



## Fatigue individuell bewältigen

### Neues Patientenschulungsprogramm nach der Krebserkrankung

Sehr geehrte Patientin,

nach Ihrer überstandener Krebserkrankung möchten wir Sie hiermit auf ein neues, unterstützendes Angebot des Brustzentrums Herdecke aufmerksam machen.

Sie fühlen sich anhaltend erschöpft, sind schnell ermüdet, haben wenig Energie, können sich schlecht konzentrieren, schlafen schlecht oder müssen größere Anstrengung aufbieten, um Ihre täglichen Aufgaben zu erledigen? Die Therapie des Brustkrebses mit Operation, eventuell Bestrahlung und/oder Chemotherapie liegen hinter Ihnen, auch eine Reha-Maßnahme oder Kur haben Sie absolviert - und trotzdem will dieses Gefühl der Müdigkeit und Kraftlosigkeit nicht weichen? Diese Art von chronischer Erschöpfung wird als krebsbedingte „Fatigue“ bezeichnet und tritt häufig nach Abschluss der oben genannten Therapien auf.

Wir möchten Ihnen einen Weg aus dieser chronischen Erschöpfung heraus zeigen und bieten Ihnen das speziell entwickelte Patientenschulungsprogramm „Fatigue individuell bewältigen“ an. Das Programm wurde an der Universität Bremen entwickelt und ist mittlerweile ein erprobtes Schulungsprogramm, das bereits an verschiedenen Krankenhäusern mit Erfolg praktiziert wird.

Starten möchten wir mit Ihnen am Dienstag, den 14. Februar 2017 von 16 bis 17.30 Uhr im Seminarraum des Dörthe-Krause-Institutes am Gemeinschaftskrankenhaus, Gerhard-Kienle-Weg 10, 58313 Herdecke. Es folgen fünf darauf folgende Termine. Die einzelnen Module bauen aufeinander auf. Es ist sinnvoll, jeden Termin wahrzunehmen.

In einer kleinen Gruppe (maximal acht Patientinnen) werden wir uns gemeinsam folgenden Themen widmen:

- Was sind die Ursachen der krebsbedingten Fatigue?
- Was kann ich dagegen tun?
- Wie teile ich mir meine Kräfte ein? Mit Zeit und Energie richtig haushalten.
- Wie gewinne ich neue Kräfte? Angepasstes Bewegungstraining.
- Wie sammle ich Kräfte? Entspannen und gut schlafen.
- Wie überwinde ich meine Niedergeschlagenheit und genieße das Leben (wieder)?
- Wie geht es weiter? Wie übernehme ich Lösungen dauerhaft in den Alltag?

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie glauben, an der krebsbedingten Fatigue zu leiden, füllen Sie bitte den Fragebogen aus und schicken ihn schnellstmöglich an uns zurück. Wir melden uns dann bei Ihnen und tragen Sie als Teilnehmerin ein. Es wird weitere Schulungsangebote geben, falls das Programm im Februar schon belegt ist, würden wir Sie direkt auf die Warteliste für das nächste Programm setzen.

Wir freuen uns auf Sie und grüßen Sie herzlich aus dem Brustzentrum

Evelyn Bohndorf  
Oberärztin Frauenklinik

Angelika Jensen und Sabine Gillmann  
Pflegeexpertinnen für Brusterkrankungen