

Vereine, die helfen

selpers - mehr Wissen für mehr Lebensqualität

Wien – Achtung! Seit Lisa S. den Knoten in ihrer Brust ertastet hatte, konnte sie nicht mehr aufhören zu grübeln. Was, wenn es Krebs ist? Der Gedanke daran raubte ihr den Schlaf. Der Arzttermin ist erst in zwei Wochen, dabei hatte sie so viele Fragen. Würde sie ihre Brust verlieren? Würden ihr durch die Therapie die Haare ausfallen? Hatten sich vielleicht schon Metastasen gebildet? Mit diesen Fragen steht sie nicht alleine da, denn laut Statistik Austria werden in Österreich jedes Jahr knapp 40.000 Krebsneuerkrankungen dokumentiert.

Mit der Diagnose von Krebs geht in vielen Fällen das Gefühl der Hilflosigkeit einher. Die Angst, selbst nichts an der eigenen Situation verändern zu können, ist für viele Patienten allgegenwärtig. Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen aber die positive Wirkung von Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit auf die Lebensqualität von chronisch Kranken. Aktivi-

täten, die man mit der richtigen Unterstützung leicht selbst in den eigenen Alltag einbauen kann.

Für Lisa brachte ein Anruf bei ihrer Freundin Elke den entscheidenden Tipp. „Schau mal auf www.selpers.com“, hatte Elke gesagt. „Da kriegst du nicht nur Fakten, sondern auch Tipps für den Umgang mit der Erkrankung. Meinem Vater hat das damals sehr geholfen, als bei ihm Prostatakrebs diagnostiziert wurde.“

Gleich nach dem Telefonat besuchte Lisa die genannte Webseite. Sie war überrascht von der Themenvielfalt, die sich von Krebs über COPD bis hin zur Hämophilie erstreckt. Mit großem Interesse informierte sie sich über die Risikofaktoren und die Entstehung von Brustkrebs und erfuhr, dass er in den meisten Fällen gut behandelbar ist. Sie weiß jetzt, welche Diagnoseverfahren zur Anwendung kommen können und hat dadurch weniger Angst vor der Untersuchung. Auch über die

Therapie und die Nachsorge weiß Lisa nun bestens Bescheid. Selbstverständlich hat Lisa auch die Experten bei selpers genau unter die Lupe genommen: Ärzte, Sportmediziner, Diätologen und Psychologen. Um die Qualität von selpers zu sichern, prüfen sie jeden Text kritisch und bürgen mit ihrem Namen für die Richtigkeit der Informationen.

Wie Lisa suchen mittlerweile viele Patienten und Angehörige auf www.selpers.com Rat. Für den Beitrag zur Aufklärung und Information der Patienten und ihrer Familien sowie die leicht verständliche Sprache wurde die österreichische Webseite bereits mit dem Occursus und dem Förderpreis des Global Myeloma Action Network (GMAN) ausgezeichnet.

Weitere Informationen erhalten Sie bei: selpers – Gesundes Lernen, selpers OG, Liniengasse 2b/4, 1010 Wien, Telefon 01/595 4000-20, Fax 01/595 4000-70, www.selpers.com



Apoth

Innsbr

Samst

Dreifalt

Apoth

Velle

Sonnt

Prinz-Eu

Rumer

Kut-Apo

Übrige

Ehha: S

Ehrwald

Ellmau,

Fleberb

Hall, Ab

Hall, Bro

So: Apo

EKZ Inte

Hopfgar

Imst: St

Kirchber

Kössen:

Kufstein

Kundl, B

Landeck

Längenf

Lienz: St

Matrei l.

Mieming

Edelwei

Rattenbe

Sonnwe

Jenbach:

Reutte: S

Schwarz,

Seefeld:

Sillian: M

Sölden: C

St. Anton

St. Johan

Stubaital

Telfs, Zirl

Sa: Frage

So: Apoth

Wattens

So: Mari

Wildschö

Wipptal: A

Wörgl: Sa

So: Stadt

Zillertal: D

Europa-Ap

BLUTSPE

am Sonnt

Sprecht

SVA der ge

WK. Schwa

bübel, Fr, 9

Marktgeme

Mi, 9-11 Uh

amt. Prutz,

Bezirkslandw

AK. St. Joha

8-12/13-15

Uhr, GKK. In

15.30 Uhr, G

Vereine

Tiroler Volks

Schnuppert