

MEDIENINFORMATION

Greifswald, 15. März 2016

Lebensqualität neu definieren

Unimedizin bietet Seminare zur Bewältigung einer schweren Krebserkrankung an

Am Mittwoch, dem 23. März 2016, starten die neuen Seminare für alle Menschen, die nach einer Krebserkrankung zurück ins Leben finden und dabei gern Hilfe in Anspruch nehmen möchten. Alle Frauen und Männer sind - gern auch mit auch mit ihren Angehörigen oder Freunden - dazu recht herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenfrei! Der nächste sechswöchige Kurs beginnt dann am 4. Mai bis zum 8. Juni.

Hauptanliegen der gemeinsamen Veranstaltungen ist es, die eigene Lebensqualität neu zu definieren, um nach einer folgenreichen Krebserkrankung Tritt zu fassen und das eigene Leben wieder aktiv in die Hand zu nehmen. Auf den regelmäßigen Infoveranstaltungen erfahren die Teilnehmer mehr über den Erschöpfungszustand und sich selbst. Schwerpunkte sind die Hilfe zur Selbsthilfe, die individuelle Alltagsgestaltung, das Zeit- und Energiemanagement sowie gesunder Genuss und Schlaf und der Umgang mit den eigenen Gefühlswelten nach so einer schweren Erkrankung. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, an kostenfreien Rehasportangeboten oder einem Entspannungskurs teilzunehmen.

Anmeldung für die Seminare zur Bewältigung einer Krebserkrankung

☎ **03834-86 53 63** oder E-Mail: piz@uni-greifswald.de

Termine am 23./30.03. sowie am 6./13./20. und 27. April, jeweils von 10:00 bis 11:30 Uhr

***Hintergrund** Rund die Hälfte aller Krebspatienten fühlt sich während oder nach ihrer Erkrankung durch quälende Müdigkeit beeinträchtigt. Diese besondere Form der Erschöpfung bei Krebs wird auch Fatigue genannt, was im Französischen so viel wie Ermüdung und Mattigkeit bedeutet. Diese Symptome sind auch bei anderen schweren Krankheitsbildern bekannt. Ausgelöst wird der Zustand teilweise durch die Erkrankung selbst. Häufig tritt die Erschöpfung aber auch bei und durch Chemotherapie, Bestrahlung oder Immuntherapie auf und dauert noch Wochen bis Monate über den Behandlungszeitraum hinaus an. Bereits seit 2012 bietet das Patienteninformationszentrum (PIZ) an der Universitätsmedizin Greifswald regelmäßig professionelle Hilfe nach einer Krebserkrankung an. Das Seminar wird von der AOK und der Frauensebsthilfe nach Krebs e.V., Landesverband M-V/S-H unterstützt.*

***Foto UMG:** Müde und abgeschlagen? Dagegen kann man etwas tun. Sport hilft zum Beispiel, die Lebensgeister wieder zu wecken und den Spaß am Leben zurückzugewinnen.*

Ansprechpartner Universitätsmedizin Greifswald
Patienteninformationszentrum (PIZ)

Kontakt: Ute Stutz/Heike Hingst

Ferdinand-Sauerbruch-Straße 1, 17475 Greifswald

T +49 3834 86-53 63

E piz@uni-greifswald.de

www.medizin.uni-greifswald.de

www.medizin.uni-greifswald.de/index.php?id=472 (PIZ)

www.facebook.com/UnimedizinGreifswald



