



BRUST-ZENTRUM
ZÜRICH

BEWEGUNG UND SPORTTHERAPIE IM RAHMEN DER ONKOLOGISCHEN REHABILITATION

4. FEBRUAR 2020
18.30–20 UHR

Dank der Fortschritte in der onkologischen Therapie kann Krebs inzwischen häufig geheilt werden. Allerdings sind die Nebenwirkungen der Therapie meist sehr einschneidend. Wie zahlreiche Studien zeigen, können diese erkrankungs- und therapiebedingten Nebenwirkungen durch gezielte körperliche Aktivität reduziert und so die Lebensqualität positiv beeinflusst werden.

Egal in welcher Therapiephase: vor Beginn, während der medizinischen Therapie oder in der Nachsorge: mobilisieren Sie mit gezielter körperlicher Aktivität ihre Selbstheilungskräfte!

Im Vortrag wird besprochen, wieviel und welche Art von körperlicher Aktivität sinnvoll ist.

Sonja Kaiser, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin

KOMPLEMENTÄRMEDIZIN BEI BRUSTKREBS – KONVENTIONELLE THERAPIE SINNVOLL ERGÄNZEN

31. MÄRZ 2020
18.30–20 UHR

Viele Frauen möchten in ihrem Gesundungsprozess auch selbst aktiv werden und die eigenen Ressourcen (wieder) entdecken und fördern. Der Nutzen einer komplementären Begleittherapie liegt in der Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte, damit Nebenwirkungen der konventionellen Therapie gelindert werden können, ohne die gewünschte Wirkung zu beeinträchtigen.

Es werden verschiedene Methoden aus der Komplementärmedizin vorgestellt und deren Bedeutung und Nutzen im Rahmen einer ganzheitlichen Therapie näher erläutert.

Dr. med. Teelke Beck, Gynäkologie und Komplementärmedizin

EINE NEUE BRUST – DIE BRUSTREKONSTRUKTION HEUTE

12. MAI 2020
18.30–20 UHR

Heute sollte jeder Patientin die Möglichkeit der Brustrekonstruktion bei Brustkrebs angeboten werden. Die unterschiedlichen Techniken der Rekonstruktion werden individuell an die Patientinnen angepasst.

Zur Brustrekonstruktion gehört die Herstellung einer möglichst zufriedenstellenden Symmetrie und Ästhetik.

Erfahren Sie, was wir heute unter Brustrekonstruktion verstehen.

Dr. med. Alessia Lardi, Fachärztin für plastische, wiederherstellende und ästhetische Chirurgie; Brustkrebschirurgie

ERNÄHRUNG UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BEI KREBS – VOR, WÄHREND UND NACH DER CHEMO- THERAPIE

23. JUNI 2020
18.30–20 UHR

Schmackhaftes und gesundes Essen ist heute ein wichtiges Thema. Für Krebspatientinnen jedoch hat Essen einen ganz besonderen Stellenwert. Heute wissen wir, dass ein guter Ernährungszustand die Nebenwirkungen reduzieren und das Allgemeinbefinden sowie die Lebensqualität verbessern kann. Aber was tun bei Übelkeit, Durchfall, Geschmacksveränderungen und Appetitlosigkeit?

Gibt es Krebsdiäten, die helfen? Welches sind die «richtigen» Lebensmittel – gibt es diese überhaupt?

Egal in welcher Therapiephase: vor Beginn, während der medizinischen Therapie oder in der Nachsorge: Der Infoabend bietet die Möglichkeit, diese und viele weitere Fragen zu diskutieren. Ausserdem lernen Sie den an Ihre Bedürfnisse angepassten Nährstoffbedarf kennen und erhalten Ideen beim Umgang mit Nebenwirkungen.

Kirsten Scheuer, Dipl. Ernährungsberaterin HF

VERANSTALTUNGEN
FEBRUAR BIS JUNI:
SEEFELDSTRASSE 214
8008 ZÜRICH

Anmeldung erbeten unter:
infoabend@brust-zentrum.ch

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und wird nach Eingang der Anmeldung berücksichtigt.

Alle Veranstaltungen finden im Konferenzraum im Erdgeschoss des Brust-Zentrums statt:
Seefeldstrasse 214, Zürich

Unkostenbeitrag:
CHF 10.– (vor Ort zu bezahlen)

www.brust-zentrum.ch



BRUST-ZENTRUM
ZÜRICH

VERANSTALTUNGEN
AUGUST BIS NOVEMBER:
SEEFELDSTRASSE 214
8008 ZÜRICH

Anmeldung erbeten unter:
infoabend@brust-zentrum.ch

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und
wird nach Eingang der Anmeldung
berücksichtigt.

Alle Veranstaltungen finden
im Konferenzraum im Erdgeschoss
des Brust-Zentrums statt:
Seefeldstrasse 214, Zürich

Unkostenbeitrag:
CHF 10.- (vor Ort zu bezahlen)

www.brust-zentrum.ch

PATIENTENVERFÜGUNG:
BRAUCHE ICH WIRKLICH
EINE GESUNDHEITLICHE
VORAUPLANUNG?

18. AUGUST 2020
18.30–20 UHR

Es ist nicht einfach, sich vorzustellen, vielleicht eines Tages die eigene Urteilsfähigkeit verlieren zu können. Eine solche Situation kann jederzeit eintreten – unerwartet durch einen Unfall oder aufgrund einer Krankheit. Mit verschiedenen Vorsorgeregungen legen Sie rechtzeitig und eigenverantwortlich fest, welche Bedürfnisse und Wünsche Sie an Ihr Leben stellen.

Speziell das Ausfüllen der eigenen Patientenverfügung gestaltet sich für viele Menschen sehr herausfordernd. Bei spezifisch medizinischen Fragen sind Entscheide zur Selbstbestimmung sehr anspruchsvoll.

Gerne diskutieren wir mit Ihnen über die Notwendigkeit von Vorsorgeregungen, im Speziellen der Patientenverfügung und begrüssen Sie und Ihre Angehörigen zum Themenabend.

Astrid Biedermann, Pflegeexpertin, MAS in Oncological Care

DIE ANTIHORMONELLE
THERAPIE UND DEREN
NEBENWIRKUNGEN –
EIN SCHWERPUNKT IN DER
NACHSORGE

29. SEPTEMBER 2020
18.30–20 UHR

Neue medizinische Behandlungsmöglichkeiten sowie die Frühdiagnostik haben die Prognose von Brustkrebs in den letzten Jahrzehnten deutlich verbessert. So darf heute die Mehrheit der Betroffenen erfreulicherweise von einem Langzeitüberleben ausgehen. Der Preis ist jedoch häufig eine über Jahre andauernde antihormonelle Behandlung, welche mit einigen Nebenwirkungen einhergeht. Diese unerwünschten Therapiefolgen sind ein zentraler Schwerpunkt in der Nachsorge und es gilt, individuell passende Strategien zu finden. Wie gelingt es, eine befriedigende Lebensqualität nach der akuten Krankheitsphase wiederzuerlangen? Was für medizinische Möglichkeiten können wir anbieten und was kann die Betroffene selbst beitragen?

Diesen Fragen möchten wir gemeinsam mit Ihnen nachgehen und freuen uns auf eine lebhaftige Diskussion.

Dr. med. Eliane Sarasin, Brust-Zentrum Zürich

PSYCHOONKOLOGIE –
WAS NUTZT SIE, WO DOCH
MEIN KÖRPER KRANK IST?

10. NOVEMBER 2020
18.30–20 UHR

Krebs ist zwar eine körperliche Krankheit, doch sie betrifft den ganzen Menschen und kann grosse Auswirkungen auf das psychische Befinden haben. Denn zusätzlich zu Krankheitssymptomen und Nebenwirkungen der Behandlung sehen sich Betroffene mit existenziellen Themen konfrontiert.

Die Psychoonkologie beschäftigt sich mit den Zusammenhängen zwischen der Erkrankung und den Auswirkungen auf das gesamte Leben. Sie bietet Betroffenen Unterstützung bei der Bewältigung der veränderten Lebenssituation. Dabei nutzt sie auch nicht-medikamentöse Möglichkeiten wie Entspannungsverfahren, Imagination oder innere Bilder, um die symptomatische Behandlung von Schmerzen, Angst oder Schlafstörungen zu unterstützen. Wichtige Themen wie existenzielle Fragen und Ängste können in der Psychotherapie geklärt werden.

Möchten Sie mehr darüber erfahren, was Ihnen eine psychoonkologische Begleitung bringen kann, oder wie Ihnen für die Selbstbehandlung zum Beispiel aktuelle Apps oder Selbsthypnose helfen können?

Dr. med. Enrico Bernasconi, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH



BRUST-ZENTRUM
ZÜRICH

4. FEBRUAR

Bewegung und Sport-
therapie im Rahmen
der onkologischen
Rehabilitation

31. MÄRZ

Komplementärmedizin
bei Brustkrebs –
konventionelle Therapie
sinnvoll ergänzen

12. MAI

Eine neue Brust –
die Brustrekonstruktion
heute

23. JUNI

Ernährung und körperliche
Aktivität bei Krebs –
vor, während und nach
der Chemotherapie

18. AUGUST

Patientenverfügung:
Brauche ich wirklich
eine gesundheitliche
Vorausplanung?

29. SEPTEMBER

Die antihormonelle Therapie
und deren Nebenwirkungen –
ein Schwerpunkt in der
Nachsorge

10. NOVEMBER

Psychoonkologie –
was nutzt sie, wo doch
mein Körper krank ist?

Eine Veranstaltungsreihe
des Brust-Zentrums Zürich
für Patientinnen, Angehörige
und Interessierte