

# MEHR LEBENS- QUALITÄT DURCH SELBSTKOMPETENZ

Viele Krebspatienten fühlen sich nach der Diagnose hilflos und ihrem Schicksal ausgeliefert. Dabei ist das eigene Verhalten entscheidend für die Lebensqualität und kann den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen. Im Interview erzählen Elfi Jirsa, Präsidentin der „Myelom- und Lymphomhilfe Österreich“, und Dr. med. Iris Herscovici, Gründerin der Patientenplattform „selpers“, wie Patienten Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement entwickeln können.  
Von Birgit Oppermann

**Lebenswege:** Welche Rolle spielt das Verhalten von Krebspatienten für die Lebensqualität?

**Iris Herscovici:** Es gibt viele Studien, die zeigen, dass Menschen mit einer guten Gesundheitskompetenz anders mit der Erkrankung umgehen können und das Gefühl haben, wieder Kontrolle über ihr Leben zu gewinnen.

**Elfi Jirsa:** Es geht vor allem darum, gut informiert zu sein, denn nur dann kann man sein Schicksal in die Hand nehmen. Wer immer darauf angewiesen ist, was Ärzte oder andere vorgeben, kann nicht mitbestimmen. Das Schlagwort Empowerment ist ganz wichtig, zusammen mit verlässlicher und guter Information.

**Lebenswege:** Wie können sich Patienten das nötige Wissen aneignen?

**Elfi Jirsa:** Zuverlässige Informationen

bekommen sie immer von den Experten: den Ärzten. Es gibt zum Beispiel viele Fragen zum Alltag: Wie oft muss ich Blutdruck messen? Darf ich in die Sauna? Solche Fragen sollten Patienten mit dem behandelnden Arzt besprechen. Die Ärzte dürfen aber nicht vergessen, dass nicht alle Patienten Matura haben. Sie müssen auf die verschiedenen Bildungsstufen und den sozialen Hintergrund der Patienten eingehen, damit die verstehen, was man ihnen erklärt.

**Iris Herscovici:** Ja, die Informationen werden oft in sehr komplizierter Sprache vermittelt, in einer Fachsprache, die die Patienten nicht verstehen. Dann gehen sie ins Internet und sind davon abhängig, auf welche Seite sie geraten. Wichtig ist deshalb, eine Quelle zu finden, der man vertrauen kann, die zum Beispiel von Ärzten oder Selbsthilfegruppen empfohlen wird. Die Seite sollte medizinisch korrekt



**Zur Person:**  
Elfi Jirsa wurde 1948 in Wien geboren und ist Präsidentin der Selbsthilfegruppe „Myelom- und Lymphomhilfe Österreich“. Seit 1989 lebt sie mit der Diagnose MGUS bzw. „Multiples Myelom“ und hat sich trotzdem ihre positive Grundhaltung bewahrt. Sie möchte auch anderen Patienten helfen, selbstbewusst und zufrieden mit ihrer Krankheit zu leben.

aufklären, ohne Angst zu schüren und ohne zu beschönigen. Und die Quelle sollte auch aufzeigen, was die Patienten selbst tun können.

**Lebenswege:** Was bedeutet Selbstmanagement für Krebspatienten?

**Iris Herscovici:** Selbstmanagement ist ein Konzept, das in den 80er-Jahren entwickelt wurde. Es geht darum, dass Patienten ihre Krankheit verstehen und Modelle entwickeln können, wie sie mit den Einschränkungen besser zurechtkommen. Da geht es um die Organisation des Haushalts und andere alltagspraktische Dinge. Wichtig ist auch die persönliche Entwicklung: Wie gehe ich mit der Krankheit, mit Stress und Angst um, wie kann ich mich entspannen, und vieles mehr.

**Lebenswege:** Was können Patienten für ein besseres Selbstmanagement tun?

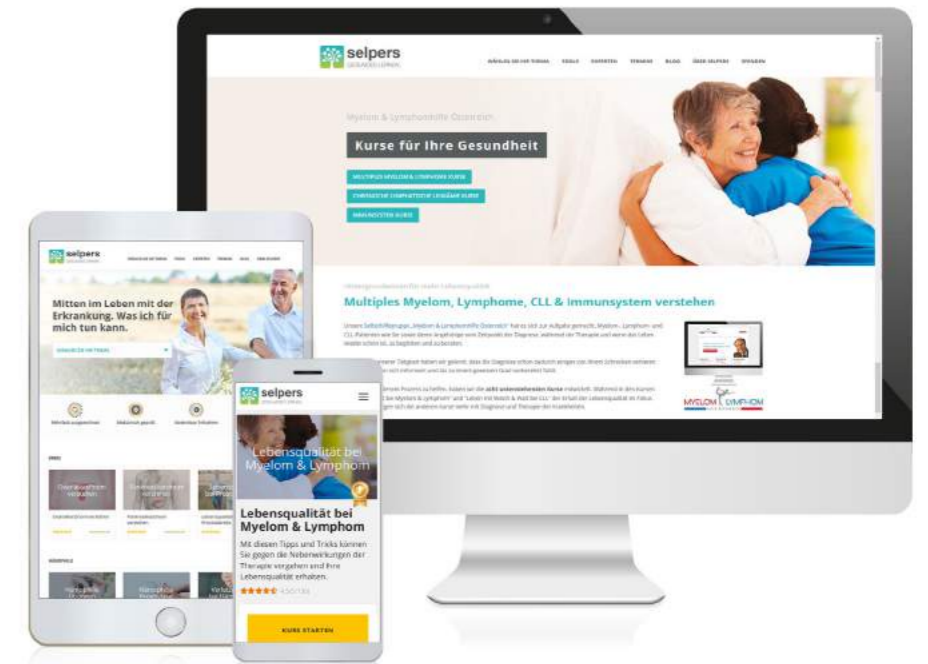
**Elfi Jirsa:** Ein Tagebuch zu führen hilft ungemein, nicht nur für das Arztgespräch. Man schreibt in Echtzeit die Nebenwirkungen, die Symptome und eingenommenen Medikamente auf. Man sollte sich auch eine Liste mit den eigenen Fragen erstellen, damit man nichts Wichtiges vergisst.

**Iris Herscovici:** Wir haben auf [www.selpers.com](http://www.selpers.com) verschiedene Online-Kurse, die genau in Richtung Selbstmanagement gehen.

Die Kurse sind kostenlos und man kann sie ohne Anmeldung nutzen.

Sie vermitteln in einfachen Worten und mit Interviews Wissen und geben Anregungen, was Patienten tun können, um ihren Alltag zu verbessern.

Informationen zu Dr. med. Iris Herscovici finden Sie auf Seite 8.



## Helferlein gesucht.

Unsere Selbsthilfegruppe Myelom- und Lymphomhilfe Österreich steht Betroffenen und ihren Angehörigen mit einem umfassenden Angebot zur Seite.

Es gibt viel zu tun und wir freuen uns über jede hilfreiche Hand!

Kontakt: Elfi Jirsa  
Telefon: 0664 38 54 161  
[elfi.jirsa@myelom-lymphom.at](mailto:elfi.jirsa@myelom-lymphom.at)





# MEHR WISSEN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

## Den Alltag trotz Krankheit aktiv gestalten

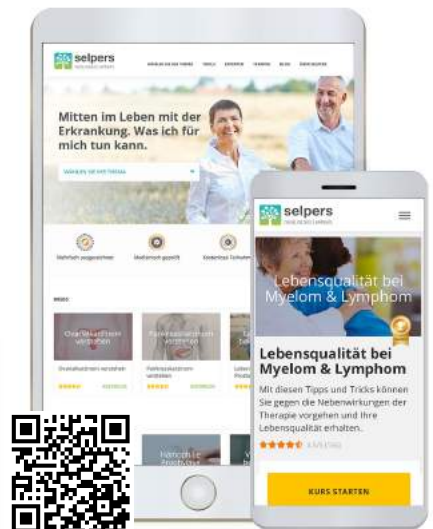
Die Schwierigkeiten, die eine chronische Krankheit mit sich bringt, gehen oft weit über die gesundheitlichen Herausforderungen hinaus. Viele PatientInnen fühlen sich nach der Diagnose hilflos und alleine.

Es ist uns deshalb wichtig, Betroffenen und ihren Angehörigen zu zeigen, dass sie selbst etwas für ihr Wohlergehen und die Verbesserung ihrer Lebensqualität tun können.

Schon einfache und leicht im Alltag anwendbare Übungen und Gewohnheiten können einen positiven Einfluss auf das Leben der Betroffenen haben.

## Digitaler Begleiter

Die Myelom- und Lymphomhilfe Österreich hat daher kostenlose Online-Kurse entwickelt, die PatientInnen dabei helfen, ihre Erkrankung zu verstehen, sie zu Eigeninitiative ermutigen und ihnen zeigen, wie sie ihr Leben mit der Erkrankung selbstbestimmt gestalten können.



Jetzt starten

Besuchen Sie uns jetzt auf [www.selpers.com/myelom-lymphom-kurs](http://www.selpers.com/myelom-lymphom-kurs)