

SELPERS.COM EMPOWERMENT FÜR PATIENTINNEN

Die Plattform *selpers.com* ist eine Anlaufstelle für PatientInnen, die ihr Leben mit der Erkrankung wieder in die Hand nehmen und ihren Heilungsprozess unterstützen wollen. Auf spielerische und leicht verständliche Art erhalten Betroffene und Angehörige dort verlässliche, von Experten geprüfte Informationen über ihre Krankheit und bekommen viele hilfreiche Tipps für den Lebensalltag und eine bessere Lebensqualität. *Von Birgit Oppermann*

WISSEN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Wer eine Krankheitsdiagnose bekommt, ist zunächst oft orientierungslos und hat viele Fragen. Was erwartet mich? Was bedeuten die Aussagen meines Arztes? Wie gehe ich mit Angst, Stress und Schmerzen um? Und wie beeinflusse ich meine Behandlung positiv? Genau bei diesen Fragen setzt *selpers* an.

Dr. med. Iris Herscovici, die Gründerin von *selpers*, erklärt: „Wir holen die PatientInnen und ihre Angehörigen da ab, wo sie gerade stehen, und versuchen, ihnen Mut und Eigeninitiative zu vermitteln. In unseren Kursen geben wir den Betroffenen genau die Informationen an die Hand, die sie brauchen, um ihre neue Situation so gut wie möglich zu bewältigen. Dafür setzen wir eine leicht verständliche Sprache ein und nutzen Videos, Podcasts, grafische Darstellungen und andere Methoden der Visualisierung. Jeder soll unsere

Angebote nutzen können, unabhängig vom Sprach- und Bildungsniveau.“

THEMENVIELFALT BEI DEN ONLINE-KURSEN

Kernpunkt des Angebots bei *selpers* sind kostenlose Online-Kurse zu unterschiedlichen Erkrankungen: Die Themen reichen von Rheumatoider Arthritis über Lungenhochdruck oder Hämophilie bis zu verschiedenen Krebsarten. Auch zur chronischen myeloischen Leukämie (CML), chronischen lymphatischen Leukämie (CLL) sowie Lymphome und Myelom werden Online-Kurse angeboten.

MEHRFACH AUSGEZEICHNET

Die Kursreihe, die *selpers* zusammen mit der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich entwickelt hat, wurde be-

reits mehrfach prämiert. Der Occursus-Preis zeichnet jedes Jahr Projekte aus, die sich der Kommunikation mit KrebspatientInnen und ihren Angehörigen widmen. 2017 gehörte der Myelom-Lymphom-Kurs auf *selpers.com* zu den Preisträgern. Außerdem wurden die Kurse im Rahmen des „Susie Novis Durie Grant“ ausgezeichnet, einem Preis, der vom Global Myeloma Action Network (GMAN) vergeben wird.

In der Begründung beider Auszeichnungen wird vor allem der innovative Ansatz und die leicht verständliche Sprache der Kurse hervorgehoben.

HOHE QUALITÄTSKRITERIEN VON SELPERS.COM

„Die meisten PatientInnen suchen sehr frühzeitig im Internet nach Informationen und sind dann darauf angewiesen, eine gute Quelle zu finden“, erklärt Dr. med. Iris Herscovici. „Wer über Gesundheitsthemen informiert, hat große



mehrfach
ausgezeichnet



Verantwortung, und das nehmen wir sehr ernst.“ *selpers* hat sich deshalb höchste Qualitätsstandards gesetzt, die bei jedem Kurs eingehalten werden: Die Informationen werden wertschätzend vermittelt und sind darauf ausgerichtet, die Gesundheitskompetenz der TeilnehmerInnen zu verbessern.

Die Inhalte sollen die Betroffenen informieren und zu mehr Eigeninitiative

ermutigen. „Wir wollen weder Ängste schüren noch falsche Hoffnungen wecken, sondern so sachlich wie möglich informieren“, sagt Iris Herscovici.

Alle Informationen basieren stets auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Kurse werden von ExpertInnen auf dem jeweiligen Gebiet entwickelt, geprüft und regelmäßig aktualisiert.

HIER FINDEN SIE DIE ONLINE-KURSE

Unter www.selpers.com können Sie sämtliche Kurse kostenlos und ohne Anmeldung nutzen.

Wählen Sie einfach Ihr Thema aus und starten Sie den Kurs.

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





MEHR WISSEN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Den Alltag trotz Krankheit aktiv gestalten

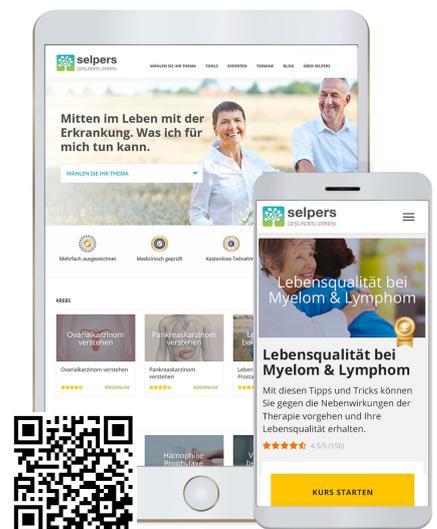
Die Schwierigkeiten, die eine chronische Krankheit mit sich bringt, gehen oft weit über die gesundheitlichen Herausforderungen hinaus. Viele PatientInnen fühlen sich nach der Diagnose hilflos und alleine.

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