

Campusplan



Die Wegbeschreibung zur Anreise nach Homburg sowie detaillierte Klinikumspläne und einen Routenplaner finden Sie unter: www.uks.eu/anfahrt

KONTAKT

Universitätsklinikum des Saarlandes

Innere Medizin V - Pneumologie, Allergologie,
Beatmungs- und Umweltmedizin
D - 66421 Homburg

Anmeldung, weitere Informationen, Aufnahme auf die Warteliste



Vlada Tarrach
Ärztin, Psychoonkologin
E-Mail: vlada.tarrach@uks.eu
Sprechzeiten
dienstags und donnerstags
Telefon 0 68 41 - 16 - 2 15 02
Handy 0176 - 73 46 41 02

Außerhalb von Sprechzeiten (Rückrufservice) Telefon 0 68 41 - 16 - 1 54 00 (Station M5-NCU)



PATIENTENINFORMATION

Klinik für Innere Medizin V (Pneumologie) und
Lungenkrebszentrum am UKS in Kooperation mit der
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Achtsamkeitsbasiertes Gesundheitstraining für Menschen mit einer Tumorerkrankung

Ein Gruppenangebot begleitend zu oder
nach einer medizinischen Krebstherapie

002 002 698 - 03 - 2019



Achtsamkeitsbasiertes Gesundheitstraining für Menschen mit einer Tumorerkrankung

Ein Gruppenangebot
begleitend zu oder
nach einer medizinischen
Krebstherapie

Eine Tumorerkrankung hat Auswirkungen auf die gesamte Situation eines Menschen. Sowohl das körperliche als auch das seelische Wohlbefinden geraten ins Ungleichgewicht.

Oft entstehen

- Unsicherheit über die Zukunft
- Schwere Gefühle (Angst, Scham, ect) die den Stress verstärken
- Müdigkeit
- Schlafprobleme
- Gefühl, die Kontrolle im Leben zu verlieren
- Verringerte Lebensqualität

Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Programmen bei onkologischen Erkrankungen. Das Gesundheitstraining bietet die Möglichkeit in Ergänzung zur medizinischen Behandlung etwas für das eigene Wohlergehen zu tun.

Mit Hilfe des Training

- lernen Sie mit den Belastungen, die bei einer Tumorerkrankung entstehen, besser umzugehen
- wird es Ihnen möglich Ängste und Stress abzubauen
- Ihr Immunsystem zu stärken und das
- Ansprechen auf die Therapie zu verbessern
- Ihre innere Ressourcen werden aktiviert
- können Sie durch gezielte Übungen/Meditationen/ Visualisierungen leichter zur inneren Ruhe und Kraft finden
- verbessert sich die Lebensqualität

Ablauf

9 Wochen, jeweils ein Mal pro Woche

Wann

Dienstags von 15:30-16:30

Wo

IMED 41, Ebene 3, Seminarraum 3.021

Kosten

Es fallen keine Kosten an – Sie benötigen lediglich eine Überweisung vom Hausarzt (pro Quartal)