

# Sei dabei!

# Was steckt hinter Uta?

# Aktionsmonat in Hamburg

[Vorläufiger Stand 31.1.2024]

- 1.6. Eröffnung, Asklepios-Klinik St. Georg
- 2.6. Eröffnungswoche Sportanlage Außenmühle
- 3.6. und 4.6. Pandora forscht/Körper-Haus
- 6.6. Besuche bei Zahnärzten vor Ort
- 7.6. Active City Day Hamburg vor dem Rathaus
- 8.6. Gemeinsam unterwegs\* mit Lehrern und Schulleiternbeiräten
- 9.6. Hamburger Fahrradsternfahrt
- 12.6. Besuche bei Zahnärzten
- 13.6. Gesundheitstag Ernährung Osdorfer Born
- 15.6. Gemeinsam unterwegs\* mit Zahnärzten und MKG-Behandelnden
- 18.6. unterwegs mit der offenen Wandergruppe der Hamburger Krebsgesellschaft
- 19.6. Zahnärzterfortbildung mit Dr. Dr. Kindler
- 20.6. kleine Wanderung mit Frau Dr. Bernstein vom Alpenverein
- 21.6. IRMA Reha-Messe
- 22.6. Gemeinsam unterwegs\* mit Logopäden, Physiotherapeuten und Ernährungsfachleuten
- 26.6. Gemeindeversammlung Lurup
- 29.6. Abschlussveranstaltung im UKE

\* Gemeinsam unterwegs-Angebote sind eine Kombination aus kleiner Wanderung, gemeinsamem Mittagessen und Fachvorträgen (anerkannte Fortbildungen) für Fachleute und interessierte Laien, mit Teilnahme von Betroffenen.

**Gemeinsam "unterwegs sein" mit Betroffenen von Kopf-Hals-Mund-Krebs**

**Informationen anbieten zu Kopf-Hals-Mund-Krebs und den Folgen**

**Inklusion fördern durch gemeinsame Aktionen**



Kopf  
Hals  
M.U.N.D.  
Krebs e.V.

**Ein Projekt des Selbsthilfenetzwerks Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.**

Tel.: 0228/33889285  
uta@kopf-hals-mund-krebs.de  
Mauritiusstr. 8, 56072 Koblenz  
**www.unterwegs-trotz-alledem.de**

**Spenden an: Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V. Projekt Uta, DE40 8005 5500 0201 0712 07**

Wir danken für Ihre Unterstützung!



Als Betroffene von Kopf-Hals-Mund-Krebs sind wir für

Unsere Gesundheit  
Deine Aufklärung  
Mehr Inklusion

**Gemeinsam unterwegs  
in Hamburg  
im Juni 2024**

Uta organisiert gemeinsam mit örtlichen Vereinen und Kopf-Hals-Mund-Krebs-Betroffenen in den sieben Stadtbezirken von Hamburg interessante Angebote für jede/n:

Informationsstände, Inforeveranstaltungen und Vorträge, sowie

- Wanderungen
- kleine Radtouren
- Bewegungsangebote

**Wir bedanken uns bei unseren Partnern für die Unterstützung:**

- Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.
- Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
- Asklepios-Kliniken Hamburg
- Hamburger Krebsgesellschaft e.V.
- KISS Hamburg
- Damp-Stiftung

**Wir sind Schritt für Schritt aktiv für die bessere Vermeidung, Früherkennung und Bewältigung von Kopf-Hals-Tumoren.**

**Wir wollen:**

- Mit gemeinsamem Sport aus der Isolation helfen und neue Lebensfreude bringen
- Informieren, dass die Impfung von Jungen und Mädchen gegen das HPV-Virus dabei mithilft, Schleimhauttumore zu verhindern
- Aufzeigen, dass durch den Verzicht auf Rauchen und Alkohol viele Tumore erst gar nicht entstehen würden
- Auf Symptome hinweisen, bei denen ärztliche Untersuchungen unbedingt notwendig sind
- Deutlich machen, wie wichtig Nachsorge und Selbsthilfe für Betroffene sind

Jährlich erkranken ca. 14.000 Menschen an Tumoren

- der Mundhöhle (Mundhöhlenkarzinom), d.h. Tumoren von Lippen, Zunge, Mundboden, Gaumen, Mandeln, Speicheldrüsen
- des Rachens (Pharynxkarzinom)
- der Nase, Nasennebenhöhle
- des Kiefers

Leider werden die Tumoren oft erst spät erkannt, daher kommt es verstärkt zu schweren Behandlungsfolgen:

- Gesichtsentstellungen
- Mundtrockenheit
- Sprechprobleme
- Kau- und Schluckprobleme
- Einschränkungen der Beweglichkeit in den oberen Extremitäten

Dies verringert die Lebensqualität. Häufig kommt es zur (Selbst-)Isolation und Vereinsamung.



**Jeder Kilometer zählt**