



## Onko-plus-Programm für Patienten und ihre Angehörigen 2. HJ 2018

# Inhalt

Datum	Uhrzeit	Art
03.08.2018	09:00 bis 14:00 Uhr	<b>B</b>
07.08.2018	17:00 bis 18:30 Uhr	<b>WS</b>
14.08.2018	10:00 bis 11:30 Uhr	<b>WS</b>
21.08.2018	17:00 bis 18:30 Uhr	<b>WS</b>
03.09.2018	14:00 bis 17:00 Uhr	<b>B</b>
04.09.2018	17:00 bis 18:30 Uhr	<b>WS</b>
17.09.2018	14:00 bis 17:00 Uhr	<b>B</b>
18.09.2018	17:00 bis 18:30 Uhr	<b>WS</b>
21.09.2018	10:00 bis 11:30 Uhr	<b>WS</b>
21.09.2018	14:30 bis 16:00 Uhr	<b>oGK</b>
24.09.2018	17:00 bis 18:30 Uhr	<b>V</b>
01.10.2018	14:00 bis 17:00 Uhr	<b>B</b>
02.10.2018	16:00 bis 17:00 Uhr	<b>WS</b>
05.10.2018	09:00 bis 14:00 Uhr	<b>B</b>
09.10.2018	17:00 bis 18:30 Uhr	<b>WS</b>
10.10.2018	15:00 bis 17:00 Uhr	<b>WS</b>
12.10.2018	15:00 bis 16:30 Uhr	<b>WS</b>
15.10.2018	14:00 bis 17:00 Uhr	<b>B</b>
16.10.2018	16:00 bis 17:00 Uhr	<b>WS</b>
17.10.2018	19:00 bis 20:30 Uhr	<b>V</b>
19.10.2018	14:30 bis 16:00 Uhr	<b>oGK</b>
23.10.2018	17:00 bis 18:30 Uhr	<b>WS</b>
29.10.2018	14:00 bis 17:00 Uhr	<b>B</b>
30.10.2018	16:00 bis 17:00 Uhr	<b>WS</b>
02.11.2018	09:00 bis 14:00 Uhr	<b>B</b>
06.11.2018	17:00 bis 18:30 Uhr	<b>WS</b>
12.11.2018	14:00 bis 17:00 Uhr	<b>B</b>
13.11.2018	16:00 bis 17:00 Uhr	<b>WS</b>
16.11.2018	14:30 bis 16:00 Uhr	<b>oGK</b>
20.11.2018	17:00 bis 18:30 Uhr	<b>WS</b>
22.11.2018	17:00 bis 18:30 Uhr	<b>V</b>
26.11.2018	14:00 bis 17:00 Uhr	<b>B</b>
27.11.2018	16:00 bis 17:00 Uhr	<b>WS</b>
28.11.2018	18:00 bis 19:30 Uhr	<b>V</b>
04.12.2018	17:00 bis 18:30 Uhr	<b>WS</b>
07.12.2018	09:00 bis 14:00 Uhr	<b>B</b>
10.12.2018	14:00 bis 17:00 Uhr	<b>B</b>
11.12.2018	16:00 bis 17:00 Uhr	<b>WS</b>
18.12.2018	10:00 bis 11:30 Uhr	<b>WS</b>
		<b>SH</b>
		<b>B</b>

*B = Beratung, WS = Workshop, V = Vortrag,  
oGK = offener Gesprächskreis, SH = Selbsthilfe*

**Angebot****Seite**

Individuelle Ernährungsberatung	7
Kommunikation in der Krankheit	8
Tanzen mit Krebs	9
Kommunikation in der Krankheit	8
OPA Individuelle Bewegungsberatung	6
Kommunikation in der Krankheit	8
OPA Individuelle Bewegungsberatung	6
Kommunikation in der Krankheit	8
Tanzen mit Krebs	9
Onko-Café	10
Ernährung bei Krebs	11
OPA Individuelle Bewegungsberatung	6
Qigong	12
Individuelle Ernährungsberatung	7
Kommunikation in der Krankheit	8
Kosmetikseminar	13
Tanzen mit Krebs	9
OPA Individuelle Bewegungsberatung	6
Qigong	12
Basale Stimulation	14
Onko-Café (Hospizarbeit)	10
Kommunikation in der Krankheit	8
OPA Individuelle Bewegungsberatung	6
Qigong	12
Individuelle Ernährungsberatung	7
Kommunikation in der Krankheit	8
OPA Individuelle Bewegungsberatung	6
Qigong	12
Onko-Café (Fatigue)	10
Kommunikation in der Krankheit	8
Steigerung des Wohlbefindens	16
OPA Individuelle Bewegungsberatung	6
Qigong	12
Humor ist, wenn man trotzdem lacht	15
Kommunikation in der Krankheit	8
Individuelle Ernährungsberatung	7
OPA Individuelle Bewegungsberatung	6
Qigong	12
Tanzen mit Krebs	9
Termine Selbsthilfegruppen	16
Angebot Seelsorge: Offener Himmel	17
Komplementärmedizin	



## **Liebe Patienten des Krebszentrums, liebe Angehörige,**

mit diesem Programm wollen wir Ihnen wieder Hoffnung und Perspektive geben. Auch Krankheit kann seine positiven Aspekte haben und das Leben wieder neu sortieren. Lassen Sie uns dazu Anstoß geben und Sie auf Ihrem Weg unterstützen. Wir haben Fachexperten eingeladen, deren Herzensangelegenheit es ist, Sie zu begleiten. Zudem bieten Selbsthilfegruppen einen geschützten Raum für einen Austausch. Und unser neues Onko-Café bietet einen unkomplizierten Rahmen, um sich unterstützt von einem Experten vertieft zu einem Thema Gedanken zu machen und sich dann gemeinsam darüber auszutauschen.

Es sind alle angesprochen: Ob Sie sich noch während Ihrer Therapien befinden oder diese Phase schon überstanden haben. Und ganz besonders dürfen sich auch die Angehörigen eingeladen fühlen. Kommen Sie und tanken Sie Kraft und mehr Sicherheit für Ihren Alltag.

Wir wünschen Ihnen alles Gute,

*Silke Asal mit dem Team des Krebszentrums Hegau-Bodensee*

Sollen wir Ihnen das nächste Programm per Email oder per Post zusenden? Dann geben Sie bitte Ihre Kontaktdaten an die Koordinatorin des Krebszentrums unter Tel. 07731 89-1304 oder [silke.asal@glkn.de](mailto:silke.asal@glkn.de). Gerne können Sie auch Wünsche für das nächste Programm an dieser Stelle äußern.

## **Onko-plus-aktiv (Opa) – Ihre individuelle Bewegungsberatung**

Sport und Bewegung helfen nachweislich, intensive Krebsbehandlungen besser zu bewältigen. Studien belegen auch, dass sich das Risiko senkt, wieder an Krebs zu erkranken, wenn Sie sich regelmäßig bewegen. Auch wenn Sie darum wissen, fällt es denjenigen, die noch nie oder schon lange keinen Sport mehr gemacht haben, sehr schwer in Bewegung zu kommen. Gerade für diejenigen ist dieses Programm gedacht: Unsere professionellen Sporttherapeuten erarbeiten mit Ihnen und ggf. einem unterstützenden Angehörigen, welche Art von Bewegungen gut für Sie sind (mit Beachtung Ihrer Einschränkungen), was Ihnen Spaß machen könnte und welche Angebote wohnortnah zu finden sind. Es werden Strategien entwickelt, wie Sie Ihren inneren Schweinehund besiegen und aktiv einen eigenen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden leisten können. Sie werden, wenn Sie dieses wünschen, über einen Zeitraum von bis zu einem Jahr begleitet.

<b>Leitung:</b>	Sophia Förster, Sporttherapeutin (Bachelor für Sport und Gesundheit), Bewegungswerk Stockach
<b>Teilnahmegebühr:</b>	Das Angebot ist kostenlos und wird von der AOK unterstützt.
<b>Termine:</b>	Jeden 2. Montag zwischen 14 und 17 Uhr (Dauer: jeweils 30 Minuten)
<b>Anmeldungen</b>	nimmt die Koordination des Krebszentrums unter Tel. 89 1304 entgegen.

## **Onko-plus individuelle Ernährungsberatung**

Gewichtsverlust? Kein Appetit?

Geschmacksstörungen? Hunger, aber Sie schaffen es nicht zu essen? Die Beratung und Hilfe richtet sich an ambulante Patienten, die während ihres stationären Aufenthalts schon Ernährungsprobleme hatten und weitere Unterstützung brauchen oder wünschen. Oder Sie leiden an Übergewicht, das Ihre Prognose, erneut an Krebs zu erkranken, verschlechtert?

Achtung: Auch übergewichtige Menschen können mangelernährt sein, z.B. bei zu schneller, krankheitsbedingter Gewichtsabnahme. Das kann sich neben allgemeiner Schwäche auch durch erhöhte Infektanfälligkeit, Antriebslosigkeit und/oder Wassereinlagerungen bemerkbar machen. Nach der Erhebung des aktuellen Ernährungsstatus wird ein individuelles Ernährungskonzept für Sie entwickelt.

Angehörige dürfen gerne mitgebracht werden.

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Leitung:</b>         | Jessica Hage,<br>Diätassistentin   |
| <b>Teilnahmegebühr:</b> | Das Angebot ist kostenlos und wird von der GesundHeits-GmbH unterstützt.   |
| <b>Termine:</b>         | Jeden ersten Freitag im Monat zwischen 9 und 14 Uhr (Dauer: jeweils eine Stunde)<br>Ist das Erscheinen in der Klinik aufgrund der körperlichen Verfassung nicht möglich, kann die Beratung nach vorheriger Terminabsprache auch zuhause stattfinden. |
| <b>Anmeldungen</b>      | nimmt die Koordination des Krebszentrums unter Tel. 89 1304 entgegen.  |

## Kommunikation in der Krankheit

Was auch immer das Gefühl ist - ob Schmerz oder Freude – es ist ein Geschenk und seine Schönheit liegt darin, dass es dir zeigt, dass du lebendig bist. Das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern unser Lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich in uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt. (Marshall B. Rosenberg)

Wenn der Partner an Krebs erkrankt, entstehen in vielen Familien Kommunikationsprobleme, die oft in Hilflosigkeit ihren Ursprung haben.

Jeweils am ersten und dritten Dienstag im Monat bieten wir für Erkrankte und Angehörige einen Raum für Gespräche an. Hier lernen Sie gemeinsam mit einer Trainerin für gewaltfreie Kommunikation nach B. Rosenberg, wie Sie Krankheiten, Krisen, Konflikte im Austausch mit Ihrer Umgebung meistern können. Dieses Modell bietet eine wertschätzende, wertfreie, achtsame und einfühlsame Haltung und unterstützt darin, Anliegen zu hören, Missverständnisse zu klären und kommunikative Brücken zu bauen.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

<b>Leitung:</b>	Silvia Acay, Gesundheits- und Krankenpflegekraft, Trainerin für GFK (empathisches Zuhören) unterstützt von Christine Müller, Fachpflegekraft für Onkologie und Palliative Care
<b>Teilnahmegebühr:</b>	keine
<b>Termine:</b>	jeden 2. Dienstag, jeweils 17:00 bis 18:30 Uhr: 07.08.2018, 21.08.2018, 04.09.2018, 18.09.2018, 09.10.2018, 23.10.2018, 06.11.2018, 20.11.2018, 04.12.2018
<b>Anmeldung</b>	und Auskünfte bei Silvia Acay, Tel. 07731-89 2206 oder Email <a href="mailto:silvia.acay@glkn.de">silvia.acay@glkn.de</a>



## **Tanzen mit Krebs**

Im Augenblick wahrscheinlich nicht vorstellbar!

In diesem Angebot möchte Frau Rosenfeld Ihnen eine Möglichkeit zeigen, Ihren Körper mit all seinen Veränderungen zu akzeptieren und sich mit ihm wohl zu fühlen. Im Tanz werden neben Wut und Ängsten auch Lebensfreude und die Suche nach neuen Wegen durch den Körper erfahrbar. Tanzen erweckt (wieder) die Freude am Leben!

Sie können jederzeit einsteigen und einen oder mehrere Termine besuchen.

- Leitung:** Bettina Rosenfeld, Leiterin für therapeutischen Tanz, Dipl.Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin
- Termine:** Dienstag, 14.08.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr  
Freitag, 21.09.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr  
Freitag, 12.10.2018, 15:00 bis 16:30 Uhr  
Freitag, 18.12.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr
- Teilnahmegebühr:** Einzeltermin: 12,50 €; bei Buchung von mehreren Terminen wird ein Rabatt gewährt.
- Anmeldung und Infos:** B. Rosenfeld,  
Tel. 07733-97 420

## **Onko-Café**

Viele Fragen zur Krankheit und deren Bewältigung ergeben sich nach der Entlassung aus dem Krankenhaus. Das Internet bietet zwar eine Vielzahl von Informationen, die aber von Laien meist nicht auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfbar sind. Ziel des Cafés ist, den Patienten (und Angehörigen) in einem zwanglosen Treffen bei Kaffee und Tee bestmöglich zu informieren, damit er gute Entscheidungen für sich selbst fällen kann und aktiv zu einer Verbesserung seiner Situation beitragen kann.

Zu jedem Termin wird ein Fachexperte eingeladen. Dieser macht eine kurze Einführung in das Thema. Im Anschluss findet ein lockerer Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit dem Experten und der Gruppe statt, in dem Betroffene und ihre Angehörigen auch ihre Fragen stellen können.

Themen-Wünsche können gerne eingebracht werden.

- Teilnahmegebühr:** Das Angebot ist kostenlos. Spenden für den Kaffee sind willkommen
- Termine:** an jedem 3. Freitag im Monat jeweils von 14:30 bis ca. 16:00 Uhr. Die nächsten Termine sind: 21.09.2018 (Entspannungsmethoden), 19.10.2018 (Hospizbegleitung) und 16.11.2018 (Fatigue)
- Inhaltlich ansprechbar:** Silke Asal, Tel. 89 1304
- Anmeldung** nimmt die Koordination des Krebszentrums unter Tel. 89 1304 entgegen.

## **Ernährung bei Krebs**

Durch eine optimale Nährstoffzufuhr werden Begleiterscheinungen wie Mangelernährung, Kachexie (Kräfteverfall) und Fatigue (Erschöpfungssyndrom) verringert, selbst die Nebenwirkungen der Therapien können vermieden oder reduziert werden. Therapien wirken besser und erhöhen das Durchhaltevermögen, was wiederum die Heilungschancen und die Regeneration verbessert.

Auch nach der Erkrankung hat die Art der Ernährung einen hohen Stellenwert, wie gesund und fit man sich fühlt. Ernährung bietet dem Patienten zudem viel Eigeninitiative, mit der er das Wohlbefinden entscheidend beeinflussen kann.

In dem Vortrag erklärt Frau Endres, was wichtig ist in Bezug auf Ernährung eines Krebspatienten und die Zeit nach der akuten Situation. Sie gibt leicht umzusetzende Tipps, die einfach in den Alltag integriert werden können. Die studierte Ökotrophologin beschäftigt sich seit Jahren mit der Ernährung bei onkologischen Erkrankungen und beantwortet gerne Ihre Fragen.

Angehörige sind herzlich willkommen.

<b>Leitung:</b>	Wiebke Endres
<b>Teilnahmegebühr:</b>	5 €, Paare 7 €
<b>Termin:</b>	24.09.2018, 17:00 bis 18:30 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	nimmt die Koordination des Krebszentrums unter Tel. 89 1304 entgegen

## **Qigong - Ein wirksamer Weg zu Gesundheit und inneren Frieden**

Qigong steht für eine enge Verbindung mit der Chinesischen Kultur, Philosophie und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Qigong ist der Oberbegriff für eine Vielzahl von leicht erlernbaren Methoden, die der Pflege und der Stärkung der Gesundheit dienen sowie Krankheiten vorbeugen und sie heilen. Zu diesen Zwecken gibt es verschiedene Übungen, die sowohl den Körper als auch den Geist trainieren.

Die hohe Wirksamkeit des Qigong basiert darauf, dass es das Meridiansystem von Blockaden befreit und Akupunkturpunkte öffnet. Die Lebensenergie und das Blut können frei im Organismus fließen, was wiederum dazu führt, dass Erkrankungen entweder gar nicht entstehen oder direkt an der Wurzel beseitigt werden.

Qigong wirkt ganzheitlich und führt zur Stärkung der Gesundheit und Ruhe und Gelassenheit.

Der Mensch ist dann in der Lage sein volles körperliches und geistiges Potenzial zu entfalten und ein Leben in Harmonie und Einklang zu führen.

<b>Leitung:</b>	Karina Schelle, Ergo- und Myoreflextherapeutin, QiGong Trainerin u.w.
<b>Teilnahmegebühr:</b>	10 € (wird zum Teil von den Krankenkassen übernommen, bitte erfragen)
<b>Termine:</b>	jeden 2. Dienstag 16:00 bis 17:00 Uhr: 02.10.2018, 16.10.2018, 30.10.2018, 13.11.2018, 27.11.2018, 11.12.2018
<b>Anmeldungen</b>	nimmt die Koordination des Krebszentrums unter Tel. 89 1304 entgegen.

## **Kosmetikseminar look good – feel better**

Dieses Seminar ist speziell auf die Bedürfnisse der Frau mit einer onkologischen Erkrankung abgestimmt: In den Kosmetikseminaren von DKMS LIFE schulen kompetente Kosmetikexpertinnen persönlich die Patientinnen. In einem rund zweistündigen Programm geben sie dabei Tipps zur Gesichtspflege und zum Schminken. Sie zeigen den Teilnehmerinnen, wie die äußerlichen Folgen der Therapie – z.B. Hautflecken oder Wimpernverlust – kaschiert werden können. Die Frauen schminken sich selbst, damit ihnen das auch im Anschluss an das Seminar ohne Schwierigkeiten gelingt. Ein weiterer Programmpunkt ist eine Tücher- und Kopfschmuckberatung.

Die Produkte werden auf die jeweiligen Schritte des Kosmetikseminars abgestimmt – von der Reinigung der Haut bis zum Auftragen des Lippenstifts. Sie erhalten eine Tasche mit Kosmetikprodukten, die im Seminar benutzt werden.

<b>Leitung:</b>	Anerkannte Kosmetikerin
<b>Teilnahmegebühr:</b>	Das Angebot ist kostenlos und wird von der DKMS unterstützt.
<b>Termine:</b>	10.10.2018 jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	bei Bianka Ignatzi, Onkofachpflegekraft, Tel. 07731-89 2530

## **Basale Stimulation – Kommunikation braucht keine Worte**

Einführung in die Basale Stimulation. Darunter versteht man ein pflegerisches und pädagogisches Konzept, das die Wahrnehmungs-, Kommunikations- und Bewegungsfähigkeit von Menschen, die in ihrer Kommunikation schwer beeinträchtigt sind, ganzheitlich unterstützt.

Basale Stimulation ist keine Technik. Das Konzept setzt auf einfache Angebote, um die Körperwahrnehmung zu fördern. Nonverbale Kommunikationsmöglichkeiten ermöglichen einen Austausch über die Grenzen von Beeinträchtigung hinweg.

Das Angebot ist hilfreich für alle pflegenden Angehörigen

<b>Leitung:</b>	Inge Skowronek, Praxisbegleiterin für Basale Stimulation, Kinästhetik-trainerin, Pflegefachfrau
<b>Teilnahmegebühr:</b>	10 € (wird zum Teil von den Krankenkassen übernommen, bitte erfragen)
<b>Termin:</b>	17.10.2018, 19:00 – 20:30 Uhr
<b>Anmeldungen</b>	nimmt die Koordination des Krebszentrums unter Tel. 89 1304 entgegen.

## **Humor ist, wenn man trotzdem lacht**

sagt O.J. Bierbaum. Und recht hat er.

Humor ist eine wertvolle Ressource und Lebenskraft, mit deren Hilfe wir unsere Lebensqualität verbessern können, auch wenn wir an den Lebensumständen momentan nichts ändern können.

Zu unserem Glück haben psychologische Studien gezeigt, dass Humor nicht nur eine Gabe ist, die manche von uns in die Wiege gelegt bekommen, sondern auch eine Fähigkeit, die man trainieren kann!

Deshalb lade ich Sie an diesem Abend ein, einfache Schritte eines Humortrainings in Theorie und Praxis kennenzulernen, die auch im Alltag leicht ihren Platz finden können.

<b>Leitung:</b>	Christina Möhrle, Lachyoga-Leiterin, Humorpflegefachfrau
<b>Teilnahmegebühr:</b>	10,- €
<b>Termin:</b>	Mittwoch, 28.11.2018, 18:00 bis 19:30 Uhr
<b>Anmeldungen</b>	nimmt die Koordination des Krebszentrums unter Tel. 89 1304 entgegen.

## **Steigerung des Wohlbefindens durch ätherische Öle und Wickelauflagen**

Gesunder Schlaf, Linderung von Bauchbeschwerden und Schmerzen, Fiebersenkung, Vermeidung und Erleichterung bei Übelkeit und Erbrechen, Hautpflege nach Bestrahlung und vieles mehr.

In diesem Kurs lernen Patienten und/oder ihre Angehörigen, wie Sie eine Auswahl an ätherischen Ölen speziell für die Beschwerden von Krebskranken anwenden und damit positive Wirkungen erzielen können.

<b>Leitung:</b>	Anne Sender, Palliativpflegefachkraft
<b>Teilnahmegebühr:</b>	5 €
<b>Termin:</b>	Donnerstag, 22.11.2018, 17:00 bis 18:30 Uhr
<b>Anmeldungen</b>	nimmt die Koordination des Krebszentrums unter Tel. 89 1304 entgegen.

## **Termine der Selbsthilfegruppen im Onko-plus-Raum**

- **Prostataselbsthilfe:** Jeden 1. Montag der geraden Monate um 18 Uhr  
Infos bei Manfred Schoch, Tel 07731- 66149
- **Selbsthilfe Vereinigung chronischer Schmerz:**  
Jeden 3. Donnerstag im Monat um 16 Uhr  
Infos bei Annete de Grot Tel. 07531-73913
- **Mamazone für Frauen mit Brustkrebs:** Jeden letzten Freitag im Monat um 15 Uhr  
Infos bei Gertrud Rust, Tel. 07731-48886



## **Angebot der Seelsorge: Offener Himmel**

Feier an jedem 3. Sonntag im Monat, 10.00 Uhr in der Krankenhauskapelle mit Texten, die stärken und berührender Musik. Anschließend besteht die Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein im Cafe Lichtblick.

Keine Anmeldung erforderlich, keine Teilnahmegebühr

**Leitung:** Sandra Hart und Waltraud Reichle,  
kath. Klinikseelsorgerinnen

## **Naturheilkunde und Komplementärmedizin bei gynäkologischen Krebserkrankungen**

Komplementäre Onkologie ist keine Alternative zur Schulmedizin, sondern unterstützt diese. Sie verwendet einfache und natürliche Methoden, mit denen Betroffene und ihre Angehörigen eigenverantwortlich handeln können. Da naturheilkundliche Therapien Nebenwirkungen und Wechselwirkungen haben können, ist eine genaue Abstimmung auf die schulmedizinische Therapie erforderlich. Sie werden diesbezüglich beraten und bekommen einen individuell auf Ihr Befinden abgestimmten Behandlungsplan.

**Leitung:** Stefanie Cantin, Apothekerin und Heilpraktikerin

Die Abrechnung erfolgt nach dem gültigen Gebührenverzeichnis für Heilpraktiker.  
Anmeldungen unter 07533-9970936 oder kontakt@praxiscantin.de





*Um die Teilnehmergebühren möglichst gering zu halten und für die Druckkosten der Broschüre sind wir auf Spenden angewiesen. Wir freuen uns über jeden Betrag auf das Konto  
Hegau-Bodensee-Klinikum  
IBAN: DE13 6925 0035 0003 0500 51  
BIC: SOLADES1SNG  
Verwendungszweck Krebszentrum SK-0378895,  
"Onko Plus"*