

Initiative für Brustgesundheit Elmshorn

BRUSTKREBS

**FRÜHERKENNUNG
bis NACHSORGE**

**Wir tun laufend...
... was dafür!**

20
Jahre

Programm Herbst 2024

**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

Sehr geehrte Interessierte,
Sie halten die aktuelle Broschüre der Initiative für Brustgesundheits Elmshorn in den Händen.

Wir freuen uns sehr, denn wir feiern in diesem Jahr ein Jubiläum: Seit nunmehr 20 Jahren setzen wir uns für eine umfassende Präventions- und Informationsarbeit rund um das Thema „Brustgesundheits“ ein. So tragen wir dazu bei, dass die Sensibilität für dieses Thema kontinuierlich steigt.

Jedes Jahr gestaltet das Frauennetzwerk Elmshorn im Verbund mit dem Regio Klinikum Pinneberg, der BARMER, dem Flora-Gesundheits-Zentrum und dem Lions Club Elmshorn Audita ein abwechslungsreiches Programm und bietet Interessierten und Betroffenen die Möglichkeit, sich direkt bei Expert*innen zu informieren.

Im Jubiläumsjahr 2024 haben wir ein besonderes Angebot vorbereitet. In Kooperation mit der Beruflichen Schule Elmshorn führen wir am 16. Oktober einen Brustgesundheitstag in den Räumlichkeiten der Schule durch, zu dem wir Sie ganz herzlich einladen. Mehr dazu finden Sie in diesem Heft auf den Seiten 6 und 7.

Wir freuen uns darauf, Sie auf unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen! Mit freundlichen Grüßen, Initiative für Brustgesundheits



Von links: Dirk Kehrhahn | Dr. Philine Steffens | Kirsten Kröning | Birgit Stark | Dr. Christian Wilke | Heidi Basting | Birte Neuse | Werner Siedenhans

BRUSTKREBS - INFORMATIONEN

Alles für den guten Zweck: Lions Club Elmshorn Audita

Seit über 15 Jahren engagiert sich der Frauen-Lions-Club Audita, 34 motivierte Frauen, in Elmshorn.

Zahlreiche soziale Initiativen, Einrichtungen und Projekte konnten wir in dieser Zeit durch Spenden unterstützen. Unser diesjähriges Clubjahr steht unter dem Motto:

Im Hier und Jetzt.

Getreu dieses Gedankens möchten wir auch in diesem Jahr die Initiative für Brustgesundheits Elmshorn unterstützen.

Die Präventions- und Informationsarbeit zu diesem Thema halten wir für immens wichtig!

Wir wünschen uns deutlich mehr Aufmerksamkeit für das Anliegen und hoffen, dass es auch in diesem Jahr wieder gelingen wird!



Gesundheitsmontag: Brustkrebs-Früherkennung - Aktuelle Möglichkeiten und Chancen

MO | 7. Oktober 2024 | 18.30 Uhr

Flora Info-Treff | Schulstraße 50 | 25335 Elmshorn

Eintritt: kostenlos

Eine Spende von 3,- wird erbeten.

Sie geht in diesem Jahr an den Kinderschutzbund Elmshorn für das Projekt „Gesundes Frühstück in den Kitas“.

Referent - Dr. med. Christian Wilke, Facharzt für Gynäkologie und Leitender Arzt für Brustdiagnostik am Regio Klinikum Pinneberg

Je früher die Diagnose Brustkrebs gestellt wird, umso größer sind die Chancen auf Heilung.

In dem Vortrag werden die verschiedenen Untersuchungsmöglichkeiten aufgezeigt, die Frauen hier in Elmshorn und Umgebung wahrnehmen können. Außerdem wird ein Überblick über die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten gegeben.



Anmeldung erbeten bis zum 1. Oktober 2024

Telefon 0 4121 - 42 620

oder per Email: info@gne-info.de

Teddy Spenden-Aktion 2024

Erneuter Teil dieses Programmes ist diese schöne und bei vielen beliebte Spenden-Aktion, durchgeführt vom Flora Gesundheits-Zentrum.

Mit dem Kauf eines niedlichen Teddys tun Sie etwas Gutes und können gleichzeitig sich selbst oder einem lieben Menschen eine kleine Freude bereiten.

Der gesamte Erlös aus Ihren Spenden bleibt in der Region. In den letzten Jahren wurden damit beispielsweise verschiedene Gesprächsgruppen und Kurse sowie Aufklärungsaktionen für an Krebs erkrankte Frauen unterstützt.

Die Teddys erhalten Sie ab **Mitte September 2024** 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.



Brustgesundheitstag mit großem begehbarem Brustmodell

MI | 16. Oktober 2024 | 9.30 - 15.30 Uhr

Berufliche Schule Elmshorn | neue Werkhalle (siehe Nr. 2 auf dem Lageplan)| Ecke Steindamm/ Rethfelder Straße | 25337 Elmshorn

Eintritt: kostenlos



Brustgesundheitstag

9.30 Uhr | Eröffnung durch Dr. Christian Wilke und Schulleiter Erik Sachse

9.30-15.30 Uhr | Erläuterung zum begehbaren Brustmodell durch Ärzt*innen der Regio Kliniken

Ausstellung im 1. Obergeschoss

- Infostand der Regioklinik:
 - Selbstuntersuchung der Brust anhand von Tastmodellen, angeleitet von Ärzt*innen der Regio Kliniken und der Gynäkologin Frau Dr. Julia Takeh
 - Informationen zur Stanzbiopsie der Brust
- Anita Epithesen und Wäsche- vorgestellt vom FLORA Sanitätshaus
- Blutzuckermessungen durch die Schüler*innen der Beruflichen Schule
- Körperanalyse durch die BARMER
- Informationen Selbsthilfegruppen
- Kostenlose kleine gesunde Snacks durch die Schüler*innen
- Stand mit Informationen zu PINK! Aktiv gegen Brustkrebs

Vorträge

- Jeweils 10.00/11.30/13.00 Uhr: 45minütige Vorträge Brustkrebs Dr. Wilke
- 10.00 bis 11.30 und 13.00 bis 14.30 aktive Achtsamkeitsübungen mit Wiebke Köpke-Hauser, Coaching für die Frau: Achtsamkeit - die 4 Grundhaltungen
- 10:00 und 11:00 Uhr Angebote von EMTV und Vie Vitale für Schüler*innen: Info + Bewegung; 13.30 - 14.30 Uhr Probestunde, auch für Betroffene.
- Ernährungsberatung durch Claudia Tiedemann 11.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr Pink Food#Brustgesundheit#Ernährung

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Vortrag Brustkrebs auf Türkisch Göğüs Kanseri erken teşhisi

MI | 16. Oktober 2024 | 16.30 Uhr
16.10.2024 | 16.30' da

Ort: Feldstraße 3 | 25335 Elmshorn
Yer: Feldstraße 3 | 25335 Elmshorn

Eintritt: kostenlos
Giriş: Ücretsiz

Göğüs Kanseri Hastalığı ne kadar erken teşhis edilirse, iyileşme şansı o kadar büyüktür. Elmshorn ve çevresinde yaşayan bayanlara türkçe dilinde yapılacak olan bu Konferans ile, hangi değişik tedavi imkanları olduğu, gündemde olan güncel tedavi yöntemleri anlatılacak ve genel olarak özetlenecektir. Konuşmacılar: Dr. Med. Mevlüt Doğar, Genel Hekim (Ev Doktoru) Dr. Med. Christian Wilke, Şef Doktor Pinneberg Kliniği Jinekoloji ve Göğüs Hastalıkları Merkezi.

Konferansa katılacağınızı 14.10.2024 tarihine kadar 0 4121-64010 60-68 telefon ederek bildirmenizi rica eder, teşekkürlerimizi sunarız.

Je früher die Diagnose Brustkrebs gestellt wird, desto größer ist die Chance der kompletten Heilung. Türkische Frauen in Elmshorn und Umgebung haben an dem Tag die Möglichkeit, sich über die verschiedenen Therapie- und modernen Behandlungsmöglichkeiten auf ihrer Muttersprache zu informieren.

Wir würden uns über Ihre Teilnahme sehr freuen.

Anmeldungen erforderlich bis 14. Oktober 2024

Wir sind von 9.00 - 17.30 Uhr unter der Telefonnummer 0 4121 - 640 10 60-68 erreichbar.

Anita Ladies-Nachmittag Dessous und Bademoden-Trends

DO | 17. Oktober 2024 | 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, von großer Bedeutung - für die Gesundheit, den Tragekomfort und ganz besonders auch für das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität. Die Auswahl einer gutschitzenden Brust-Epithese trägt zusätzlich zum eigenen Wohlbefinden bei.

In Kooperation mit dem Unternehmen ANITA können Sie an diesem Nachmittag in angenehmer Atmosphäre die Trendfarben und Highlights der aktuellen Bademoden- und Miederkollektion kennenlernen, ein brustoperiertes Model wird viele Modelle anschaulich vorführen. Darüber hinaus kann sich jede Teilnehmerin auch ganz individuell beraten lassen und bekommt ihre persönlichen Passformtipps.

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



Anmeldung erforderlich

Im Sanitätshaus oder unter 0 4121/42 62 22, die Plätze sind begrenzt.

Zwischen Angst und Zuversicht

Wie können wir herausfordernde Zeiten überstehen, ohne uns überwältigen zu lassen?

Referentinnen: **Kristin Löffler und Annette Spiegel, Psychoonkologinnen der Regio Kliniken**

MI | 23. Oktober 2024 | 16.00 – 17.30 Uhr

Rathaus Elmshorn | Mehrzwecksaal
Schulstraße 15-17 | 25335 Elmshorn

Eintritt: kostenlos

Die Nacht
In der
Das Fürchten wohnt
Hat auch
die Sterne
Und den
Mond.

Mascha Kaléko

Eine Krebserkrankung geht oft mit starken Gefühlen einher. Das Gefühl Angst ist dabei ein häufiger Begleiter, das lähmen und ohnmächtig machen kann. Zugleich ist es ein notwendiges Gefühl, das uns vor Gefahren schützen soll. Zuversicht ist eine kostbare seelische Ressource, die einem Kraft geben und einen (wieder) handlungsfähig(er) machen kann. Sie verleiht Energie, damit Krisen bewältigt werden können.

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über das starke Gefühl der Angst und die Kraft der Zuversicht. Darüber hinaus erhalten Sie hilfreiche Anregungen im Umgang mit der eigenen Angst und wie es gelingen kann, Zuversicht zu entwickeln und diese stärken zu können.

Anmeldung erbeten bis 16.10.2024

Bei Psychoonkologin Kristin Löffler-Waduthanthirige, 0 4101/2173 78 oder
Kristin.Loeffler@Sana.de gebeten.

Das Mammobil kommt nach Elmshorn!

Das Mammobil wird voraussichtlich von Dezember 2024 bis Ende April 2025 in Elmshorn stehen. Genaueres entnehmen Sie bitte der Tagespresse, da es bis Redaktionsschluss noch nicht feststand. Das Mammographie-Screening ist ein bundesweites Programm zur Früherkennung von Brustkrebs. Frauen vom 50. Lebensjahr bis zum 75. Lebensjahr werden alle zwei Jahre zur Brustkrebsfrüherkennung eingeladen. Im Mammobil wird dann eine Mammographie-Untersuchung von speziell ausgebildeten medizinisch-technischen Röntgenassistentinnen durchgeführt. Die Teilnahme ist freiwillig, die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Die von einer zentralen Stelle vergebenen Termine können unter der Telefonnummer 0 45 51-89 89 00 geändert werden. Auch wenn Sie evtl. keine Einladung erhalten haben, jedoch ihren Wohnort in Elmshorn oder Umgebung haben und 50 bis 75 Jahre alt sind, können Sie dort einen Termin vereinbaren. Sie können auch mit ihrer Krankenkassenversicherungskarte vor Ort auf dem Mammobil erscheinen, in der Regel ist dann eine zeitnahe Untersuchung möglich.

Die Mammographie-Aufnahmen werden von zwei speziell ausgebildeten Ärzt*innen unabhängig voneinander begutachtet. Sollten sich hierbei Auffälligkeiten ergeben, die eine weitere Untersuchung notwendig machen, wird diese dann in Itzehoe oder aber in Heide sowie in Pinneberg durchgeführt. Hierfür folgt dann eine gesonderte Einladung. Im Rahmen dieses Programmes können Frauen eine qualitätsgesicherte Brustkrebsfrüherkennungsuntersuchung wahrnehmen.



BRUSTKREBS - FRÜHERKENNUNG

Organisatorinnen für das Frauennetzwerk

Elmshorn: Heidi Basting, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Elmshorn

Birte Neuse, Frauen*beratung Elmshorn

In Kooperation mit: Frauke Schöffel-Raecke, Lions Club Elmshorn Audita

Dr. Philine Steffens, Dirk Kehrhahn, Kirsten Kröning, Flora Gesundheits-Zentrum

Werner Siedenhans, BARMER Elmshorn

Dr. Christian Wilke, Brustkrebszentrum und Gynäkologisches Krebszentrum Regio Klinikum Pinneberg



Gesundheits-Zentrum



Regio
Kliniken



Frauenberatung
Elmshorn

BARMER



LIONS CLUB ELMSHORN
Audita



Kontakt:

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

Telefon: 0 41 21 - 231 357

E-Mail: gleichstellungsbeauftragte@elmshorn.de

Layout: Stadt Elmshorn | P. Schmidt | S. Schon

Herstellung/Druck: Print-Office, Tornesch

Fotos: Holger Niemann (S. 2) | Cienpies Design-stock.adobe.com (S. 4) | Kirsten Kröning (S.5) | www.organmodelle.de (S. 6) | Meret Löbkens (S. 11)