

Die Patientinnenschulung wird vom Feministischen Frauen Gesundheits Zentrum e.V. kostenlos angeboten. Der Kurs findet statt mit freundlicher Unterstützung durch:



Zum FFGZ

Seit 1974 setzt sich das FFGZ für eine bessere Gesundheitsversorgung von Frauen ein. Als gemeinnützige Einrichtung informieren und beraten wir Frauen in gesundheitlichen Fragen, unterstützen sie bei der Wahrnehmung ihrer Patientinnenrechte und vertreten sie in der Gesundheitspolitik.

Weitere Beratungsthemen:

- **Gynäkologische Themen**
unter anderem: Myome, Endometriose, Gebärmutteroperationen, Zysten, gutartige Veränderungen der Brust, Krebsfrüherkennung und PAP-Abstrich, Blase, Beckenboden, Vaginale Infektionen
- **Wechseljahre**
- **Osteoporose**
- **Schilddrüse**
- **Kinderwunsch**
- **Gesundheitliche Folgen sexueller Gewalt**

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V.

Bamberger Str. 51
10777 Berlin – Schöneberg

Tel: 030 – 213 95 97
Fax: 030 – 214 19 27
ffgzberlin@snafu.de
www.ffgz.de

Telefonzeiten:

Mo, Di, Do, Fr 10 – 13 Uhr
Do 17 – 19 Uhr

Besuchs- und Öffnungszeiten:

Di, Do 10 – 13 Uhr
Do 17 – 19 Uhr



Die Arbeit des FFGZ e.V. wird durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Umwelt und Verbraucherschutz gefördert. Das FFGZ e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.



Feministisches
Frauen
Gesundheits
Zentrum e.V.
Berlin

Der Ort für Frauengesundheit!

Älterwerden und Gesundheit

Die Patientinnen- Schulung

Das Projekt wurde 2007 vom Koordinationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ als „Beispiel guter Praxis“ und 2009 vom Forum Gesundheitsziele Deutschland ausgezeichnet. BKK-Preis 2009

Älterwerden und Gesundheit

Ein heikles Thema in einer Zeit, in der immer mehr auf die begrenzten Mittel der Krankenversicherung hingewiesen wird. Besonders betroffen sind ältere Frauen mit geringem Einkommen. Für sie bieten wir eine Patientinnenschulung an.

Die Patientinnenschulung

Im Zusammenhang mit der Gesundheitsreform wird versprochen, dass die Qualität der Versorgung verbessert werden soll. Hier brauchen Sie Informationen über die Angebote des Gesundheitssystems und wie Sie diese nutzen können. Außerdem vermittelt Ihnen der Kurs Wissen darüber, was Sie selber für Ihre Gesundheit tun können.

Sie suchen Hilfe bei Ärztinnen und Ärzten. Auch nach der **Sprechstunde** ist oft vieles unklar:

- Wie kann ich meine Beschwerden besser beschreiben?
- Welche Fragen muss ich stellen?

Sie nehmen **Medikamente**, oftmals auch verschiedene Medikamente. Bekannt ist, dass dies auch Nachteile für die Gesundheit haben kann:

- Was muss ich wissen und bei der Einnahme beachten?

Die **Gesundheit** hängt auch davon ab, was wir essen, trinken und wie wir uns bewegen:

- Welche Wirkungen und Nebenwirkungen haben meine Lebensgewohnheiten?

Was bringt Ihnen die Schulung?

Sie können Wissen mitnehmen, mit dem Sie sich besser zurechtfinden

- wenn Sie die Ärztin / den Arzt aufsuchen
- wenn Sie ins Krankenhaus gehen
- wenn Sie eine Kur beantragen wollen.

Sie werden über Ihre Rechte als Patientin informiert.

Sie können Möglichkeiten zur Erhaltung und Verbesserung Ihrer Gesundheit kennen lernen, ausprobieren und diese Erfahrungen nutzen.

Sie erfahren mehr über Angebote des Gesundheitssystems

- Rehabilitation, z.B. bei Schmerzen
- Funktionstraining, z.B. bei Rheuma
- Psychotherapie, z.B. bei Depressionen

Sie bekommen Tipps, wo Sie sich informieren und beraten lassen können.

Sie lernen Möglichkeiten der Selbsthilfe kennen.

Sie können sich austauschen und Ihre Erfahrungen weitergeben.

Die Themen

- **Körperliche Veränderungen in der zweiten Lebenshälfte**
- **Wechseljahre**
- **Gebärmutter, Blase und Beckenboden**

- **Schlafstörungen und depressive Verstimmungen**
- **Möglichkeiten der Selbsthilfe**
- **In der ärztlichen Sprechstunde**
- **Umgang mit Medikamenten**
- **Krankenhaus, Nachsorge und Rehabilitation**

Schwerpunkte werden in den einzelnen Kursen alters- und bedarfsentsprechend gesetzt.

Wie läuft ein Kurs ab?

Eine Gruppe von mindestens zehn Teilnehmerinnen trifft sich neun mal.

Jede Frau kann hier

- viele wichtige Informationen bekommen
- Fragen stellen
- über ihre Erfahrungen sprechen

Die Patientinnenschulung findet bei Bedarf mit einer Dolmetscherin statt.

Die Teilnehmerinnen erhalten schriftliches Material, z.B. Merkblätter über Heiltees und Selbsthilfe sowie andere wichtige Informationen für den eigenen Gebrauch.

Wo?

Wir bieten diese Kurse in Absprache mit unseren KooperationspartnerInnen an verschiedenen Orten in allen Berliner Bezirken an

Information

Petra Bentz, FFGZ e.V.