und Ihre persönliche Lebenssituation in die Therapieplanung mit einbezieht.

Das individuelle Therapieangebot richtet sich an Patient*innen mit Blutkreberkrankungen oder mit soliden Krebserkrankungen, mit Ausnahme von jenen des Kehlkopfs und der Lunge mit regelmäßigem Bedarf einer Sauerstofftherapie. Tumorpatient*innen werden nach einer Operation, Chemotherapie, Bestrahlung und Stammzellentransplantation aufgenommen.

Der Weg zu Ihrer Rehabilitation erfolgt durch die Antragstellung der betreuenden Ärzte und Ärztinnen.

Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach
Schönauer Straße 45, 4701 Bad Schallerbach

Telefon: 07 249/443-0

Web: www.rz-badschallerbach.at



REHABILITATION
St. Veit im Pongau



Onkologische Rehabilitation - Der Sonnberghof Bad Sauerbrunn

Erholen, Kraft tanken, Ziele setzen - Gut aufgehoben im Sonnberghof

Wir haben ein medizinisches und therapeutisches Angebot entwickelt, welches den besonderen Bedürfnissen von Menschen mit oder nach einer onkologischen Krankheit entspricht.

Der Sonnberghof ist ein Haus der Achtsamkeit, in dem unsere Gäste Zeit haben, ihre Ruhe, Kraft und Lebensfreude im Hier und Jetzt zu finden.

Der Sonnberghof
Hartiggasse 4
7202 Bad Sauerbrunn
T: 02625/300 8503
www.dersonnberghof.at



ERHOLEN - KRAFT TANKEN LEBENSQUALITÄT ERHÖHEN.

Unter Berücksichtigung der persönlichen Situation wird in der Onkologischen Rehabilitation St. Veit für Patienten mit Krebserkrankung ein individueller, maßgeschneiderter Therapieplan erstellt. Dabei steht die nachhaltige Erhöhung des Gesundheitszustandes und Wohlbefindens der Patienten im Mittelpunkt. Unser professionelles Team begleitet die Patienten zurück in ihr Alltagsleben.

Im Leuwaldhof, der Kinder- und Jugendrehabilitation, werden junge Menschen mit hämatologischen und immunologischen Erkrankungen und deren Familien in Form der familienorientierten Rehabilitation altersgerecht betreut.

www.onko-reha-st.veit.at
www.leuwaldhof.at

Eine Gesundheitseinrichtung der
VAMED health.care.vitality.   SA|LK



Am Kurpark 1
7431 Bad Tatzmannsdorf
Telefon: 050405/83857
@: tz.rosalienhof@bvaeb.sv.at

Für Patienten aller Kassen



Onkologische Rehabilitation macht Sie wieder stark.

Unsere Ziele für mehr Lebensqualität:

- ✓ Wir erkennen und behandeln Folgeerscheinungen, z. B. Bewegungseinschränkungen oder Narbenschmerzen.
- ✓ Wir optimieren Ihre Schmerztherapie.
- ✓ Wir stärken Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.
- ✓ Wir helfen Ihnen psychische Herausforderungen, wie z. B. Angststörungen oder Depressionen, zubewältigen.
- ✓ Wir unterstützen Sie bei Ihrer individuellen Ernährungsumstellung.
- ✓ Wir stärken Ihre körperlichen, mentalen u. seelischen Ressourcen.

Alle unsere Aktivitäten ergänzen sich und bauen aufeinander auf - für die ganzheitliche Verbesserung Ihres Wohlbefindens.

Antrag

Die Kosten für die Onkologische Rehabilitation werden direkt zwischen der jeweiligen Sozialversicherung und dem Humanomed Zentrum Althofen abgerechnet.

Mehr Infos unter: info.humanomed.at

Schwerpunkte im Therapiezentrum Rosalienhof:

Rehabilitation für onkologische Nachbehandlung

Aufenthalte nach Tumoroperationen bzw. nach Chemo-/Radiotherapie

Behandlung tumorspezifischer bzw. tumorassoziierter Leiden (zB Lymphödem, Ernährungsprobleme nach gastrointestinalen Tumoren)

Auftreten von Rezidiven und Metastasen (nach entsprechender medizinischer Intervention in den onkologischen Zentren)



Kuraufenthalte bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates





Onkologische Rehabilitation im Klinikum Bad Gleichenberg

Dank der modernen Medizin können immer mehr Krebserkrankungen geheilt oder in den Status einer chronischen Erkrankung überführt werden. Dies ermöglicht ein langjähriges Überleben.

Der onkologischen Rehabilitation kommt dabei große Bedeutung zu. Multidisziplinäre Therapien vermindern tumor- und therapiebedingte Funktionsstörungen (Schmerzen, Müdigkeit, Inkontinenz, Lymphödem, etc.), bieten psychologische Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung, verbessern die Lebensqualität, und fördern die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit, die Wiedereingliederung in das Berufs-

leben und den Erhalt der Selbstständigkeit. Die professionelle Behandlung sekundärer Lymphödeme sowie von Wundheilungsstörungen ist eine weitere Domäne der onkologischen Rehabilitation.

Das moderne Kompetenzzentrum für Lungen-, Stoffwechsel und onkologische Erkrankungen bietet onkologische Rehabilitation zu verschiedenen Diagnosen. Die Therapien im Klinikum Bad Gleichenberg sind geprägt durch die ganzheitliche Wahrnehmung des Menschen mit dem Ziel, gemeinsam Wege zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude zu finden.

Klinikum Bad Gleichenberg
Schweizereiweg 4 | 8344 Bad Gleichenberg

T +43 (0)3159 / 2340-0
office@klinikum-badgleichenberg.at
www.klinikum-badgleichenberg.at

Unterstützende Ernährungstherapie bei Krebserkrankungen



**FRESENIUS
KABI**

caring for life



Fresubin® Trinknahrungen: Täglich wertvolle Energie und hochwertiges Eiweiß.

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei drohender oder bestehender Mangelernährung, insbesondere bei erhöhtem Energie- und Eiweißbedarf oder limitierter Flüssigkeitstoleranz, z.B. bei onkologischen Erkrankungen.

Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht geeignet für Kinder < 3 Jahren.



OE516001/Jänner 2021

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Details zu den Fresubin® Produkten finden Sie unter:

www.fresubin.at

Fresubin®

Ich bin gut versorgt,
wenn es darauf ankommt.