Der wertvoller Newsletter





Hallo,

in diesem Newsletter geben wir die Bühne frei für die wichtigsten Nebendarsteller*innen bei Prostatakrebs: Die Angehörigen. Gerade die Partner*innen sind der Fels in der Brandung für die Erkrankten. Sie fangen auf, organisieren, recherchieren, hören zu, sorgen sich, motivieren, ... Klingt nach Superkräften, die das private Umfeld entwickelt? Auf jeden Fall! Aber auch die Angehörigen dürfen in diesen oft langen Erkrankungsphasen nicht zu kurz kommen oder ihre eigenen Bedürfnisse ignorieren.

Wir haben Ihnen verschiedenste Anregungen zusammengestellt, damit Erkrankte und Angehörige sich gegenseitig bestmöglich auffangen und unterstützen. Mit dabei eine brandneue Folge wertvollER TV, in der die Ehefrau eines Patienten von ihren Erfahrungen berichtet.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr wertvollER Redaktionsteam



wertvollER TV: Das leisten und brauchen Angehörige!

Zu Gast bei wertvollER TV sind Psychologe Fabian Völler und Angehörige Renate G. Neben ihren ganz



persönlichen Erfahrungen während der Erkrankung ihres Partners sprechen sie gemeinsam über die Bedeutung von aufrichtiger Kommunikation. Sie widmen sich außerdem den Themen: Wie können Angehörige Prostatakrebspatienten ganz konkret unterstützen? Und wie finden sie selbst die richtige Balance zwischen Unterstützung und Selbstfürsorge?

Die Folge ist in zwei Teile unterteilt:

Teil 1 ansehen!

Teil 2 ansehen!



Selbsthilfegruppen für Patienten und Angehörige

Der Kontakt mit Gleichgesinnten kann eine bedeutsame Stütze für die Verarbeitung der Diagnose sein. Denn unter Gleichgesinnten ist das Verständnis für die aktuelle Lebenssituation, Sorgen und Ängste oft größer. Die Aussprache mit anderen Personen bietet den Prostatakrebspatienten neue Perspektiven und Erfahrungsaustausch.

Und auch das ist eine Entlastung für die Partnerin/ den Partner:

Jetzt das wertvollER Patientenmagazin rund um mentale Gesundheit lesen!



Gemeinsame Zeit bewusst "krebsfrei" gestalten

Zeit ist zu einem kostbaren Gut geworden. Deshalb ist jede Stunde, die Sie mit Familie und Freunden verbringen, wertvoll. Überlegen Sie sich, wie Sie ihre **gemeinsame Zeit** verbringen wollen – auch einmal ohne, dass der Prostatakrebs eine Rolle spielt oder Thema ist. Schaffen Sie bewusst **krebsfreie Zeiten** und nutzen Sie **gemeinsame Momente**, um im Hier und Jetzt das Gute zu sehen.

Das führt nicht nur zu <u>mehr Lebensfreude</u>, sondern auch zu **mehr Lebensqualität**. Auf der anderen Seite: Planen Sie auch Momente ein, in denen Sie explizit über die Erkrankung sprechen.

Ideen für Aktivitäten mit der Partnerin, Freunden oder der Familie:

- Kochen Sie gemeinsam und entdecken Sie neue Rezepte
- Finden Sie ein gemeinsames Hobby wie Golfen, Schwimmen, Singen, Wandern oder Tanzen
- Planen Sie einen Tagesauflug oder Kurzurlaub, um auf andere Gedanken zu kommen
- Sightseeing in Ihrer eigenen Stadt begeben Sie sich mit den Augen eines Touristen durch ihren eigenen Ort
- Über einen Floh-/Trödelmarkt schlendern
- Ein Besuch in Ihrem Lieblingsrestaurant oder Café
- Besuchen Sie gemeinsam eine Autorenlesung oder Theatervorstellung
- Besuchen Sie ein Konzert oder Stadtfest
- Planen Sie einen Filmeabend mit Ihren Lieblingsklassikern

Erfahren Sie <u>hier</u> mehr darüber, wie glückliche, soziale Beziehungen die körperliche und mentale Gesundheit von Krebspatienten unterstützen.

Sämtliche Tipps zur Unterstützung für Sie und Ihre Angehörigen finden Sie hier: Jetzt herunterladen



Vier Ohren hören mehr als zwei – Unterstützung bei der Therapieentscheidung

Vor allem zu Beginn der Diagnose macht sich bei dem Erkrankten **Überforderung** breit. In dieser Phase geht es jedoch darum, gemeinsam mit dem Arzt über die <u>Behandlungsschritte</u> zu entscheiden. Gerade dann sollten Sie von Ihrem direkten Umfeld aufgefangen werden und Unterstützung erfahren – sowohl während der **Arztgespräche** als auch in der Entscheidungsfindung.

Diese Materialien unterstützen Sie dabei:

Während der Therapieentscheidung können Sie <u>diesen Tumorsteckbrief</u> nutzen, um wichtige Informationen zu Ihren Behandlungsoptionen zu dokumentieren.

<u>In dieser Zusammenfassung</u> erhalten Sie die wichtigsten Infos zum Thema metastasierter Prostatakrebs.

Haben Sie Fragen oder möchten Sie uns etwas mitteilen? Schreiben Sie uns gerne Ihr Feedback an wertvollER Newsletter.

Ihr wertvollER Redaktionsteam

Weitere Informationen zum fortschreitenden Prostatakrebs und der Kampagne wertvollER finden Sie auf der Website www.wertvoll-er.de und auf Facebook.

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.
Abmelden

© 2024 Bayer Vital GmbH