

Webinar: MPN Marathon Quality of Life“

Es handelt sich um ein edukatives Angebot mit dem Ziel, patientengerechte Informationen zu vermitteln und mit dem gewonnenen Wissen das eigene Verhalten möglichst langfristig und nachhaltig zu ändern. Mit Hilfe von supportiven Maßnahmen (Bewegung, Achtsamkeitstraining, Ernährung...) können wir erlernen, **wie wir z.B. Therapie Nebenwirkungen managen können**.

Das Webinar findet **jeweils von 18:00 bis 19:00 Uhr** statt.

THEMEN:

Webinar 1 - 16. Februar 2024

Die Muskulatur – VIP-Organ mit multifunktionaler Wirkung

Dass Sport gesund ist und auf vielen Ebenen im Körper wirkt, wissen wir. Dass jedoch aktivierte Muskeln wie eine ganze Hausapotheke im Körper wirken, ist nicht allen Menschen bewusst. Sie senden bei jeder Aktivierung hilfreiche Muskelheilstoffe, sogenannte Myokine in den Körper aus. Was es mit diesen geheimnisvollen Botenstoffen auf sich hat, erfahren Sie in Webinar 1.

Webinar 2 - 15. März 2024

(Osteo-) Sarkopenie – Knochen- und Muskelabbau vermeiden

Sarkopenie ist durch einen generalisierten Verlust von Muskelmasse und Muskelfunktion gekennzeichnet und stellt längst nicht nur ein geriatrisches Syndrom dar. Liegt gleichzeitig eine niedrige Knochendichte (Osteoporose/Osteopenie) vor, spricht man von Osteo-Sarkopenie. MPN-Erkrankungen gelten wie andere chronisch-entzündliche Erkrankungen als Risikofaktoren für (Osteo-) Sarkopenie. In diesem Webinar möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie sich weitgehend schützen können bzw. wie Sie einen weiteren Substanzverlust vermeiden können.

Webinar 3 - 12. April 2024

Veränderte Laborwerte – gibt es Einschränkungen für die Teilnahme am Sport?

Die veränderten Blutwerte können zu spezifischen Problemen und Komplikationen führen. Hohe Leukozytenwerte können z.B. zu einer erhöhten Infektanfälligkeit führen, wenn vor allem unreife Leukozytenvorstufen, sogenannte Blasten, vorliegen. Hohe Thrombozytenwerte und ein erhöhter Hämatokrit erhöhen wiederum das Risiko für thromboembolische Ereignisse. Was die veränderten Blutwerte für die Teilnahme am Sport bedeuten, möchten wir in Webinar 3 vorstellen.

Webinar 4 - 3. Mai 2024

Fatigue – Wie kann ich Ermüdung/ Erschöpfung vermeiden bzw. behandeln?

Fatigue ist definiert als ein belastendes, anhaltendes und subjektives Empfinden von physischer, emotionaler und/oder kognitiver Müdigkeit oder Erschöpfung, die durch eine MPN-Erkrankung oder deren Behandlung verursacht wird. Das Ausmaß der Erschöpfung steht dabei in keinem Verhältnis zu vorangegangenen Aktivitäten und beeinträchtigt den Alltag. Fatigue erzeugt bei vielen MPN-Patienten einen besonderen Leidensdruck. Daher soll sie in Webinar 4 ausführlicher behandelt werden.

Webinar 5 - 21. Juni 2024

Wie kann ich meine Leistungsfähigkeit selbst überprüfen?

Um ein gezieltes Bewegungsprogramm ohne Überforderung aber mit den richtigen Trainingsreizen absolvieren zu können, sollte die individuelle Leistungsfähigkeit gemessen werden. Eine Spiroergometrie (Goldstandard) durchzuführen ist jedoch aufwendig und wird nicht immer von den Krankenkassen bezahlt. Ergänzend gibt es auch einfache Methoden, die Leistungsfähigkeit selbst zu messen und das Bewegungsprogramm somit zu optimieren. In diesem Webinar lernen Sie diese Methoden kennen und erfahren worauf Sie achten sollten, um sich einerseits nicht zu überfordern und andererseits trotzdem Ihre Leistungsfähigkeit positiv zu beeinflussen.