



## KONTAKT

### EUREGIO-KREBSZENTRUM ESCHWEILER

Klinik für Hämatologie und Onkologie

**Privatdozent Dr. med. Peter Staib**

Chefarzt

**Dr. med. Petra Heinen**

Leitende Oberärztin

Sektionsleiterin Onkologische Ambulanz

Tel.: 02403-76-1282

Fax: 02403-76-1820

E-Mail: [onk@sah-eschweiler.de](mailto:onk@sah-eschweiler.de)

### ST.-ANTONIUS-HOSPITAL gGMBH

Akademisches Lehrkrankenhaus  
der RWTH Aachen

Dechant-Deckers-Str. 8

52249 Eschweiler

Tel.: 02403-76-0



Für ein entsprechendes Rezept wenden Sie sich bitte  
an den behandelnden Onkologen.

DGHO  
ZERTIFIZIERT  
**KoMedT**  
Kompetenzzentrum für ●●●●●  
Medikamentöse Tumortherapie

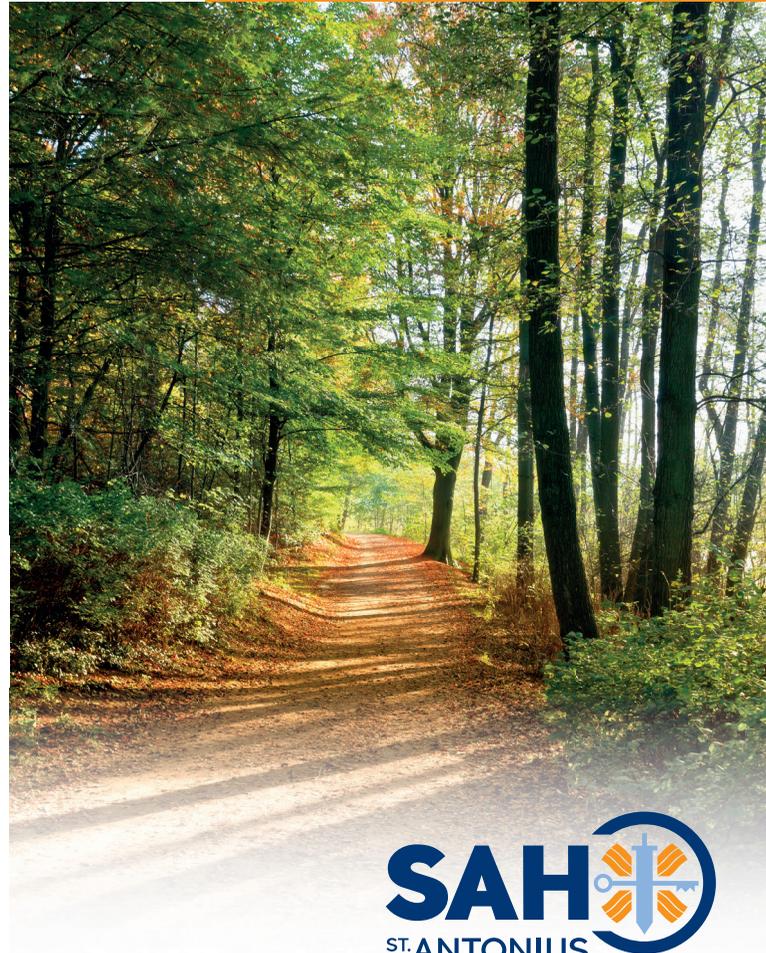
[www.sah-eschweiler.de](http://www.sah-eschweiler.de)

Stand 2023-04

# EUREGIO

# KREBSZENTRUM

WOHLFÜHLEN DURCH GESUNDE BEWEGUNG



**SAH**  
ST. ANTONIUS  
HOSPITAL ESCHWEILER

Wir und alle für den Patienten!

## WOHLFÜHLEN DURCH GESUNDE BEWEGUNG

Angebot für Patienten mit Tumorerkrankungen und anderen fortgeschrittenen chronischen Erkrankungen

### LIEBE PATIENTEN, LIEBE ANGEHÖRIGE,

Sie leiden unter einer fortgeschrittenen Tumorerkrankung oder einer anderen lebensverkürzenden, chronischen Erkrankung und fühlen sich müde, abgeschlagen und dem Alltag nicht mehr ausreichend gewachsen?

Dieses Syndrom nennt man **Fatigue**. Es ist eine chronische Müdigkeit, hervorgerufen durch Tumorerkrankungen, Chemotherapien oder chronischen Erkrankungen, wie z.B. eine fortgeschrittene Lungen- oder Herzerkrankung.

In vielen Studien wurde versucht, diese chronische Müdigkeit zu bessern! Das einzig positive Ergebnis in Studien bezüglich der chronischen Müdigkeit erbrachte eine gezielte Bewegungstherapie. Hierdurch kann die Fatigue-Symptomatik nachgewiesenermaßen deutlich reduziert werden.

Zudem steigert Bewegung unter anderem das körperliche Wohlbefinden, die Lebensqualität und sorgt für einen besseren Schlaf.

Bewegung unter Gleichgesinnten soll Spaß machen, Ihren Zustand verbessern und durch individuelle Abstimmung auf Ihre Bedürfnisse frei von negativen Einflüssen auf Ihren Körper sein.

Im Zuge der medizinischen Entwicklung wird immer klarer, wie wichtig Bewegung zur Bekämpfung chronischer Krankheiten (z.B. Lungen- und Krebserkrankungen) ist.

Dafür sind sehr viele Mechanismen verantwortlich, die im Körper durch Bewegung angeregt werden. Das betrifft insbesondere das Immunsystem, welches sich unter moderater Bewegung messbar bessert.

Es gibt bereits einige Untersuchungen, die gezeigt haben, dass sich das Fatigue-Syndrom und die Schlafgewohnheiten unter regelmäßiger körperlicher Aktivität sehr positiv für Patienten entwickeln.

Aus diesem Grund bieten wir Ihnen ein Bewegungsprogramm in Gruppen in unserer Physiotherapie an. Für ein entsprechendes Rezept wenden Sie sich bitte an den behandelnden Onkologen.

Im Rahmen der onkologischen Trainingstherapie erhalten Sie die Möglichkeit, in kleinen Gruppen unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Physiotherapeuten zu trainieren. Das Training geht zunächst über 12 Wochen. Die Trainingszeiten, Trainingsabläufe und Gruppeneinteilung werden aktuell variabel den gerade herrschenden Coronabedingungen angepasst.

#### Was dürfen Sie für sich erwarten?

Zu erwarten ist, dass am Ende der 12-24 Wochen Ihre Müdigkeit und Ihr Schlafverhalten gebessert sind, Sie den Alltag besser bewältigen können und auch Ihre Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeiten sich für Sie merklich verbessert haben. Außerdem erwartet Sie Spaß und, wenn Sie möchten, sicherlich gute Gespräche mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie Sie.

Aber auch außerhalb dieses Sportprogramms ist regelmäßige Ausdauerbewegung gegen die Fatigue wirksam. Sie können alleine oder mit Freunden etwas tun. Zum Beispiel regelmäßiges Radfahren oder zügiges Spazieren gehen. Sprechen Sie gerne Ihren behandelnden Arzt oder die Schwestern an, um Ratschläge oder Rezepte diesbezüglich zu erhalten.