

Ja, ich kann!

Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen



1. Patient*innentag Bewegung in den Alltag integrieren

Sie leben mit einer chronischen Krankheit oder Krebs? Ihr tägliches Leben ist dadurch eingeschränkt? Sie suchen nach Möglichkeiten aktiv zu bleiben oder zu werden?

Im Rahmen dieses Patient*innentages erfahren Sie **wissenswerte Informationen und nützliche Tipps für den Alltag.**

Für wen: Patient*innen mit einer chronischen Krankheit oder Krebs und Angehörige

Wann: 1. Juni 2023, 13.00 – 16.30 Uhr

Was:

- Vorträge zu medizinischen und therapeutischen Themen
- Möglichkeiten kennen lernen, die eigene Gesundheit zu fördern
- Austausch am Buffet

Kosten: kostenfrei

Wo: Campus der Med Uni Graz West, Hörsaal MC 6 (2. OG)
Neue Stiftingtalstraße 6, 8010 Graz

Die Plätze sind begrenzt, daher bitten wir um Anmeldung.

Information und Anmeldung:



☎ 0316 385-31677, Montag bis Donnerstag, 10.00 – 14.00 Uhr

✉ bianca.stoiser@medunigraz.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

MedUni Graz Steiermärkische
Krankenanstalten **HELP**
LKH-UNIV. KLINIKUM GRAZ

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

Gefördert von:

**GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK**



1. Patient*innentag

Bewegung in den Alltag integrieren

Programm

- 13.00 – 13.15 Uhr Begrüßung
- 13.15 – 13.45 Uhr Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ med.univ. Karin Amrein, MSc,
Fachärztin für Innere Medizin
**Warum ist es wichtig, trotz Krankheit aktiv zu bleiben?
Wie erhalte ich meine Muskelkraft und gesunde Knochen?**
- 13.45 – 14.15 Uhr Anna Eva Hödl, BSc MSc, Physiotherapeutin
**Welche Bewegungsempfehlungen gelten für mich? Was sind Gründe für
und gegen Bewegung? An wen kann ich mich bei Fragen wenden?**
- 14.15 – 14.45 Uhr Pause
- 14.45 – 15.15 Uhr Andrea Schwar BSc, Physiotherapeutin
**Wie kann ich Stürze und deren Folgen verhindern?
Was kann ich als Patient*in oder Angehörige*r tun, um Stürze zu Hause
vorzubeugen?**
- 15.15 – 16.00 Uhr Marlene Pretis-Schader, BSc, MSc,
Beraterin und Trainerin zu Selbstmanagement bei chronischer Krankheit,
Frauengesundheitszentrum
**Was brauche ich, um gute Gesundheitsentscheidungen zu treffen?
Was ist Selbstwirksamkeit und wie kann sie gestärkt werden?**
- 16.00 – 16.30 Uhr Austausch am Buffet



Infos zu weiteren Angeboten wie Workshops und Einzelberatungen finden Sie unter:
<https://www.medunigraz.at/aktiv-mit-chronischer-krankheit-und-krebs-umgehen>

Eine Kooperation von:

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
beräten. begleiten. bewegen

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

**UNIV. COMPREHENSIVE
CANCER CENTER
KREBSZENTRUM GRAZ**
Medizinische Universität & LKH-Universität Klinikum

Gefördert von:

**GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK**