



PROGRAMM 2023



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
STEIERMARK
SEIT 1946

Die erste weltweite Befragung zur Frauengesundheit

Ein Versprechen an
3,9 Milliarden Frauen



Der **GLOBAL WOMEN'S HEALTH INDEX** erfasst in 122 Ländern und Regionen Daten zur Gesundheitslage von Frauen im Jahr 2021 und vergleicht die nationalen Ergebnisse. Er wird jährlich von der Gallup Organization aktualisiert und unterstützt von Hologic Inc.

HOLOGIC® ist ein führendes Unternehmen in der Frauengesundheit, besonders in der Früherkennung. Die Bedürfnisse von Frauen sind unser Maßstab und Ansporn, mit hochwertigen diagnostischen Produkten, medizinischen Bildgebungssystemen die beste Technologie für die Krebsfrüherkennung zur Verfügung zu stellen.

Seit vielen Jahren unterstützen wir mit viel Freude die großartige Arbeit der Österreichischen Krebshilfe für die Pink Ribbon Aktion sowie vieler anderer Patient:innen-Gruppen weltweit.

Seit 2022 ist HOLOGIC offizieller Partner
von **PINK RIBBON Österreich**



**Für mehr Informationen
scannen Sie den QR-Code**

oder erfahren mehr auf
<https://hologic.womenshealthindex.com/de>

HOLOGIC®

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 Freunde/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.

Herzlich willkommen! Seite 3

Ihre Krebshilfe Steiermark Seite 4

Steuern sparen beim Spenden Seite 7

Beratung Seiten 8 - 17

- Psychoonkologische Beratung
- Angebot für Patient:innen
- Angebot für Angehörige
- Mobile psychologische Beratung
- Mama/Papa hat Krebs
- Ernährungsberatung
- Sozialberatung
- Pflegeberatung

Online-Veranstaltungen/Webinare Seiten 18 - 23

Vorträge/Gruppen/Workshops (Präsenz)Seiten 24 - 43

Schwerpunkt Bewegung Seite 44 - 45

Infotage und spezielle Events Seiten 46 - 58

Impressum Seite 59

Optionale Veranstaltungen
(ab 5 Personen; Vormerklisten) Seiten 60 - 63

Übersicht Vorträge & Workshops Seite 64

Pflege & Betreuung zuhause Seiten 65 - 69

Onkologische Rehabilitation Seiten 70 - 80

Gedruckt mit
freundlicher
Unterstützung von





BARMHERZIGE BRÜDER
KRANKENHAUS GRAZ



IHR KRANKENHAUS IM HERZEN VON GRAZ

- **Chirurgie:** Darm- und Schilddrüsenchirurgie, Behandlung von Tumorleiden
- **Gynäkologie:** Behandlung gutartiger und bösartiger Erkrankungen in der Frauenheilkunde
- **HNO:** Operative Therapie und Nachbehandlung von bösartigen Tumoren im HNO-Bereich
- **Innere Medizin:** Gastroenterologie, Rheumatologie, Onkologie und Hämatologie, Dialyse, Schilddrüse
- **Anästhesiologie mit Intensivstation**
- **Radiologie, Nuklearmedizin und Labordiagnostik**
- **Zentrale Notaufnahme, 24h HNO-Notaufnahme**
- **Gehörlosenambulanz**

Barmherzige Brüder Krankenhaus Graz

Marschallgasse 12 | 8020 Graz | Tel.: +43 316 7067 0 | www.bbgraz.at

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.



Mag. Nina BERNHARD, Bakk.



Maximilian PRESKER, MSc



Mag. Elisabeth
LAMPERSBERGER-PAMSER



Mag. Klaus FELSER



Mag. Kerstin RAUTER



Mag. Heike EBNER-ORNIG



Mag. Eva SEDAGHAT



Mag. NINA SEMMERNEGG
(dzt. Karenz)

„Unsere 6 Klinischen Psycholog:innen sowie unsere Psychotherapeutin 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)

Online-Terminvereinbarung für ein **Erstgespräch**:
www.krebshilfe.at/mein-termin

Mail-Anfrage: beratung@krebshilfe.at



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 pflegerelevante 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.

Entlastung für die Leber – aus dem Darm

Unser Darm und seine Darmflora haben wesentlichen Einfluss auf sämtliche Organe unseres Körpers, speziell auch auf die Leber: Über die sogenannte Pfortader stehen Darm und Leber in enger Verbindung. Bei schweren Erkrankungen der Leber, wie der Leberzirrhose, spielt die Darmflora eine zentrale Rolle.

Unsere Leber ist verantwortlich für eine Vielzahl von Prozessen in unserem Körper. Tag für Tag filtert sie 2.000 Liter Blut und befreit es von giftigen Substanzen wie Schadstoffen, Alkohol oder Medikamenten. Gleichzeitig werden in unserer Leber auch wichtige Nahrungsbestandteile, nämlich Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, verstoffwechselt und so für den Körper nutzbar gemacht.

Unsere Entgiftungszentrale hält viel aus: Binnen weniger Wochen kann sich die Leber selbst regenerieren. Doch unbegrenzte Strapazen hält auch die stärkste Leber nicht aus! Selbst wenn das Organ bereits geschädigt ist, bleibt dies oft unbemerkt, da die Leber keine Schmerzreize aussendet.

Bei 1 von 400 Personen in Europa manifestiert sich das Endstadium einer Lebeschädigung – die Leberzirrhose: Das Lebergewebe wird in Bindegewebe umgewandelt und somit kann die Leber ihrer Aufgabe als „Entgiftungszentrale“ nicht mehr nachkommen. Chronische Lebererkrankungen wie Leberzirrhose gehen mit einer veränderten Darmflora und einem Leaky Gut, einer durchlässigen Darmbarriere einher: Schadstoffe, die aus dem Darm über die löchrige Darmbarriere in die Pfortader gelangen, überschwemmen die Leber permanent.

Daher ist die Anwendung von speziell entwickelten Probiotika bei Patienten mit Leberzirrhose sinnvoll: Klinische Studien mit **OMNi-BiOTIC® HETOX*** belegen, dass sowohl Leberfunktion als auch Darmflora durch die Anwendung dieses Probiotikums klar verbessert werden konnten.

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 **8 TeilnehmerInnen** begrenzt. Eine Anmeldung dafür ist daher unbedingt erforderlich. Hinsichtlich ev. **Schutzmaßnahmen** (Impfnachweis, Maskenpflicht, Abstand, ...) gelten die jeweils aktuell gültigen verpflichtenden **amtlichen Vorgaben**.

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

Online-Terminvereinbarung für ein **Erstgespräch:**
www.krebshilfe.at/mein-termin

HERRENZIMMER - EIN VIRTUELLER ABEND FÜR KREBSPATIENTEN.



Die Österreichische Krebshilfe lädt Männer mit der Diagnose Krebs zum monatlichen virtuellen Treffen in ihr virtuelles „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, Partnerschaft und Sexualität. Die Teilnahme ist kostenlos und kann auf Wunsch auch anonym erfolgen.

Eine Anmeldung dazu ist nicht erforderlich, aus organisatorischen Gründen aber für uns hilfreich:
per Mail unter herrenzimmer@krebshilfe.net.

Termine:

beginnend mit 11. Jänner 2023 und dann jeweils immer am 1. Mittwoch im Monat, immer 19:00-20:00 Uhr

Webinar: moderierter online-Workshop via „Zoom“-Videokonferenz

Anmeldung/technische Details:
herrenzimmer@krebshilfe.net

Teilnahme-Link: www.meinekrebshilfe.net

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

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 zum Teil vielfach schon gut behandelbar ist.

Viele Patient:innen 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.

Leitung: Mag. Nina Bernhard, Bakk.
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin,
Arbeitspsychologin
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

Termin: Montag, 06. 02. 2023, 10:00–11:30 Uhr

Webinar: online-Vortrag via „Zoom“-Videokonferenz

Anmeldung und technische Details: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

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.

Leitung: Mag. Eva Sedaghat
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin
Krebshilfe Steiermark

Termin: Dienstag, 07. 11. 2023, 15:00–16:30 Uhr

Webinar: online-Vortrag via „Zoom“-Videokonferenz

Anmeldung und technische Details: 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 Patient:innen 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 Krebspatient:innen und Angehörige.

Leitung: Mag. Nina Bernhard, Bakk.
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin
Arbeitspsychologin
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

Termin: Montag, 27. 11. 2023, 15:00–16:30 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 Wohlfühlperücke 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

GESUNDE ERNÄHRUNG? GEHT AUCH EINFACH!

In diesem Workshop wird die „Gesunde Ernährung“ praxistauglich besprochen. Fragen zum Gestalten der persönlichen/individuellen Ernährungsweise sind mehr als willkommen, gemeinsam werden Wege zum bewussteren Essen & Trinken gefunden.

Leitung: Jane Bergthaler, BSc MSc
Diätologin
Krebshilfe Steiermark

Termin: Donnerstag, 30. 03. 2023, 13:00–14:30 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 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.

Die Einheiten sind thematisch abgestimmt und bauen aufeinander auf, eine Teilnahme an allen Terminen wird daher empfohlen.

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

Leitung: Maximilian Presker, MSc
Klinischer Psychologe
Krebshilfe Steiermark

Termine:

jeweils Mittwoch, 12. 04. 2023, 19. 04. 2023, 26. 04. 2023 und 03. 05. 2023 jeweils 15:30-17:00 Uhr

Präsenzveranstaltung

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

Anmeldung: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

DON'T SMOKE - RAUCHER:INNENBERATUNG.

Die Raucher:innenberatung 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.

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

Termin: Dienstag, 09. 05. 2023, 16.30-18.00 Uhr

Präsenzveranstaltung

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

Anmeldung: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

merkur 
VERSICHERUNG



Vers *icherung*

Weil man sich sicher fühlen muss,
um auf die Zukunft vertrauen zu können.

Weil wir das Wunder Mensch sind.
www.merkur.at

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

WORKSHOP „WALK AND TALK“. DURCH'S REDEN, BEIM SPAZIERENGEHEN, 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.

Leitung:

Elisabeth Harmuth, Diätologin & Mag. Klaus Felser
Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe
Sportpsychologe
Krebshilfe Steiermark

Termin:

Donnerstag, 11. 05. 2023, 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.

„WIEDER VERTRAUEN INS LEBEN FINDEN“ ÜBUNGEN ZUR RESILIENZFÖRDERUNG UND AKTIVIERUNG DER SELBSTHILFEKRÄFTE.

Die Diagnose Krebs bedeutet häufig sowohl für Betroffene als auch ihre Angehörigen einen Schockzustand und kann Angst, Ungewissheit sowie Wut auslösen.

In diesem Workshop werden praktische Übungen vorgestellt und gemeinsam erprobt, die das Vertrauen in den eigenen Körper und das Leben stärken können.

Leitung: MMag. Heike Ebner-Ornig
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin
Krebshilfe Steiermark

Termin:

Freitag, 12. 05. 2023, 15:00-17:00

Präsenzveranstaltung

Ort: Rotes Kreuz Bezirksstelle Liezen
Niederfeldstraße 16
8940 Liezen

Anmeldung: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

BIEGSAM WIE EIN BAMBUS IM WIND.

Training für innere Stärke, Ausdauer und Flexibilität in stürmischen Zeiten

Wer möchte nicht fest stehen können und gleichzeitig flexibel sein wie ein Bambus, der sich im Wind biegt und dabei nicht bricht?

Gerade während einer Lebensphase, die geprägt ist von einer schweren Erkrankung, sind neben professioneller Hilfe auch Tools zur Selbsthilfe wesentlich, um gut durch diese Zeit zu kommen.

Sie lernen in diesem Workshop anhand von praktischen Übungen, sich selbst wieder zu beruhigen, wenn es im Inneren oder im Außen turbulent zugeht. So können Sie jederzeit Ihre Batterien wiederaufladen, um die nächsten wichtigen Schritte zu gehen.

Die Resilienzübungen können auf ihre individuelle Situation angepasst werden, so dass es Ihnen leicht fällt, sie auch im Alltag regelmäßig anzuwenden.

Leitung: Mag. Elisabeth Lampersberger-Pamser
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin
Krebshilfe Steiermark

Termin:
Donnerstag, 22. 06. 2023, 15:00-16:30

Präsenzveranstaltung

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

Anmeldung: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.



FATIGUE BEWÄLTIGEN: GRUPPEN-SCHULUNG FÜR PATIENT:INNEN.

Viele Krebspatient:innen leiden während, aber auch nach einer abgeschlossenen Therapie häufig an extremer Müdigkeit – tumorbedingter Fatigue. Ständige Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Motivations- und Freudlosigkeit beeinträchtigen sowohl den Alltag als auch die Lebensqualität von Krebspatient:innen und ihren Angehörigen.

In 6 Einheiten werden Patient:innen, die an Fatigue leiden, Informationen zu Formen der Fatigue, Ursachen und Behandlung vermittelt. Außerdem lernen Patient:innen in und mit der Gruppe, wie sie die extreme Müdigkeit individuell bewältigen können. Die Einheiten sind thematisch abgestimmt und bauen aufeinander auf, eine Teilnahme an allen Terminen wird daher empfohlen.

Die Gruppe richtet sich an Teilnehmer:innen nach abgeschlossener Therapie und startet am 21. September um 11 Uhr.

Leitung: Mag. Nina Bernhard
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin
Krebshilfe Steiermark

Termine: jeweils Donnerstag, 21. 09. 2023, 28. 09. 2023, 05. 10. 2023, 12. 10. 2023, 19. 10. 2023 sowie Mittwoch, 25. 10. 2023 jeweils von 11:00 – 12:30 Uhr

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

Anmeldung: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

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 Schmerzempfindung sowie der Körperspannung erzielen kann.

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

Leitung: Mag. Klaus Felser
Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe
Sportpsychologe
Krebshilfe Steiermark

Termine:
Mittwoch, 04. 10. 2023, 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.

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 natürlich die Möglichkeit, im Anschluss individuelle Fragen an die Referentin zu stellen.

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

Termin: Montag, 09. 10. 2023, 14:30-16:00 Uhr

Präsenzveranstaltung

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

Anmeldung: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

SUPERFOODS. WIRKLICH SO SUPER?

Was sind Superfoods? Sind sie ein unbedingtes Muss am Speiseplan? Gibt es auch heimische Super-Lebensmittel?

In diesem Workshop werden angepriesene Lebensmittel wie Chia-Samen, Goji-Beere & Co. hinsichtlich ihrer vermeintlichen „Wunderwirkung“ - auch in Punkto Krebserkrankung – näher betrachtet und gezeigt, wie die Alltags-Ernährung zu Ihrem persönlichen „Superfood“ werden kann.

Leitung: Jane Bergthaler, BSc MSc
Diätologin
Krebshilfe Steiermark

Termin:
Donnerstag, 12. 10. 2023, 13:00–14:30 Uhr

Präsenzveranstaltung

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

Anmeldung: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

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.

Leitung: Elisabeth Harmuth
Diätologin
Krebshilfe Steiermark

Termin:
Mittwoch, 08. 11. 2023, 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.

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. Eine Belastung, die sich in dem Verlust des Selbstwertgefühls manifestieren und dadurch zu Isolation, Einsamkeit bis hin zu Jobverlust führen kann. 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 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.

Details und aktuelle Informationen zu den Terminen finden Sie auf www.krebshilfe.at/fiwas oder Sie rufen Tel. (0316) 474433-0.
Unser 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. Denn 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 Halsbereich 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



ÖSTERREICHISCHE
KREBSHILFE
STEIERMARK
SEIT 1946



UNAUTHORIZED
BY BANKSY



**Eine Krebsdiagnose
bedeutet für die ganze Familie
eine unvorstellbare Belastung.**

**Die Krebshilfe Steiermark hilft.
Unsere Expert:innen nehmen sich
Zeit, hören zu und helfen,
das Leid erträglich zu machen.
Steiermarkweit. Kostenlos.**

**Mit Ihrer Spende schenken Sie
betroffenen Familien wieder
Kraft und Hoffnung.**

**Denn wir schenken Ihre Spende
als Hilfe weiter.**

Danke



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, mit der wir Gelder für die kostenlose Betreuung von Krebspatient:innen und deren Familien sammeln.

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.



Es ist inzwischen vielfach bewiesen, wie wertvoll gesundheitsfördernde Angebote auf betrieblicher Ebene für das Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen sind - und damit für das gesamte Unternehmen. Dasselbe gilt für entsprechende Angebote auf kommunaler Ebene, die der gesamten Bevölkerung offenstehen.

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

WIRTSCHAFT BEWEGT - UND HILFT! GEMEINDE BEWEGT - UND HILFT!

Starten Sie eine Bewegungsaktion, um die Gesundheit und Fitness in Ihrem Unternehmen/Ihrer Gemeinde zu fördern - und schenken Sie gleichzeitig von Krebs betroffenen Familien Hilfe und Hoffnung:

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

Helfen Sie mit jedem Kilometer doppelt!

Info: krebshilfe.at/wirtschaftbewegt
krebshilfe.at/gemeindebewegt

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

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 2023 unserer Homepage: www.krebshilfe.at/sunwatch



GESCHÜTZT
DURCH DEN
SOMMERTAG.

Dank hochwirksamem UV-Schutz für jeden Hauttyp und jedes Bedürfnis.

Von morgens bis abends unbekümmert die Sommertage genießen. Die klinisch getesteten Sonnenschutz-Produkte bieten nicht nur einen hohen Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen, sie sind auch auf jeden Hauttyp und jedes Bedürfnis abgestimmt. Die Wirkstoffkombinationen sind hochverträglich und sorgen für ein unbeschwertes Sonnenbad mit einem optimal gepflegten und geschützten Hautgefühl. Perfekt für die ganze Familie.

more details



20 JAHRE PINK RIBBON

Seit 30 Jahren gibt es die rosa Schleife als weltweites Zeichen, seit 20 Jahren erinnert auch die Krebshilfe Steiermark mit zahlreichen **PINK RIBBON** Aktionen Frauen an die Wichtigkeit der Brustkrebsvorsorge.



Vieles haben wir in diesen 20 Jahren erreicht: Dank Pink Ribbon gehen heute mehr Frauen regelmäßig zur Mammografie, ist Brustkrebs kein Tabuthema mehr und konnten wir Patientinnen und deren Angehörigen direkt und rasch helfen. Dennoch bleibt viel zu tun, denn nach wie vor ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen.

Aber Brustkrebs ist vielfach heilbar – wenn er frühzeitig entdeckt wird!

Die Krebshilfe Steiermark wird die Kraft der rosa Schleife auch weiterhin nützen, um an das Wichtigste zu erinnern, was wir haben: unsere Gesundheit!
Aus Liebe. Zum Leben.

Danke allen Partnern für ihre Unterstützung auch in Zukunft!

PINK RIBBON AKTIONSMONAT

Der internationale Brustkrebsmonat Oktober steht wie jedes Jahr 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. Mit unserem großen **PINK RIBBON Frühstück** sind wir auch heuer wieder Teil dieser Informationskampagne und wollen möglichst viele Frauen an die Wichtigkeit der Brustkrebsvorsorge erinnern.

Unter dem Motto „Frauen für Frauen“ laden wir seit 2017 außerdem gemeinsam mit mehreren steirischen Damen-Service Clubs zur **PINK RIBBON Kino-Charity**. Mehr als 2.500 Frauen und auch vielen Männern konnten wir die zentrale Botschaft der rosa Schleife so bereits ans Herz legen, mit den gesammelten Spenden – mehr als 45.000 Euro – betroffenen Frauen Hilfe und Hoffnung schenken.

Detailinformationen zu den Veranstaltungen finden Sie ab September auf unserer Homepage: www.krebshilfe.at/pinkribbon2023

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 neun Mal Partner dieses internationalen Projekts. Der Grazer Uhrturm erstrahlt heuer Anfang Oktober bereits zum fünften 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

LOOSE TIE - GANZ LOCKER! FÜR RICHTIGE MÄNNER



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

27. November 2023, ab 18:00

Salon Dieter Ferschinger im Kastner&Öhler
Sackstraße 13, 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



Heulende Motoren, der Geruch heißer Reifen und jede Menge Oldtimer – das sind die Zutaten zum Ventilspiel, der größten Rundstreckenveranstaltung für historische Autos in Österreich.

Mehrmals war auch die Krebshilfe Steiermark bereits Teil des Ventilspiels. Unter dem Motto „Ventilspiel goes Charity“ konnte jederman(n) und –frau gegen eine Spende zu Gunsten der Krebshilfe das Rennen hautnah als Beifahrer in einem Wertungslauf erleben. Mehr als 12.000 Euro konnten wir dank der Spenden der Besucher:innen und unserer Partner vor Ort bereits für die Betreuung von Krebspatient:innen und deren Familien sammeln.

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

Wir freuen uns, wenn wir auch heuer wieder dabei sind, wenn sich die Startfahne senkt!

Termin: Samstag, 30. September 2023, Red Bull Ring
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 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 2023 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 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 (46, 48, 49, 54, 56, 57)

Privat (8, 13, 14, 16)

Adobe Stock (1, 12, 32, 60)

Toyota Gady (11)

Fischer/Stadt Graz (50)

GEPA (52)

NOTION (52)

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

SCHWIMMEN FÜR DIE KREBSHILFE

holding-graz.at/freizeit



Schwimmchallenge im Auster Sportbad

Unser bisheriger Rekord beim GET MOVING-Aktionstag in der Auster:

8.644 Längen à 25m.

Das entspricht beeindruckenden 216 geschwommenen Kilometern.

Diesen Rekord wollen wir 2023 gerne übertreffen.

Aktuelle Informationen zur Veranstaltung entnehmen Sie bitte ab Oktober 2023 unserer Homepage: www.krebshilfe.at/schwimmchallenge

Hilf mit! Schwimm mit!



UNSERE OPTIONALEN ANGEBOTE

Für die folgenden Angebote 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: 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

II: 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



Ich wi//
bei einer
Krebsdiagnose
finanziell
abgesichert
sein.

Ich wi// zur DONAU.

Serviceline 050 330 330
[donauversicherung.at/
krebsversicherung](https://donauversicherung.at/krebsversicherung)


VIENNA INSURANCE GROUP

ÜBERSICHT VERANSTALTUNGEN NACH MONAT

	Veranstaltung via ZOOM	Veranstaltungsort GRAZ	Veranstaltungsort LIEZEN	Veranstaltungsort LEOBEN
Jänner	11.01.2023	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
Februar	01.02.2023	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	06.02.2023	10:00-11:30	Progredienzangst	Zoom
März	01.03.2023	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	30.03.2023	13:00-14:30	Gesunde Ernährung	Graz
April	05.04.2023	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	12.04.2023	15:30-17:00	Achtsamkeit und Entspannung I	Graz
	19.04.2023	15:30-17:00	Achtsamkeit und Entspannung II	Graz
Mai	26.04.2023	15:30-17:00	Achtsamkeit und Entspannung III	Graz
	03.05.2023	15:30-17:00	Achtsamkeit und Entspannung IV	Graz
	03.05.2023	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	09.05.2023	16:30-18:00	Don't smoke	Graz
Juni	11.05.2023	15:00-17:00	Walk & Talk	Leoben
	12.05.2023	14:30-17:00	Resilienztraining	Liezen
	07.06.2023	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
September	22.06.2023	15:00-16:30	Rezilienztraining	Graz
	06.09.2023	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	21.09.2023	11:00-12:30	Fatigue I	Graz
Oktober	28.09.2023	11:00-12:30	Fatigue II	Graz
	04.10.2023	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	04.10.2023	15:00-17:00	Körperwahrnehmung	Leoben
	05.10.2023	11:00-12:30	Fatigue III	Graz
	09.10.2023	14:30-16:00	Lebensqualität	Graz
	12.10.2023	13:00-14:30	Superfoods	Graz
	12.10.2023	11:00-12:30	Fatigue IV	Graz
November	19.10.2023	11:00-12:30	Fatigue V	Graz
	25.10.2023	11:00-12:30	Fatigue VI	Graz
	07.11.2023	15:00-16:30	Gestärkt an deiner Seite	Zoom
	08.11.2023	15:00-16:30	Vollwertig essen und trinken	Leoben
Dezember	08.11.2023	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	27.11.2023	15:00-16:30	Sturz aus der Wirklichkeit	Zoom
	06.12.2023	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom

Weitere Termine finden Sie jeweils ca. 6 Wochen 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.



ROTES KREUZ STEIERMARK

VIELSEITIGE HILFSANGEBOTE FÜR DIE BEVÖLKERUNG

Mobile Pflege und Betreuung

Täglich für Sie zu Hause im Einsatz
Beratung und Auskünfte unter: 050 1445 10202

Betreutes Wohnen

Mit Sicherheit wohlfühlen
Beratung und Auskünfte unter: 0676 8754 10250

24-Stunden Personenbetreuung

Kurz- und Langzeitbetreuung
in Kooperation mit Altern in Würde - AIW
Kostenlose Infohotline: 0800 222 800

Rufhilfe: Mobile Rufhilfe jetzt auch für unterwegs

Sicherheit auf Knopfdruck für zu Hause und unterwegs
Steiermark-Hotline: 0800 222 144

Sanitätseinsätze (Rettungs- und Krankentransport)

Für Menschen, die medizinischer Betreuung bedürfen
Beratung und Auskünfte unter: 14844

Notruf 144
Gesundheitstelefon 1450



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
STEIERMARK

Aus Liebe zum Menschen.

Caritas

Betreuung & Pflege

Im Mittelpunkt steht der Mensch

Es ist uns ein Anliegen, Ihnen steiermarkweit die bestmögliche Unterstützung, Pflege und Betreuung zu bieten. Angehörige zu entlasten und zu beraten steht neben dem Wohlbefinden unserer Klient*innen an erster Stelle.

Caritas Pflegewohnhäuser

In unseren 17 Einrichtungen finden Sie eine regionale Anlaufstelle für alle Fragen zum Thema Pflege, Demenz, Betreuungsmöglichkeiten für Senior*innen uvm.

0316 8015-416

Mobile Pflege- und Betreuungsdienste

Für Menschen, die zu Hause stundenweise Unterstützung benötigen.

0316 908 501-170

Betreutes Wohnen

Für Menschen ab dem 60. Lebensjahr, die sich eine altersgerecht gestaltete Mietwohnung innerhalb einer stimmigen Gemeinschaft wünschen.

0316 8015-428

24h-Betreuung

Für Menschen, die zu Hause leben möchten und rund um die Uhr Unterstützung benötigen.

0810 242-580

**Pflege für Ihre individuellen
Bedürfnisse: www.caritas-pflege.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, Schölgelgasse 2A, Tel. 0316 / 830530 - 8010 LKH - EZ, Stiftingtalstraße 3-7, Tel. 0316 / 326648

8130 Frohnleiten, Hauptpl. 28, Tel. 03126 / 25501 - 8160 Weiz, Klammstraße 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 Köflach, 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

volkshilfe.

Hauskrankenpflege „genau meins“

**JETZT
BEWERBEN!**



... weil ich dort arbeiten
kann, wo ich wohne.

www.volkshilfe-jobs.at

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

Quelle: rehakompass.goeg.at; Stand: 12. 12. 2022



ONKOLOGISCHE REHABILITATION: UNSER GEMEINSAMES ZIEL

Als eines der modernsten
Rehabilitationszentren Österreichs
bietet die Klinik Judendorf-Straßengel
die gesamte Palette an Therapieangeboten
für die Indikationsbereiche Neurologie,
Orthopädie, Onkologie und Kinderrehabilitation.

Ein ganz spezieller Weg zurück in das Alltagsleben ist jener nach Tumorerkrankungen.

Nach Wochen und Monaten, geprägt von Untersuchungen, Diagnosestellung, Gesprächen über Behandlungskonzepte, Operation, Chemotherapie - eingebunden in ein straffes Zeitschema ohne Spielraum zum Nachdenken - ergibt sich nun die **onkologische Rehabilitation** als ein neues, gemeinsames Ziel: **Das Wiedererlangen Ihres seelischen Gleichgewichtes, die Optimierung Ihrer Leistungsfähigkeit und die umfassende Behandlung Ihrer körperlichen Beeinträchtigung.**

Die **onkologische Rehabilitation** wird zu **verschiedensten Diagnosen** ermöglicht und von uns durchgeführt. Bei Fragen zu medizinischen Themen, zur Antragsstellung, zu Therapieabläufen uvm. ersuchen wir Sie, vorab mit unserer eigens eingerichteten Info-Hotline Kontakt aufzunehmen.

INFORMATIONEN-HOTLINE

Medizinisches Sekretariat
Tel.: 03124/90520/4598
E-Mail: onkoreha@klinik-judendorf.at

Klinik Judendorf-Straßengel
Grazer Straße 15
8111 Gratwein-Straßengel



**Klinik
JUDENDORF
STRASSENGEL**

Rehabilitationszentrum für Neurologie,
Pädiatrie, Orthopädie und Onkologie



www.klinik-judendorf.at



Kraft tanken für neue Lebensqualität

ONKOLOGISCHE REHABILITATION IM LEBENS.MED ZENTRUM BAD ERLACH

Eine Krebserkrankung ist ein einschneidendes Erlebnis für jeden Betroffenen und sein Umfeld. Im Rahmen einer onkologischen Rehabilitation kann der Gesundheitszustand verbessert und neue Energie gewonnen werden. Im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach erstellt ein Team aus Medizin, Pflege und Therapie für jeden Patienten ein individuelles Behandlungsprogramm.



ZIELE DER ONKOLOGISCHEN REHABILITATION

- Lebensqualität verbessern
- Folgen der Krebserkrankung und -therapie reduzieren
- Wiedereinstieg in den privaten und beruflichen Alltag erleichtern



WANN IST EINE ONKOLOGISCHE REHABILITATION MÖGLICH?

- Nach Abschluss der primären Krebstherapie oder unter Erhaltungstherapie
- Im Rahmen einer stabilen palliativen Therapiesituation



THERAPIEN

- Medizinische Beratung und Behandlung, Nebenwirkungsmanagement
- Bewegung und Sport, Psychoonkologie, Ernährungsberatung
- Pflege- und Sozialberatung

Das Lebens.Med Zentrum Bad Erlach ist Partner der österreichischen Sozialversicherungen.
Der Antrag wird mit dem Hausarzt oder mit einem Facharzt gestellt.

ANTRAGSTELLUNG

www.bit.ly/3-Schritte-zum-Antrag

WEITERE INFOS

www.lebensmed-baderlach.at

LEBENS.MED ZENTRUM BAD ERLACH

Beste-Gesundheit Platz 1
2822 Bad Erlach
kontakt@lebensmed-baderlach.at



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 Blutkrebserkrankungen 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 hämato-onkologischen und immunologischen Erkrankungen und deren Familien in Form der familienorientierten Rehabilitation altersgerecht betreut.

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



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

Für Patienten aller Kassen



Onkologische Rehabilitation macht Sie wieder stark.

Als Folge einer Krebserkrankung und Behandlung sind häufig nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die körperlichen Funktionalitäten und das psychische Wohlbefinden stark beeinträchtigt.

Genau hier setzt die Onkologische Rehabilitation an. Alle Therapien zielen darauf ab, körperliche, psychische und soziale Beeinträchtigungen der Betroffenen weitestgehend zu reduzieren und ihnen eine konstruktive Bewältigung der Erkrankung und ihrer Folgestörungen zu ermöglichen.

Antrag auf Onkologische Reha

Die Kosten für die Onkologische Rehabilitation werden direkt zwischen der jeweiligen Sozialversicherung und dem Humanomed Zentrum Althofen abgerechnet. Der behandelnde Arzt stellt einen Antrag auf Onkologische Rehabilitation beim zuständigen Kostenträger.

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





Die **onkologische Rehabilitation** im REHA Zentrum Münster richtet sich an Patient:innen, die ihre primäre Krebsbehandlung abgeschlossen haben und deren körperlicher und psychischer Gesundheitszustand verbessert werden soll.

Die speziellen Ziele in der **rehabilitativen Krebsnachsorge** sind

- Symptome, die durch die Tumorthherapie entstanden sind zu reduzieren,
- die körperliche Aktivität zu steigern,
- die Eigenständigkeit und Unabhängigkeit zu fördern,
- die Lebensqualität zu verbessern,

damit Sie in Ihr soziales und berufliches Umfeld bestmöglich zurückkehren können.



Zur Erreichung dieser Ziele unterstützt Sie unser **interdisziplinäres Team** aus Ärzt:innen, Psycholog:innen, Ergotherapeut:innen, Physiotherapeut:innen, Ernährungsberater:innen, Sozialarbeiter:innen und Pflegefachkräften.

Antragstellung – Ihr Weg zu uns!

Die Zuweisung erfolgt entweder über eine:n niedergelassene:n Haus- oder Facharzt:ärztin, im Rahmen eines Anschlussheilverfahrens nach einem Spitalsaufenthalt oder als Privatpatient:in.



www.reha-muenster.at

REHA Zentrum Münster

Gröben 700 · A-6232 Münster
Tel: +43 (0) 53 37/2 00 04 · Mail: office@reha-muenster.at



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



**FRESENIUS
KABI**

caring for life



**Unterstützende
Ernährungstherapie
bei Krebs-
erkrankungen**

Täglich wertvolle Energie und hoch- wertiges 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.



OE516002/November 2022

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Details zu den Fresubin® Produkten finden Sie unter:

www.fresubin.at

Fresubin®

Ich **bin** gut versorgt,
wenn es darauf ankommt.