

„Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.“

(Aristoteles)

Reduzierte
Leistungsfähigkeit

Antriebsmangel

Konzentrationsstörungen

Anmeldung erforderlich!

Teilnahme nur mit vollständigem Impfstatus.

TEILNAHME
KOSTENLOS



Integrative Onkologie

ERSCHÖPFUNG UND KREBS

Fatigue-Seminar im Anschluss an eine Krebsbehandlung



BARMHERZIGE BRÜDER
Klinikum St. Elisabeth
Straubing

Fatigue bezeichnet eine belastende Erschöpfung, die unabhängig von vorausgegangenen Aktivitäten auftritt. Auch ausreichend Ruhe und Schlaf kann sie nicht beheben. Dabei beschränken sich die Beschwerden nicht auf den Körper, sondern beeinflussen auch Geist und Seele. Sie treten häufig bei Krebspatienten während der Therapie auf, können aber auch nach deren Beendigung weiterbestehen. In den Fatigue-Seminaren des Patienteninformationszentrums (PIZ) des Klinikums Straubing wird vermittelt, wie man mit diesen Einschränkungen umgehen und so seine Lebensqualität verbessern kann.

Inhalte der Fatigue-Schulung

(6 Module à 90 Minuten)

1. Einführung und Formen der Fatigue
2. Ursachen und Behandlung der Fatigue
3. Zeit- und Energiemanagement
4. Gesunder Schlaf und Genuss
5. Bewusster Umgang mit Gefühlen
6. Individuelle Alltagsgestaltung

Kosten: keine

Termine

Beginn neuer Kurse (Kursdauer 6 Wochen):

- Mittwoch, 18. Januar 2023 12.00 - 13.30 Uhr
- Mittwoch, 22. März 2023 12.00 - 13.30 Uhr
- Mittwoch, 14. Juni 2023 12.00 - 13.30 Uhr
- Mittwoch, 11. Oktober 2023 12.00 - 13.30 Uhr

Information und Anmeldung

Patienteninformationszentrum

Barbara Notz

B.A. Gesundheitspsychologie und Pflege

Tel.: 0 94 21 / 710-18 88

Mail: pitz@klinikum-straubing.de



Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH

St. Elisabeth-Straße 23, 94315 Straubing

www.klinikum-straubing.de