

«DIE EMS HALF MIR,
DEN EINFLUSS
DER FATIGUE AUF
MEINEN ALLTAG
ZU REDUZIEREN»



Energiemanagement-Schulung
bei Fatigue 2021



krebsliga zürich
drehzscheibe für krebsthemen

Willkommen in unseren Gruppen

«EMS bei Fatigue»

Leiden Sie unter ausgeprägter Erschöpfung, die selbst nach viel Ruhe und Schlaf nicht verschwindet und Sie davon abhält, aktiv am Leben teilzunehmen? In der Energiemanagement-Schulung (EMS) der Krebsliga Zürich lernen Sie, die Auswirkungen der Fatigue zu mildern und so mehr Lebensqualität zu erlangen.

Die Fatigue belastet Menschen mit Krebs in vielfacher Hinsicht. Dies umso mehr, als sie ein für andere unsichtbares Symptom darstellt, das schwierig zu behandeln ist. Es wirkt sich auf die Leistungsfähigkeit in allen Bereichen des Lebens aus (z.B. in der Familie, bei der Arbeit, im Freundeskreis) und kann dazu führen, dass Teilhabe und Lebensqualität verloren gehen.

Unser Angebot umfasst pro Gruppe sieben Sitzungen, in denen Sie Ihr Wissen und Verständnis über Fatigue und ihre Konsequenzen vertiefen. Sie setzen sich mit der Ihnen zur Verfügung stehenden Energie auseinander und mit Ihrer Art, diese zu verwalten bzw. auszugeben. Durch den wohl überlegten Einsatz Ihrer Energie, können Auswirkungen der Fatigue vermindert und Ihre Lebensqualität erhöht werden.

Die Gruppen «EMS bei Fatigue» sind ein Modul des ambulanten Onko-Reha-Programms der Krebsliga Zürich. Sie können jedoch auch als Einzelangebote genutzt werden.

Dauer	2 Gruppen, je 7 Sitzungen à 1.5 Stunden. Es ist uns wichtig, auch Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, daher geht dem Gruppenstart ein Einzelgespräch voraus.
Inhalt	Informationen zur Fatigue, Energiesparstrategien kennenlernen und anwenden (Pausenmanagement, ausgeglichener Alltag, Ergonomie und Tätigkeiten vereinfachen, wirkungsvoll kommunizieren) Gruppenaustausch, Selbsttraining
Daten	jeweils dienstags, 15.30–17 Uhr, Gruppe 1: Start 4. Mai–8. Juni, Abschluss: 10. August 2021 Gruppe 2: Start 12. Oktober–23. November 2021, Abschluss: 18. Januar 2022
Ort	Krebsliga Zürich, Gartenzimmer, Freiestrasse 71, 8032 Zürich
Leitung	Rahel Ecklin, Ergotherapeutin HF
Anmeldung	Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha der Krebsliga Zürich, Telefon: 044 388 55 20
Kosten	Die Kosten werden von der Grundversicherung übernommen.

Drehscheibe für Krebsthemen

Die Krebsliga des Kantons Zürich unterstützt Betroffene und Angehörige mit vielfältigen Dienstleistungen, engagiert sich in der Prävention und fördert die Krebsforschung.

www.krebsligazuerich.ch, **Spenden: IBAN CH77 0900 0000 8000 0868 5**

