



St.-Johannes-Hospital

# BEGLEITANGEBOTE FÜR PATIENTEN MIT KREBS



KATH. ST.-JOHANNES-GESELLSCHAFT  
DORTMUND gmbH

Kranken- und Pflegeeinrichtungen



## **Breast Care Nurse**

### **Breast Care Nurse – Pflegeexpertin in der Senologie – „Brustschwester“**

Plötzlich ist alles verändert und ungewiss. Die Diagnose Brustkrebs ereilt Betroffene ohne Vorankündigung, häufig aus scheinbar völliger Gesundheit, sie ist oft behaftet mit Gefühlen der Hilflosigkeit und Angst. Unsere Pflegeexpertin steht Ihnen in diesen unruhigen Zeiten vertrauensvoll zur Seite, von Mensch zu Mensch in einer ganzheitlichen Dimension. Während Ihres Klinikaufenthaltes begleitet unsere Breast Care Nurse Sie und Ihre Angehörigen als kontinuierliche pflegerische Bezugsperson. Sie wird Sie emotional, praktisch und informell bei allen Sorgen und Fragen, die sich im Laufe der Behandlung und des Heilungsprozesses ergeben, individuell unterstützen. Sie gibt Pflegeberatungen zu Themen wie Körperpflege, Ernährung, Entspannung, komplementäre Begleittherapie, Körperbild, Sport, Chemotherapie, Antihormonelle Therapie oder Strahlentherapie. Da viele Fragen erst nach dem stationären Aufenthalt aufkommen, steht Ihnen unsere Breast Care Nurse auch im ambulanten Bereich als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

### **Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:**

#### **Frau Kerstin Pewny-Angelakis**

Breast Care Nurse:

Pflegeexpertin für an Brustkrebs erkrankte Patientinnen und Patienten

Tel.: (0231) 1843 - 35 670

E-Mail: [BCN@joho-dortmund.de](mailto:BCN@joho-dortmund.de)

#### **Brustzentrum am St.-Johannes-Hospital**

#### **Chefarzt PD Dr. Georg Kunz**

Sekretariat

Tel.: (0231) 1843 - 35 611

E-Mail: [gynaekologie@joho-dortmund.de](mailto:gynaekologie@joho-dortmund.de)

## **Yogilates**

### **Kraft und Entspannung, wenn die Welt Kopf steht...**

Yogilates kombiniert Yoga und Pilates und ist die perfekte Mischung aus Kraft, Atmung, Balance, Koordination, Dehnung und Entspannung.

Bei Yoga-Übungen konzentrieren Sie sich auf eine bewusste Atmung, innere Ruhe, Entspannung und Beweglichkeit und bringen so Körper, Geist und Seele in Einklang. Mit Pilates-Übungen trainieren Sie alle Muskeln Ihres Körpers und bauen Kraft auf.

Durch Yogilates können Sie zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit gelangen und Ihren Körper stärken. Es wirkt gegen Stress, erhöht Konzentration und Leistungsfähigkeit. Es stärkt den gesamten Körper, verbessert die Haltung und das Körpergefühl.

Yogilates wird von Annika Gmyrek durchgeführt und findet in einer kleinen Gruppe (max. 12 Personen) jeden Freitag von 16:30 – 18:00 im Tamburin in der Gutenbergstrasse 77 statt.

### **Bei Fragen und zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an:**

#### **Frau Kerstin Pewny-Angelakis**

Breast Care Nurse

Tel: (0231) 1843 – 35 670

Email: [BCN@joho-dortmund.de](mailto:BCN@joho-dortmund.de)

#### **Annika Gmyrek**

Tel: 0163-4631299

Email: [a.gmyrek@online.de](mailto:a.gmyrek@online.de)



### **„Cancer Dancer“ Tanzen trotz, nach & gegen Krebs**

Freude in und an der Bewegung: Achtsames Bewegen steigert das Wohlbefinden, freies Tanzen bringt die Seele zum Schwingen.

Was können wir durch Tanz für die physische und psychische Fitness von KrebspatientInnen bewirken?

Wir lernen verschiedene Tanzstile kennen (z.B. Jazz, Klassisch, Modern und Zeitgenössisch). Wir verbessern Bewegungsabläufe und intensivieren das Körpergefühl. Wir fördern Selbstausdruck und Kreativität. Wir bieten die Möglichkeit, sich selbst wieder näher zu kommen, angestaute Gefühle über den Körper auszudrücken und sich im eigenen Körper wieder zuhause zu fühlen.

Wir lernen, eigene Grenzen zu akzeptieren und neu zu definieren und schaffen dadurch Mut und Selbstvertrauen. Gesünder, klüger und glücklicher durch die Therapie und die Zeit danach – Tanzen ist die beste Medizin.

Die Cancer Dancer werden von Annika Gmyrek geleitet und treffen sich in einer kleinen Gruppe (max. 12 Personen) jeden Freitag von 15:00 – 16:30 im Tamburin in der Gutenbergstrasse 77.

**Bei Fragen und zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an:**

**Frau Kerstin Pewny–Angelakis**  
Breast Care Nurse  
Tel: (0231) 1843 – 35 670  
Email: BCN@joho-dortmund.de

**Annika Gmyrek**  
Tel: 0163-4631299  
Email: a.gmyrek@online.de

### **Herzkissen/Portkissen**

„Dortmunder Herzkissen“ – Selbstgenähte, herzförmige Kissen werden von fleißigen Ehrenamtlichen angefertigt und an das JoHo gespendet. Die Kissen werden an Frauen verschenkt, die an der Brust operiert wurden oder einen Port erhalten. Sie haben nach der Operation in der Regel unter der Achsel eine Narbe. Damit der Arm nicht ständig in Berührung mit der Wunde ist, kann das Kissen unterstützend unter den Arm gelegt werden. Der Verein finanziert sich durch Spenden, Sponsoring und Mitgliedsbeiträge.

**Weitere Informationen finden Sie hier:**  
[www.dortmunderherzen.de](http://www.dortmunderherzen.de)



## **Schminkkurse**

**Look good feel better**

### **Das Kosmetikseminar für Krebspatientinnen**

In Zusammenarbeit mit der DKMS-LIFE organisiert unsere Breast Care Nurse Kosmetikseminare für Krebspatientinnen. Die DKMS-LIFE hat es sich zur Aufgabe gemacht, Krebspatientinnen zu einem lebensbejahenden Umgang mit den Folgen der Erkrankung zu ermutigen. Wir möchten den Patientinnen durch Kosmetikseminare zum Gewinn neuer Lebensqualität verhelfen.

In diesen etwa 1,5-stündigen Seminaren geben professionell geschulte Kosmetikerinnen Tipps zur Gesichtspflege und zum Schminken. Sie zeigen den Teilnehmerinnen, wie sie die äußerlichen Folgen der Therapie, wie z. B. Hautflecken, Wimpern- oder Augenbrauenverlust, kaschieren können. Das Seminar umfasst ebenfalls eine Tücher- und Kopfschmuckberatung. Die Teilnahme an dem Seminar, sowie eine Kosmetiktasche mit hochwertigen Kosmetikprodukten sind für die Patientinnen kostenlos.

Die Kurse finden in der 4. Etage des Hauptgebäudes im Konferenzraum 3 statt.

**Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:**

**Frau Kerstin Pewny-Angelakis**

Breast Care Nurse

Tel.: (0231) 1843 – 35 670

E-Mail: [BCN@joho-dortmund.de](mailto:BCN@joho-dortmund.de)

## **Patientencafé**

Das Patientencafé findet seit Juli 2010 statt. Es ist ein kostenloses Angebot für Patientinnen des Brustzentrums. Angefangen mit ca. 20 Frauen, besuchen mittlerweile im Durchschnitt 90 Frauen das Patientencafé. Dort erhalten sie informative Vorträge zu den Themen Ernährung oder Bewegung. Auch Selbsthilfegruppen stellen sich vor. Ärzte referieren zu neuen Entwicklungen in der Krebsforschung oder zur Strahlentherapie. Das Brustzentrum ist seit 2004 zertifiziert.

Patienten mit anderen Krebsarten sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Termine sind immer am ersten Mittwoch eines jeden Quartals (Januar, April, Juli, Oktober).

**Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:**

**Frau Ursula Weber**

Psychoonkologin

Tel.: (0231) 1843 – 35 648

E-Mail: [ursula.weber@joho-dortmund.de](mailto:ursula.weber@joho-dortmund.de)





## „fit-nach-krebs“

### Sport und Bewegung für Krebspatienten

Die Gruppe „fit-nach-krebs“ beinhaltet und kombiniert das ganzheitliche Trainingskonzept des Rehabilitationssports, die aktuellen sportwissenschaftlichen Trainingsmethoden in Kraft- und Ausdauertraining und dem ONKO-Walking Konzept des Deutschen Walking Instituts.

Die Aktivität für an Krebs erkrankte Patienten sollte bereits mit der Diagnose beginnen. Aktuelle Studien der Uni Köln zeigen die positiven Auswirkungen rehabilitativ genutzter Trainingskonzepte. Die Ziele von Sport und Bewegung sind:

- der Erhalt der Beweglichkeit
- der Muskelkraft und Ausdauer
- das Gelenk schonende Gehen / Walken
- die Verbesserung / Verringerung der Fatigue-Symptomatik (Antriebsmüdigkeit, Erschöpfung, ...)
- mit Übungen zur Verbesserung von Polyneuropathien
- zur Unterstützung des Immunsystems und
- die Steigerung der Lebensqualität

Die körperliche Aktivität orientiert sich immer an der individuellen Leistungsfähigkeit und an dem aktuellen Krankheitszustand.

**Das „fit-nach-krebs“ Reha-Sport-Angebot wird von Frau Susanne Siebert durchgeführt und findet statt am Dienstag von 17 bis 18 Uhr und 18 bis 19 Uhr sowie am Freitag von 10:30 bis 11:30 Uhr.**

**Bei Fragen und zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an:**

**Frau Kerstin Pewný-Angelakis**  
Tel.: (0231) 1843 – 35 670  
E-Mail: BCN@joho-dortmund.de

### Entspannungstherapie für Brustkrebspatientinnen

Entspannung und der Umgang mit Stress sind neben körperlicher Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für einen gesundheitsfördernden Lebensstil. Entspannungsübungen dienen der Entlastung, fördern den Schlaf, wirken gegen Stress und können Symptome wie Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Ängste reduzieren. Ziel unseres Angebotes ist es, Ihnen unterschiedliche Entspannungstechniken näher zu bringen um sie zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags werden zu lassen.

Das Entspannungstraining findet jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat im Konferenzraum K3, in der Zeit von 14:30 bis 15:30 Uhr, in der 4. Etage des des St.-Johannes-Hospitals statt. Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Anmeldung erforderlich ist.

**Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:**

**Frau Kinga Bumbul**  
Psychologin (M. Sc.)  
Telefon: (0231) 1843 – 35 748  
E-Mail: kinga.bumbul@joho-dortmund.de

**Anmeldung bitte über:**  
**Frau Kerstin Pewný-Angelakis**  
Telefon: (0231) 1843 – 35 670  
E-Mail: BCN@joho-dortmund.de



### **Durch eigenes Gestalten innere Balance finden – Kreativtherapie**

Seit 2017 gibt es im St.-Johannes-Hospital ein kreativtherapeutisches Angebot. Wir treffen uns in einer kleinen Gruppe (max. 5 Personen), in der unterschiedliche künstlerische Techniken und Materialien nach individuellen Vorstellungen ausprobiert werden können. Eigene Ideen kreativ umzusetzen und sich auf neue Prozesse einzulassen, gibt positive Impulse. In aller Ruhe Schönes zu gestalten, sorgt für einen achtsamen Umgang mit sich selbst. Vertrauen Sie Ihren eigenen Fähigkeiten.

Das Treffen wird von Frau Barbara Gesper-Niewerth durchgeführt und ist jeden Mittwoch von 15 bis 17 Uhr im Bereich der Gynäkologischen Ambulanz, 3. Etage.

**Bei Fragen und zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an:**

**Frau Kerstin Pewny-Angelakis**  
Breast Care Nurse  
Tel.: (0231) – 1843 – 35 670  
E-Mail: BCN@joho-dortmund .de

### **Komplementärmedizinische Sprechstunde für die Gynäkologische Onkologie**

Sie wünschen eine unterstützende, nicht belastende Therapie zur Linderung von Nebenwirkungen und die Verbesserung Ihrer Lebensqualität begleitend zur schulmedizinischen Behandlung? Traditionelle Chinesische Medizin, klassische Naturheilkunde, Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel, Nahrungsumstellung-Diäten, Misteltherapie, Anthroposophie, Sport, Entspannungsverfahren ...

Das Angebot und die Versprechen scheinen unerschöpflich. Doch nicht alle sind unbedenklich und wirksam, manche sogar gefährlich.

Wir möchten Sie unterstützen in Ihrem verständlichen Wunsch, aktiv an Ihrem Heilungsprozess mitwirken zu wollen.

Angepasst an Ihre Lebenssituation und Therapiephase bieten wir Ihnen eine Beratung zu wirksamkeitsgeprüften komplementärmedizinischen Verfahren.

**Bitte wenden Sie sich an:**

**Frau Dr. Monika Palz-Fleige**  
Terminvereinbarung über  
das Vorzimmer Chefarzt PD Dr. Georg Kunz:  
Telefon (0231) 1843 – 35 611



## **Ernährungsberatung**

Das Ernährungsteam des St.-Johannes-Hospitals möchte Sie dabei unterstützen, sich im Krankheitsfall und im Alter ausgewogen zu ernähren. Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Lebensqualität und die Fähigkeit des Körpers, gegen Erkrankungen anzukämpfen. Nach bestimmten Operationen oder während einer Chemo- oder Strahlenbehandlungen gibt es wichtige Aspekte zu beachten. Um einen guten Ernährungszustand zu erhalten bzw. zu erlangen ist es sinnvoll, frühzeitig auf eine ausreichende Energiezufuhr und eine ausgewogene Versorgung mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen zu achten.

Wenn Sie eine individuelle Beratung während Ihres stationären Aufenthaltes oder während des Zeitraumes der Therapie wünschen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder dem Pflegepersonal auf der Station bzw. der onkologischen Ambulanz.

### **Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:**

#### **Frau Maria-Theresia Niehues**

Diätassistentin

Tel.: (0231) 1843 – 31 740

E-Mail: [maria.niehues@joho-dortmund.de](mailto:maria.niehues@joho-dortmund.de)

## **Treff junger Patienten**

Der Treff für junge Patienten besteht schon seit September 2010 im St.-Johannes-Hospital. Hier kommen Patientinnen im Alter von 18 bis 40 Jahren zusammen, um sich mit anderen Patienten auszutauschen, gemeinsam Aktivitäten zu unternehmen oder sich untereinander zu informieren. Das gegenseitige unterstützen, auffangen und begleiten findet in der Zeit vor, während und nach der Therapie statt. Die Patientinnen können zusammen Yoga, autogenes Training oder andere Methoden, wie z.B. eine Tanztherapie probieren. Damit soll eine Normalität hergestellt und ausgelebt werden. Begleitet werden die Treffen von zwei Psychoonkologinnen und in verschiedenen Abständen sind ein Arzt und eine Krankenschwester dabei.

Die Treffen finden in geraden Monaten jeweils an einem Donnerstag um 16:30 Uhr im St.-Johannes-Hospital statt.

### **Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:**

#### **Frau Selda Kamcili**

E-Mail: [junge-patienten@joho-dortmund.de](mailto:junge-patienten@joho-dortmund.de)

#### **Frau Ursula Weber**

Psychoonkologin

Tel.: (0231) 1843 – 35 648

E-Mail: [ursula.weber@joho-dortmund.de](mailto:ursula.weber@joho-dortmund.de)

#### **Frau Sabine Schulte**

Psychoonkologin

Tel.: (0231) 1843 – 38 342

E-Mail: [sabine.schulte@joho-dortmund.de](mailto:sabine.schulte@joho-dortmund.de)



## **Radwanderung**

„Radwandern bei Krebs“ – ein Projekt des St.-Johannes-Hospitals in Kooperation mit der Gelderland-Klinik. Es steht unter der Leitung von Ursula Weber, Psychoonkologin am Brustzentrum des Johannahospitals und Frau Susanne Grohmann, leitende Psychologin an der Gelderland-Klinik. Sie können untereinander ihre Erfahrungen teilen, miteinander reden oder zusammen lachen. Sportliche Aktivitäten sind wesentliche Faktoren zur Unterstützung bei der Behandlung von Krebserkrankungen, unabhängig von der Tumorart und dem Stadium der Erkrankung.

Weitere Touren sind geplant.

## **Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:**

### **Frau Ursula Weber**

Psychoonkologin

Tel.: (0231) 1843 – 35 648

E-Mail: [ursula.weber@joho-dortmund.de](mailto:ursula.weber@joho-dortmund.de)

## **Gesprächskreis für Angehörige**

Die langwierige Erkrankung eines nahestehenden Menschen belastet seine Angehörigen. Auch sie müssen mit der veränderten Lebenssituation umgehen und diese bewältigen können. Der Austausch mit anderen Menschen in einer ähnlichen Lage kann dabei sehr hilfreich sein. Ein professionelles Betreuungsteam aus Mitarbeitern der Seelsorge und der Psychoonkologie stehen den Angehörigen zur Seite.

Jeden 4. Donnerstag im Monat findet im Konferenzraum K6 ein Treffen für die Angehörigen statt. Fahren Sie mit dem Aufzug in die 2. Etage.

## **Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:**

### **Katholische Seelsorge**

Pfarrer Thomas Müller, Telefon (0231) 18 43 – 31281

Sr. Magdalena (für die Palliativstation) ,

Telefon (0231) 1843 – 38 345

### **Evangelische Seelsorge**

Pfarrer Olaf Kaiser, Telefon (0231) 18 43 – 31282

Pfarrer Rainer Müller, Telefon (0231) 18 43 – 31282





# St.-Johannes-Hospital

St.-Johannes-Hospital  
Johannesstraße 9-17  
44137 Dortmund  
Telefon: (0231) 1843 - 0  
Internet: [www.joho-dortmund.de](http://www.joho-dortmund.de)

