

Dr. Iris Herscovici

## Online- Patientenschulungen für chronisch Kranke und Angehörige

[selpers.com](https://www.selpers.com)



Eine schwere Erkrankung wirft das Leben erst einmal gründlich durcheinander und es tauchen viele Fragen auf. Für Betroffene ist es dabei vor allem wichtig nach und nach zu lernen, möglichst gut mit der eigenen Erkrankung zu leben. Damit das leichter und schneller gelingt, stellt die Patientenplattform [selpers.com](https://www.selpers.com) verschiedene kostenlose Experten-Kurse für chronisch Kranke und Angehörige zur Verfügung. Diese helfen, die eigene Erkrankung zu verstehen. Und sie zeigen viele Wege auf, was Sie selbst für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können.

### Die Idee hinter „selpers“

Die Idee zur Gründung von [selpers](https://www.selpers.com) kam mir während der Brustkrebs-Erkrankung meiner Mutter. Die Onkologin meiner Mutter war wunderbar. Sie gab ihr zusätzlich zur Therapie viele kleine Tipps, wie meine Mutter den Alltag besser bestreiten konnte. Auch von anderer Seite kamen viele Tipps, zum Beispiel von anderen Patientinnen, von ihrer Ernährungsberaterin und von ihrem Psychotherapeuten. Diese Empfehlungen waren so wichtig für sie und ihre Lebensqualität, dass ich mir wünschte, allen PatientInnen solche Alltagshilfen zur Verfügung stellen zu können. Das war die Geburtsstunde von [selpers](https://www.selpers.com).

Um die Idee weiterzuentwickeln und das Konzept zu verwirklichen, führten wir zwei Jahre lang Gespräche mit ExpertInnen, PatientInnen und Angehörigen.

Autorin: Dr. med. Iris Herscovici

© November 2020 · NÖ PPA · [“selpers.com: Online-Patientenschulungen für chronisch Kranke und Angehörige“](https://www.selpers.com)

Entstanden ist schließlich eine Plattform mit vielen Schulungen und Angeboten für PatientInnen mit chronischen Erkrankungen. Besonders wichtig ist: Alle Angebote auf selpers.com sind kostenlos und ohne Registrierung nutzbar.

Es gibt viele Studien, die belegen, dass PatientInnen durch ihr Verhalten den Verlauf ihrer Erkrankung deutlich beeinflussen können. Aber dafür müssen sie erst einmal wissen, was sie für sich und ihre Gesundheit tun können. Dieses Wissen wollen wir ihnen an die Hand geben, auf eine Art, die sie leicht verstehen können.

## **Die selpers Patientenschulungen**

Die Kurse auf selpers decken viele verschiedene chronische Krankheiten ab. Ziel ist es den Betroffenen ein grundlegendes Verständnis für die Erkrankung und deren Behandlungsmöglichkeiten zu geben. Ein weiterer Teil der Kurse geht auf konkrete Alltagsfragen und -hilfen ein, die bei ganz verschiedenen Krankheiten relevant sind. Das sind zum Beispiel Themen wie:

- „Selbstbewusstes Auftreten als PatientIn
- Mehr Durchblick bei Sozialversicherung und Bewilligungen
- Vorgehen bei abgelehnter Kostenübernahme
- Schmerzen verstehen
- Schlagfertigkeit für KrebspatientInnen
- Leben mit Fatigue oder
- Achtsamkeit zur Entspannung“ und viele weitere

Alle Online-Schulungen wurden zusammen mit ExpertInnen und Betroffenen erstellt. Sie sind in einzelne Lektionen aufgebaut, die Sie in beliebiger Reihenfolge ansehen können. Sie vermitteln Ihnen Hintergrundwissen und wissenschaftliche Informationen auf einfache Weise. Außerdem bekommen Sie viele Tipps und Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Ihren Alltag. Videos, Infografiken und viele weitere Medien machen die Kurse interaktiv und leicht zugänglich.

**Autorin: Dr. med. Iris Herscovici**

© November 2020 · NÖ PPA · **“selpers.com: Online-Patientenschulungen für chronisch Kranke und Angehörige“**

## Weitere Angebote auf „selpers“

Die Online-Schulungen stehen ganz klar im Zentrum des selpers-Angebotes. Aber es gibt noch deutlich mehr Möglichkeiten, die Sie nutzen können:

- **Impulse:** Die selpers-Impulse sind kleine und schnell umsetzbare Anregungen, die Sie in wenigen Minuten pro Tag umsetzen können. Sieben Tage lang bekommen Sie eine neue Anregung in Ihr Email-Postfach. Am achten Tag lädt selpers Sie zu einer 30-Tage-Challenge ein, die Ihnen hilft, Ihre Lieblingsübung zur festen Gewohnheit zu machen.
- **Podcast:** In jeder Folge des selpers-Podcasts „chronisch informiert“ interviewt Dr. med. Iris Herscovici eine Expertin oder einen Experten zu einem Gesundheitsthema.
- **selpers LIVE:** Die Live-Streams mit ExpertInnen ermöglichen es Ihnen, von zu Hause aus an wertvollen und hilfreichen Vorträgen teilzunehmen. Die nächsten Themen und Termine finden Sie auf [selpers.com/live](https://selpers.com/live). Hier können Sie auch die vergangenen Veranstaltungen als Video nachsehen.
- **Newsletter:** Wenn Sie sich mit Ihrer Email-Adresse beim Newsletter anmelden, bekommen Sie regelmäßig Informationen zu neuen Kursen, Veranstaltungen oder Beiträgen auf der Seite. [selpers.com/newsletter](https://selpers.com/newsletter)
- **Facebook und Instagram:** Auch in den sozialen Medien können Sie selpers folgen und Neuigkeiten erfahren, aber z. B. auch an Umfragen teilnehmen und so mitbestimmen welche Themen als nächstes behandelt werden.

## Werden Sie ein Teil der selpers-Community

Haben Sie sich gefragt, was „selpers“ eigentlich bedeuten soll? Es setzt sich zusammen aus den englischen Begriffen „self“ („selbst“) und „help“ („helfen“). selpers sind also Menschen, die sich selbst helfen und ihre Gesundheit und Lebensqualität in die eigene Hand nehmen. Die Angebote auf [selpers.com](https://selpers.com) sollen Ihnen genau das ermöglichen.

Schauen Sie auf der Plattform vorbei und lernen Sie, was Sie selbst für sich und Ihr Wohlbefinden tun können. Gesundheit ist nicht das Gegenteil von Krankheit.

**Autorin: Dr. med. Iris Herscovici**

© November 2020 · NÖ PPA · **“selpers.com: Online-Patientenschulungen für chronisch Kranke und Angehörige“**

## Über die Autorin:

### **Dr. Iris Herscovici**

Dr. med. Iris Herscovici ist Gründerin des Online-Portals [www.selpers.com](http://www.selpers.com) und für die inhaltliche und medizinische Leitung verantwortlich. Die Expertin für barrierearme Patientenkommunikation entwickelt mit ihrem Team kostenlose Online-Kurse zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz von chronisch Kranken und deren Angehörigen. Ihr besonderes Interesse gilt dem Empowerment der Betroffenen durch einfache Hilfestellungen und Tipps für den Alltag. [selpers](http://www.selpers.com) wurde dafür mehrfach ausgezeichnet.

Iris Herscovici ist promovierte Medizinerin, diplomierte Krankenhaus-Betriebswirtin und Mitglied in zahlreichen wissenschaftlichen Gesellschaften.

### **Impressum**

Im Letter LAUT GEDACHT stellen namhafte und erfahrene Expertinnen und Experten Überlegungen zur Umsetzung der Patientenrechte an. Der Letter erscheint unregelmäßig seit Juli 2001 und findet sich auf [www.patientenanwalt.com](http://www.patientenanwalt.com) zum kostenlosen Download.

Herausgeber: NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft, A 3109 St. Pölten, Landhausplatz 1, Haus 13

Tel: 02742/9005-15575, Fax: 02742/9005-15660, E-Mail: [post.ppa@noel.gv.at](mailto:post.ppa@noel.gv.at)

Für den Inhalt verantwortlich: Der Letter dieser Reihe repräsentiert jeweils die persönliche Meinung des Autors. Daten und Fakten sind gewissenhaft recherchiert oder entstammen Quellen, die allgemein als zuverlässig gelten. Ein Obligo kann daraus nicht abgeleitet werden. Herausgeber und Autoren lehnen jede Haftung ab.

© Copyright: Dieser Letter und sein Inhalt sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder auch nur auszugsweise Weiterverwendungen nur mit Zustimmung des Herausgebers. Zitate mit voller Quellenangabe sind zulässig.

**Autorin: Dr. med. Iris Herscovici**

© November 2020 · NÖ PPA · **“[selpers.com](http://www.selpers.com): Online-Patientenschulungen für chronisch Kranke und Angehörige“**