

Selbstfürsorge-Training im Hospital

Nach der Brustkrebstherapie können Frauen Seele und Körper ganzheitlich stärken.

WESEL (RP) Brustkrebs stellt im Leben von Frauen einen tiefen Einschnitt dar. Viele der Erkrankten fühlen sich fremdbestimmt und der neuen, von Ängsten und Sorgen geprägten Situation ausgeliefert. Die Betroffenen möchte das Brustzentrum am Marien-Hospital Wesel (MHW) mit einem Selbstfürsorge-Training zur Förderung der seelischen Gesundheit unterstützen. Ziel ist es, die Patientinnen ganzheitlich zu behandeln und betreuen. Das Brustzentrum bietet zehn bis zwölf Frauen an acht Donnerstagen eine jeweils dreistündige Auszeit an.

Sie lernen Strategien der Selbstfürsorge kennen, um gestärkt mit den seelischen und körperlichen Folgen einer Brustkrebserkrankung umzugehen. Drei Elemente bilden die Schwerpunkte: körperliche Aktivität, Entspannungsverfahren und Informationen. Es gibt allgemeines Fitness- und Stärkungstraining, Walking, Nordic Walking und XCO-Walking; Yoga, Meditation und Tanz, Progressive Muskelentspannung; Ernährungsberatung in Theorie und Praxis sowie weitere Beratungsangebote, auch Selbsthilfe und Unterstützung aus der Naturheilkunde.

Leiter und Gesprächspartner sind

zertifizierte Trainer des Gesundheitszentrums, Doctor-medic (RO) Akbar Ferdosi als Chefarzt der Klinik für Senologie/Brustzentrum, Psychologen und Mitarbeiter aus dem Sozialdienst. Organisatorische Leiterinnen sind Lisa Quick (Brustzentrum) und Bärbel Krumme (Gesundheitszentrum).

Das Angebot ist kostenfrei und findet in der Regel nach Abschluss der Chemo- und Bestrahlungstherapie im Haus der Gesundheit am

Marien-Hospital statt. Das erste der acht Treffen findet am Donnerstag, 26. August, ab 10 Uhr statt. Voraussetzung für die Teilnahme: zweifach coronageimpft, genesen oder ein negativer Schnelltest. Nach dem Auftakt soll das Selbstfürsorge-Training regelmäßig angeboten werden.

Anmeldungen entweder bei Lisa Quick unter der Rufnummer 0281 104-61262 oder im Sekretariat des Brustzentrums am MHW unter Telefon 0281 104-1550



Das Marien-Hospital Wesel hat ein neues Angebot bei Brustkrebs. Am 26. August findet das erste Treffen statt.