

MEDIENINFORMATION

Greifswald, 12. Dezember 2018

Wenn nichts mehr richtig läuft - Unimedizin Greifswald bietet auch 2019 professionelle Hilfe nach einer Krebserkrankung an

Fünf Seminarkurse zur Auswahl - Start bereits am 9. Januar

Eine Krebsdiagnose wirft die Betroffenen und ihre Familien aus der Bahn. Selbst nach einer überwundenen Tumorerkrankung fällt es vielen Menschen schwer, wieder ins normale Leben zurückzufinden. Um die langen Schatten dieser schwerwiegenden Erkrankung wieder loszuwerden, ist oftmals eine intensive und auch professionelle Betreuung erforderlich. Regelmäßig bieten deshalb extra geschulte Kräfte an der Universitätsmedizin sechswöchige Seminarkurse an, die schon vielen Frauen und Männer der Region geholfen haben. Am Mittwoch, dem 9. Januar 2019, startet der nächste Seminarkurs für alle Menschen, die nach einer Krebserkrankung gezielt Hilfe in Anspruch nehmen möchten. Insgesamt finden im kommenden Jahr fünf Kurse statt.

Angst vor der Zukunft und der Rückkehr der Krankheit, Dauermüdigkeit und Mattigkeit, depressive Phasen und fehlender Lebensmut - rund die Hälfte aller Tumorpatienten leiden trotz überstandener Krebserkrankung weiter. Auf den regelmäßigen Infoveranstaltungen erfahren die Teilnehmer mehr über den Erschöpfungszustand, auch Fatigue genannt, 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 teilzunehmen.

Alle Frauen und Männer sind - gern auch mit ihren Angehörigen oder Freunden - dazu recht herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenfrei! Der sechswöchige Kurs findet in kleinen Gruppen immer mittwochs von 14.00 bis 15.30 Uhr statt. Das Seminar wird von der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband M-V/S-H e.V. in Zusammenarbeit mit einer Krankenkasse unterstützt. Starttermine 2019 sind am 9. Januar, am 6. März, am 8. Mai, am 21. August und am 6. November.

Anmeldung für die Seminare zur Bewältigung einer Krebserkrankung:

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

Foto iStock: Es ist normal, dass nichts mehr normal ist - Menschen mit Problemen nach einer Krebserkrankung erhalten Hilfe an der Unimedizin Greifswald.

Anlage: Flyer Seminarkurse 2019

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/de/patienten-besucher/piz

www.facebook.com/UnimedizinGreifswald

Instagram/Twitter @UMGreifswald



„Ich bin schlapp
und kraftlos.“

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

Seminar

TUMORBEDINGTE FATIGUE – EIN VIELFÄLTIGES SYNDROM

Hier werden Ihnen Wissen über Ursachen sowie
Bewältigungsstrategien vermittelt

immer **mittwochs**

um **14:00 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 unseren sechswöchigen Seminaren in kleinen Gruppen teil. Diese bieten wir 2019 zu folgenden Zeiten an:

Seminar 1 ab 09.01.2019

Seminar 2 ab 06.03.2019

Seminar 3 ab 08.05.2019

Seminar 4 ab 21.08.2019

Seminar 5 ab 06.11.2019

HIER FINDEN SIE UNTERSTÜTZUNG

Patienteninformationszentrum der
Universitätsmedizin Greifswald

Telefon: **03834 86-5363**

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

Ansprechpartnerinnen:

Ute Stutz

Heike Hingst

