

Verbesserung der Gesundheitskompetenz durch ganzheitliche Wahrnehmung der PatientInnen

Dr. med. Iris Herscovici



Wie helfen wir?

- Erkrankung verstehen
- Probleme lösen lernen
- Alltagssituationen meistern
- Eigenverantwortung



Warum Online-Kurse?

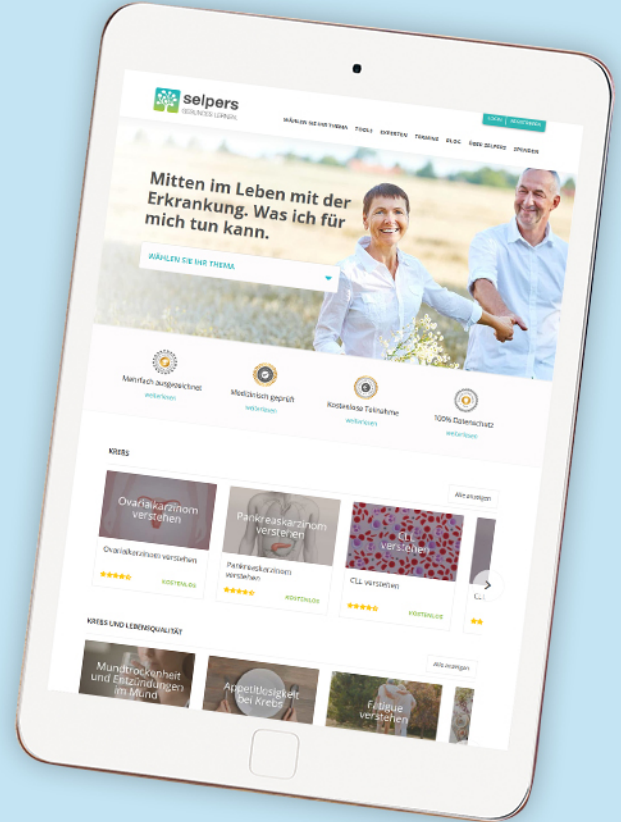
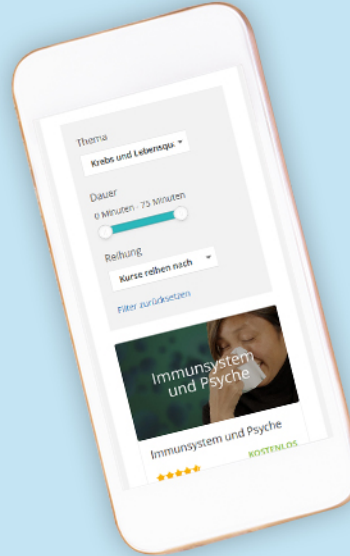
Flexibel

Individuell

Abwechslungsreich

Nachhaltig

Diskret



selpers Online-Kurse

Krebs

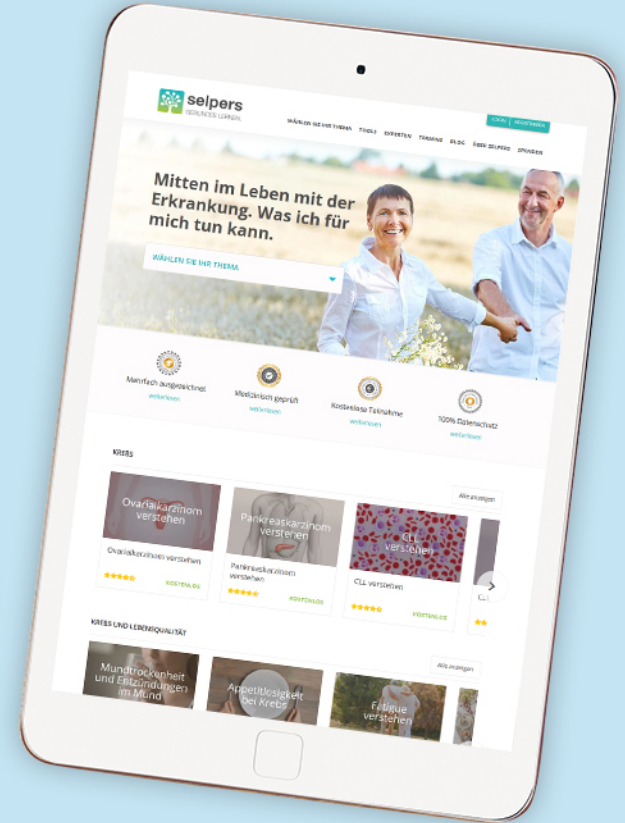
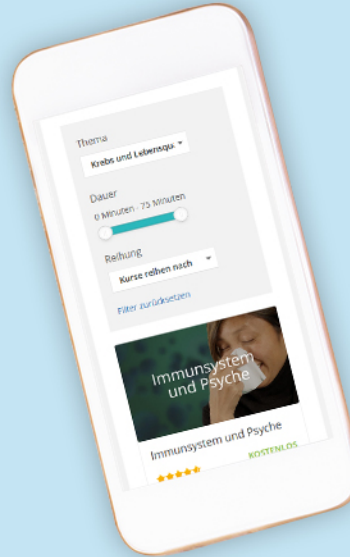
Angina pectoris

Rheumatoide Arthritis

COPD

Lungenhochdruck

Hämophilie



Qualitätskriterien

Relevant

Handlungsorientiert

Anschaulich

Experten

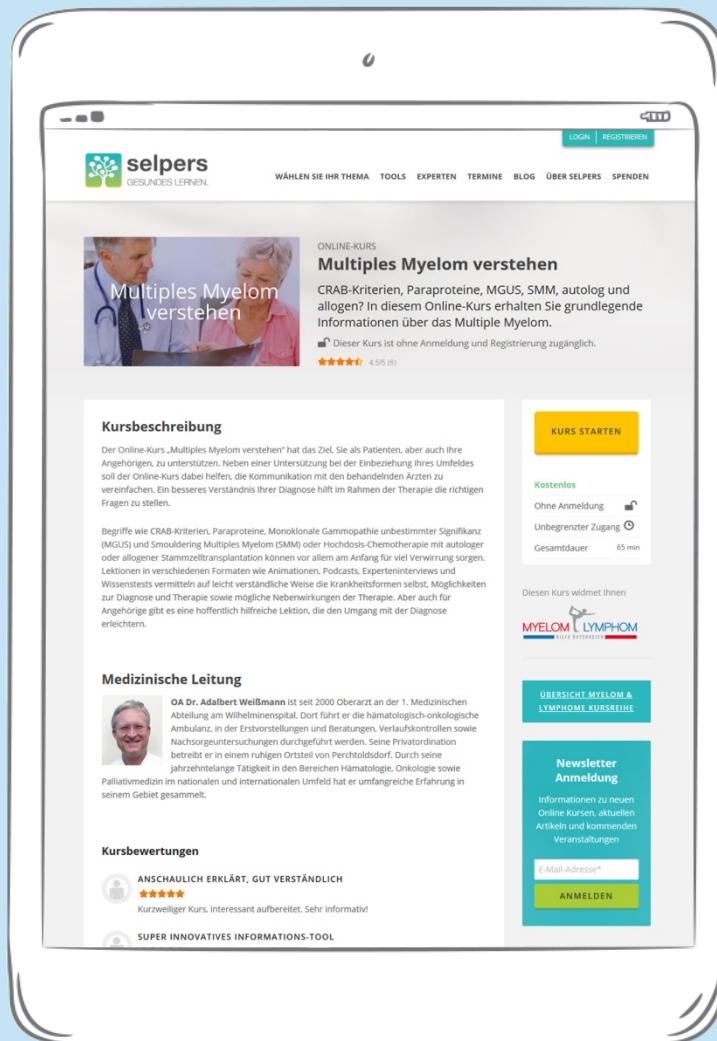
Anonym & kostenlos



Worauf wir stolz sind



Die Krankheit verstehen



Experten Interviews



Anschaulich

**selpers**
GESUNDES LERNEN

Kurs Angina pectoris verstehen: Lektion 2 von 7

Ursachen und Risikofaktoren der Angina pectoris

Die Ursache einer Angina pectoris ist in den meisten Fällen eine koronare Herzkrankung. Diese wird in der Regel durch eine Arteriosklerose verursacht, also eine Verkalkung oder Verhärtung der Herzkranzgefäße, die wiederum durch verschiedene Risikofaktoren wie starkes Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck begünstigt wird. Unter körperlicher oder seelischer Belastung kann die dadurch verursachte Mangeldurchblutung des Herzens zu einem Angina-pectoris-Anfall führen. In dieser Lektion erfahren Sie, wie eine Angina pectoris entsteht und was Sie tun können, um einem erneuten Anfall vorzubeugen.



00:21

Univ.-Prof. Dr. Robert Zweiker, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, beantwortet im Video "Ursachen und Risikofaktoren" folgende Fragen:

- Klicken Sie auf eine Frage, um direkt zum entsprechenden Videoabschnitt zu springen!
- Wie entsteht eine Angina pectoris?

Angina pectoris verstehen

- Was verbirgt sich hinter Angina pectoris?
- Ursachen und Risikofaktoren**
- Symptome
- Diagnose
- Verlauf
- Besonderheiten bei Frauen
- Ausblick

 Bewerten

 Zur Kursübersicht



Dieser Kurs ist Teil der Kursreihe „Leben mit Angina pectoris“

Zur Kursreihe



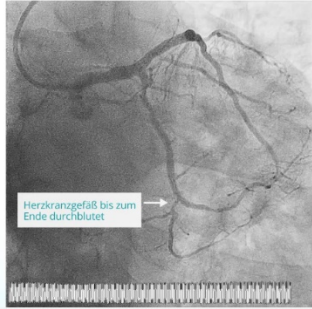
Untersuchungen verstehen

**selpers**
GESUNDES LERNEN

Kurs Angina pectoris verstehen: Lektion 4 von 7

Diagnose der Angina pectoris

Da eine koronare Herzkrankheit als Auslöser der Angina pectoris schlimmstenfalls zum Herzinfarkt führen kann, ist es unerlässlich, die Erkrankung frühzeitig zu erkennen. Hierbei hilft ein weitreichendes diagnostisches Spektrum, angefangen von der Anamnese, also der Erhebung ihrer Patientengeschichte im Gespräch durch die Ärztin/den Arzt bis hin zur Herzkatheteruntersuchung. Diese Lektion informiert Sie über die verschiedenen Untersuchungsmethoden und die Wichtigkeit der Differenzialdiagnose (Ausschluss von Krankheiten mit ähnlichen Symptomen).

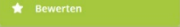


**selpers**
GESUNDES LERNEN



Angina pectoris verstehen

- 1 Was verbirgt sich hinter Angina pectoris?
- 2 Ursachen und Risikofaktoren
- 3 Symptome
- 4 Diagnose**
- 5 Verlauf
- 6 Besonderheiten bei Frauen
- 7 Ausblick

**Bewerten**

**Zur Kursübersicht**



Dieser Kurs ist Teil der Kursreihe „Leben mit Angina pectoris“

**Zur Kursreihe**

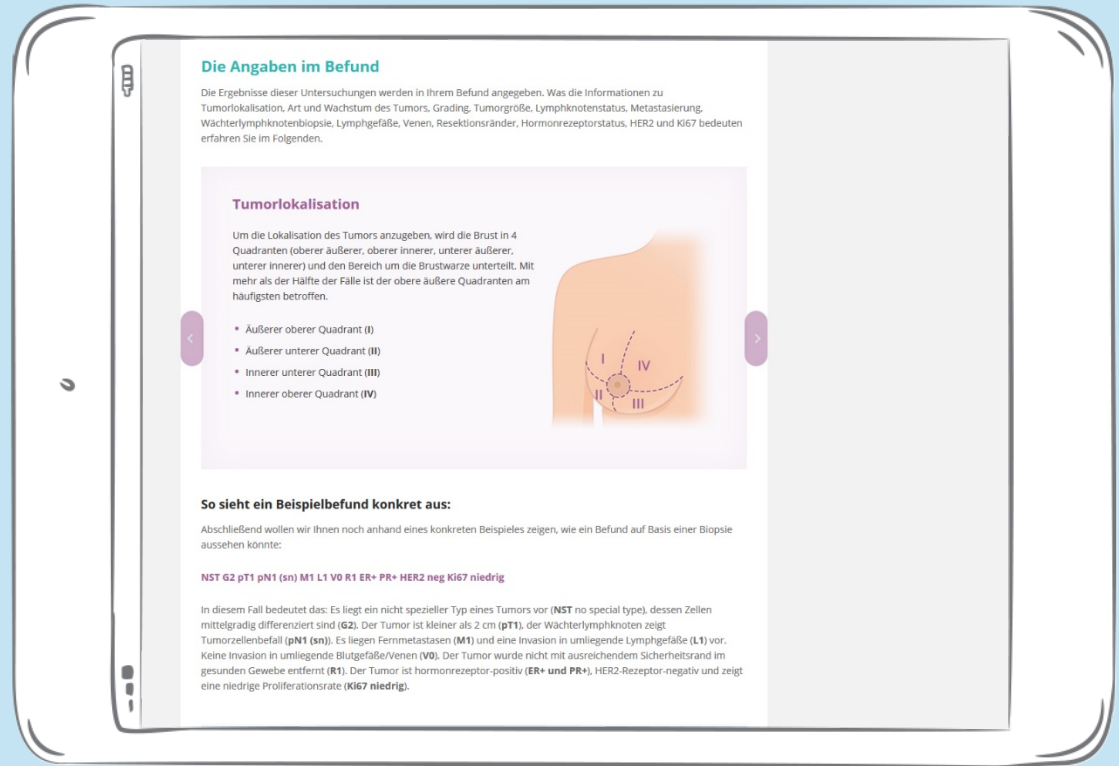
Univ.-Prof. Dr. Robert Zweiker, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, beantwortet im Video "Diagnose der Angina pectoris" folgende Fragen:

 Klicken Sie auf eine Frage, um direkt zum entsprechenden Videoabschnitt zu springen!

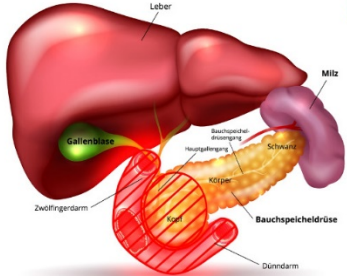
► Welche sind die wichtigsten Untersuchungen zur Erkennung der Angina pectoris?



Befunde verstehen



Eingriffe verstehen



Operationsarten beim Pankreaskarzinom

Univ.-Prof. Dr. Martin Schindl, Facharzt für Chirurgie, Leiter der Spezialambulanz für Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und der Gallenwege an der Universitätsklinik für Chirurgie des Allgemeinen Krankenhauses (AKH) Wien, beantwortet im Video "Operationsarten" folgende Fragen:

Klicken Sie auf eine Frage um direkt zum entsprechenden Videoabschnitt zu springen!

- ▶ In welchen Fällen erfolgt eine Operation?
- ▶ Wie wird entschieden welche Operation durchgeführt wird?
- ▶ Was passiert bei einer Pankreaskopfresektion?
- ▶ Was passiert bei einer Pankreaslinksresektion?
- ▶ Was passiert bei einer totalen Pankreatektomie?

Pankreaskarzinom verstehen

- 1 Von der gesunden Bauchspeicheldrüse zum Pankreaskarzinom
- 2 Symptome und Diagnose
- 3 **Operationsarten**
- 4 Weitere Therapiemöglichkeiten
- 5 Umgang mit der Veränderung
- 6 Ausblick

[★ Bewerten](#)

[← Zur Kursübersicht](#)



Leben mit der Krankheit



The image shows a smartphone screen displaying the Selpers website. The website has a clean, modern design with a light blue and white color scheme. At the top, there is a navigation bar with the Selpers logo and the tagline 'GESUNDES LERNEN'. Below the navigation bar, there is a main header with the course title 'Ernährung beim Pankreaskarzinom' and a brief description. The course is presented as an 'ONLINE-KURS' and is described as 'Kostenlos' (free). The course description mentions that it is suitable for patients and their families, providing information on nutrition and the impact of the disease. The course is led by 'Dipl. Mag. Michaela Hartenstein', who is the President of the SHG Pankreaskarzinom and the daughter of a pancreatic cancer patient. The course is also endorsed by 'Dipl. Mag. Elisabeth Hütterer', a dietician with extensive experience in oncology. The course content is listed as 'Auswirkungen von Erkrankung und Therapie' (00:07:30) and 'Gesunde Ernährung beim Pankreaskarzinom' (00:06:30). The course is available for free registration and has a total duration of 35 minutes. The website also features a 'Kurs starten' button and a 'Newsletter Anmeldung' button.

selpers
GESUNDES LERNEN

WÄHLEN SIE IHR THEMA TOOLS EXPERTEN TERMINE BLOG ÜBER SELPERS SPENDEN

LOGIN | REGISTRIEREN

Ernährung beim Pankreaskarzinom

ONLINE-KURS

Die Diagnose Pankreaskarzinom führt oft zu Verunsicherung bei der Ernährung. Dieser Online-Kurs soll gegen diese Unsicherheit helfen.

Dieser Kurs ist ohne Anmeldung und Registrierung zugänglich.

★★★★★ 4,75 (8)

Kursbeschreibung

Da die Bauchspeicheldrüse wesentlich an der Verdauung beteiligt ist, wirkt sich ein Pankreaskarzinom (Bauchspeicheldrüsenkrebs) oft deutlich auf die Ernährungssituation der Betroffenen aus.

Mag. Michaela Hartenstein, Präsidentin der SHG Pankreaskarzinom und selbst Tochter einer Pankreaskarzinompatientin, weiß, dass besonders die Verunsicherung über die richtige Ernährung nach der Diagnose für viele zur Belastung wird. Ziel dieses Kurses ist es daher, Patienten und Angehörigen die Angst vor zu strengen Reglementierungen des Essens zu nehmen.

Durch verlässliche Informationen von **Diätologin Elisabeth Hütterer** über den Zusammenhang zwischen Therapie und Ernährung und konkrete Hilfestellungen, etwa zur Einnahme von Verdauungsenzymen, soll die oftmals verlorene Lust am Essen wieder geweckt werden.

Diätologische Leitung

Die diplomierte **Diätologin Elisabeth Hütterer** hat ihre Ausbildung am AKH Wien absolviert und ist seit 1998 an der Onkologischen Ambulanz im AKH Wien tätig. Sie spezialisierte sich auf die ernährungsmedizinische Betreuung von Tumor- und Gastroenterologischen-Patienten. Wissenschaftlich arbeitet sie jahren im Leitenden Team der Deutschen sowie der Europäischen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM und ESPEN) mit. Sie absolvierte zahlreiche Zusatzausbildung unter anderem in den Bereichen Diabetesberatung, Psychoonkologie, Darmgesundheitsberater und Morphykolyberenergetik.

Kursinhalte

⊖	Auswirkungen von Erkrankung und Therapie	⊕	00:07:30
⊖	Gesunde Ernährung beim Pankreaskarzinom	⊕	00:06:30

KURS STARTEN

Kostenlos

Ohne Anmeldung

Unbegrenzter Zugang

Gesamtdauer 35 min

Diesen Kurs widmet Ihnen

Selbsthilfegruppe Pankreaskarzinom

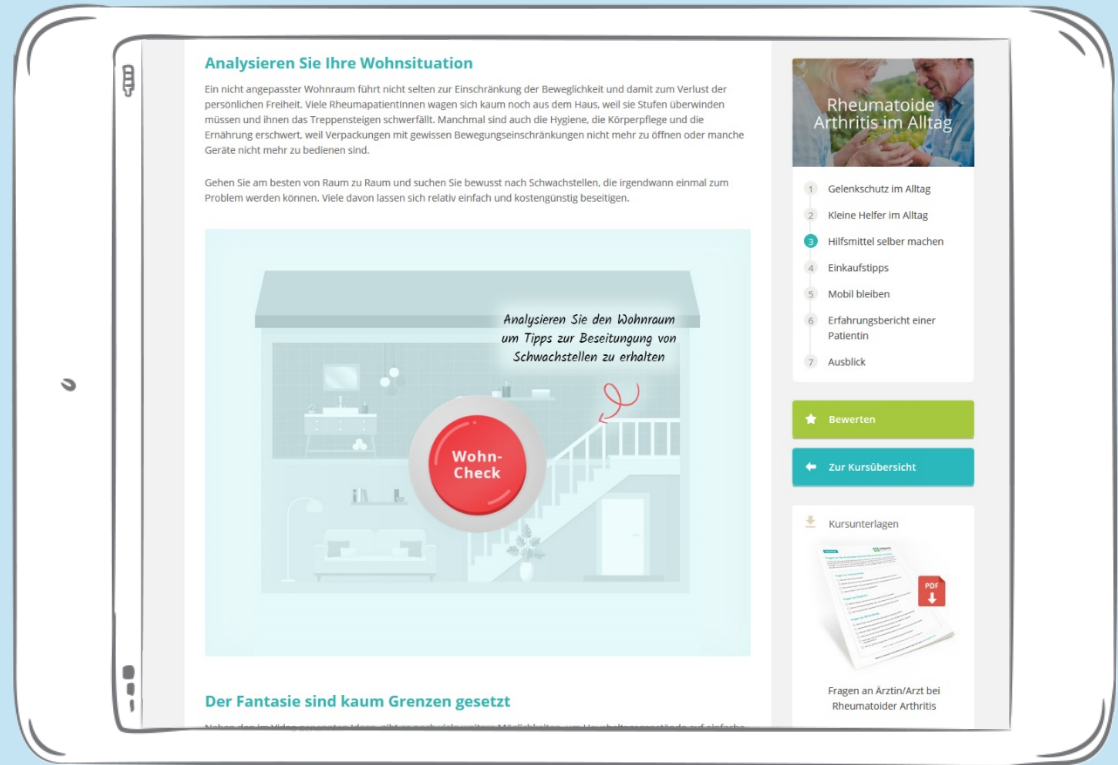
Empfohlen von

ÜBERSICHT PANKREASKARZINOM KURSREIHE

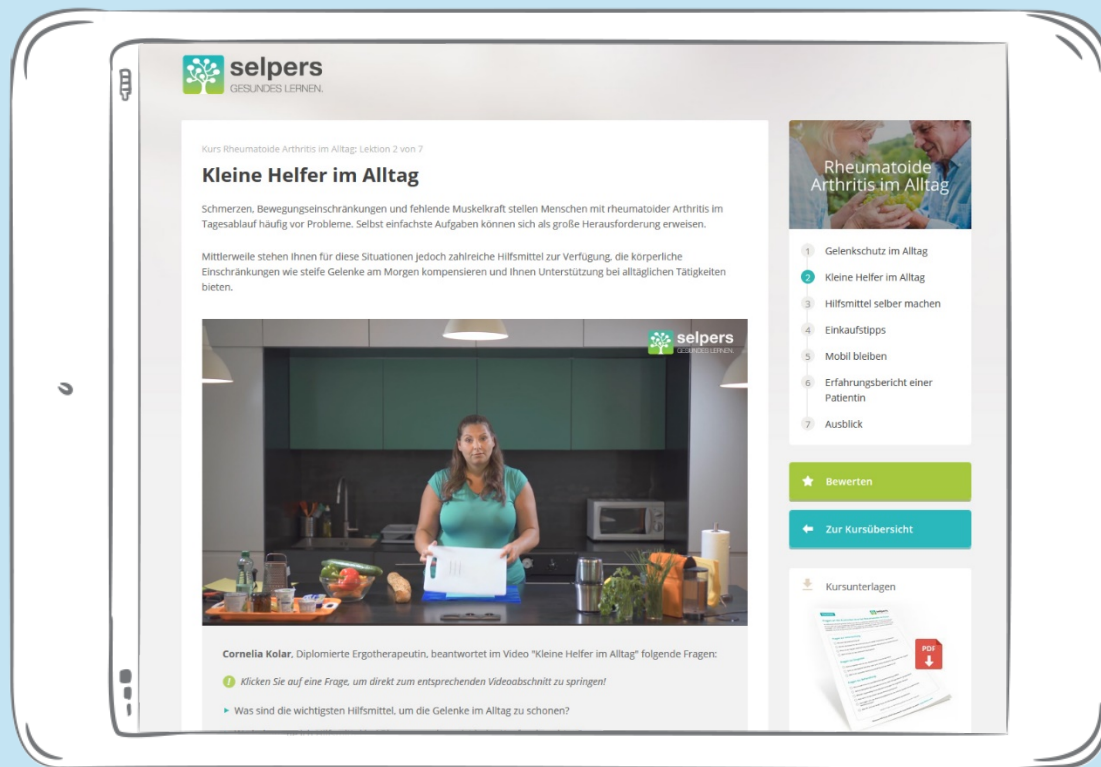
Newsletter Anmeldung

Informationen zu neuem

Interaktives



Kleine Helfer im Alltag



Hilfsmittel selber machen

The screenshot shows a tablet displaying the 'Hilfsmittel selber machen' (DIY Aids) course page. The page features the 'selpers' logo at the top left, followed by the course title and a brief introduction. A central image shows hands working on a piece of denim, with a colorful, abstract pouch nearby. To the right, a vertical list of course topics is shown, with the current topic highlighted. Below the list are buttons for 'Bewerten' (Review) and 'Zur Kursübersicht' (Back to Course Overview). At the bottom right, there is a section for 'Kursunterlagen' (Course Materials) with a PDF icon. The page is framed by a stylized tablet border.

selpers
GESUNDES LERNEN

Kurs Rheumatoide Arthritis im Alltag: Lektion 3 von 7

Hilfsmittel selber machen

Nicht immer müssen es gleich teure gekaufte Hilfsmittel sein. Oftmals genügen schon kleine Adaptionen an Alltags- oder Haushaltsgegenständen, um sich als Rheumapatientin das Leben zu erleichtern. Ein Beispiel hierfür ist ihr vorhandenes Besteck, das sich mit Moosgummischläuchen um die Griffe exakt an ihre individuellen Bedürfnisse anpassen lässt. Neben solchen kleinen Helfern können Ihnen auch diverse Veränderungen und Anpassungen im Wohnumfeld eine große Erleichterung verschaffen.

selpers
GESUNDES LERNEN

Rheumatoide Arthritis im Alltag

- 1 Gelenkschutz im Alltag
- 2 Kleine Helfer im Alltag
- 3 **Hilfsmittel selber machen**
- 4 Einkaufstipps
- 5 Mobil bleiben
- 6 Erfahrungsbericht einer Patientin
- 7 Ausblick

★ Bewerten

← Zur Kursübersicht

Kursunterlagen

Cornelia Kolar, Diplomierte Ergotherapeutin, beantwortet im Video "Hilfsmittel selber machen" folgende Fragen:

- 1 Klicken Sie auf eine Frage, um direkt zum entsprechenden Videoabschnitt zu springen!
- Welche Vor- und Nachteile hat es, wenn man Hilfsmittel selbst bastelt oder normale Alltagsgegenstände anpasst?



Feedback

„Ein dickes Lob! Ich habe seit meinem dritten Lebensjahr Rheuma, bin jetzt 36 Jahr alt und eigentlich schon ein alter Hase im Gelenkschon-Geschäft :-) Gerade bin ich auf Ihre Videos gestoßen und finde sie ganz großartig und sehr sympathisch!

Danke dafür, dass selbst ich nach so vielen Jahren noch Neues lernen konnte: Habe mir soeben ein Gerät gebaut, um die Rücken-Reißverschlüsse meiner Kleider auf-und zuzumachen. Herzlich, L.P.“

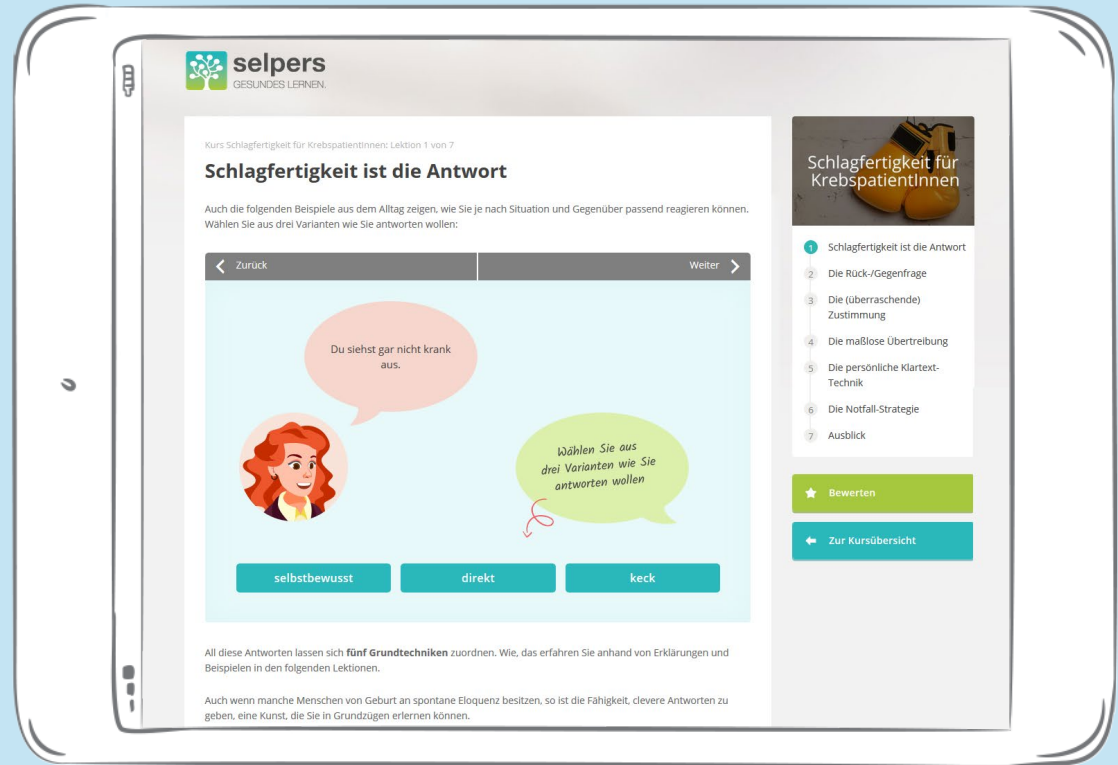
Feedback einer Kursteilnehmerin



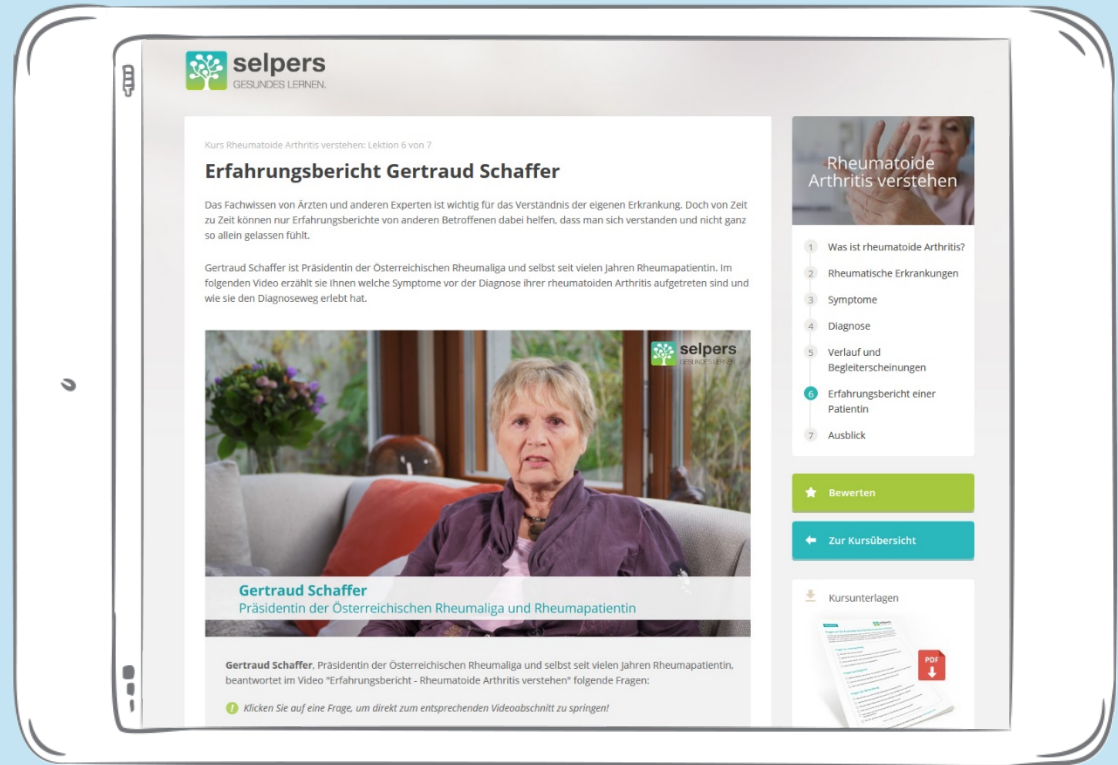
Geführte Übungen



Schlagfertigkeit bei Krebs



Erfahrungsberichte



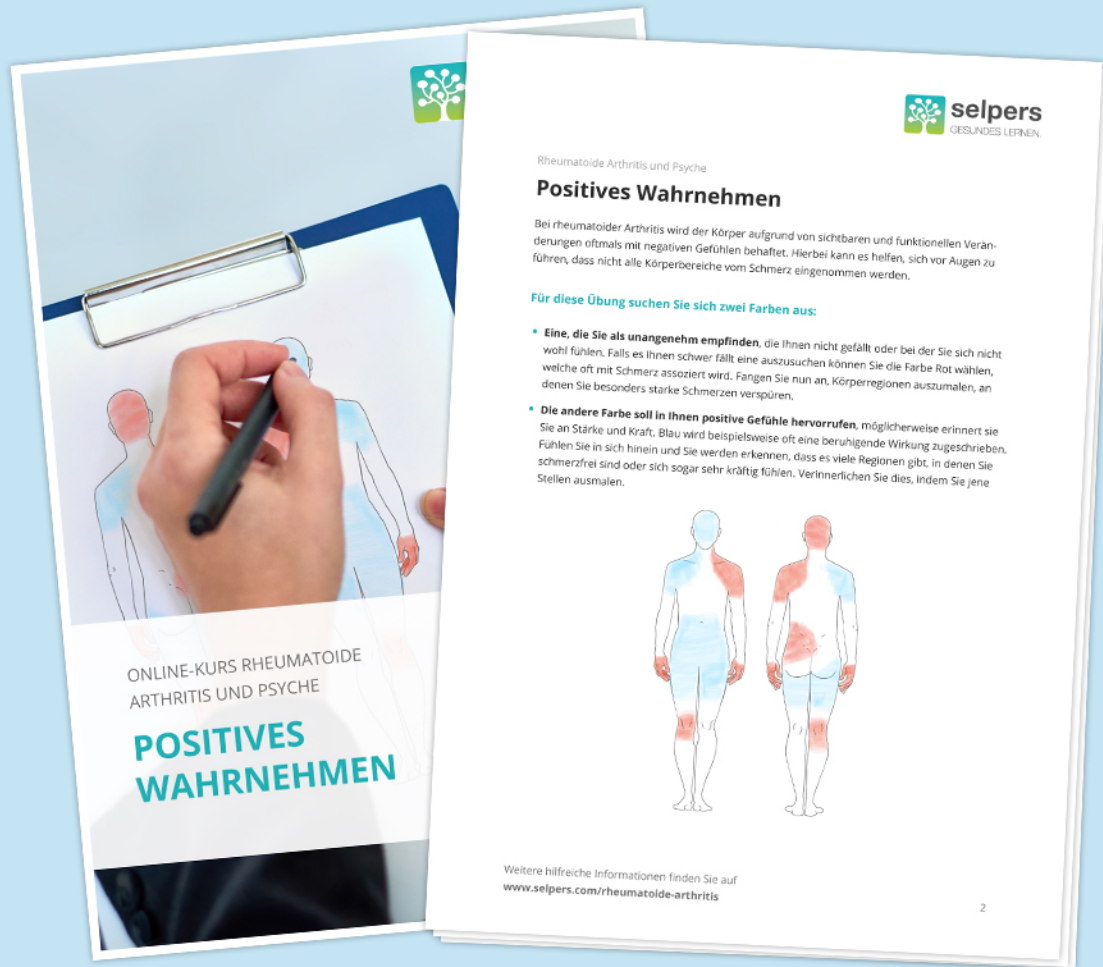
6 Wochen Unterstützung



Hilfreiche Downloads



www.selpers.com | © Copyright selpers



Fragen an die Ärztin/den Arzt



Checkliste



Fragen an die Ärztin/den Arzt bei Brustkrebs

Im hektischen Klinikalltag bleibt häufig kaum Zeit für ausführliche Unterhaltungen. Darüber hinaus können Sie sich nach der Diagnosestellung in einem Gefühlschaos befinden, das Ihnen das strukturierte Denken erschwert. Um sicherzugehen, dass Sie nichts vergessen, ist es daher ratsam, sich schon zu Hause auf das Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt vorzubereiten und die wichtigsten Fragen schriftlich festzuhalten.

Fragen zur Diagnose:

Brustkrebs lässt sich in verschiedene Typen und Erkrankungsstadien einteilen. Da beide Faktoren die Wahl der Therapiemaßnahmen entscheidend beeinflussen, ist es für Sie wichtig zu wissen, welche Art des Mammakarzinoms bei Ihnen vorliegt. Folgende Fragen sind in diesem Zusammenhang relevant:

- ☐ Welche Art von Brustkrebs habe ich?
- ☐ Welches Erkrankungsstadium liegt vor?
- ☐ Welche Untersuchungen werden durchgeführt und warum?

Fragen zur Therapie:

Welche Therapieoptionen für Sie infrage kommen, richtet sich nicht nur nach dem Typ und dem Stadium Ihrer Erkrankung, sondern beispielsweise auch danach, ob Sie schon in den Wechseljahren sind oder ob in Ihrem Tumor Hormonrezeptoren nachweisbar sind. Gern wird Ihnen Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt die verschiedenen Möglichkeiten erklären und Ihnen eine Empfehlung geben. Diese Fragen können Sie ihm unter anderem stellen:

- ☐ Welche Therapie kommt für mich in Frage und weshalb?
- ☐ Was kann ich von der Behandlung erwarten (z. B. Heilung, Linderung der Symptome, Hemmung des Tumorwachstums)?
- ☐ Wie lange nach der OP muss die Therapie durchgeführt werden?
- ☐ Wie lange wird mein Krankenhausaufenthalt dauern?
- ☐ Wann kann ich meine Alltagstätigkeiten (Versorgung der Familie, Beruf) wieder ausüben?
- ☐ Gibt es in der Nähe meines Wohnortes ein Brustzentrum?
- ☐ Welche neuen Behandlungsmaßnahmen werden derzeit in klinischen Studien geprüft? Kann ich an einer solchen Studie teilnehmen?

Weitere hilfreiche Informationen & Tools finden sie unter: www.selpers.com



verschiedenen Krebstherapien
rapie. Um für diesen Fall
auf diese Fragen bitten:

tionen sind möglich?
auftreten?

ob die Einschätzung darüber
tiken nur eine sehr vage
punkte dazu, welche Fragen

welchen Abständen?

ir indirekt etwas mit Ihrer

www.selpers.com

Newsletter





iris.herscovici@selpers.com

Dr. Iris Herscovici
+43 1 595 4000

