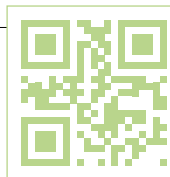


SELPERS.COM

Kostenlose Online-Patientenschulungen und mehr für chronisch Kranke



Der QRcode direkt zu
selpers.com
**Gleich ausprobieren
und weitersagen!**



Eine chronische Erkrankung wirft das Leben erst einmal gründlich durcheinander und es tauchen viele Fragen auf. Für Betroffene ist es dabei vor allem wichtig zu lernen, möglichst gut mit der eigenen Erkrankung zu leben. Damit das leichter und schneller gelingt, stellt die Online-Plattform *selpers.com* kostenlose Patientenschulungen für chronisch Kranke und Angehörige zur Verfügung. Diese helfen, die eigene Erkrankung zu verstehen. Und sie zeigen viele Wege auf, was Betroffene selbst für ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können.

DIE IDEE HINTER SELPERS

Dr.med. Iris Herscovici ist Expertin für barrierearme Patientenkommunikation und eine der Gründerinnen von *selpers*. Die Idee dazu kam ihr während der Brustkrebs-Erkrankung ihrer Mutter. Sie erzählt: „Die Onkologin meiner Mutter war wunderbar. Sie gab ihr zusätzlich zur Therapie viele kleine Tipps, wie meine Mutter den Alltag besser bestreiten konnte. Auch von anderer Seite kamen viele Tipps, zum Beispiel von anderen Patientinnen, von ihrer Ernährungsberaterin und von ihrem Psychotherapeuten. Diese Empfehlungen waren so wichtig für sie und ihre Lebensqualität, dass ich mir wünschte, allen PatientInnen solche Alltagshilfen zur Verfügung stellen zu können. Das war die Geburtsstunde von *selpers*.“

Um die Idee weiterzuentwickeln und das Konzept zu verwirklichen, führten Herscovici und ihr Team zwei Jahre lang Gespräche mit ExpertInnen, PatientInnen und Angehörigen. Entstanden ist schliesslich

eine Plattform mit vielen Kursen und Angeboten für PatientInnen mit chronischen Erkrankungen. Besonders wichtig ist: Alle Angebote auf *selpers.com* sind kostenlos und ohne Registrierung nutzbar.

Herscovici sagt: „Es gibt viele Studien, die belegen, dass PatientInnen durch ihr Verhalten den Verlauf ihrer Erkrankung deutlich beeinflussen können. Aber dafür müssen sie erst einmal wissen, was sie für sich und ihre Gesundheit tun können. Dieses Wissen wollen wir ihnen an die Hand geben, auf eine Art, die sie leicht verstehen.“

„*selpers*“ setzt sich zusammen aus den englischen Begriffen „self“ („selbst“) und „help“ („helfen“). „*selpers*“ sind also Menschen, die sich selbst helfen und ihre Gesundheit und Lebensqualität in die eigene Hand nehmen. Die Angebote auf *selpers.com* sollen chronisch Kranken genau das ermöglichen.

DIE SELPERS-PATIENTENSCHULUNGEN:

Die Patientenschulungen auf *selpers.com* decken viele verschiedene chronische Krankheiten ab. Einige davon widmen sich verschiedenen Krebserkrankungen, andere z.B. Rheuma, koronaren Herzerkrankungen, Lungenhochdruck oder Hämophilie. Ziel ist es den Betroffenen ein grundlegendes Verständnis für ihre Erkrankung und deren Behandlungsmöglichkeiten zu geben. Ein weiterer Teil der Kurse geht auf konkrete Alltagsfragen und -hilfen ein, die bei ganz verschiedenen Krankheiten relevant sind. Das sind zum Beispiel Themen wie:

- „Selbstbewusstes Auftreten als PatientIn“,
- „Entlastung für Angehörige“,
- „Mehr Durchblick bei Sozialversicherung und Bewilligungen“,
- „Tagebuch schreiben zur Unterstützung bei Krebs“,
- „Schlagfertigkeit für KrebspatientInnen“,
- „Leben mit Fatigue“ oder
- „Achtsamkeit zur Entspannung“ und viele weitere. Mittlerweile sind auf *selpers.com* fast 100 Patientenschulungen verfügbar und es werden laufend mehr. Alle Patientenschulungen werden zusammen mit ExpertInnen erstellt und vermitteln Hintergrundwissen und wissenschaftliche Informationen auf einfache Weise. Ausserdem bekommen Betroffene viele Tipps und Schritt-für-Schritt-Anleitungen für ihren Alltag. Videos, Infografiken und viele weitere Medien machen die Kurse interaktiv und leicht zugänglich.

„**Kostenlos und ohne Registrierung**“

„Wir erhalten sehr viel positives Feedback. Intern entwickeln wir auf Basis des Feedbacks von Betroffenen und Selbsthilfegruppen mit denen wir zusammenarbeiten laufend neue Ideen“, erklärt Herscovici.

Weitere Angebote auf *selpers* sind Podcasts, Live-Streams mit Experten (Vorträge), der Newsletter, Facebook und Instagram uvm. Zum Coronavirus hat *selpers* die grösste deutschsprachige Sammlung an Expertenantworten für chronisch Kranke zusammengestellt.

www.selpers.com