

Ja, ich kann!

Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen

ONLINE

Vier kostenfreie Workshops mit Tipps und Infos für den Alltag



Die Einschränkungen durch chronische Krankheiten und Krebs sind vielfältig. Ein aktiver Umgang damit und das Vertrauen, selbst etwas bewirken zu können, sind hilfreich um gut damit leben zu können.

Marlene Pretis-Schader, Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerin

Mit einer chronischen Krankheit oder Krebs zu leben ist nicht immer einfach. Es kann sich stark auf das Leben der betroffenen Frauen* und Männer* und ihre Angehörigen auswirken. Das bedeutet, den Alltag trotz Einschränkungen zu bewältigen, mit Höhen und Tiefen umgehen zu lernen und sich aktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern.

In diesen Online-Workshops erfahren Patient*innen und Angehörige Wissenswertes und nützliche Tipps für den Alltag mit einer chronischen Krankheit und/oder Krebs.

Wie kann ich mich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern und selbst wirksam werden?

Mittwoch, 27. September 2023, 17.30 bis 19.00 Uhr

Wo finde ich gute Gesundheitsinformationen zu meiner Erkrankung?

Mittwoch, 18. Oktober 2023, 17.30 bis 19.00 Uhr

Wie gehe ich mit Schmerzen, Erschöpfung und Schlafproblemen um?

Mittwoch, 15. November 2023, 17.30 bis 19.00 Uhr

Wie gehe ich mit schwierigen Gefühlen wie Angst, Trauer oder Wut um?

Mittwoch, 13. Dezember 2023, 17.30 bis 19.00 Uhr

Gerne können Sie auch an einzelnen Workshops teilnehmen!

- Wie/Wo:** Online via Zoom
- Für wen:** Patient*innen und Angehörige
- Referentin:** Marlene Pretis-Schader, Beraterin
- Kosten:** kostenfrei

Wir freuen uns auf Sie!

Information und Anmeldung:



☎ 0316 83 79 98

✉ marlene.pretis-schader@fgz.co.at

🌐 QR-Code scannen oder folgenden Link eingeben:

<https://www.medunigraz.at/aktiv-mit-chronischer-krankheit-und-krebs-umgehen>

Eine Kooperation von:

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
beraten, begleiten, bewegen

MS Steiermärkische
Krankenanstalten **HELP**
Med Uni Graz LKH-UNIV. KLINIKUM GRAZ

UNIV. COMPREHENSIVE
CANCER CENTER **GRAZ**
Krebszentrum
Medizinische Universität & LKH-Universität Graz

Gefördert von:

GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK