

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