

ewsletter 20

Neuigkeiten rund um "Leben mit Krebs e.V."

Ehrenamtliches Engagement

10 Jahre "Betroffene helfen Betroffenen" Sankt Augustin

Zu einer kleinen Feierstunde am 11. Februar 2017 um 10:30 Uhr laden wir in den Club herzlich ein.

Seit Februar 2007 hat Silvia Klein mit großem Engagement Tipps und Hilfe zur Selbsthilfe gegeben; sehr viele Betroffene persönlich begleitet, informiert & aufgefangen.

25 Jahre im Einsatz für Betroffene und Angehörige

Seit 1992 engagiert sich Ingrid Schürheck unermüdlich für Erkrankte und Angehörige in der Region.

Bis 2010 hat sie 18 Jahre eine große Selbsthilfegruppe

geleitet und 2003 den Verein 'Leben mit Krebs' gegründet.

Mit sehr unterschiedlichen, öffentlichen Ver- anstaltungen hat sie dazu beigetragen, das Thema Krebs aus der Tabuzone zu holen.



Gesprächsangebot in neuen Räumen



An jedem 1. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr in der Diakonie Ringstraße 2 in Siegburg möchten geschulte, krebsbetroffene Mitglieder des Vereins Krebserkrankten Rat, Informationen und Hilfe geben.

Dies gilt auch und besonders dann, wenn diese sich mit der Diag-

nose "metastasierter Krebs" auseinander setzen müssen!

Neu im Beratungsteam begrüßen wir herzlich LuKa Karger-Becker (links) und Renate Weber (rechts).



Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder des Vereins "Leben mit Krebs" e.V.

Jedes Jahr erkranken über 400.000 Menschen in Deutschland neu an einer Krebserkrankung. Die Reaktionen auf diese Diagnose fallen ganz unterschiedlich aus - es braucht Zeit, diese Nachricht zu verarbeiten. Häufig trifft es Menschen überraschend aus völliger Gesundheit, die nun mit einschneidenden Veränderungen in ihrem Berufsund Privatleben konfrontiert werden.

Was die meisten Menschen jedoch eint, ist das Gefühl der Angst. Angst davor, wie es nun weitergeht. Wie geht mein Partner mit dieser Diagnose um? Wie meine Familie? Wie meine Arbeitskollegen? Was geschieht mit mir, wenn ich alleinstehend bin?

In der Auseinandersetzung mit diesen Fragestellungen gründete sich vor über dreizehn Jahren der Verein "Leben mit Krebs". Entstanden vollständig aus bürgerlichem Engagement, und damit unabhängig, hat dieser Verein nur eine einzige Agenda: Da zu sein für Menschen mit Krebs. Unabhängig von sozialem Status, Beruf, Religion, Familienstand oder anderen Eigenschaften, die keine Rolle spielen dürfen, damit Menschen mit Krebs eine optimale, ganzheitliche Versorgung erhalten.

Die medizinische Versorgung hat sich in den letzten Jahren entscheidend verbessert. Nicht nur was die kurative, heilende Therapie mit ihren neuen Möglichkeiten angeht, sondern auch entscheidend in der begleitenden Therapie sowie in der ganzheitlichen Versorgung nicht heilbarer Krebsleiden.

Deshalb freue ich mich, dass Ihr Verein seit Jahren mit unserer onkologischen Praxis zusammenarbeitet. Denn wir haben eine gute Nachricht für Menschen mit Krebs: Sie sind nicht allein. Sie haben starke Verbündete an Ihrer Seite.

Daher wünsche ich Ihnen auch in Zukunft viel Erfolg für die wichtige Arbeit Ihres Vereins.



Marius Stiefelhagen

Mit herzlichen Grüßen

Dr. Marius Stiefelhagen, Facharzt für Innere Medizin und Hämatologie und Onkologie. Seit Juli 2016 im Team der onkologischen Gemeinschaftspraxis Siegburg, gemein-Termin bitte vormerken sam mit Dr. Hasan, Dr. Fronhoffs und Dr. Heidgen.

Mitgliederversammlung



nächste Mitgliederversammlung findet am 29. März 2017 um 18:30 Uhr im Henry-Dunant-Haus in Siegburg, Alleestraße 28 statt.



Newsletter 2017

Neuigkeiten rund um "Leben mit Krebs e.V."

Alle Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben, ihnen zu folgen. (Walt Disney; US-amerikanischer Filmproduzent - Mickey Maus)



Sensomotorik-Training bei chemotherapiebedingter Polyneuropathie

Die Polyneuropathie ("mehrfaches Nervenleiden") ist eine Erkrankung der Nerven außerhalb von Gehirn und Rückenmark (peripheres Nervensystem). Sie betrifft mehrere Nerven auf einmal und tritt immer beidseitig auf.

Eine Schädigung der Nervenfasern in Armen, Beinen, Händen oder Füßen schränkt dabei die Leitfähigkeit der Nerven bis hin zur Reizunterbrechung ein. Dies führt zu einem allgemeinen körperlichen Miss-empfinden sowie einer Beeinträchtigung von Bewegungsabläufen. Symptome treten meist zuerst an Beinen und Füßen später auch an Armen und Händen auf.

Eine **chemotherapiebedingte Polyneuropathie** stellt, neben dem Fatigue-Syndrom, eine der häufigsten Nebenwirkungen der Krebstherapie dar.

Beschwerden

Welche Beschwerden verursacht eine Polyneuropathie?

- gestörte Wahrnehmung in Gliedmaßen/Extremitäten:
 - Missempfindungen mit Kribbeln und Taubheit
 - stechende, brennende Schmerzen
 - herabgesetztes Temperatur- und Lageempfinden
 - reduzierte Feinmotorik, Gangunsicherheit und Schwellungsgefühl
- Muskuläre Veränderungen, wie
 - Kraftverlust
 - Lähmungen
 - Muskelschwund

Ursachen

Mögliche Ursachen einer Polyneuropathie:

- Nebenwirkungen von Medikamenten (z.B. bestimmte Chemotherapeutika oder Cholesterin senker)
- Stoffwechselstörungen (z.B. Diabetes, Nierenund Schilddrüsenerkrankungen)
- lebensbedrohliche Erkrankungen mit Intensivbehandlung
- Vitaminmangel (z.B. B1, B2, B6, B12, E)
- Durchblutungsstörungen

Therapie

Die Beschwerden einer chemotherapie-bedingten Polyneuropathie können gelindert werden. Spezifische Krankengymnastik in Form von Sensomotorik-Training zielt darauf ab, gestörte Nervenleitbahnen durch gezielte Simulation/Einübung und Förderung geordneter Bewegungsabläufe zu stimulieren sowie die Normalisierung der Muskelspannung und Kräftigung zu fördern.

Bei weiteren Fragen stehen Ihnen unsere Mitarbeiter/Innen gerne zur Verfügung.

Kontakt

Onko-Sportzentrum Bonn/Rhein-Sieg Berliner Freiheit 20-24, 53111 Bonn

Telefon: 0228 / 684 779 20

Internet: www.onko-sportzentrum.de

Brauchen Sie Hilfe und Beratung?

Psychoonkologische Einzelgespräche



Dipl. Psych. Christiane Karlowsky

Mobil 0160 / 912 807 69



Dipl. Psych. Susanne Sonnabend
Telefon 02241 / 187 314

Soziale Informationen und Hilfestellung



Dipl. Soz.arb. Anita Rauscher

Mobiltelefon 0157 / 549 597 79

Beratungsgespräche nach Terminabsprache



Dipl. Ernährungs- Elke Schaar ber./DGE

Mobiltelefon 0171 / 999 244 0

Kostenfreie Beratung für Betroffene und Angehörige über eine bedarfsgerechte Ernährung.



Newsletter 2017

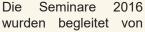
Neuigkeiten rund um "Leben mit Krebs e.V."

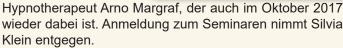
Dankbare Menschen sind wie fruchtbare Felder, sie geben das Empfangene zehnfach zurück. (August von Kotzebue; deutscher Dramatiker)

Rückblick & Ausblick

Klosterseminare

"Mentalcoaching – Zu einer besseren Lebensbalance" und "Die Seele braucht Zeit für neue Bilder".





Telefon: 02241 / 251 663 6 E-Mail: klein.silvia.lmk@email.de





Auch 2017 wird der Gesprächskreis nur für krebsbetroffene Männer fortgesetzt. Geleitet von Harald Scholz findet die Runde an jedem 3. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr im Denkraum, Haufeld 2 in 53721 Siegburg statt. Egal welche Krebserkrankung – jeder Mann ist gern gesehen.

Dieses Angebot gilt ausschließlich für Betroffene und nicht für Angehörige!

Weitere Infos erteilt Harald Scholz Mobil: 0176 / 909 344 20

E-Mail: scholz.harald.lmk@web.de

Zeit für Genuss

"Zeit für Genuss" heißt es in unse-rem erstmals angebotenen viertägigen Kochseminar im Mai 2017 in Simonswald/südlicher Schwarzwald.

Dieses Seminar soll helfen die Freude am Kochen (nach überstandener Krankheit und belastenden Therapien) wieder zu finden.



Regionale, frische Lebensmittel und deren gesunden Umgang beim Kochen werden eine große Rolle spielen. Die Auszeit findet in einer landschaftlich schönen, erholsamen Umgebung statt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Anmeldung und weitere Informationen bei Resi Bauer-Kocar

Telefon: 02241 / 336 180 Mobil: 0152 / 292 306 97

Lachen und jeck sein - trotz Krankheit

Wahnsinn Total

So können wir unsere gelungene Sitzung am 13. Januar 2017 im Haus der Nachbarschaft beschreiben, die rund 300 Karnevalsjecken begeistert und viel Freude gemacht hat. Mit einem 6-stündigen tollen Programm mit vielen Highlights konnten wirzeigen, dass Lachen und Frohsinn trotz Krebs sehr wohl möglich und wichtig ist. Singen, tanzen, lachen, trinken, essen und ein paar Stunden alle Sorgen mal vergessen. Von Herzen DANKE an Alle, die uns unterstützt und zum Gelingen beigetragen haben.



Gesprächskreis in neuen Räumen

Geschulte, betroffene Mitglieder des Vereins helfen, Veränderungen anzunehmen und zeigen, dass es auch mit der Krebserkrankung ein erfülltes Leben geben kann.

Neu: Gesprächskreis am 1. Dienstag im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr in den Räumen der Diakonie, Ringstraße 2 in Siegburg.

Infos unter Telefon 02241 / 169 256 7

Weitere Selbsthilfeangebote auf unserer Homepage sowie unter Telefon 02241 / 251 663 6.

Konfetti

Heidi Klöckener lädt Kinder ab 8 Jahren nach vorheriger Kontaktaufnahme immer



am 1. Samstag im Monat zu einem Treffen im Club Sankt Augustin ein.

Singen, Tanzen, Spielen, Malen etc. wird den Kindern - je nach Bedarf und Wunsch - angeboten.

Persönliche Hausbesuche sind auf Wunsch möglich.

Anmeldung und weitere Informationen bei Heidi Klöckener

Telefon: 02241 / 169 256 7 Mobil: 0176 / 725 985 13



Newsletter 2017

Neuigkeiten rund um "Leben mit Krebs e.V."

Das Leben wäre vielleicht einfacher wenn ich dich nicht getroffen hätte. Es wäre nur nicht mein Leben. (Erich Fried; österreichischer Lyriker, Übersetzer und Essayist)

Verschiedenes & Vorankündigungen

Sport

Sport bewirkt Heilung: In Kursen à 10 Wochen bieten wir fortlaufend Gymnastik und ab März auch wieder Nordic Walken im Niederpleiser Wald (vormittags) und auch in Siegburg, Rothenbach (Abendkurs) unter qualifizierter therapeutischer Leitung an. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!



Weitere Infos und Anmeldungen: Carine Wester

Telefon: 02246 / 606 0 E-Mail: fam.wester@gmx.de

Aquafitness mit Jürgen Weinreich

Aquafitness und Wassergymnastik sind für jeden geeignet, der Lust auf Bewegung im Wasser hat.

Kurse finden im Oktopus-Freizeitbad in Siegburg statt.

Infos zu Terminen und Anmeldungen bei Pia Fischer

Telefon: 02241 / 123 001 1 E-Mail: fischer.pia.lmk@web.de

Aktion Lucia

"Diagnose Brustkrebs - aktuelle Behandlungskonzepte und Entwicklungen".



Licht gegen Brustkrebs Aktion Lucia 18. Oktober 2017 um 17:45 Uhr im Siegburger Stadtmuseum.

Zu einem Vortrag begrüßen wir: Prof. Dr. med. Mathias Warm Chefarzt Brustzentrum DEGUM III Krankenhaus Holweide, Köln

Informationen über "Leben mit Krebs"



1. Vorsitzende Ingrid Schürheck
Telefon 02241 / 315 330



2. Vorsitzende Pia F Telefon 02241

Pia Fischer 02241 / 123 001 1



Eine aktuelle Übersicht über alle Angebote und Termine, Rückblicke und Ausblicke finden Sie unter: www.lebenmitkrebs-rsk.de



oder bei Facebook unter:

www.facebook.com/lebenmitkrebs.rsk

Andacht 2017

Freitag, 10. November 2017 um 17:30 Uhr in der Kapelle Helios Klinik.

Der Kirchenchor ,Cäcilia an Sankt Anno' übernimmt die musikalische Gestaltung unter der Leitung von Birgit Schaboltas.

"Passt schon"

Konrad Beikircher kommt mit seinem brandneuen Wortprogramm am Sonntag, dem 26. November 2017 um 19:00 Uhr in die Rhein-Sieg-Halle.

Der Kartenvorverkauf hat schon begonnen.



Wir sagen Danke!



Auch in 2016 durfte 'Leben mit Krebs' einige Spenden entgegen nehmen, darunter auch einen Spendenscheck über 210 Euro.

Diesen überbrachten die "Hexenreiter-Bonn-Beuel" beim

1. Herbstfest des Vereins im Mendener Schützenhaus.

Sie sind Motorradbegeisterte, die sich sozial engagieren und mehr Menschlichkeit in die Welt bringen wollen.

Auch künftig wollen sie unsere Arbeit unterstützen.

Der Vorstand dankt allen Mitgliedern und Spendern für die wertvolle finanzielle Unterstützung der Vereinsarbeit!

Ein ebenso herzliches Dankeschön gilt allen Aktiven für ihr besonderes Engagement in der Betreuung und Begleitung, den Helfern für die tatkräftige, engagierte Unterstützung zum Wohle und Nutzen vieler Betroffener.

Spenden an "Leben mit Krebs e.V."

Kreissparkasse Köln

IBAN: DE 91370502990001210111

BIC: COKS DE 33 BLZ: 370 502 99

Konto: 1210111

Spenden sind steuerlich absetzbar. Auf Wunsch erhalten Sie eine Zuwendungsbescheinigung für Ihre Steuererklärung.

