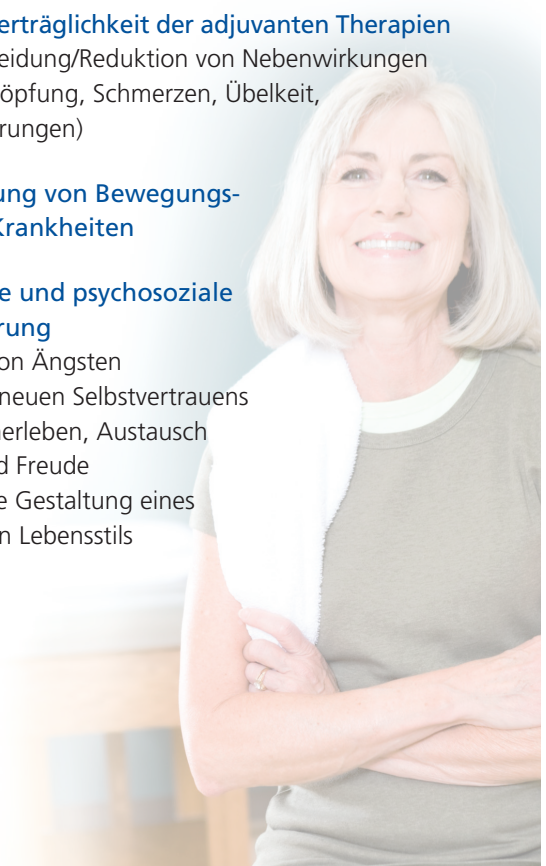
macht Mut

Wichtige Ziele der Sporttherapie bei Krebserkrankungen auf einen Blick

- Verbesserung des körperlichen Befindens
  - Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
  - Kräftigung der Muskulatur
  - Funktionsverbesserung (z.B. Lungenfunktion)
- Bessere Verträglichkeit der adjuvanten Therapien und Vermeidung/Reduktion von Nebenwirkungen (z.B. Erschöpfung, Schmerzen, Übelkeit, Nervenstörungen)
- Vermeidung von Bewegungsmangel-Krankheiten
- Psychische und psychosoziale Stabilisierung
  - Abbau von Ängsten
  - Gewinn neuen Selbstvertrauens
  - Gruppenerleben, Austausch
  - Spaß und Freude
  - Bewusste Gestaltung eines gesunden Lebensstils



Die Stiftung Leben mit Krebs stellt sich vor:

Die Stiftung Leben mit Krebs hat es sich zum Ziel gesetzt, bundesweit diverse Förderprogramme ins Leben zu rufen und die Lebensqualität von Krebspatienten entscheidend zu verbessern.

Die Projekte der Stiftung im Überblick

Sport

Ernährung

Psychotherapie

Kunst

Durch die Initiative der Stiftung werden therapieunterstützende und palliativmedizinische Projekte finanziell gefördert und umgesetzt. Die Stiftung finanziert so u.a. Therapeuten, die gezielt Sport- und Kunstprogramme anbieten, Patienten beraten und Kurse durchführen.

Das Friedrich-Ebert-Krankenhaus Neumünster GmbH stellt sich vor:

Wir versorgen im Einzugsgebiet von Neumünster 150.000 Menschen mit Gesundheitsdienstleistungen auf hächstem Niveau.

Durch enge berufsgruppenübergreifende Zusammenarbeit, starke Vernetzung der einzelnen Fachdisziplinen und Betonung von Ausbildung wollen wir die bei uns betreuten Patienten umfassend und ganzheitlich behandeln.

Förderer und Sponsoren:

Else Kröner Fresenius Stiftung

Ladies' Circle 13 Neumünster

Club Neumünster- Holsten

Rotary Neumünster

Rotary Neumünster-Vicelin

Stiftung Leben mit Krebs
Mainzer Straße 48 · 55252 Mainz-Kastel · Tel.: 0 61 34 / 7 53 81 – 38
info@stiftung-leben-mit-krebs.de · www.stiftung-leben-mit-krebs.de

Sitz der Stiftung Leben mit Krebs: Wiesbaden · Geschäftsstelle: Mainz-Kastel

© Stiftung Leben mit Krebs. Die Stiftung Leben mit Krebs ist gemeinnützig. Spenden können steuerlich geltend gemacht werden.

Stand: 02.12.2019

Veranstalter:

Initiator:

Sport zum Leben

Sport tut gut und macht Mut

Aktiv das Leben neu gestalten –
Bewegungstherapie für Patienten mit einer Krebserkrankung

Friedrich-Ebert-Krankenhaus
Krebszentrum Neumünster
Therapiezentrum

Sport tut gut und macht Mut

Stiftung Leben mit Krebs®

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Angehörige,

die Diagnose Krebs macht betroffen – Wir möchten Sie in dieser Situation so gut als möglich unterstützen. Dazu gehört selbstverständlich auch die beste Diagnostik und Therapie. Darüber hinaus haben wir es uns jedoch zum Ziel gemacht, Ihnen einen ganzheitlichen Therapieansatz mit vielen Unterstützungsangeboten zu ermöglichen. Hierzu gehören

- Psychoonkologie
- Ernährungsberatung
- Sozialmedizinische Beratung
- Selbsthilfegruppen und
- Bewegungs-/Sportangebot

Gerade Sport hat einen wesentlichen Einfluß auf den Verlauf von Krebserkrankungen. Sportliche Betätigung kann das Risiko für eine Neuerkrankung ebenso senken wie das Rückfallrisiko nach überstandener Krebserkrankung. Frühzeitige sportliche Aktivität noch während der Therapie erleichtert den Umgang mit dieser. Die Behandlung wird schlicht besser vertragen. Nicht zuletzt führen der Austausch und die gemeinsame Betätigung von Betroffenen zu einer Stärkung der Psyche und des Selbstwertgefühls.

Ausgehend von diesen Überlegungen bietet das Krebszentrum Neumünster über das Therapiezentrum des FEK allen unseren Patienten verschiedene Möglichkeiten der sportlichen Betätigung an:

- Hockersport
- Medizinische Traininstherapie
- KG-Gerät

Wir kontaktieren Sie vielleicht schon während Ihres stationären Aufenthaltes oder im Rahmen der medikamentösen Therapie, um Ihnen dieses Angebot nahe zu bringen.

Dieses Projekt wird gemeinsam durch die Stiftung Leben mit Krebs und die Serviceclubs der Stadt Neumünster möglich gemacht. Den Stiftern gilt an dieser Stelle unser ausdrücklicher Dank.

Wir wünschen Ihnen herzlich alles Gute, gute Besserung und viel Bewegung

PD Dr. Ivo Markus Heer
Ärztlicher Direktor
Chefarzt Frauenklinik

Dr. Stefan Mahlmann
Chefarzt Hämatoonkologie
Leiter Krebszentrum Neumünster

Ute Harbeck
Leiterin Therapiezentrum

Claus Feucht
Vorstand der Stiftung Leben mit Krebs

PROGRAMM

Das Sportprogramm umfasst Trainingseinheiten zur Verbesserung von Muskelkraft, Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit unter Einbeziehung von Körperwahrnehmungsübungen und regenerationsfördernden Maßnahmen. Nach dem Erstellen eines persönlichen Trainingsplanes werden Sie individuell angeleitet und in Gruppen Ihrer Wahl betreut.

Bewegungstherapie in der Gruppe

(Frau Lieberenz)

Mo.:	12:30 – 13:15 Uhr
Di./Do./Fr.:	08:30 – 09:15 Uhr

Gerätetraining

Einweisung (Herr Mitsch)

Mi.:	08:30 – 9:15 Uhr

Freies Training

Mo. – Fr.:	08:00 – 16:00 Uhr

Gruppengröße

Maximal 12 Teilnehmer pro Gruppe 1x/Woche

Teilnahmebedingungen:

Die Teilnahme an den Kursen „Sport und Krebs" ist für Krebserkrankte kostenfrei, unabhängig davon, wo Sie behandelt werden.

Die Stitung Leben mit Krebs und die Serviceclubs der Stadt Neumünster übernehmen die Kosten für das Kursprogramm.

? Wer darf teilnehmen?

- Gruppenfähige stationäre Patienten
- Patienten der onkologischen Tagesklinik
- Patienten zwischen stationärem Aufenthalt und Rehaantritt
- Patienten, die körperlich noch nicht in der Lage sind am Rehasport teilzunehmen

? Wer darf zuweisen?

Ärzte FEK, Hausärzte, Fachärzte

? Was wird benötigt?

- Aus dem FEK eine stationäre Therapieanmeldung
- Für ambulante Patienten eine Unbedenklichkeitsbescheinigungen von zuweisenden Arzt

? Kosten?

Derzeit keine. Die Kurse werden gefördert durch:

- Das FEK
- Service-Clubs NMS
- Stiftung Leben mit Krebs

Kontakt und Anmeldung:

Therapiezentrum am Friedrich-Ebert-Krankenhaus
Friesenstraße 11 24534 Neumünster
Tel.: 04321/405 3700 Fax.: 04321/405 3739
ute.harbeck@fek.de