



Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.

AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt

Gefördert durch die  Deutsche Krebshilfe
HELLEN, FORSCHEN, INFORMIEREN.

Autor:
Uwe Buchsteiner

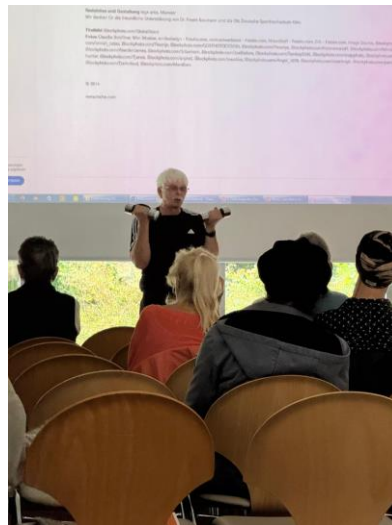
Datum:
25.09.2024

Regionalgruppe:
RG Nr.18.3

Weitere Info:
z. B. ©

Bewegung des Körpers setzt Bewegung im Kopf voraus - Patiententag des Onkologischen Zentrums des Klinikum Südstadt Rostock

Regionalgruppe RG Nr:18.3 – Klinikum Südstadt Rostock, 25.09.2024



Am 25.09.2024 hatte das Onkologische Zentrum des Klinikum Südstadt Rostock von 15:00-18:00 Uhr zu einem Patiententag in den Hörsaal der Klinik eingeladen. Eine Reihe von Selbsthilfegruppen hatten im Foyer und in den angrenzenden Seminarräumen ihre Stände aufgebaut. Die Klinik selbst stellte Ihre Onkologischen Fachabteilungen ebenfalls mit kleinen Ständen für Gesprächsangebote vor. Physiotherapeutische Sportgeräte waren zum Ausprobieren aufgestellt. Die Veranstaltung war sehr gut besucht. Neben unserem Stand waren wir (der AdP) zu einem Gastvortrag zum Thema Bewegung eingeladen. Nach Vorträgen über die Struktur des Onkologischen Zentrums, über neue Methoden zur Brustkrebsheilung, der Vorstellung des Darm- und Pankreas- Karzinomzentrums, der Vorstellung der Ambulanten Krebsberatung und einem Beitrag zur Frage von Sinnhaftigkeit von Krebs-Diäten waren wir dann als vorletzter Redner mit unserem Vortrag -Sich besser fühlen durch Bewegung- an der Reihe. Wir hatten 15min Zeit. In dieser Zeit war es nicht möglich, einen wirklichen Überblick über die Möglichkeiten der körperlichen Bewegung für an Krebs im Allgemeinen und/oder der Bauchspeicheldrüse Erkrankter zu geben. Aus diesem Grund haben wir den Fokus auf die

Bewegung im Kopf, als Voraussetzung für die daraus folgende körperliche Betätigung, gelegt. Unser Vortrag begann mit gemeinsamen Atemübungen nach 4711-Regel. Bewegung oder Sport verbessert das körperliche, seelisch und soziale Wohlbefinden. Das ist besonders für unsere Betroffenen wichtig. *Jeder soll den Sport oder die körperliche Betätigung machen, die ihm Spaß macht.* Aber nicht übertreiben. Man soll auf seinen Körper hören. Zwei Aspekte der körperlichen Betätigung sind aus Sicht Betroffener wichtig: Ausdauer- und Krafttraining. Ausdauer kann durch Laufen, Schwimmen (wenn alle Wunden verheilt sind, wegen Infektionsgefahr), Radfahren, Nordic- Walking oder nur regelmäßiges Spazieren gehen, trainiert werden. Hundebesitzer sind im Vorteil. Für das Krafttraining haben wir kurz ein paar Übungen auf der Bodenmatte, mit Hanteln und dem Thera-Band gezeigt. Grundsätzlich gilt, nach der Operation, während und nach Chemo oder während und nach Bestrahlung, ist körperliche Betätigung oder Sport mit den behandelnden Ärzten abzusprechen. Zum Schluss haben wir gezeigt, das Tanzen alle Aspekte des Wohlbefindens bedient. Gemeinsam haben wir uns ein paar Minuten zu einer schönen Melodie aus einem Lautsprecher bewegt.

Der anschließende Vortrag zum Thema Glück passte dann wunderbar.

Nach den Vorträgen konnten sich alle bei einem kleinen Imbiss stärken. In anschließenden Gesprächen an unserem Stand wurde von Betroffenen ein großes Interesse an unserer Arbeit als AdP bekundet.

Mit Fleyern haben wir unsere nächsten AdP-Veranstaltungen Ende Oktober und Anfang November beworben.



AdP e.V. Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Bundesgeschäftsstelle
Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn
Telefon: 0228 33889-251
Telefax: 0228 33889-253
E-Mail: bgs@adp-bonn.de
Internet: www.adp-bonn.de

Vorstand des AdP e.V.:

Herr L. Otto, Vorsitzender
Herr J. Schäfer, 1. stellv. Vorsitzender
Frau A. Raih, 2. stellv. Vorsitzende
Herr H. Kotyrba, Beisitzer
Frau G. Sandler, Beisitzerin
Herr M. Seebo, Beisitzer
Herr R. Hohenhausen, Beisitzer

Bankverbindung:

Sparkasse Köln Bonn
IBAN: DE20 3705 0198 1900 8459 08
BIC: COLDSDE33XXX
Steuer-Nr.: 205-5758-1526
Gefördert durch:

