

## KONTAKT / TERMINVERGABE:

Zentrum für Frauengesundheit  
Senologie / Brustzentrum

### Anmeldung:

Lisa Quick            Telefon: 0281 104-61262  
Miriam Schwarz    Telefon: 0281 104-1550  
E-Mail: [brustzentrum.mhw@prohomine.de](mailto:brustzentrum.mhw@prohomine.de)  
[www.brustzentrum-wesel.de](http://www.brustzentrum-wesel.de)

### Veranstaltungsort:

Haus der Gesundheit  
Pastor-Janßen-Straße 2  
46483 Wesel

Weitere  
Informationen  
finden Sie hier:



# SELBSTFÜRSORGE- TRAINING



GEMEINSAM  
GEGEN KREBS

MITGLIED IM  
N.Z.T. Niederrheinisches Zentrum  
für Tumorerkrankungen

## ZENTRUM FÜR FRAUENGESUNDHEIT



### Doctor-medic (RO) Akbar Ferdosi

Chefarzt der Klinik für Senologie &  
Ästhetische Chirurgie / Brustzentrum  
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Tel.: 0281 104-1550



### Lisa Quick

Breast Care Nurse im Case Management  
Examinierter Krankenschwester  
Onkologische Beratung  
Tel.: 0281 104-61262



### Bärbel Krumme Gesundheitszentrum pro homine

Dipl.-Sozialpädagogin  
Tel.: 0281 104-1203

klimateutral gedruckt 11/23



Eine Einrichtung der pro homine

### Marien-Hospital Wesel

Pastor-Janßen-Str. 8-38  
46483 Wesel  
Tel.: 0281 104-0  
[www.marien-hospital-wesel.de](http://www.marien-hospital-wesel.de)

Du findest uns auf



Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Münster



Eine Einrichtung der pro homine



Foto: Jessica Schürmann, Ulla Gryczan, Melanie Sanders (von links)

Eine Brustkrebserkrankung stellt im Leben von Frauen einen tiefen Einschnitt dar. Zukunftspläne wie zum Beispiel ein bevorstehender Urlaub oder eine berufliche Veränderung müssen verworfen oder an die neue Situation angepasst werden, die eigene Gesundheit und medizinische Behandlungen rücken in den Mittelpunkt. Viele betroffene Frauen fühlen sich in dieser Zeit fremdbestimmt und der neuen, unbekannteren Situation ausgeliefert. Sie wollen wir mit unserem Selbstfürsorge-Training unterstützen.

## Selbstfürsorge (Self Care) ist ein zentrales Kriterium seelischer Gesundheit.

Unser Ziel ist es, unsere Patientinnen nicht nur schulmedizinisch nach den neuesten Leitlinien und wissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern ganzheitlich zu behandeln und zu betreuen. Neben den schon seit Jahren etablierten **Angeboten wie Sport in der Krebsnachsorge und dem Nachsorge-Café (mamma-café)** bieten wir 10-12 Frauen jeweils donnerstags eine dreistündige Auszeit an. Sie lernen Selbstfürsorgestrategien kennen, um gestärkt mit den seelischen und körperlichen Folgen einer Brustkrebserkrankung umzugehen. Das Training besteht aus einer Mischung von körperlicher **Aktivität, Entspannungsverfahren und Ernährungstipps**. Hinzu kommen Informationen über Naturheilkunde und unterstützende Angebote wie psychoonkologische Begleitung, Selbsthilfe, Mutmach- und sozialmedizinische Sprechstunde.

**Das Selbstfürsorge-Training findet einmal wöchentlich donnerstags von 10-13 Uhr im Haus der Gesundheit statt und umfasst insgesamt 24 Stunden. Kombiniert werden sportliche Aktivitäten, Entspannungsverfahren und spezielle Informationen.**

## Folgende Themen beinhaltet unser Programm:

### Sportliche Aktivitäten:

- » Allgemeines Fitness- und Stärkungstraining
- » Walking
- » Nordic Walking
- » XCO-Walking

### Ernährungsberatung in Theorie und Praxis

### Entspannungsverfahren:

- » Yoga
- » Meditation und Tanz
- » Progressive Muskelentspannung

### Beratungsangebote:

- » Sozialmedizinische Beratung
- » Ärztesprechstunde
- » Mutmachsprechstunde
- » Psychoonkologische Seelenpflege
- » Selbsthilfe
- » Unterstützung aus der Naturheilkunde

**Das Angebot ist kostenfrei.** Das Training findet in der Regel nach Abschluss der Chemo- und Bestrahlungstherapie im Haus der Gesundheit am Marien-Hospital statt.

Die Hygienemaßnahmen werden an die jeweilige Infektionslage angepasst.

**Es gilt die aktuelle Corona-Verordnung des Landes NRW.**

