

Krebserkrankung überwunden...

Dennoch kraftlos und erschöpft?

Dagegen kann man etwas tun!

## Empfehlung des Arztes

Ich habe Herrn/Frau

.....

die Teilnahme an dem Schulungsprogramm FIBS empfohlen.  
Es bestehen keine medizinischen Bedenken gegen die  
Teilnahme an einem Sportprogramm.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Arztes, Praxisstempel.

Die Teilnahmegebühr an den 6 Schulungstreffen à 90 Minuten  
beträgt Euro 90,- und kann am ersten Kursabend entrichtet  
werden. Sprechen Sie bitte Ihre Krankenkasse an bezüglich  
einer Übernahme oder Bezuschussung der Kosten.

**Erster Kurstermin: 08.10.2013**

**17:30 - 19:00 Uhr**

## Kontakt


Wenn Sie Interesse haben, an der Schulung gegen Fatigue  
teilzunehmen, sprechen Sie bitte Ihren Arzt an und melden  
sich an:

**Brustzentrum der Uni-Frauenklinik Essen**  
**Frau Heike Dahl**  
**Hufelandstr. 55**  
**45147 Essen**  
**Tel.: 0201-723-2346**  
**Fax: 0201-723-5663**


Schulungsort: Seminarraum der Uni-Frauenklinik,  
2. Etage,

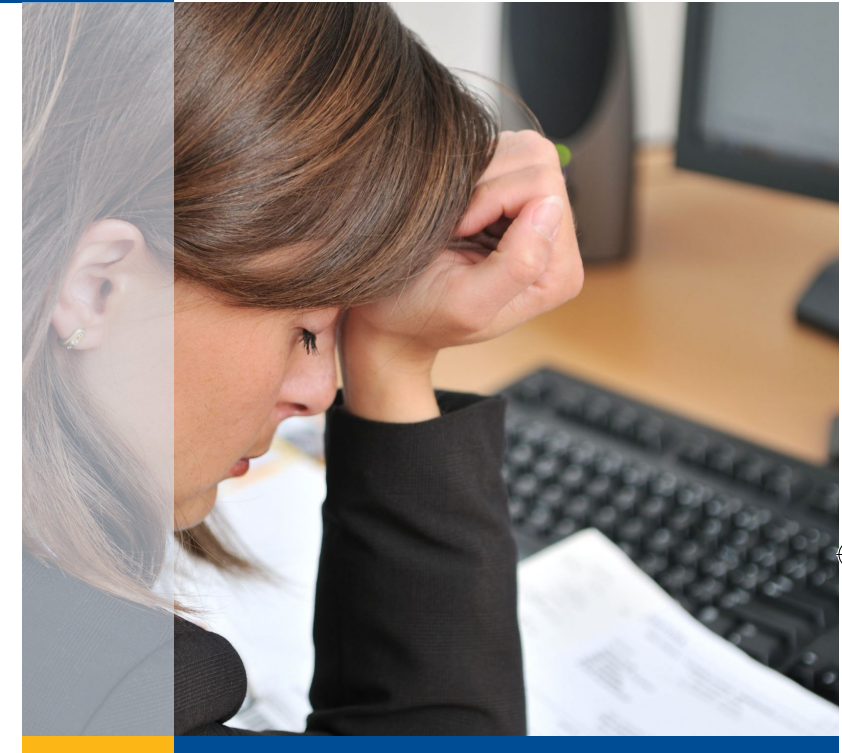
Bei Fragen steht Ihnen auch die Schulungsleiterin Frau Sibylle  
Marcin über das Sekretariat des Uni-Brustzentrums Essen zur  
Verfügung.

Herzlichst,

Ihr 

Prof. Dr. med. Rainer Kimmig  
Direktor der Frauenklinik  
Universitätsklinikum Essen

 Universitätsklinikum Essen  
Hufelandstr. 55  
45147 Essen



# FIBS

**Fatigue individuell bewältigen –  
Ein Selbstmanagement - Programm  
für Krebspatienten**

 Universitätsklinikum Essen

- Fühlen Sie sich körperlich weniger leistungsfähig?
- Verspüren Sie eine extreme, unübliche Müdigkeit?
- Fühlen Sie sich vergesslicher als normalerweise?
- Ist es für Sie schwierig, aufmerksam zu bleiben, z.B. beim Lesen oder Zuhören?
- Fühlen Sie sich angespannt oder traurig?

#### Was ist Fatigue?

Die oben genannten Symptome und weitere sind Anzeichen für tumorbedingte Fatigue (ausgesprochen: Fatieg). Darunter wird eine extreme, unübliche Müdigkeit bei Krebspatienten verstanden, die nicht durch ausreichenden Schlaf überwunden werden kann.

Viele Patienten leiden während oder auch noch lange Zeit nach der Krebserkrankung unter Fatigue. Die Ursachen dafür sind vielfältig: Sie können in der Krebserkrankung selbst liegen, durch die Therapie bedingt sein oder auch Ausdruck einer, mit der Erkrankung verbundenen, seelischen Belastung sein.

#### Selbstmanagement – Programm

Jeder Krebspatient erlebt Fatigue anders, da der ganz persönliche Alltag dadurch belastet wird. Daher ist es wichtig, dass individuelle Möglichkeiten entwickelt werden können, um die Fatigue zu bewältigen. Eine Expertengruppe aus Onkologen, Psychologen und Physiotherapeuten hat in Zusammenarbeit mit dem Institut für Public Health der Universität Bremen ein evaluiertes Selbstmanagement-Programm entwickelt, das das Brustzentrum der Uni-Frauenklinik Essen nun betroffenen Patienten anbietet.



Das Programm richtet sich an Krebspatientinnen und -patienten nach Abschluss der Behandlung.

**FIBS** besteht aus sechs wöchentlichen Treffen à 90 Minuten. In kleinen Gruppen werden alle wichtigen Themen rund um die Fatigue gemeinsam erarbeitet und viele Tipps und Anregungen gegeben, wie man sich den Alltag erleichtern kann.

Das interdisziplinäre Schulungsprogramm wird Ihnen größtenteils durch die Lehrerin mit Weiterbildung in der Psychoonkologie (Deutsche Krebsgesellschaft) und Lizenz für den Rehasport in der Krebsnachsorge, Frau Sibylle Marcin, vermittelt.



Die medizinischen Aspekte bei der Entstehung von Fatigue erklärt Herr Dr. med. Oliver Hoffmann, Leitender Oberarzt des Brustzentrums der Uni-Frauenklinik Essen. Während des Kurses stehen Ihnen weitere Experten der Universitätsklinik Essen zur Verfügung.

