

Rundschreiben, Mai 2018

**Erfahrung, Lebensmut, Angst und
Hoffnung miteinander teilen!**



Der **KRISTBERG im Silbertal** und die St. Agatha Kapelle sind heuer das Ziel unseres Ausfluges. Es erwartet uns eine interessante Führung mit Adolf Zudrell durch die älteste Kirche des Montafons.

Die Hl. Agatha gilt als Helferin bei Brusterkrankungen.

Datum des Ausfluges:

Donnerstag, 14. Juni 2018

Anders als die letzten Jahre haben wir, um ins Silbertal zu kommen, einen Bus organisiert.

Mit dem Busunternehmen **NKG Reisen** werden wir folgende Haltestellen anfahren:

- 13.00 Uhr ab Bregenz Seestadtareal (VLV)
- 13.15 Uhr Dornbirn, KIKA (Haltestelle Richtung Lustenau)
- 13.35 Uhr Feldkirch Haupteingang Zugbahnhof
- 13.50 Uhr Bürs, Lünarseepark Bushaltestelle (gegenüber Zimba Park)
- 14.10 Uhr Schruns Bahnhof
- 14.20 Uhr ca. Ankunft bei der Kristbergbahn Silbertal

Bitte seid pünktlich bei den Haltestellen, es können keine Wartezeiten eingeplant werden!

Zudem können wir keine weiteren Haltestellen anfahren – wir sind sonst zu lange unterwegs.

Wer den Bus in Anspruch nimmt, zahlt pauschal 25 Euro für Bus, Seilbahn und Jause.

Wer selbst ins Silbertal fährt oder erst in Bludenz oder Schruns zusteigt, zahlt 15 Euro.

Treffpunkt bei der Seilbahn um 14.20 Uhr!

Nach der Besichtigung der Kapelle lassen wir uns im **Panoramarestaurant Kristberg** Kaffee und Kuchen schmecken. Edith und Kurt Posch sorgen für musikalische Begleitung.

Der Ausflug ist immer eine gute Gelegenheit, um sich kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen! Vielleicht ist eine Frau, die zwei Straßen weiter wohnt, Mitglied bei uns und du lernst sie auf dem Ausflug kennen.

Wir freuen uns auf DICH!

Besonders gerne würden wir auch unsere neuen Mitglieder begrüßen und sie in unsere Mitte nehmen.

Um 17.15 Uhr ist die Talfahrt geplant!

Bitte **um verbindliche Anmeldung** bis spätestens **Donnerstag, 7. Juni 2018**

Mail: brustkrebs@frauenselbsthilfe.at

Ida Mader ☎ 0664 263 55 30 oder Moni Jäger, ☎ 0664 766 51 55



Großes Verdienstzeichen des Landes für Gertraud Burgstaller für ihr Engagement in der Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg



In feierlichem Ambiente wurde Gertraud Burgstaller im Landhaus das große Verdienstzeichen des Landes Vorarlberg überreicht.

Ihre Verdienste als langjähriges aktives Mitglied und ihr Engagement im Rahmen ihrer 10-jährigen Tätigkeit als Koordinatorin des Führungsteams der Frauenselbsthilfe nach Krebs wurden in der Laudatio anerkennend gewürdigt.

Sie hat es verstanden, das Netz zwischen Ärzten, Krankenhäusern, der Krebshilfe, den zuständigen Stellen des Landes und anderen hilfreichen Organisationen und Persönlichkeiten zu knüpfen und zu pflegen.

Wir sind dankbar und freuen uns, dass diese wichtige ehrenamtliche Aufgabe so wertgeschätzt wird! Das Ziel unseres Vereines ist es, für betroffene Frauen da zu sein, ihnen Mut zu machen, unser Wissen weiterzugeben und dabei auch immer wieder auf die wichtige und notwendige Krebsvorsorge hinzuweisen.

Jahreshauptversammlung 2018 – ein Rückblick

Am 19. April hielten wir unsere Jahreshauptversammlung ab. Es war die erste „Jahres“-Prüfung für das neue Team Monika Jäger, Anita Hosp und Ida Mader.

Wir konnten viel Neues berichten, was sich im letzten Vereinsjahr getan hat. Anita begann ihre Ausführungen mit dem Blick auf die Homepage, dem neuen Facebook-Projekt „FrauenSachen“ und dem Ausblick auf die neue Datenschutzgrundverordnung, die auch die Daten unserer Vereinsmitglieder betrifft. Ida informierte über die Vorteile und den Nutzen des Wiedereingliederungsteilzeit-Gesetzes und bat um möglichst breite Kommunikation der Möglichkeiten. Monika berichtete über die laufenden Aufgaben im Verein und vor allem über den Erfolg unserer Herzkissen-Aktion. Zum Gelingen dieses Projektes trägt Brigitte Ebenkofler wesentlich bei, weshalb sie auch als Beirätin kooptiert wurde.

Mit einem positiven Bericht über ihr erstes Jahr als Kassiererin ließ Edith Csar aufhorchen und die beiden Rechnungsprüferinnen Conny Neuner und Irene Willi bescheinigten ihr eine tadellose Führung der Bücher.



Ein Dankeschön an die Gruppenbegleiterinnen der aufgelösten Gruppe Leiblachtal, Berichte aus den Gruppen – die leider nicht vollständig vertreten waren – und die Einladung zur Teilnahme an unserem Ausflug ins Silbertal leiteten über zum Vortrag von Isabell Pech von der Paracelsus Klinik Scheidegg.

Frau Pech sprach über Polyneuropathie, einer mitunter stark einschränkenden Befindlichkeitsstörung an den Nervenenden. Über die Schwere dieser Störungen und die Dauer der Beschwerden, lassen sich leider keine eindeutigen Aussagen machen. Mit therapeutischen Hilfsmitteln

und praktischen Gerätschaften, die uns Frau Pech zeigte, beendete sie ihre sehr interessanten Ausführungen. Ein gemütlicher Austausch, bereichert durch Speis und Trank, beendete die Jahreshauptversammlung.

WISSENSWERTES

ISABEL PECH – Ergotherapeutin in der Paracelsus Klinik Scheidegg



Wenn Menschen an Krebs erkranken, ist es wichtig, sie einfühlsam und ganzheitlich betrachtet zu begleiten, zu beraten und vor allem auch wieder Zuversicht zu vermitteln. Neben anderen medizinischen Fachkräften spielt auch die Ergotherapie eine wichtige Rolle. „Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Ziel ist, sie bei der Durchführung für sie bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken. Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung dazu, dem Menschen Handlungsfähigkeit im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe und eine Verbesserung seiner Lebensqualität zu ermöglichen“ (DVE 08/2007).

Viele Betroffene kämpfen aufgrund der Krebstherapie mit Nebenwirkungen, die zu Einschränkungen im Alltag führen. Häufig tritt je nach Zytostatika eine CIPN (Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie) auf, das ist eine Nervenschädigung, die zu Symptomen wie Taubeitsgefühl, Kribbeln, Brennen, Stechen, etc. an den Händen und Füßen führt.

Wichtig ist der Kontakt zum behandelnden Arzt während der Behandlung, falls CIPN Symptome auftreten sollten.

Zur Therapie dieser Beschwerden werden verschiedenste Reize gesetzt, z.B. Raps-, Linsen-, Bohnenbäder, um die Nerven anzuregen. Weitere Materialien wie z.B. Bürsten, Igelbälle, Fingermassageringe, Olivenöl-Zucker Peeling und Vibrationstraining können zum Einsatz kommen.

Für die Füße ist neben dem Sensomotoriktraining, laut einer neuesten Studie, auch das Gleichgewichtstraining sehr wertvoll. (Link: siehe unten). Der Verlauf und somit die Dauer einer CIPN ist nicht vorhersagbar, daher ist es wichtig zu üben. Bei Einschränkungen im Alltag kann man sich im Sanitätshaus beraten lassen. Dort gibt es Hilfsmittel, wenn z.B. Einschränkungen in der Feinmotorik oder Kraftverlust bestehen:



Flaschenöffner, Knöpfhilfen, Einfädelhilfen, Kompressions-/Strumpfanziehhilfen, etc. Wenn das Schriftbild sich verändert hat, können verschiedenste Schreibhilfen/Griffverdickungen helfen. Generell ist es hilfreich bei Gelenkschmerzen (u.a. auch oft durch Antihormonbehandlung bedingt) Gegenstände zu verdicken, wie z.B. Nagelfeile, Zahnbürste, Besteck etc. Zum Krafttraining können Fingertrainer wie z.B. „Flex Ex“ verwendet werden.

Bei Fragen zu weiteren Therapiemöglichkeiten oder Materialbezugsquellen wendet euch gerne an die Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg.

Auch eine onkologische Rehabilitation in der Paracelsus Klinik Scheidegg ist möglich.

Link zur Studie:

Großek, A., Baumann, F.T., Bloch, W. & Streckmann, F. (2015): Chemotherapieinduzierte Polyneuropathie (CIPN). Durch Bewegungsinterventionen Symptome reduzieren. Im Focus Onkologie 2015;18(9):45-7;

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s15015-015-2010-z.pdf>



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
VORARLBERG

Dornbirn, Am Rathausplatz 4 - erreichbar Montag bis Freitag 9 - 12 Uhr unter Tel. 05572-202388

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet auf Anfrage bei der Beratungsstelle die Möglichkeit zu medizinischen Informations- und Arztgesprächen.

Terminvergaben für die Angebote der Krebshilfe erfolgen ausschließlich über das Büro in Dornbirn.



INFORMATION UND BERATUNG IN SOZIALEN UND ARBEITSRECHTLICHEN FRAGEN

Durch die Kooperation mit **ÖZIV- SUPPORT** erhalten Sie kostenlose Beratung in sozialen und arbeitsrechtlichen Fragen.

KONTAKT

Daniela Sichau, T 05572 394696 6850 Dornbirn, Am Rathausplatz 4/2. Stock, Zimmer 14
Harald Reiter, T 05552 63877 6700 Bludenz, Werdenbergerstraße 40a



Das Angebot ÖZIV - SUPPORT wird vom Sozialministeriumservice Landesstelle Vorarlberg gefördert

DORNBIRN

Begleiterinnen:

Moni Jäger - Tel.: 0664 / 766 51 55
Edith Csar – Tel.: 0664 / 13 53 247
Ingrid Fleisch - Tel.: 0676 / 601 17 09

Dienstag, 3. Juli 2018

Kolpinghaus um 18.00 Uhr

Gesprächsrunde

BREGENZ

Ansprechpartnerin:

Ilse Spiegel - Tel.: 0650 / 311 24 70

GÖTZIS

Begleiterin:

Ingeborg Fleisch - Tel.: 0650 / 80 40 720

März, Juni, September, Dezember
nach telefonischer Absprache!

DORNBIRN

Wassergymnastik: jeden Dienstag
18:00 Uhr SeneCura Parkresidenz

Anfragen an:
Ingrid Fleisch Tel.: 0676 / 601 17 09

FELDKIRCH

Wassergymnastik: jeden Donnerstag
8:15 Uhr im LKH Rankweil

Anfragen an:
Irene Willi Tel.: 0688 / 822 97 76
(Warteliste!)

BLUDENZ

Begleiterinnen:

Herlinde Eichberger - Tel.: 05552 / 62 824
Christl Zimmermann - Tel.: 05552 / 67 018

**Jeden letzten
Mittwoch im Monat**

um 14.30 Uhr in der Fohrenburg,
vormals Nova Bräu, jetzt „d'r Kohldampf“

RANKWEIL

Begleiterinnen:

Gaby Tschütscher - Tel.: 0664 / 735 15 345
Doris Branner - Tel.: 0699 / 108 90 898
Gertrud Batlogg - Tel.: 0664 / 413 18 77

**Jeden letzten
Dienstag im Monat**

um 16.00 Uhr, im Schlosserhus Rankweil

Familiärer Brustkrebs

Ansprechpartnerin:

Gabi Graf - Tel.: 0664 / 859 41 53