



Onkologische Rehabilitation

Eine Information der Krebsliga
für Betroffene und Angehörige



Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über sechzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz,
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60
info@krebssluga.ch, www.krebssluga.ch

Projektleitung

Andrea Seitz, lic. phil., Fachspezialistin
Publizistik, Krebsliga Schweiz, Bern
Beate Schneider-Mörsch, Fachspezialistin
Rehabilitation, Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung

(alphabetisch)

Dr. med. Stephan Eberhard,
Chefarzt Rehasentrum Walenstadtberg
Rolf Huck,
Geschäftsführer Krebsliga des Kantons Zürich
Dr. med. Jean-Marc Lüthi,
Chefarzt Onkologiezentrum Spital STS AG Thun
Dr. med. Josef Perseus,
Chefarzt RehaZentrum Davos Clavadel

Fachberatung Rehabilitationsmassnahmen

(alphabetisch)

Elisabeth Bürki (Seelsorge), Silvio Catuogno
(Bewegungs- und Sporttherapie), Mandy
Diezi (Ergotherapie), Tobias Holzer (Logopä-
die), Marianne Michel (Soziale Beratung und
Unterstützung), Claudia Pesenti-Salzmann
(Sexualberatung), Beatrice Röthlisberger-Christ
(Ernährungsberatung), Martina Schmocker
(Physiotherapie), Joerg Schumann (Kunst- und
Gestaltungstherapie), Barbara Stauffer (Psy-
choonkologie), Jacqueline Stohler (Musikthe-
rapie), Ilca Wilhelm (Schmerztherapie), Ursula
Wolf (Komplementärmedizin), Claudia Witt
(Komplementärmedizin), Nadja Wyrsh (Pfleger)

Mitarbeitende Krebsliga Schweiz, Bern

(alphabetisch)

Patricia Müller,
Fachspezialistin Rechtliche Beratung
Danielle Pfammatter,
Fachspezialistin Palliative Care
Anna Barbara Rügsegger,
Fachspezialistin Cancer Survivors
Nicolas Sperisen,
Fachspezialist Gesundheitsförderung
und Rehabilitation

Lektorat

Beatrice Bösiger, Fachspezialistin
Kommunikation, Krebsliga Schweiz, Bern

Titelbild

© Sedrun Disentis Tourismus/
Michael Herdlein

Fotos

S. 4: © Graubünden Ferien/Stefan Schlumpf
S. 22: © istockphoto/laflor
S. 30: © Krebsliga Schweiz, Bern

Design

Krebsliga Schweiz, Bern

Druck

Ast & Fischer AG, Wabern

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2018, Krebsliga Schweiz, Bern

Inhalt

Vorwort	5
Die onkologische Rehabilitation	6
Das bio-psycho-soziale Modell	7
Ziele in der onkologischen Rehabilitation	8
Wann ist eine Teilnahme sinnvoll?	9
Formen der onkologischen Rehabilitation	11
Ambulante Rehabilitation	11
Stationäre Rehabilitation	13
Inhalte der onkologischen Rehabilitation	14
Rehabilitationsmassnahmen	14
Prozesse in der onkologischen Rehabilitation	26
Die Finanzierung	28
Ambulante Angebote	28
Stationäre Angebote	28
Wo finden Sie onkologische Rehabilitationsprogramme?	31
Beratung und Information	32



Liebe Leserin, lieber Leser

Wird im Text nur die weibliche oder männliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Eine Krebsdiagnose und die anschließende Behandlung ist ein einschneidendes Ereignis. Sie belastet den ganzen Menschen körperlich und psychisch. Auch Familie, Freunde und das soziale und berufliche Umfeld sind betroffen.

Die Rückkehr in den Alltag wird häufig als besonders problematisch erlebt. Hier setzt die onkologische Rehabilitation an: Ziel ist nicht nur die Krebskrankheit zu behandeln, sondern Betroffene ganzheitlich in ihrer Genesung und bei ihrer Wiedereingliederung in den Alltag zu unterstützen und zu stärken.

Ambulante und stationäre onkologische Rehabilitationsprogramme haben in den letzten Jahren eine wachsende Bedeutung erlangt.

Alle Programme stehen unter medizinischer Leitung und werden koordiniert für die Betroffenen angeboten. Sie umfassen neben der medizinischen Behandlung auch therapeutische Massnahmen wie Bewegungs- und Sportthera-

pie, Physiotherapie, Psychoonkologie, Ernährungsberatung, Pflege oder soziale Beratung und Unterstützung.

Je nach Standort werden weitere Module wie Komplementärmedizin, Gestaltungs-, Mal- und Musiktherapie, Ergotherapie, Schmerztherapie oder Sexualberatung eingeschlossen.

Diese Broschüre informiert Sie über die onkologische Rehabilitation und deren Möglichkeiten. Sie hilft Ihnen, ambulante und stationäre Programme zu finden, welche Ihren individuellen Bedürfnissen und Ihrem Rehabilitationsbedarf entsprechen.

Rehabilitation kann einen wertvollen Beitrag leisten, damit Betroffene mit neuer Kraft, Selbstvertrauen und Mut in die Zukunft blicken können.

Auf diesem Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Ihre Krebsliga

Die onkologische Rehabilitation

In den letzten Jahren haben sich Diagnose- und Therapiemöglichkeiten stetig verbessert. Zwar werden immer öfter Krebserkrankungen diagnostiziert, doch können diese auch immer häufiger erfolgreich behandelt werden. In der Schweiz leben immer mehr Krebsbetroffene mit einer guten Langzeitprognose, sodass Krebs zunehmend als chronische Erkrankung angesehen werden kann. Dennoch führen die Krankheit und ihre Therapien häufig zu körperlichen, psychischen und sozialen Beeinträchtigungen.

Dies können beispielsweise Einschränkungen in der Aktivität, eine reduzierte körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit oder Fatigue (Müdigkeit) sein. Auch Mangelernährung, Schmerzen, Atemprobleme oder Inkontinenz (unkontrollierbarer Harn- oder Stuhlabgang) können je nach Krebsart und Therapie auftreten. Manchmal leiden Betroffene nach der medizinischen Behandlung unter Polyneuropathien (Gefühlsstörungen in Händen und Füßen) oder an Lymphödemem (Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe). Auch Ängste oder Depressionen können die Betroffenen belasten.

Wie bei anderen chronischen Erkrankungen ist daher die Rehabilitation auch in der Behandlung von Krebs ein wichtiger Baustein. Ziel der onkologischen Rehabilitation ist es, körperliche, psychische und seelische Beeinträchtigungen zu beseitigen oder zu mildern. Sie

unterstützt Betroffene ausserdem dabei zu lernen, mit eventuell bleibenden Einschränkungen umzugehen und Veränderungen besser akzeptieren zu können. Auch kann die Rehabilitation helfen, wenn eine berufliche Wiedereingliederung angestrebt wird.

Onkologische Rehabilitationsprogramme sind immer multiprofessionell aufgebaut. Das bedeutet, dass die teilnehmenden Patientinnen und Patienten von Fachleuten mit ganz unterschiedlichen Berufen begleitet und betreut werden. Neben Ärztinnen und Ärzten können das beispielsweise Fachpersonen aus der Physiotherapie, der Bewegungs- und Sporttherapie, der Psychologie, der Ernährungsberatung, der Pflege, der Komplementärmedizin, der Kunsttherapie oder weiteren Fachrichtungen sein.

Die Programme umfassen immer mehrere Massnahmen. Diese werden koordiniert zur Erreichung der individuell vereinbarten Rehabilitationsziele (siehe auch S.8) eingesetzt.

Mithilfe einer onkologischen Rehabilitation soll die körperliche Leistungsfähigkeit wiederaufgebaut, Selbstvertrauen zurückgegeben und das positive Lebensgefühl gestärkt werden. Die Rehabilitation kann damit nicht nur die Wiedereingliederung von Krebsbetroffenen in den Alltag und ins Berufsleben erleichtern, sondern auch ihre Lebensqualität verbessern.

Das bio-psycho-soziale Modell

Eine Rehabilitation ist immer ganzheitlich orientiert. Onkologische Rehabilitationsprogramme richten sich deshalb nach dem «bio-psycho-sozialen Modell» der WHO-Klassifikation ICF (Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit). In diesem Modell werden folgende Dimensionen berücksichtigt:

- körperliche Dimension
 - Funktion und Aktivität
- psychische Dimension
- das Zusammenleben und das Arbeiten (soziale Dimension)
 - Teilhabe am Leben

Als zusätzliche Dimension spielt für einzelne Menschen auch die Spiritualität eine grosse Rolle.

Gegenseitige Beeinflussung

Die Dimensionen des bio-psycho-sozialen Modells beeinflussen sich gegenseitig. Eine körperliche Rehabilitationsmassnahme wie beispielsweise die Physiotherapie (biologische Dimension) wirkt sich auch auf das Wohlbefinden (psychische Dimension) und die Arbeitsfähigkeit (soziale Dimension) aus.

Wer sich ängstlich und niedergeschlagen fühlt (psychische Dimension), leidet häufiger an Schmerzen (biologische Dimension) und hat deswegen vielleicht Mühe, den alltäglichen, familiären oder beruflichen Pflichten (soziale Dimension) nachzukommen.

Rehabilitation

Das Wort Rehabilitation kommt vom lateinischen Begriff *rehabilitatio* (= Wiederherstellung).

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1981 ist eine Rehabilitation der «koordinierte Einsatz medizinischer, sozialer, beruflicher, pädagogischer und technischer Massnahmen sowie Einflussnahmen auf das physische und soziale Umfeld zur Funktionsverbesserung zum Erreichen einer grösstmöglichen Eigenaktivität zur weitestgehenden Teilnahme in allen Lebensbereichen, damit der Betroffene in seiner Lebensgestaltung so frei wie möglich wird.»

Die medizinische Rehabilitation hilft Patienten, nach Krankheit oder Unfall möglichst wieder in ihr gewohntes Alltagsumfeld zurückkehren zu können und ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten. Onkologische Rehabilitationsangebote sind speziell an die Bedürfnisse und den Bedarf von Krebsbetroffenen angepasst.

Ziele in der onkologischen Rehabilitation

Je nach Art der Erkrankung oder Form der Therapie können Folgestörungen und Beschwerden bei einer Krebserkrankung sehr unterschiedlich sein. Auch das Alter der Betroffenen kann eine Rolle spielen. Deshalb werden die Ziele einer onkologischen Rehabilitation an die aktuellen Bedürfnisse und den Bedarf der Teilnehmenden angepasst.

Eine onkologische Rehabilitation unterscheidet sich von einer rein symptomatischen Behandlung:

- Sie ist immer multiprofessionell aufgebaut. Das bedeutet, dass sich Fachleute aus verschiedenen Berufsrichtungen beteiligen.
- Sie wird koordiniert angeboten und begleitet.
- Sie umfasst verschiedene Themen und Ziele, die sich am bio-psycho-sozialen Modell (siehe S. 7) orientieren.

Je nach Situation konzentrieren sich die Ziele einer onkologischen Rehabilitation auf den körperlichen, den psychischen oder den sozialen Bereich. Manchmal geht es auch hauptsächlich darum, neues Wissen und neue Strategien zu erlernen. Nachfolgend finden Sie Beispiele für mögliche Ziele.

Ziele im körperlichen Bereich

- körperliche Leistungsfähigkeit aufbauen
- Muskulatur kräftigen
- Fatigue (Müdigkeit) vermindern
- Beweglichkeit verbessern
- Vertrauen in den Körper fördern
- Schmerzen lindern
- Empfindungsstörungen in Händen und Füßen verringern
- Lymphödeme vermindern oder stabilisieren
- Inkontinenz vermindern
- Aktivität im täglichen Leben verbessern
- Bewegungsfreude fördern
- Atemprobleme vermindern
- Ernährung anpassen (etwa bei Mangelernährung)

Ziele im psychischen Bereich

- Ängste oder depressive Verstimmungen abbauen
- körperliche Veränderungen besser akzeptieren können
- Schlafstörungen vermindern
- sich mit Problemen in Familie oder Partnerschaft beschäftigen
- sexuelle Probleme bearbeiten
- kognitive Leistungsfähigkeit (etwa Gedächtnis oder Konzentration) verbessern
- Sinn- und Zielperspektiven aufbauen

Ziele im sozialen Bereich

- wieder am sozialen und kulturellen Leben teilnehmen können
- wieder eine geregelte Alltagsgestaltung erleben können (z. B. durch Unterstützung im Haushalt oder bei der Kinderbetreuung)
- berufliche Wiedereingliederung
- bessere Kommunikation (z. B. in der Partnerschaft)

Ziele in der Wissensvermittlung

- Kenntnisse über Krankheit, Therapiemöglichkeiten und die korrekte Medikamenteneinnahme erlangen
- Strategien zur Bewältigung von Stress, Ängsten oder depressiven Symptomen erlernen
- Entspannungstechniken kennen und anwenden
- Anliegen im sozialrechtlichen Bereich (etwa zu Sozialversicherung, IV, AHV, Ergänzungsleistung, Hilflosenentschädigung) klären
- Fragen zur Kostenübernahme bei finanziellen Problemen klären

Wann ist eine Teilnahme sinnvoll?

Besonders die Phase nach der Akutbehandlung wird rückblickend von vielen Patientinnen und Patienten als sehr schwierig bewertet. Manche berichten, nach Abschluss der Akutbehandlung völlig unerwartet in eine psychische Krise gefallen oder ständig erschöpft zu sein. In der onkologischen Rehabilitation werden Sie beim Übergang von der Akutbehandlung zur Rückkehr in den Alltag und das Berufsleben unterstützt.

Nach konkreten Bedürfnissen gefragt, äussern viele Patientinnen und Patienten folgende Wünsche:

- praktische Unterstützung in den Aktivitäten des alltäglichen Lebens (etwa in der Haushaltsführung)
- Massnahmen zur Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens
- psychologische Unterstützung

Wer profitiert von einer onkologischen Rehabilitation?

Von einer onkologischen Rehabilitation profitieren alle Krebsbetroffenen, die ...

- unter Nebenwirkungen und unmittelbaren Folgen der Krebserkrankung oder der Therapien (etwa Operation, Chemo- oder Strahlentherapie) leiden.
- in ihren Aktivitäten und in ihrer Selbstständigkeit im täglichen Leben durch die Krankheit oder die Therapien eingeschränkt sind und praktische Unterstützung wünschen.
- in ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind.
- ihre neuen körperlichen Grenzen erfahren und den Umgang damit verbessern wollen.
- beabsichtigen, in die Berufstätigkeit zurückzukehren.
- körperlich und psychisch gestärkt werden möchten.

Wichtig für eine erfolgreiche Rehabilitation ist, dass ...

... realistische Ziele bestehen.

... Sie und Ihr Umfeld für eine Rehabilitationsbehandlung motiviert sind.

... Sie fähig sind, an einem strukturierten und koordinierten Rehabilitationsprogramm teilzunehmen.

Formen der onkologischen Rehabilitation

Eine onkologische Rehabilitation ist in verschiedenen Stadien einer Krebserkrankung möglich:

- während der onkologischen Behandlung (beispielsweise während einer Chemo- oder Strahlentherapie)
- nach Abschluss der onkologischen Behandlung
- als Vorbereitung auf eine belastende onkologische Therapie (Prähabilitation; siehe Kasten) oder wenn die Krebserkrankung wiederkehrt (Rezidiv)
- bei Komplikationen aufgrund der Krebserkrankung oder der jeweiligen Therapien

Ein onkologisches Rehabilitationsprogramm kann ambulant oder stationär durchgeführt werden.

Ambulante Rehabilitation

Bei den meisten ambulanten Programmen kommen Sie an zwei bis drei Tagen pro Woche für einzelne Behandlungen oder Beratungen in die Einrichtung, welche die Rehabilitation durchführt.

Die ambulante onkologische Rehabilitation ist für Patienten geeignet, die nicht mehr spitalbedürftig sind, jedoch weiterhin von Fachleuten unterschiedlicher Disziplinen betreut werden müssen.

Ambulante onkologische Rehabilitationsprogramme können je nach Standort 12 bis 16 Wochen oder länger dauern. Sie sind immer multimodular aufgebaut. Das bedeutet, dass das

Prähabilitation

Prähabilitation fügt sich aus den beiden Begriffen «Prävention» und «Rehabilitation» zusammen. Onkologische Prähabilitation findet zwischen dem Diagnosezeitpunkt der Krebserkrankung und dem Beginn der onkologischen Therapie statt.

Ziel der Prähabilitation ist es hauptsächlich, den körperlichen Zustand der erkrankten Person vor der Behandlung zu stärken – beispielsweise vor einem chirurgischen Eingriff, einer medikamentösen Behandlung oder einer Strahlentherapie.

Mithilfe der Prähabilitation können zukünftige Einschränkungen oder Komplikationen nach einer Operation verringert, die Überlebenschancen verbessert und die Heilung beschleunigt werden.

Programm aus mehreren Modulen besteht, die sich je nach Anbieter etwas unterscheiden.

Programme mit einer Dauer von 12 bis 16 Wochen enthalten meist ein bewegungs- und sporttherapeutisches Programm, um die körperliche Leistungsfähigkeit wiederaufzubauen. Ergänzend dazu schliessen diese Programme weitere Rehabilitationsmassnahmen wie Psychoonkologie, Ernährungsberatung oder andere therapeutische und beratende Elemente ein – je nach individuellem Bedarf. Sie sind in ihrer Form intensiver, aber kürzer. Deshalb eignen sie sich insbesondere für Krebsbetroffene, welche die medizinische Behandlung bereits abgeschlossen haben.

Längere Rehabilitationsprogramme mit einer durchschnittlichen Dauer von sechs Monaten, wie sie an einigen Standorten auch angeboten werden, beinhalten ebenfalls die verschiedenen Rehabilitationsmassnahmen. Diese werden jedoch nicht parallel, sondern aufeinander aufbauend durchgeführt. Sie sind individuell ausgerichtet und beginnen bereits während der medizinischen Behandlung. Die 12- bis 16-wöchige Bewegungs- und Sporttherapie zum körperlichen Wiederaufbau spielt auch bei diesen Rehabilitationsprogrammen eine wichtige Rolle.

Stationäre Rehabilitation

Stationäre Rehabilitationsprogramme müssen von einer Ärztin oder einem Arzt (etwa Spitalärzte, Onkologen, Hausärzte) beantragt und von einer Vertrauensärztin oder einem Vertrauensarzt der Krankenkasse genehmigt werden.

Bei einer stationären Rehabilitation bleiben Sie während der gesamten Rehabilitationsdauer in der Klinik, also auch über Nacht.

Diese Programme dauern erfahrungsgemäss drei bis vier Wochen. Je nach Art und Ausprägung der Einschränkungen der Betroffenen können sie aber auch länger sein.

Stationäre Rehabilitationsprogramme eignen sich für alle Patienten, ...

- ... die durch Akutbehandlungen in ihrer Selbstständigkeit eingeschränkt sind.
- ... die mit körperlichen Veränderungen konfrontiert sind, zum Beispiel durch ein Stoma (künstlicher Ausgang für Darm oder Blase) oder durch eine Amputation.

- ... die an körperlichen Problemen (z. B. Atemproblemen) oder unter der psychischen Belastung leiden.
- ... für die kein geeignetes ambulantes Therapieprogramm vorhanden ist.
- ... denen die Wegstrecke zu einem ambulanten Therapieprogramm nicht zumutbar ist.
- ... für welche ambulante Behandlungsmöglichkeiten nicht ausreichend wären.
- ... bei denen die ambulanten Behandlungsmöglichkeiten bereits ausgeschöpft worden sind, ohne die Rehabilitationsziele zu erreichen.

Auch Patienten, die unter ausgeprägten Schmerzen oder Fatigue leiden, können von einem stationären Programm profitieren. Für Patienten, die sich einem grösseren chirurgischen Eingriff oder einer sehr belastenden Chemo- oder Strahlentherapie unterziehen müssen, ist ein stationäres Rehabilitationsprogramm möglicherweise ebenfalls eine bessere Lösung.

Inhalte der onkologischen Rehabilitation

Das Rehabilitationsteam besteht wegen der Vielfalt an Modulen und Massnahmen nicht nur aus medizinischen Fachpersonen, sondern auch aus Personen anderer Fachrichtungen.

Je nach Rehabilitationsprogramm werden unterschiedliche Module angeboten:

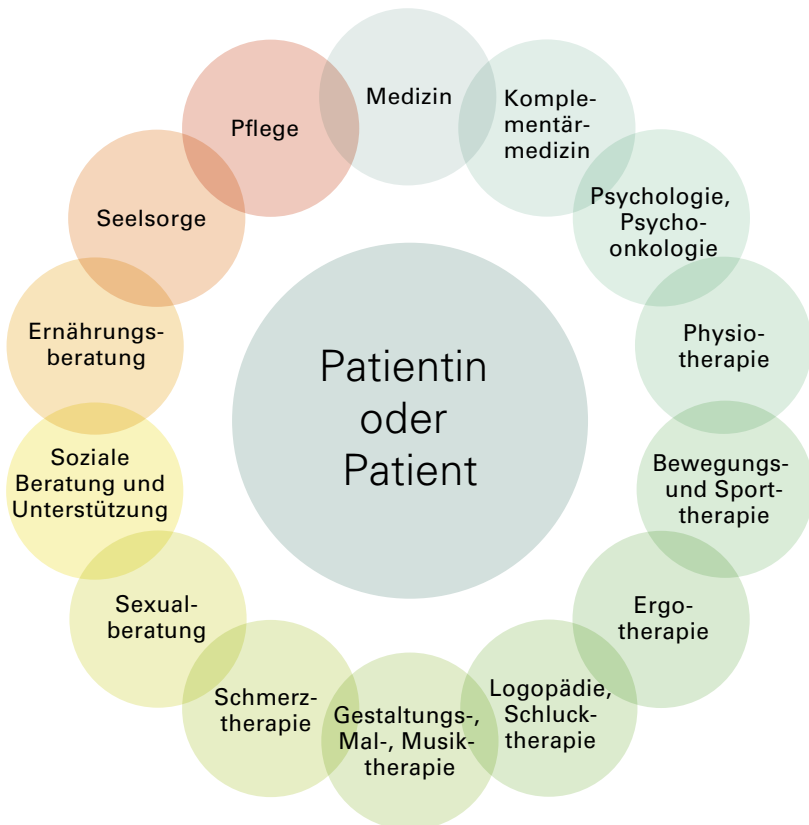
- In ambulanten Programmen stehen therapeutische Interventionen im Vordergrund, die von Modulen aus dem Bereich der Beratung ergänzt werden. Die Kernangebote umfassen dabei in der Regel Bewegungs- und Sporttherapie, Physiotherapie, Psychoonkologie, Ernährungsberatung und Sozialberatung. Weitere Angebote können je nach Bedarf zusätzlich in Anspruch genommen werden.
- In stationären Programmen werden Sie entsprechend der individuellen Problemstellung und Zielsetzung von Anfang an durch die Pflege und verschiedene Fachleute betreut.

Rehabilitationsmassnahmen

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie eine Beschreibung möglicher Module und Massnahmen, die in onkologischen Rehabilitationsprogrammen angeboten werden. Die Reihenfolge entspricht dabei nicht der Wichtigkeit oder der Häufigkeit, mit der sie durchgeführt werden. Beachten Sie auch, dass nicht überall jedes Modul angeboten wird.

Massnahmen in der onkologischen Rehabilitation

Eine Übersicht von möglichen Rehabilitationsmassnahmen.



Quelle: In Anlehnung an Zerkiebel (2013)

Medizin

In der onkologischen Rehabilitation stehen Ihnen bei medizinischen Fragen Ärztinnen und Ärzte zur Seite. In stationären onkologischen Programmen erhalten Sie, falls nötig, die gleichen medizinischen Massnahmen wie während der Akutbehandlung. Dazu gehören beispielsweise diagnostische Untersuchungen, Labortests, die Verordnung von Medikamenten oder die Überwachung der Kreislauffunktion.

Medizinische Fachpersonen überwachen den Rehabilitationsverlauf zusammen mit den Fachpersonen aus anderen Disziplinen und passen die Therapie an, wenn es erforderlich wird. Ausserdem stehen sie in engem Kontakt mit den zuweisenden Ärzten, mit Fachpersonen, die nach Abschluss der Rehabilitation konsultiert werden, und mit den Kostenträgern der Krankenkassen, falls es um Fragen der Kostengutsprache geht. Sie erstellen auch einen Bericht bei Abschluss des Rehabilitationsprogramms.

Pflege

Die Pflege leistet einen wichtigen Beitrag, damit Sie unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Ziele und Ressourcen die bestmögliche Selbstständigkeit und Unabhängigkeit wiedererlangen.

Pflegerische Tätigkeiten umfassen beispielsweise:

- Unterstützung bei den beeinträchtigten Alltagsaktivitäten
- Schmerz- und Symptommanagement
- komplementärmedizinische Anwendungen (wie Wickel, Einreibungen, Tees oder Aromatherapie)
- Umgang mit und Pflege von künstlichen Ausgängen (z. B. Stoma, Blasenkatheter)
- Durchführung von und Anleitung in künstlicher (= parenteraler) Ernährung
- Wundmanagement

Das Pflegeteam informiert und schult Sie ausserdem im Hinblick auf die Rückkehr in den Alltag und die damit verbundenen Herausforderungen. Die Pflegefachpersonen beraten Sie im Umgang mit Hilfsmitteln (etwa Gehhilfen oder Prothesen) und vermitteln Ihnen bei Bedarf Adressen und Fachstellen.

Bewegungs- und Sporttherapie

Regelmässige körperliche Bewegung reduziert Begleit- und Folgeerscheinungen einer Krebserkrankung und ihrer Therapien. Individuell geplant, ist die Bewegungs- und Sporttherapie ein fester Bestandteil jeder Rehabilitation. Dabei werden nicht nur Kraft, Ausdauer und Koordination gefördert, sondern es wird auch

das Immunsystem gestärkt. Zusätzlich können gezielte Entspannungsverfahren helfen, Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Gemäss Studienlage kommt es durch ein gezieltes Ausdauer- und Krafttraining zu einer deutlichen Reduktion der Fatigue, unter der viele Krebsbetroffene leiden.

Die Patienten sollen im Rahmen dieser aktiven Therapien Körperbewusstsein und Selbstvertrauen aufbauen, die Leistungsfähigkeit verbessern und körperliche Aktivität langfristig in den eigenen Alltag integrieren.

Beispiele für Therapien:

- Ausdauertraining (z. B. Nordic Walking, Schwimmen, Training auf dem Ergometer oder Hometrainer)
- Krafttraining (z. B. Gerätetraining, Hanteltraining, Übungen mit Therapiebändern)
- Beweglichkeits- und Koordinationstraining (z. B. Stretching, Gymnastik, Yoga)
- Entspannungsverfahren (z. B. Progressive Muskelrelaxation, QiGong, Meditation)

Wer sich regelmässig und ausreichend bewegt, verbessert sein Wohlbefinden, seine Gesundheit und kann das Risiko für bestimmte Krebsarten senken (siehe Kasten).

Sport als Tertiärprävention

Es gibt drei Arten von Prävention. Die so genannte Primärprävention hat zum Ziel, die Gesundheit zu fördern und zu erhalten und die Entstehung von Krankheiten so gut wie möglich zu verhindern. Die Sekundärprävention soll das Fortschreiten einer Krankheit durch Früherkennung verhindern. Die Tertiärprävention umfasst Massnahmen, welche den Rückfall einer Krankheit und Folgeerkrankungen verhindern helfen. Sie wird also eingeleitet, wenn eine Erkrankung bereits aufgetreten ist.

Immer mehr Studienergebnisse belegen, dass regelmässige Bewegung (z. B. dreimal wöchentlich eine Stunde Walking) und Sport nach einer Krebserkrankung die Rückfallwahrscheinlichkeit und die Sterblichkeitsrate senken. Die meisten Daten stehen hier für Brustkrebs, Dickdarmkrebs und Prostatakrebs zur Verfügung. Aber auch für andere Krebsarten ist eine angepasste körperliche Aktivität machbar, sicher und wirksam. Wir empfehlen den Einstieg über ein angeleitetes bewegungs- und sporttherapeutisches Programm.

Physiotherapie

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten helfen Ihnen, die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit wiederherzustellen, zu verbessern oder zu erhalten.

Häufige Anliegen bei onkologischen Patienten sind beispielsweise die Linderung von Schmerzen sowie die Verbesserung oder der Erhalt von alltäglichen Aktivitäten.

Beispiele für Einzeltherapien:

- aktive Therapie zur Verbesserung der Gelenks- und Muskelfunktion
- Gleichgewichts- und sensorisches Training zur Vermeidung von Stürzen und zur Verbesserung von Gefühlsstörungen in den Füßen
- Atemphysiotherapie
- Kompressionstherapie in Kombination mit Lymphdrainage (zur Behandlung eines Lymphödems)
- Beckenbodenphysiotherapie (bei Inkontinenzproblemen oder Schmerzen im Bereich des Beckens)

Psychologie, Psychotherapie und Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung stellt eine grosse psychische Belastung dar und hat oft weitreichende Auswirkungen auf das ganze Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Betroffene und deren Umfeld sehen sich häufig mit existenziellen Sorgen, Ängsten, Wut, Trauer oder Depressionen konfrontiert.

Die Psychoonkologie beschäftigt sich mit den Zusammenhängen zwischen einer Krebserkrankung und deren Auswirkungen auf das ganze Leben.

Während einer onkologischen Rehabilitation bieten Fachpersonen mit einer psychoonkologischen Ausbildung Ihnen und Ihren Angehörigen Beratung und Unterstützung an. Gemeinsam wird nach Wegen gesucht, mit der veränderten Lebenssituation umzugehen.

Bei ausgeprägten psychischen Beeinträchtigungen bieten Psychoonkologen oder Psychologen mit einer zusätzlichen psychotherapeutischen Ausbildung den Betroffenen die Möglichkeit einer psychoonkologischen Psychotherapie an.

Ernährungsberatung

Einige Krebstherapien haben Nebenwirkungen wie Übelkeit, Verdauungsprobleme oder Abneigungen gegen bestimmte Nahrungsmittel. Dies erschwert eine gesunde Ernährung und kann Sie zusätzlich schwächen. Antihormonelle Therapien wiederum können eine Gewichtszunahme begünstigen.

Die Ernährungsberatung spielt deshalb in der onkologischen Rehabilitation eine wichtige Rolle. Mit einer Fachperson werden Sie Ihre bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten genau anschauen und aktuelle Schwierigkeiten und Fragen rund ums Essen besprechen.

Häufige Themen sind beispielsweise:

- Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krankheit
- spezielle Ernährungsformen nach Operationen (z. B. über eine Sonde)
- Ernährungstherapie bei Mangelernährung
- Beratung bei konkreten Schwierigkeiten wie Geschmacksveränderungen, Verdauungsproblemen, Gewichtsveränderungen oder Mundtrockenheit
- Ergänzungsnahrung in den Ernährungsalltag einbauen

Soziale Beratung und Unterstützung

In der Beratung können Sie alle Fragen rund um Arbeit, Ausbildung, Sozialversicherungen und Finanzen besprechen. Gemeinsam mit einer Beraterin oder einem Berater suchen Sie dann nach geeigneten Lösungen. Nach Bedarf werden zusätzlich noch weitere soziale Einrichtungen wie die Spitex oder die Invalidenversicherung (IV) miteinbezogen.

In der ambulanten onkologischen Rehabilitation wird die soziale Beratung und Unterstützung häufig von den kantonalen und regionalen Krebsligen übernommen. Die Krebsligen unterstützen Krebsbetroffene nicht nur bei finanziellen oder Rechts- und Sozialversicherungsfragen, sondern auch in persönlichen Fragen oder wenn Betroffene über die Krankheit und ihre Auswirkungen sprechen möchten. Die Adressen finden Sie ab Seite 38.

Ergotherapie

Ergotherapeutinnen und -therapeuten unterstützen und begleiten Menschen, die in ihrer Handlungsfähigkeit und damit in ihrer Selbstständigkeit beeinträchtigt sind. Mithilfe der Ergotherapie können Betroffene wieder einen gewissen Grad an Unabhängigkeit erlangen.

Im Mittelpunkt stehen dabei das Üben alltäglicher Handlungen und das Training bei sensomotorischen (sensorisch = die Sinnesorgane betreffend, motorisch = die Bewegungsabläufe betreffend) und kognitiven (kognitiv = das Wahrnehmen, Denken und Erkennen betreffend) Einschränkungen.

Beispiele für Einzeltherapien:

- Training von Aktivitäten des täglichen Lebens (wie Selbstversorgung, häusliches Leben, Arbeit und Freizeit)
- Funktionelles Training (etwa Bewegungsanbahnung, Sensibilitätstraining)
- Training von kognitiven Funktionen
- Facio-orale Trakt-Therapie (FOTT) bei Schluckstörungen

Komplementärmedizin

Komplementäre Therapien sollen die schulmedizinische Therapie nicht ersetzen, sondern ergänzen.

Komplementäre Therapiemaßnahmen allein können eine Krebserkrankung nicht heilen. Sie können aber während und nach einer Krebstherapie die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen anregen und unterstützen und damit die Lebensqualität zusätzlich verbessern. Die Massnahmen eignen sich unter anderem bei Beschwerden

wie Schlafstörungen, Schmerzen, Ängstlichkeit, Depressivität, Fatigue, Übelkeit, bei Nebenwirkungen einer antihormonellen Therapie oder für Patienten, die allgemein ihre psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz, siehe Kasten) stärken wollen.

Resilienz

Das Wort Resilienz kommt vom lateinischen Begriff *resilire* (= zurückspringen, abprallen) und beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit. Damit ist die Fähigkeit gemeint, schwierige Lebenssituationen wie widrige Umstände, Krisen oder Schicksalsschläge ohne anhaltende psychische Beeinträchtigungen zu bewältigen und das Erlebte als Anlass für die eigene Entwicklung zu nutzen.

Bei den komplementären Therapien unterscheidet man medikamentöse und nichtmedikamentöse Therapien. Da viele medikamentöse Therapien, aber auch Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Vitamine) die Wirkung von schulmedizinischen Medikamenten reduzieren oder verstärken können, müssen diese vor der Einnahme immer sorgfältig mit der schulmedizinischen Behandlung abgestimmt werden.

Nachfolgend finden Sie Beispiele von komplementären Therapien, die oft im Rahmen eines onkologischen Rehabilitationsprogramms angeboten werden.

Anthroposophisch erweiterte Medizin

Die anthroposophisch erweiterte Medizin ist ein integrativ-medizinisches System, das die Vorgehensweise der klassischen Medizin mit einem ganzheitlichen, geisteswissenschaftlich begründeten Menschen- und Naturverständnis verbindet. Der Mensch wird als leibliches, vitales, seelisches und geistiges Wesen betrachtet.

Zu den Therapieformen gehören:

- medikamentöse Therapien (z. B. die Misteltherapie)
- Kunsttherapien: Malen, Musik, Plastizieren (z. B. mit Ton), Sprache
- Heileurythmie (Therapieform, bei der Laute in Bewegungsformen umgesetzt werden)
- äussere Anwendungen (rhythmische Massage, Einreibungen, Wickel, Bäder)

Klassische Homöopathie

Die klassische Homöopathie beruht auf dem Grundsatz des Ähnlichkeitsprinzips: «Ähnliches lässt sich mit Ähnlichem heilen.» Homöopathische Arzneimittel wer-

den nicht aufgrund einer Diagnose verschrieben, sondern individuell anhand der charakteristischen Symptome des einzelnen Patienten.

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gehören folgende Behandlungsmethoden:

- Akupunktur (lateinisch *acus* = Nadel, *pungere* = stechen): Mithilfe von dünnen Akupunkturnadeln wird an genau definierten Punkten am menschlichen Körper ein Behandlungsreiz gesetzt.
- Chinesische Arzneimitteltherapie
- Bewegungsübungen (z. B. QiGong, Tai Chi)
- Tuina-Massage (traditionelle chinesische Massage, die auf verschiedenen Techniken beruht)

Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)

Die Phytotherapie ist die Anwendung von Arzneipflanzen zur Behandlung von Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen des Menschen. Pflanzliche Arzneimittel sind immer komplexe Stoffgemische, die als Extrakte (z. B. in Form von Tabletten, Kapseln, Tinkturen, Tees, Salben) angewendet werden. Die Verordnung erfolgt auf der Grundlage von tra-



ditionellem Wissen und modernen Forschungserkenntnissen.

Mind Body Medicine

Mind Body Medicine ist ein integratives Konzept, das den Körper (englisch *body*) mit der Psyche (englisch *mind*) verbindet und Selbstfürsorge (englisch *self care*) vermittelt. Durch multimodale Therapiekonzepte sollen Symptome reduziert und die Selbstwirksamkeit gestärkt werden.

Das Konzept wurde Ende der 1960er-Jahre in den USA entwickelt und kombiniert Methoden aus der Komplementärmedizin, der Psychologie und den Ernährungs- sowie den Bewegungs- und Sportwissenschaften. Teil der Therapie sind Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, QiGong, Yoga und komplementärmedizinische Selbsthilfemassnahmen wie zum Beispiel Akupressur und Wickel.

Schmerztherapie

Unter Schmerztherapie versteht man alle therapeutischen Massnahmen, die zur Reduktion oder Linderung von Schmerzen beitragen.

Eine Krebserkrankung und deren Therapien können Schmerzen zur Folge haben. Es ist möglich, dass sich Ihre Schmerzen seit der Akuttherapie verändert haben

oder neue Schmerzen dazugekommen sind.

Unbehandelte, andauernde Schmerzen kosten viel Kraft. In der onkologischen Rehabilitation haben Sie die Möglichkeit, Ihre Schmerzen nochmals genau erfassen zu lassen, sodass sie abgeklärt und behandelt werden können. Eventuell reicht es, Ihre bereits vorhandene Schmerzmedikation anzupassen. Zudem können Sie in der Rehabilitation neue Strategien zur Unterstützung der Schmerzreduktion kennenlernen, etwa aus dem Bereich der Komplementärmedizin.

Sexualberatung

Eine Krebserkrankung wirkt sich auf viele Lebensbereiche aus. Als Folge der Krankheit, der Therapien und der emotionalen Belastung können sich auch das erotische Erleben und sexuelle Körperfunktionen verändern. Manchmal äussert sich das durch mangelnde Lust, Erektionsstörungen, Veränderungen des Hormonhaushalts oder Schmerzen (etwa wegen trockener oder entzündeter Schleimhäute). Inkontinenz beeinträchtigt oft auch das sexuelle Wohlbefinden.

Wenn Betroffene unter diesen Veränderungen leiden und der Wunsch nach einer Verbesserung besteht, kann eine Sexualbera-

tung sinnvoll sein. Die Beratung kann je nach Wunsch im Einzel- oder Paargespräch stattfinden.

Seelsorge

Eine Krebserkrankung kann Menschen an ihre Grenzen bringen. Manche Kliniken haben deshalb eigene Spitalseelsorgerinnen und -seelsorger oder bieten die Möglichkeit, dass Patienten und Angehörige von Seelsorgenden besucht und unterstützt werden. Dieses Angebot gilt für alle Patientinnen und Patienten, unabhängig von ihrer Glaubenszugehörigkeit oder Lebensanschauung.

Viele Betroffene nutzen die Möglichkeit, um Sinn- oder Lebensfragen zu thematisieren. Manche möchten sich auch mit spirituellen oder religiösen Themen beschäftigen. Die Begleitung und das gemeinsame Reden können neue Perspektiven eröffnen.

Logopädie und Schlucktherapie

Bei Krebserkrankungen im Bereich von Mund, Rachen und Kehlkopf, im Zuge einer Strahlentherapie oder nach chirurgischen Eingriffen kann es manchmal zu Sprach-, Sprech-, Stimm- oder Schluckstörungen kommen. Der (teilweise) Verlust des Sprechens, eine Verschlechterung der Stimme oder Schwierigkeiten beim Schlucken behindern das soziale und berufliche Leben.

Logopädinnen und Logopäden (altgriechisch *lógos* = Wort und *paideuein* = erziehen) sind Experten für diese Art von Störungen. Sie arbeiten aktiv mit den Betroffenen und stellen zusätzlich ein Programm mit individuellen Übungen zusammen.

Schlucktherapeutinnen und -therapeuten sind speziell ausgebildet, um Schluckstörungen in Zusammenarbeit mit anderen Fachdisziplinen zu erkennen und zu behandeln.

Bei Schluckstörungen besteht eine grosse Gefahr, sich zu verschlucken, was wiederum ein erhöhtes Risiko für Lungenentzündungen darstellt. Die erschwerte Nahrungsaufnahme kann zudem eine Mangelernährung verursachen.

Gut zu wissen

Je nach Einrichtung werden Schluckstörungen von unterschiedlich ausgebildeten Fachpersonen behandelt. In manchen onkologischen Rehabilitationsprogrammen sind die Logopäden dafür zuständig, in anderen die Schlucktherapeuten.

Gestaltungs- und Maltherapie

In der Gestaltungs- und Maltherapie haben Sie die Gelegenheit, sich mit der Hilfe von künstlerischen Mitteln auszudrücken. Zeichnerische oder gestalterische Vorkenntnisse sind dabei nicht nötig.

In der Gestaltungstherapie kommen neben Farbe auch Lehm, Kleister oder Holz und andere Naturmaterialien zum Einsatz. Beispiele für Maltherapie sind das Lösungsorientierte Malen (LOM) und das Personenzentrierte Malen (PM).

Das Malen und Gestalten ermöglicht Patientinnen und Patienten einen alternativen Umgang mit ihren Emotionen oder Unsicherheiten. Beispiele für Themen, die bearbeitet werden:

- Krankheitsbewältigung und -verarbeitung
- Umgang mit Ängsten
- Selbstwertgefühl aufbauen
- neues Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen

Musiktherapie

In der Musiktherapie haben Sie die Gelegenheit, sich mit der Hilfe von Tönen, Musikinstrumenten und der eigenen Stimme auszudrücken und Erlebtes zu verarbeiten.

Durch Musik können Sie mit Gefühlen wie Freude, Glück, Traurigkeit oder Wut in Resonanz kommen. Belastendes erfährt Erleichterung und Freudvolles wird verstärkt. Dabei steht Ihnen eine Vielzahl von Instrumenten zur Verfügung. Sie brauchen weder ein Instrument zu spielen noch Noten lesen zu können.

Prozesse in der onkologischen Rehabilitation

Die onkologische Rehabilitation wird in drei Prozessabschnitte eingeteilt:

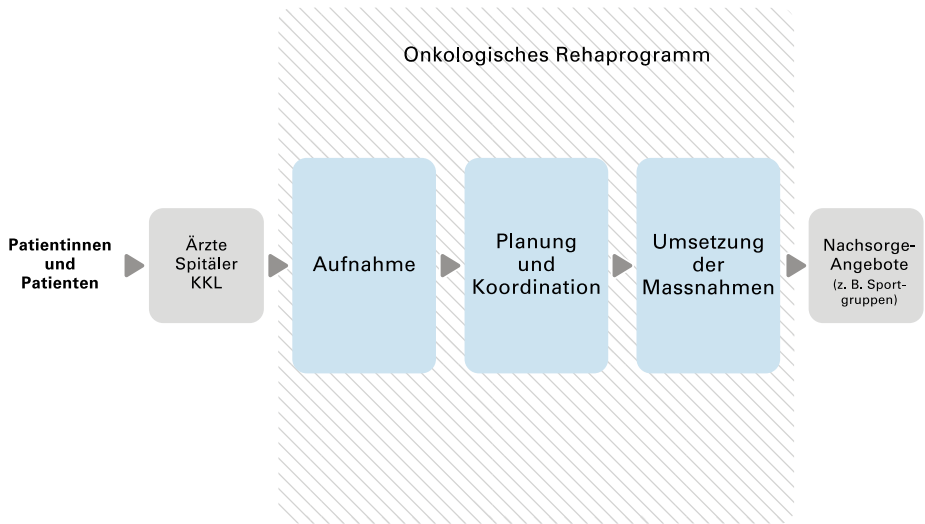
- Aufnahme in das Rehabilitationsprogramm durch die medizinische Leitung sowie konkrete Zielformulierung und Planung des Programms gemeinsam mit den Betroffenen
- Rehabilitationsbehandlung
- Abschluss der Rehabilitationsmassnahmen und Nachsorgeplanung

Die Ärztin oder der Arzt empfiehlt den Patienten sinnvolle und notwendige Rehabilitationsmassnahmen. Die Planung der Rehabilitation wird gemeinsam von allen involvierten Fachpersonen umgesetzt.

Alle Programme werden zielorientiert und koordiniert angeboten. Die verschiedenen Fachpersonen behandeln die Patienten innerhalb ihres Fachbereichs. In einigen ambulanten Programmen werden die Patienten über den gesamten Rehabilitationsprozess hinweg von einer Reha-Koordinationsstelle begleitet. Oft werden ihnen enge Bezugspersonen für den gesamten Rehabilitationsprozess zur Seite gestellt.

Nach Abschluss der Rehabilitation können die Patienten je nach Wunsch mit verschiedenen angepassten Angeboten (z. B. ambulante Krebs sportgruppen) fortfahren. Das Team wird Ihnen vor Abschluss der Reha deshalb Therapieempfehlungen machen und gemeinsam mit Ihnen eine anschliessende Weiterbetreuung aufgleisen.

Ablauf der onkologischen Rehabilitation



Die Finanzierung

Ambulante und stationäre Angebote in der onkologischen Rehabilitation werden auf unterschiedliche Weise finanziert.

Ambulante Angebote

Ambulante onkologische Rehabilitationsmassnahmen können mit einer ärztlichen Verordnung über die Grund- oder die Zusatzversicherung der Krankenkassen mit dem üblichen Selbstbehalt bei ambulanten Leistungen abgerechnet werden. Bei einigen Rehabilitationsprogrammen fliessen zusätzlich Beiträge sozialer und kirchlicher Institutionen in das Beratungsangebot mit ein.

Stationäre Angebote

Für eine stationäre onkologische Rehabilitation ist eine Kostengutsprache der Krankenkasse notwendig. Diese wird von der behandelnden Ärztin oder vom behandelnden Arzt beantragt.

Im Antrag für die Kostengutsprache notiert der Arzt beispielsweise, weshalb die Patientin oder der Patient eine stationäre onkologische Rehabilitation braucht, was die Ziele der Rehabilitation sind und weshalb eine ambulante Rehabilitation für die Erreichung dieser Ziele nicht ausreicht.

Grundsätzlich müssen folgende Voraussetzungen für eine stationäre Rehabilitation erfüllt sein, damit einer Übernahme der Kosten zugestimmt wird:

- **Rehabilitationsfähigkeit:**
Die Patienten sind in der Lage, eine Rehabilitation zu machen.
- **Rehabilitationsmotivation:**
Die Patienten sind bereit, aktiv an einer Rehabilitationsmassnahme teilzunehmen.
- **Rehabilitationsprognose:**
Die gestellten Ziele können mit hinreichender Sicherheit im Rahmen einer Rehabilitation erreicht werden.

Kurangebote

Zusätzlich zu stationären Rehabilitationsangeboten gibt es auch so genannte Kurangebote. Kurangebote eignen sich für Menschen mit geringen Einschränkungen im Alltag, die ein Bedürfnis nach Erholung verspüren.

Die Kurangebote sind von den Patienten selbst zu bezahlen, ausser es handelt sich um verordnete und von der Krankenkasse zur Kostenübernahme anerkannte Therapien (z. B. Physiotherapie oder Ernährungsberatung).

Kostenübernahme bei komplementärmedizinischen Verfahren

Bestimmte komplementäre Verfahren werden von der Grundversicherung Ihrer Krankenkasse übernommen, sofern die Behandlung von entsprechend ausgebildeten Ärztinnen und Ärzten durchgeführt wird. Zum heutigen Zeitpunkt (Stand August 2018) sind dies folgende Verfahren:

- Anthroposophische Medizin
- Arzneimitteltherapie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
- Klassische Homöopathie
- Phytotherapie
- Akupunktur

Für einige komplementärmedizinische Leistungen und Verfahren kommt je nach Krankenkasse die Zusatzversicherung auf.

Erkundigen Sie sich vor Beginn einer komplementären Therapie bei Ihrer Krankenkasse, ob und welche Leistungen übernommen werden.

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga (siehe S.38) wird Sie bei weiteren Fragen gerne beraten und unterstützen. In der Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» (siehe S.34) finden Sie ebenfalls Hinweise zu arbeits- und sozialversicherungsrechtlichen Fragestellungen.



Wo finden Sie onkologische Rehabilitationsprogramme?

Auf der Internetseite der Krebsliga finden Sie zwei Landkarten, auf denen die ambulanten und stationären Rehabilitationsprogramme eingezeichnet sind: www.krebsliga.ch/ueber-krebs/rehabilitation/

Zu jedem der eingezeichneten Programme sind zusätzliche Informationen hinterlegt, beispielsweise zu den angebotenen Rehabilitationsmassnahmen oder zur Klinik oder der Klinikleitung.

Wenn Sie an ambulanten Rehabilitationsprogrammen teilnehmen, empfiehlt sich ein Programm in Ihrer Nähe.

Wenn Sie ein stationäres Rehabilitationsprogramm besuchen, handelt es sich dabei um...

- ... eine Rehaklinik in Ihrem Wohnkanton.
- ... eine Vertragsklinik Ihrer Krankenkasse.
- ... eine Klinik mit Rehabilitationsmassnahmen, die nicht in einer Klinik Ihres Wohnkantons oder einer Vertragsklinik Ihrer Krankenkasse angeboten werden.

Falls Sie weitere Fragen haben oder zusätzliche Informationen wünschen, können Sie sich an die Fachspezialisten Rehabilitation der Krebsliga Schweiz, an Ihre Onkologin, Ihren Onkologen oder an Ihre kantonale oder regionale Krebsliga (siehe S. 38) wenden.

Gut zu wissen

Mittlerweile gibt es auch Kliniken, die SWISS REHA-zertifiziert sind. SWISS REHA ist der Dachverband der führenden Rehabilitationskliniken der Schweiz und vergibt Qualitätslabel für Rehabilitationsprogramme, welche bestimmte Kriterien erfüllen.

Beratung und Information

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

Das Team wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche Massnahmen Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Rehabilitation erleichtern könnten.

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für eine psychoonkologische Beratung und Therapie, für die Behandlung eines Lymphödems oder für die Kinderbetreuung.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen zu allen Aspekten rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben der Krankheit sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Skype-Kunden erreichen die Fachberaterinnen auch über die Skype-Adresse [krebstelefon.ch](https://www.krebsliga.ch/krebstelefon).

Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sich über www.krebsliga.ch/cancerline in den Livechat einloggen und mit einer Fachberaterin chatten (Montag bis Freitag, 11–16 Uhr). Sie können sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was Sie gerade bewegt.

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden.

Seminare

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Seminare und Wochenendkurse für krebserkrankte Menschen: www.krebsliga.ch/seminare und Seminarbroschüre (siehe S. 34).

Körperliche Aktivität

Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebs-sportgruppe können Sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und beachten Sie auch die Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 34).

Andere Betroffene

Es kann Mut machen zu erfahren, wie andere Menschen als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch auf Sie nicht zutreffen.

Internetforen

Sie können Ihre Anliegen in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch – einem Angebot der Krebsliga – oder unter www.krebskompass.de.

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf www.selbsthilfeschweiz.ch können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Neben den üblichen Spitex-Diensten können Sie in verschiedenen Kantonen einen auf die Begleitung und Behandlung von krebserkrankten Menschen spezialisierten Spitex-Dienst beziehen (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP).

Diese Organisationen sind während aller Phasen der Krankheit für Sie da. Sie beraten Sie bei Ihnen zu Hause zwischen und nach den Therapiezyklen, auch zu Nebenwirkungen. Fragen Sie Ihre kantonale oder regionale Krebsliga nach Adressen.

palliative.ch

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung bzw. auf deren Website finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Mit solchen Netzwerken wird sichergestellt, dass Betroffene eine optimale Begleitung und Pflege erhalten – unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative.ch
Bubenberglplatz 11
3011 Bern
Tel. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Broschüren der Krebsliga

- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen
- **Seminare**
für krebsbetroffene Menschen
- **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Rundum müde**
Fatigue bei Krebs
- **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- **Das Lymphödem nach Krebs**
Eine Information für Betroffene zur Vorbeugung und Behandlung
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für Haut und Haare
- **Wenn auch die Seele leidet**
Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Alternativ? Komplementär?**
Informationen über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs
- **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
Mit Kindern darüber reden

- **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen
- **Diagnose Krebs – was nun?**
- **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**
- **Patientenverfügung der Krebsliga**
Mein verbindlicher Wille im Hinblick auf Krankheit, Sterben und Tod
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung

Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren

Auf www.krebsliga.ch/broschueren finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Dies ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Ihre Meinung interessiert uns

Auf www.krebsforum.ch können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

Broschüren anderer Anbieter

«**Krebsbehandlung im Rahmen einer klinischen Studie**», 2015, Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Klinische Krebsforschung SAKK, online verfügbar auf www.sakk.ch/de

«**Krebswörterbuch**», 2016. Die deutsche Krebshilfe erklärt Fachbegriffe von A wie Abdomen bis Z wie Zytoplastikum, online verfügbar auf www.krebshilfe.de

Literatur

«**Diagnose-Schock: Krebs**», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, 2012, Springer-Verlag, ca. 30 CHF.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, wo dieses Buch und andere Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga in Ihrer Region (siehe S.38).

Die Krebsliga Schweiz, die Bernische Krebsliga und die Krebsliga Zürich führen einen Online-Katalog ihrer Bibliotheken mit direkten Bestell- oder Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand sind in die ganze Schweiz möglich:

www.krebsliga.ch/bibliothek

Hier gibt es auch einen direkten Link auf die Seite mit Kinderbüchern:

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

www.bernischekrebsliga.ch

→ Das bieten wir → Informationen finden → Bibliothek

www.krebligazuerich.ch

→ Beratung & Unterstützung

→ Bibliothek

Mit der Stichwortsuche (z. B. «Rehabilitation» oder «Krankheitsbewältigung») finden Sie entsprechende Bücher.

Internet

(alphabetisch)

Im Internet finden Sie eine Fülle von Informationen zum Stichwort «Krebs» oder «Rehabilitation».

Deutsch

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch

Internetforum der Krebsliga.

www.krebsliga.ch

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.

www.krebsliga.ch/cancerline

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/migranten

Kurzinformationen zu einigen häufigen Krebskrankheiten und zur Prävention in Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch und teils auch in Englisch. Das Angebot an Themen und Sprachversionen wird laufend erweitert.

www.krebsliga.ch/seminare

Seminare der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

www.krebsliga.ch/ueber-krebs/rehabilitation

Übersicht von stationären und ambulanten onkologischen Rehabilitationsprogrammen in der Schweiz.

Andere Institutionen, Fachstellen etc.

www.avac.ch

Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.

www.evivo.ch

Verein zum Selbstmanagement bei chronischen Erkrankungen.

www.komplementaermethoden.de

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

www.krebsgesellschaft.de

Informationsseite der Deutschen Krebsgesellschaft.

www.krebshilfe.de

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

www.krebsinformationsdienst.de

Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsinformationszentrums.

www.krebs-kompass.de

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

www.krebs-webweiser.de

Eine Zusammenstellung von Websites durch das Universitätsklinikum Freiburg i. Br.

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

www.psychoonkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie, mit Adressverzeichnis.

www.selbsthilfeschweiz.ch

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

www.swiss-reha.com

Vereinigung von Schweizer Rehabilitationskliniken.

Englisch

www.cancer.org

American Cancer Society.

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical
Oncology.

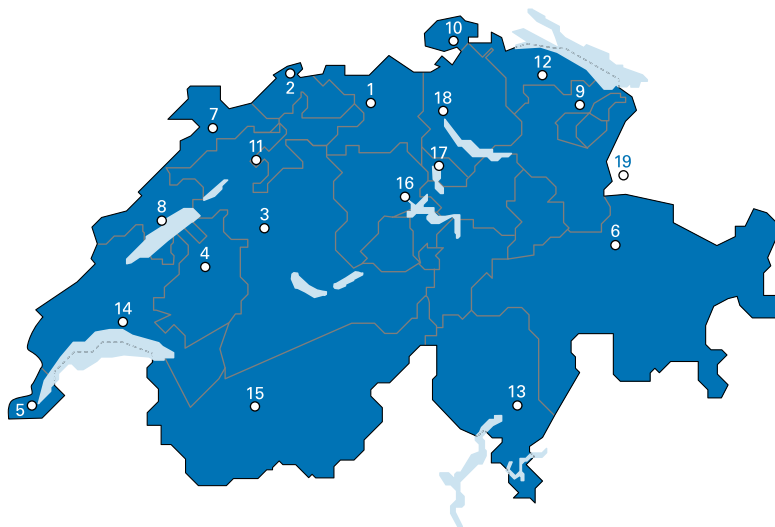
www.macmillan.org.uk

Macmillan Cancer Support, a non-
profit cancer information service,
UK.

Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebsliga auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem so genannten HonCode (siehe www.hon.ch/HON-code/German).

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer

Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese
contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise
contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Krebsforum

www.krebssforum.ch,
das Internetforum
der Krebsliga

Cancerline

www.krebssliga.ch/
cancerline,
der Chat für Kinder,
Jugendliche und
Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 11–16 Uhr

Skype

krebstelefon.ch
Mo–Fr 11–16 Uhr

Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Krebstelefon

0800 11 88 11

Montag bis Freitag
9–19 Uhr

Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.