

Initiative für Brustgesundheit Elmshorn

BRUSTKREBS

**FRÜHERKENNUNG
bis NACHSORGE**

**Wir tun laufend...
... was dafür!**

Programm Herbst 2022

**Eine Veranstaltungsreihe
der Gleichstellungsbeauftragten
der Stadt Elmshorn
der Frauen*beratung Elmshorn
der Regio Kliniken
des Flora Gesundheits-Zentrums
des Lions Club Elmshorn Audita
und der BARMER**



BRUSTKREBS - INFORMATIONEN

Gesundheitsvorsorge durch Brustkrebs-Früherkennung

Wir laden Sie herzlich ein, den Blick auf Fragen zur Gesundheit und Krankheit von Frauen zu erweitern.

Die Initiative für Brustgesundheit Elmshorn bietet auch im Herbst 2022 wieder eine Veranstaltungsreihe zum Thema Brustkrebs an. Wir haben erreicht, dass die Sensibilität für dieses Thema bei Frauen gestiegen ist. Im Laufe der Jahre ist es uns gelungen, vor Ort Kooperationspartner*innen zu gewinnen und von unserem Ansatz der Früherkennung und Vorsorge zu überzeugen.

Ganz besonders freuen wir uns, dass der Lions Club Elmshorn Audita die Initiative für Brustgesundheit Elmshorn bereits seit drei Jahren unterstützt.

Die Anzahl von Frauen, die in Deutschland täglich an Brustkrebs sterben, hat sich weiter vermindert. Dies lässt hoffen, dass wir mit der Brustkrebs-Früherkennung auf dem richtigen Weg sind.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mit freundlichen Grüßen
Initiative für Brustgesundheit Elmshorn



von links: Dirk Kehrhahn (Flora Gesundheits-Zentrum), Anja Tewes (Lions Club Audita), Dr. Christian Wilke (Klinikum Pinneberg), Heidi Basting (Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Elmshorn), Kirsten Kröning (Flora Gesundheits-Zentrum), Anja Eibner (Frauen*beratung Elmshorn), Werner Siedenhaus (BARMER).

BRUSTKREBS - INFORMATIONEN

Brustkrebs-Informationen in Elmshorner Firmen und Institutionen

Dr. Christian Wilke, leitender Arzt für spezielle Brustdiagnostik im Brustkrebszentrum und Gynäkologischen Krebszentrum im Regio Klinikum Pinneberg, bietet für Firmen, Institutionen und Verbände Inhouse-Veranstaltungen an. Für die Beschäftigten ist dies ein Service, sich ohne viel Aufwand über Brustkrebs-Früherkennung zu informieren. In diesem Jahr führt die Berufliche Schule Elmshorn am 26.08.2022 von 9-14 Uhr den Tag der Gesundheit in Kooperation mit der Initiative für Brustgesundheit aus.

Andere Firmen, Institutionen und Verbände wie die Kreisverwaltung Pinneberg, die Landfrauen Nordende und Umgebung e.V., Peter Kölln, VR Bank in Holstein, Stadtwerke Elmshorn, Interclub Kontakt, Vie Vitale/EMTV, Sparkasse Elmshorn, Audita/Lions Club, Einwandererbund, Agentur für Arbeit, Volkshochschule Elmshorn, Flora Gesundheits-Zentrum, die Stadtverwaltung, das Finanzamt Elmshorn sowie die Mitarbeiterinnen der Standorte der Regio Kliniken Elmshorn, Wedel und Uetersen haben sich in den vergangenen Jahren beteiligt.



Kontakt bei Interesse:

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Elmshorn
unter Telefon 0 41 21- 231337
gleichstellungsbeauftragte@elmshorn.de

ÜBERSICHT 2022

Tag	Angebot	Seite
10.09.	Info-Aktion des Lions Club Audita	5
12.09.	Gesundheitsmontag Welchen Einfluss hat Sport auf das Brustkrebsrisiko?	6
21.09.	Selbstuntersuchung der Brust	7
30.09.	Reha-Sport, Vie Vitale	8
05.10.	Info-Veranstaltung in arabischer Sprache	9
06.10.	Vortrag Psychoonkologie	10
07.10.	Brustkrebs Wie finde ich meinen eigenen Weg?	11
19.10.	Podiumsdiskussion eQuaMaDi	12
27.10.	Anita – Ladies Nachmittag	14
Ab 12.09.	Teddy Spenden-Aktion 2022	15
Dez. 2022 bis April 2023	Mammobil in Elmshorn	13

BITTE BEACHTEN SIE:

Die Vorgaben zur Durchführung von Veranstaltungen aufgrund der Pandemie waren zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht absehbar, daher können sich kurzfristige Änderungen ergeben.

Bitte beachten Sie eventuelle Ankündigungen kurz vor den jeweiligen Terminen und erkundigen Sie sich bei Ihrer Anmeldung über das Format der Veranstaltung, die Sie besuchen möchten. Die Mitglieder der Initiative für Brustgesundheit bedanken sich für Ihr Verständnis.

BRUSTKREBS - INFORMATIONEN

Alles für den guten Zweck: Lions Club Audita

Der Lions Club Elmshorn Audita ermöglicht vor Ort die Umsetzung unterschiedlicher sozialer Projekte. Die Spendengelder erwirtschaften die engagierten Damen über zahlreiche Aktionen, die sie gemeinsam planen, vorbereiten und in die Tat umsetzen.

Dieses Clubjahr stellt Präsidentin Friederike Kramer unter das Motto

„Mit Toleranz und Humanität der Welt begegnen“.

„Gerne unterstützen wir das Projekt der Initiative für Brustgesundheit mit den Mitteln, die uns zur Verfügung stehen: Gemeinsam tatkräftig aufklären und informieren, um zu sensibilisieren und zu ermutigen - von Frauen zu Frauen und auch Männern.“

Am **10.09.2022** werden wir vor dem Torhaus eine Info-Aktion anbieten, um auf das Herbst-Programm 2022 der Initiative für Brustgesundheit aufmerksam zu machen.

Dieses Projekt ist für den Lions Club Audita eine Herzensangelegenheit.



Gesundheits-Montag - Welchen Einfluss hat Sport auf das Brustkrebsrisiko?

MO | 12. September 2022 | 18.30 Uhr

Flora Info-Treff | Schulstraße 50 | 25335 Elmshorn

Eintritt: kostenlos

Referent – Dr. med Christian Wilke Facharzt für Gynäkologie, Ärztlicher Leiter QuaMaDi-Referenzzentrum und Leitender Arzt für spezielle Brustdiagnostik

Viele Frauen suchen nach Wegen und möchten ganz aktiv etwas tun, um sich lange gesund und fit zu erhalten. Herr Dr. Wilke erläutert an diesem Abend mehrere Studien, in denen gezeigt werden konnte, dass regelmäßige sportliche Betätigung das Risiko vermindert, an Brustkrebs zu erkranken. Außerdem steigert sich durch die Bewegung auch die eigene Leistungsfähigkeit und das Selbstbewusstsein wird gestärkt. Alles zusammen kann dazu beitragen, die Lebensqualität deutlich zu verbessern.

Eine Teilnahme an dem Vortrag ist nur mit Anmeldung möglich.

Anmeldung erforderlich

Telefon 0 4121-42 620 oder
l.nitzsche@flora-elmshorn.de.



Brustkrebsfrüherkennung - Für ein entspanntes Leben Selbstuntersuchung der Brust

MI | 21. September 2022 | 17.30 – 19.00 Uhr

BARMER Elmshorn | Schulstraße 10 – 12
25335 Elmshorn

Eintritt: kostenlos

80 Prozent der tastbaren Veränderungen der Brust werden nicht von Ärzten, sondern von Frauen selbst entdeckt. Aber nur, wenn Sie ihren Körper kennen, können Sie Veränderungen bemerken. Nehmen Sie sich deshalb Zeit für Ihre Gesundheit. Wir unterstützen Sie bei diesem sensiblen Thema, denn Früherkennung ist so wichtig! Je eher Veränderungen, Verdickungen oder Knoten entdeckt werden, umso höher sind die Heilungschancen. Und die erfolgreichste Methode ist dabei die Selbstuntersuchung der Brust. Eine Anleitung von der Gynäkologin oder vom Gynäkologen ist aber erst ab dem 30. Lebensjahr im Rahmen der Krebsfrüherkennung vorgesehen. Der Präventionsabend richtet sich an Frauen jedes Alters! Anhand von Tastmodellen erfahren Sie an diesem Abend die einfache und jederzeit zugängliche Methode der Früherkennung. Nutzen Sie die Selbstuntersuchung als Teil Ihres persönlichen Vorsorgeprogramms in einer kleinen Gruppe unter Anleitung von Anke Borchardt, Fachärztin Regio Kliniken Pinneberg.

www.barmer.de/a005990

Wir freuen uns auf Sie! Machen Sie mit – Ihrer Gesundheit zuliebe!

Anmeldung erforderlich bis zum 16.09.2022

BARMER Elmshorn | Telefon: 0160 90 45 61 39
oder per E-Mail: martina.rickert@barmer.de.

Feel Good! Reha-Sport in der Brustkrebs-Nachsorge

FR | 30. September 2022 | 17.00 – 18.00 Uhr

Vie Vitale im EMTV | Koppeldamm 1
25335 Elmshorn

Eintritt: kostenlos

Bei diesem Bewegungsangebot in der Nachsorge und Rehabilitation bei Brustkrebspatienten/innen lernen Sie die positiven Eigenschaften in der Bewegungstherapie kennen. Sie fördern Ihre Alltagsbewegungen, stärken Ihr Herz-Kreislauf-System und somit auch Ihr Immunsystem.

Stress, Angst und Niedergeschlagenheit werden verringert, die Schlafqualität wird verbessert, das Selbstvertrauen in den eigenen Körper wird gestärkt und Ihre Lebensqualität nimmt wieder zu. Soziale Kontakte können geknüpft werden.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und Sportschuhe. Bringen Sie ein Handtuch und gern etwas zu trinken mit.

Kursleitung: Bianca Dittmer

Anmeldung erforderlich

Im Vie Vitale – Telefon 0 4121-48 43 40



Vortrag Brustkrebs auf Arabisch

محاضرة باللغة العربية حول الكشف المبكر عن سرطان الثدي
فرص العلاج و حفظ الشفاء

MI | 05. Oktober 2022 | 18.00 Uhr

الأربعاء 5 أكتوبر 2022 الساعة السادسة مساءً

العنوان:

Einwandererbund | Feldstraße 3 | 25335 Elmshorn

Eintritt: kostenlos |

الحضور مجاني

حملة توعوية بضرورة الكشف المبكر عن سرطان الثدي حيث يقلل الكشف المبكر عنه نسبة الوفيات و يزيد فرص التعافي التام.

فعالية تهدف إلى زيادة الوعي العام لطرق الكشف المبكر عنه والمتاحة لنساء مدينتنا المسهورن و المناطق المجاورة لها، ابتداءً من طريقة اللمس و مروراً بطرق الكشف بالتصوير الإشعاعي لغاية طرق اخذ العينات و فحص الخزع، بالإضافة إلى التطرق لأخر الطرق العلاجية المتاحة حالياً .

المحاضرون :

هيفاء الشلبي اختصاص طب داخلي و علم الدم و الأورام في المركز الصحي اسكليبيوس .

و الدكتور كريستيان فيلكه رئيس المركز المرجعي كفامادي و رئيس أطباء مركز طب الثدي بينيبيرك .

على الراغبين في الحضور إلزامية التسجيل و المتاحة لغاية 30 سبتمبر 2022 و ذلك على رقم الهاتف التالي.

0 4121-64 0106 0-68

Je früher die Diagnose Brustkrebs gestellt wird, desto größer ist die Chance der kompletten Heilung. Arabische Frauen aus Elmshorn und Umgebung haben an dem Tag die Möglichkeit, sich über die verschiedenen modernen Untersuchungsmöglichkeiten und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.

Anmeldung erforderlich bis 30. September 2022

Unter Telefon 0 4121-64 0106 0-68

Psychoonkologie – was ist das und wie kann die Psychoonkologie helfen, eine Brustkrebserkrankung zu bewältigen?

Do | 06. Oktober 2022 | 18.00 – 19.30 Uhr

Rathaus Elmshorn, Kollegiumssaal
Schulstraße 15-17 | 25335 Elmshorn

Eintritt: kostenlos

Die Diagnose einer Brustkrebserkrankung zu erhalten wird von vielen Frauen als ein tiefer Einschnitt in ihrem Leben empfunden. Bereits vor 35 Jahren hat einer der Pioniere der Psychoonkologie, Nikolaus Gerdes, diese Situation ganz treffend als den „Sturz aus der normalen Wirklichkeit“ beschrieben. Denn Krebs erreicht uns plötzlich, unerwartet und zieht uns mit seiner Bedrohlichkeit buchstäblich den Boden unter den Füßen weg. Meistens geht dieses Erleben einher mit Gefühlen von Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit.

Die Behandlung einer Brustkrebserkrankung obliegt der Medizin mit ihren drei dafür zur Verfügung stehenden Säulen: Operation, Bestrahlung, Chemotherapie.

Als vierte Säule der Krebstherapie gilt die Psychoonkologie. Diese beschäftigt sich mit den Auswirkungen und Belastungen, die mit einer Krebserkrankung für die Patient*innen und deren Angehörige verbunden sind.

In diesem Vortrag möchten wir Ihnen die Arbeit von Psychoonkolog*innen vorstellen und die Möglichkeiten der Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung aufzeigen.

Referentinnen:

Dipl. Soz. Kristin Löffler, Dipl. Soz. Annette Spiegel,
Dipl. Psych. Brigitte Tiegs

Anmeldung erforderlich bis 30. September 2022

Bei Dipl. Psych. Brigitte Tiegs Telefon 0 41 01-217 378
oder brigitte.tiegs@sana.de

Brustkrebs - Wie finde ich meinen eigenen Weg?

FR | 07. Oktober 2022 | 10.00 - 13.00 Uhr

Frauen*beratung Elmshorn | An der Bahn 1
25336 Elmshorn

Eintritt: kostenlos

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind oder waren.

Die Diagnose Brustkrebs verändert schlagartig das ganze Leben. Der erste Gedanke ist, möglichst schnell die beste medizinische Versorgung zu bekommen, um den Krebs schnell wieder loszuwerden.

In kürzester Zeit wird Frau* zur Expertin und jongliert mit Fachbegriffen. Oft tritt dabei die seelische Befindlichkeit in den Hintergrund.

In diesem dreistündigen Seminar befassen wir uns mit der eigenen seelischen Befindlichkeit, mit den Gefühlen, den Gedanken, unseren Kraftquellen und der Selbstfürsorge.

Anmeldung erforderlich

Telefonisch 0 4121-66 28 oder unter
info@frauenberatung-elmshorn.de



Impulsvortrag mit Podiumsdiskussion Digitale Brustkrebsdiagnostik mit eQuaMaDi* – ein exzellentes Beispiel ambulanter Versorgung

MI | 19. Oktober 2022 | 18.00 Uhr

Rathaus Elmshorn, Kollegiumssaal
Schulstraße 15-17 | 25335 Elmshorn

Eintritt: kostenlos

Ergänzend zum Mammographie-Screening gibt es nur in Schleswig-Holstein für Frauen jeden Alters mit einer Brustproblematik das Projekt der qualitätsgesicherten Mammadiagnostik, kurz QuaMaDi. In diesem Rahmen werden alle Mammographie- und Ultraschallbilder von 2 unabhängigen Radiologen beurteilt. Bei einem nicht eindeutigen oder verdächtigen Ergebnis begutachtet ein 3. Arzt in einem spezialisierten Brustzentrum die Befunde, der ggf. auch eine Abklärungsuntersuchung durchführt.

Seit 2 Jahren sind alle Akteure über eine elektronische Fallakte digital miteinander vernetzt, was die Prozesse sicherer und schneller macht. Ein informativer Impulsvortrag und eine daran anschließende Diskussion, die sich sowohl an alle Frauen als auch an medizinische Fachangestellte und niedergelassene Ärztinnen und Ärzte richten, beleuchten dieses einzigartige Angebot modernster Brustkrebsdiagnostik aus organisatorischer, fachlicher und technischer Sicht.

Referent*innen: Dr. med. Dipl. Oec. med. Monika Schliffke, Vorstandsvorsitzende Kassenärztliche Vereinigung Schleswig-Holstein,
Dr. med. Christian Wilke, Facharzt für Gynäkologie und Leitender Arzt am Brustzentrum des Kreises Pinneberg

Podium: Heidi Basting, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Elmshorn (Moderation)

Dr. Bernd Hillebrandt, Landesgeschäftsführer der BARMER Schleswig- Holstein, Kiel

Dr. med. Dipl. Oec. med. Monika Schliffke, Vorstandsvorsitzende Kassenärztliche Vereinigung Schleswig-Holstein

Dr. med. Christian Wilke, Facharzt für Gynäkologie und Leitender Arzt am Brustzentrum des Kreises Pinneberg

*elektronisch miteinander vernetzte qualitätsgesicherte Mamma-Diagnostik

Anmeldung erforderlich bis 14. Oktober 2022

unter gleichstellungsbeauftragte@elmshorn.de
oder Telefon 0 4121- 231357

VORSORGE

Screening - Mammobil

Dezember 2022 - April 2023

Hafen Elmshorn | Nordufer | 25335 Elmshorn

Das Mammobil kommt nach Elmshorn!

Das Mammographie-Screening ist ein bundesweites Programm zur Früherkennung von Brustkrebs, im Südwestlichen Schleswig-Holstein begann es im August 2007. Frauen vom 50. Lebensjahr bis zum 69. Lebensjahr werden alle zwei Jahre zur Brustkrebsfrüherkennung eingeladen. Im Mammobil wird dann eine Mammographieuntersuchung von speziell ausgebildeten medizinisch-technischen Röntgenassistentinnen durchgeführt. Die Teilnahme ist freiwillig, die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Mammographie-Screening Einheit Heide,
Rungholtstr. 5e, 25746 Heide, Tel.: 0481 - 5998 5844
oder Zentrale Bad Segeberg Tel.: 04551 - 898 900

Anita Ladies-Nachmittag für Dessous und Bademoden-Trends

DO | 27. Oktober 2022 | 15.00 – 17.00 Uhr

Flora Info-Treff | Schulstraße 50 | 25335 Elmshorn

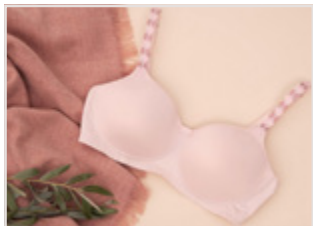
Eintritt: kostenlos

Nach einer Brustoperation sind gut passende und funktionale Dessous und Bademoden, die zugleich auch modisch und attraktiv sind, ganz besonders wichtig - nicht nur für die Gesundheit und den Tragekomfort, sondern auch für das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität. Die Auswahl einer gutsitzenden Brust-Epithese trägt zusätzlich zum eigenen Wohlbefinden bei.

In Kooperation mit dem Unternehmen ANITA findet im Flora Info-Treff eine sehr schöne Aktion statt, bei der in angenehmer Atmosphäre die Trendfarben und Highlights der aktuellen Bademoden- und Miederkollektion präsentiert werden. Darüber hinaus kann sich jede Teilnehmerin auch ganz individuell beraten lassen und bekommt ihre persönlichen Passformtipps.

Das Unternehmen ANITA verfügt über jahrzehntelange Kompetenz in Sachen Figur Ausgleich und bietet ein umfassendes Sortiment an, dass perfekt aufeinander abgestimmt ist.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt - freuen Sie sich auf einen schönen und inspirierenden Nachmittag



Anmeldung erforderlich

Im Sanitätshaus oder unter 0 4121/426222, die Plätze sind begrenzt.

Teddy Spenden-Aktion 2022

Diese ganz besondere und bei Vielen beliebte Spenden-Aktion, durchgeführt vom Flora Gesundheits-Zentrum, ist erneut Teil des Programms. Das Schöne daran: Sie tun mit dem Kauf des niedlichen Teddys etwas Gutes und können ihn gleichzeitig an einen lieben Menschen oder sich selbst verschenken.

Der gesamte Erlös aus Ihren Spenden bleibt in der Region. In den letzten Jahren wurden damit unter anderem Beratungsangebote, Gesprächsgruppen oder eine Malgruppe für an Krebs erkrankte Frauen unterstützt.

Die Teddys erhalten Sie ab **Mitte September 2022** für 3,- Euro in Elmshorn im Flora Sanitätshaus in der Schulstraße 50 und in der Filiale im Regio Klinikum Elmshorn, bei der Barmer Krankenkasse in der Schulstraße 10, sowie in der Cafeteria im Regio Klinikum Pinneberg.



BRUSTKREBS - FRÜHERKENNUNG

In der Initiative für Brustgesundheit sind vertreten:

Heidi Basting, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Elmshorn

Anja Eibner, Frauen*beratung Elmshorn

Dirk Kehrhahn, Flora Gesundheits-Zentrum, Elmshorn

Friederike Kramer, Lions Club Audita Elmshorn

Kirsten Kröning, Flora Gesundheits-Zentrum, Elmshorn

Werner Siedenhans, BARMER Elmshorn

Anja Tewes, Lions Club Audita Elmshorn

Dr. med. Christian Wilke, Regio Kliniken



Gesundheits-Zentrum



Regio
Kliniken



Frauenberatung
Elmshorn

BARMER



LIONS CLUB ELMSHORN
Audita



Kontakt:

Stadt Elmshorn, Büro der Gleichstellungsbeauftragten | Schulstraße 15 - 17 | 25335 Elmshorn

Telefon: 0 4121- 231 337 oder 0 4121- 231 357

E-Mail: gleichstellungsbeauftragte@elmshorn.de

Layout: Stadt Elmshorn | Sabine Schon

Herstellung / Druck: Print-Office, Klein Nordende

Fotos: Holger Niemann, S. 2 | Angela Haase, S. 3 | Sana Kliniken, S. 6 | Vie Vitale, S. 8 | AdobeStock, S. 11 | Anita, S. 14 | Kirsten Kröning, S. 15 |