



Melden
Sie sich
gern an!

info@krebsberatung-pinneberg.de

März

17.03.

Ernährung & Krebs – was sollte ich wissen?



Eine individuelle Ernährung kann bei Krebspatient*innen in jeder Phase der Erkrankung eine wichtige Rolle spielen. Das Internet ist voll mit teils widersprüchlichen Heilversprechungen durch bestimmte Ernährungsweisen. Die Ernährungstherapie in der Onkologie ist komplex, so dass am Infoabend folgende Themen fokussiert werden:

- Ernährungsprobleme durch die Erkrankung und/oder bei Chemo- und Strahlentherapie – was können Sie tun?
- Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse und Empfehlungen der Ernährungstherapie während und nach einer Krebserkrankung
- Rezepte und weiterführende Informationen

Ort: Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 18.30 – 20.00 Uhr

Referentin: Julia von Grundherr (Master of Public Health, B. Sc. Diätetik, Diätassistentin (VDD zertifiziert)) und Luisa Samland (Ökotrophologie, B. Sc., Ernährungsberaterin (VDOE zertifiziert)), Mitarbeiterinnen am UKE / Universitäres Cancer Center Hamburg (UCCH)

25.03.

„Damit Vertrauen im Sprechzimmer gelingt“



Herr Prof. Dr. Jan Stöhlmacher wird aus seinem Buch mit dem Titel „Damit Vertrauen im Sprechzimmer gelingt“ vorlesen und damit den Impuls für einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch setzen.

Mit seinem Sachbuch richtet sich Jan Stöhlmacher an Patientinnen und Patienten mit schwerwiegender Erkrankung. Aus seiner langjährigen Tätigkeit als Onkologe weiß er um die besondere Bedeutung einer vertrauensvollen Beziehung zwischen allen Beteiligten – und dass man selbst, als Patientin oder Angehöriger, viel dazu beitragen kann. Entstanden ist ein ebenso praktischer wie persönlicher Wegweiser, der ermutigt. Dazu hat der Autor zahlreiche Interviews mit Betroffenen geführt und lässt eigene Erfahrungen an der Seite seiner krebserkrankten Brüder einfließen. Es ist kein Ratgeber für die Optimierung des Arztbesuches in zehn Schritten, sondern ein mit wissenschaftlichen Erkenntnissen unterfüttertes Lesebuch. Leserinnen und Leser werden durch das Buch in die Lage versetzt, die Kommunikation in Praxis und Krankenhaus besser zu verstehen und selbst eine aktive Rolle darin einzunehmen.

Ort: Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 18.30 – 20.00 Uhr

Referent: Prof. Dr. Jan Stöhlmacher

April

09.04.

Tageskraft und Motivation

Ausschließlich für Krebsbetroffene



Was tun, wenn „nicht viel geht“? Egal ob emotional, mental und physisch – wenn wir auf diesen Ebenen belastet und erkrankt sind, fällt es oft schwer, in einen Tag zu finden. Angemessen Kraft und Motivation generieren und raussteuern aus dem „Schatten“ – wie kann das gelingen? Unterschiedliche Ideen und Anregungen finden, entwickeln und besprechen.

Ort: Krebsberatungsstelle | Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Leiterin: Ellen Bräuner, P.A.C.E. & Massagen

Mai

06.05.

Bewegung und Sport in der Krebsbehandlung

Ausschließlich für Krebsbetroffene



Dem Thema Bewegung, Sport und körperliche Aktivität wird im Rahmen einer onkologischen Erkrankung und deren Behandlung ein immer größerer Stellenwert zugesprochen. Die körperliche Aktivierung krebskranker Menschen kann sich vorteilhaft auf den Körper, die Psyche und das soziale Umfeld auswirken. Körperliche Aktivität ist ein wesentlicher Bestandteil in der Behandlung von Tumorpatienten in den Akutkliniken und soll später in Rehabilitationskliniken und in Rehabilitations-sportgruppen fortgeführt werden.

Rehasport Trainerin vom Rellinger Turnverein, Rita Nickel, ermöglicht Ihnen einen Einblick in das Thema „Positiver Einfluss von Sport und Bewegung auf die Krebsbehandlung“, erläutert die Frage „Warum Bewegung während und nach der Krebsbehandlung so wichtig ist“, gibt Empfehlungen zu Sportmöglichkeiten während der Chemotherapie und präsentiert Ihnen eine kleine Übungseinheit, die Sie sofort anwenden können!

Ort: Krebsberatungsstelle | Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Referentin: Rehasport Trainerin im Rellinger Turnverein, Reha-Kurse für Krebsnachsorge

27.05.

Wechselwirkungen – wenn Medikamente sich gegenseitig beeinflussen

Ausschließlich für Krebsbetroffene



Medikamente können die Wirkungen oder Nebenwirkungen von anderen Arzneimitteln verstärken oder auch abschwächen. Diese Wechselwirkungen von Medikamenten können auf verschiedene biologische Prozesse im menschlichen Körper zurückgehen. In der Onkologie ist die Erkennung von Wechselwirkungen zwischen Medikamenten besonders wichtig, da viele Krebsbehandlungen eine komplexe Medikamentenkombination erfordern. Frau Timmreck spricht über wichtige Maßnahmen zur Vermeidung von Wechselwirkungen.

Ort: Krebsberatungsstelle | Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Leiterin: Frauke Timmreck, Fachärztin für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Hämatologie und Internistische Onkologie & Palliativmedizin

05.06.



Onkologische Trainingstherapie – aktiv gegen den Krebs

Ausschließlich für Krebsbetroffene

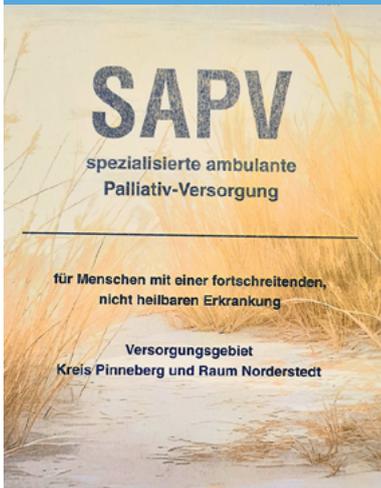


In dem Vortrag werden Möglichkeiten vorgestellt, mit individuell angeleitetem Kraft- und Ausdauertraining die Nebenwirkungen der medikamentösen Therapie zu reduzieren und dadurch die Effektivität der Therapie und die Lebensqualität zu steigern. Das vorgestellte Trainingsprogramm beruft sich auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Sporthochschule Köln. Durch viele Studien wird die Wirksamkeit dieses Trainings bei den Themen Fatigue, Polyneuropathie, massivem Gewichtsverlust, alle Nebenwirkungen von Antihormontherapien (erhöhtes Osteoporoserisiko, Gewichtszunahme, etc.) und Inkontinenz bestätigt. Je nach Beschwerden wird das Training durch individuelle Übungen vervollständigt.

Ort: Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 18.30 – 20.00 Uhr

Referent: Tobias Ferezan, Physiotherapeut und zertifizierter onkologischer Trainingstherapeut, PhysioFit Lurup

23.06.



SAPV – die Spezialisierte Ambulante Palliativ Versorgung



Die Spezialisierte Ambulante Palliativ Versorgung (SAPV) ist ein zusätzliches Angebot für schwerstkranke Menschen mit einer begrenzten Lebenserwartung und komplexen Symptomen. Sie dient dem Ziel, die Lebensqualität und die Selbstbestimmung schwerstkranker Menschen zu erhalten, zu fördern und zu verbessern und ihnen ein würdevolles Leben in ihrer vertrauten Umgebung zu ermöglichen. Frau Tabea Herrmann ermöglicht an Krebs erkrankten Personen und Ihnen Angehörigen einen Einblick in die Themen: Was genau ist SAPV im Einzelnen? Wer hat Anspruch auf eine SAPV? Wann steht mir die SAPV zu? Was muss ich tun, damit ich diese in Anspruch nehmen kann? Seien Sie herzlich eingeladen auf diese und viele weitere Fragen eine Antwort zu erhalten und durch zusätzliche Informationen gestärkt zu werden.

Ort: Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 18.30 – 20.00 Uhr

Referentin: Tabea Herrmann, SAPV Koordinatorin Region Pinneberg

26.06.



Heilsame Bilder für Familien und Angehörige



Was tun, wenn Krankheit das Familienleben auf den Kopf stellt? Kunsttherapie kann helfen, Worte für das Unsagbare zu finden, Gefühle auszudrücken und neue Kraft zu schöpfen – für Patient*innen und ihre Angehörigen. Der Vortrag gibt Einblicke in die kunsttherapeutische Arbeit bei KuL, die in Gruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene stattfindet. Neben Einblicken in die Wirksamkeit dieser Arbeit wird es auch die Möglichkeit geben, selbst kleine praktische Übungen auszuprobieren.

Ort: Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 18.30 – 20.00 Uhr

Leiterin: Judith Sombray, analytische Kunsttherapeutin, Kindesglück und Lebenskunst e. V.

Weitere Infos

Wenn Sie weitere Informationen zu den einzelnen Workshops und Kursen benötigen, melden Sie sich gern per E-Mail (info@krebsberatung-pinneberg.de) oder telefonisch unter der Telefonnummer (0 41 03) 928 13 85.

