



Kontaktaufnahme

Sie sind Patient/Patientin in den Rems-Murr-Kliniken oder Angehöriger unserer Patienten und haben den Bedarf einer psychologischen Begleitung/Beratung, dann können Sie sich jederzeit an mich wenden.

Rufen Sie mich entweder direkt an oder hinterlassen Sie auf meinem Anrufbeantworter Ihren Namen und Ihre Rufnummer. Sie können auch Ihren Arzt oder das Pflorgeteam bitten, zu mir Kontakt aufzunehmen. Ich werde Sie dann umgehend zurückrufen, um einen Termin zu vereinbaren.

Bei einem persönlichen Gespräch werden wir Fragen zu meinen Angeboten und zu meiner Arbeitsweise klären.

Ich freue mich, Sie kennen zu lernen.



Eliza Gmähle
Psychologischer Dienst
Psychoonkologie

Ansprechpartnerin

Rems-Murr-Kliniken gGmbH
Psychologischer Dienst – Psychoonkologie
Dipl.-Psychologin Eliza Gmähle
Winnender Str. 45
71334 Waiblingen

Telefon: 07151 5006-2239
E-Mail: egmaehle@khrmk.de

Rems
Murr
Kliniken

RMK

Brustzentrum
Rems-Murr

Zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2008
FAB DKG



www.rems-murr-kliniken.de
www.brustzentrum-rems-murr.de

Informa-
Psychoonkologie
tionen
im Brustzentrum Rems-Murr



Psychoonkologie

Seit mehr als zwanzig Jahren hat sich diese schulmedizinisch anerkannte Fachrichtung bei der Krebsbehandlung etabliert. Dabei versteht sie sich als wissenschaftlich begründete Begleittherapie.

Eine psychoonkologische Begleitung kann in allen Phasen der Krankheitsbewältigung an- und einsetzen. So kann ein Patient sowohl zum Zeitpunkt der Diagnosestellung und danach, während seines Krankenhausaufenthaltes, bei der Planung von anschließenden Therapien als auch in der Zeit nach der Entlassung eine Unterstützung durch Psychoonkologen erhalten.

Ziele einer psychoonkologischen Beratung stellen unter anderem neben einer

- Reduktion von psychischen Belastungssymptomen wie Angst, Depression, Hilf- und Hoffnungslosigkeit
- auch eine Stärkung des Selbsthilfepotentials
- eine Verbesserung der Lebensqualität, des Selbstwertgefühls und
- der Kommunikation zwischen Patienten, Angehörigen und dem Behandlungsteam dar.

Der Grundgedanke dabei ist es, stabilisierend zu wirken, Wege aufzuzeigen, wie die Erkrankung in das Leben integriert und trotz der bedrohlichen Diagnose wieder zu einer guten Lebensqualität zurückgefunden werden kann.

Angebot

Entlastungsgespräche

können regelmäßig oder nach Bedarf stattfinden.

Krisenintervention

als sofortige Unterstützung, wenn Sie in Panik geraten, z.B. nach der Diagnosemitteilung.

Begleitung

während Ihrer Chemo- oder Radiotherapie.

Entspannungsarbeit

als wirkungsvolle Unterstützung während Ihrer Therapie z.B. zur Reduktion von Ängsten, Schmerzen und Depressionen.

Vermittlung

wenn eine längerfristige Begleitung gewünscht ist, unterstütze ich bei der Suche nach ambulanten Psychoonkologen oder Psychotherapeuten. Ebenfalls helfe ich bei der Suche nach Selbsthilfegruppen.

Angehörigenarbeit / Paarberatung

Neben den Patienten selbst sind natürlich auch die Angehörigen in den Krankheitsprozess einbezogen. Beratungen finden bei Bedarf mit allen Betroffenen statt. Ein Augenmerk dabei ist ebenfalls die Begleitung von Kindern krebskranker Eltern bzw. die Vermittlung an geeignete Beratungsstellen.

Sterbebegleitung

Beim Abschiednehmen lasse ich die Patienten und deren Angehörige nicht alleine. Gespräche können dabei zur Entlastung beitragen.

Entspannungsarbeit

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson gehört zu einer sehr gut nachgewiesenen Entspannungsarbeit, die leicht zu erlernen und umzusetzen ist. Patienten bekommen durch mich z.B. vor der Chemotherapie eine Anleitung und es wird somit ein regelmäßiges Üben ermöglicht. Dabei lernen die Patienten verschiedene Spannungszustände der willkürlichen Muskulatur wahrzunehmen und zu unterscheiden, um dann die Entspannung selbst herbeizuführen. Die unterschiedlichen Muskelgruppen werden dabei nach einer festgelegten Reihenfolge für einige Sekunden angespannt und wieder anschließend entspannt. So kann eine Tiefenentspannung erreicht werden, die der Patient mit Eigenübung jederzeit selbst herbeiführen kann. Vor allem vor oder direkt während einer Chemotherapie wird dies als sehr hilfreich empfunden.

Vorteil dieser Methode bei Krebspatienten:

- Reduktion von Übelkeit und Erbrechen während der Chemotherapie
- Hilfreich bei Schmerzzuständen, Depressionen und Ängsten