

MEDIENINFORMATION

Greifswald, 21. Februar 2017

Erschöpft und kraftlos? - Gemeinsam zurück ins Leben finden Seminare zur Bewältigung einer schweren Krebserkrankung starten am 1. März

Am Mittwoch, dem 1. März 2017, 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! Dreimal findet der jeweils sechswöchige Kurs in kleinen Gruppen statt; weitere Starttermine sind der 31. Mai und 6. September.

Anmeldung für die Seminare zur Bewältigung einer Krebserkrankung (☎ 03834-86 53 63 oder E-Mail: piz@uni-greifswald.de/6 Termine ab dem 1. März immer mittwochs von 14.00 bis 15:30 Uhr).

„Auf Anregung der Teilnehmer haben wir den Kurs jetzt auf nachmittags 14.00 Uhr verlegt“, betonten die Organisatoren Ute Stutz und Heike Hingst vom Patienteninformationszentrum (PIZ). „In den sechs sehr intensiven Seminarwochen konnten wir schon viele Menschen nach einer schweren Tumorerkrankung wieder aufrichten und Lebensmut zurückgeben.“ Bereits seit 2012 bietet das PIZ an der Universitätsmedizin Greifswald regelmäßig professionelle Hilfe nach einer Krebserkrankung an. Das Seminar wird von der AOK und der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband M-V/S-H e.V. unterstützt.

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. 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.

Hauptanliegen der gemeinsamen Veranstaltungen ist es, die eigene Lebensqualität neu zu definieren, um nach einer folgenreichen Krebserkrankung wieder Tritt zu fassen und das eigene Leben 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 Reha-Sportangeboten oder einem Entspannungskurs teilzunehmen.

Foto iStockphoto: Viele Menschen brauchen nach einer überstandenen Krebserkrankung professionelle Hilfe. Diese erhalten sie in den Fatigue-Seminaren.

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/UnlmedizinGreifswald
Twitter @UMGreifswald



„Ich bin schlapp
und kraftlos.“

„Ich finde die Worte nicht mehr –
ist das Konzentrationsschwäche?“

TUMORBEDINGTE FATIGUE – EIN VIELFÄLTIGES SYNDROM

Hier werden Ihnen Wissen über Ursachen sowie
Bewältigungsstrategien vermittelt

immer **mittwochs**

von **14:00 - 15:30 UHR**

SYMPTOME

Körperliche Müdigkeit

- Reduzierte Leistungsfähigkeit, vermehrtes Schlafbedürfnis ohne Erholungseffekt

Geistige Müdigkeit Konzentrationsstörungen

- Eingeschränkte Aufmerksamkeit

Emotionale Müdigkeit Antriebslosigkeit

- Hoffnungs- und Ratlosigkeit
- Niedergeschlagenheit

FATIGUE BEWÄLTIGEN

Finden Sie sich in diesen Symptomen wieder?

Wir bieten Ihnen an der Universitätsmedizin Greifswald die Möglichkeit, individuelle Wege zu finden, Ihre Fatigue zu bewältigen.

Vereinbaren Sie einen Termin zur individuellen Beratung oder nehmen Sie an unserem sechswöchigen Seminar in kleinen Gruppen teil.

Dieses bieten wir 2017 dreimal zu folgenden Zeiten an:

01.03.2017 - 05.04.2017

31.05.2017 - 07.07.2017

06.09.2017 - 11.10.2017

HIER FINDEN SIE UNTERSTÜTZUNG

Patienteninformationszentrum der
Universitätsmedizin Greifswald

Telefon: **03834 86-5363**

E-Mail: **piz@uni-greifswald.de**

Ansprechpartnerinnen:

Ute Stutz

Heike Hingst

