



Guidebook

Für Patientinnen und Patienten mit
Blut- oder Lymphdrüsenkrebs

Johnson&Johnson

Gewidmet allen Patientinnen und Patienten mit Blut- oder Lymphdrüsenkrebs, ihren Partnerinnen und Partnern, Freundinnen und Freunden und Angehörigen

Verfasserinnen und Verfasser:



© Gregor Schweine

Assoz.-Prof.ⁱⁿ Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Maria-Theresa Krauth

Oberärztin
Fachärztin für Innere Medizin
Zusatzfachärztin für Hämato-Onkologie
Programmdirektorin Multiples Myelom
Programmdirektorin Myeloproliferative Erkrankungen
Leiterin der hämatologischen Ambulanz

Universitätsklinik für Innere Medizin
Klinische Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie

Währinger-Gürtel 18–20, A-1090 Wien
Telefon: +43 (0) 1 40400-44100
E-Mail: maria.krauth@meduniwien.ac.at

Die Diagnose Blut-oder Lymphdrüsenkrebs stellt das Leben oft auf den Kopf, man fühlt sich hilflos und allein. Doch das muss nicht so sein: Ziel dieses Guidebook ist es, Ihre Sorgen aufzugreifen, sie auszuräumen und Ihnen Ansprechpartnerinnen und -partner zu nennen, bei denen Sie Antworten auf Ihre Fragen bekommen. Dieses Guidebook soll ein Wegbegleiter für Sie sein, um Ihnen neben der Therapie auch Hilfestellung bei anderen Dingen zu geben, wie bei der Ernährung, der Bewegung, beim Sport oder auch Urlaub und Reisen. Scheuen Sie sich nicht, alle Fragen Ihrem Betreuerteam zu stellen.



© Doron Nadav

Dipl.-Ing. Thomas Derntl

Obmann

Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich
Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien

Obere Augartenstraße 26–28, A-1020 Wien
Telefon: +43 (0) 664 805 414 14
E-Mail: office@multiplesmyelom.at

Leben mit der Diagnose Krebs – wie geht denn das? Das werde ich als Obmann der Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich und selbst langjähriger Myelom-Patient oft gefragt. Meine Antwort: sich wie jeder Mensch täglich möglichst positiv dem Leben stellen, sich informiert halten über medizinische Entwicklungen und Erkenntnisse zu Diagnose, Therapie und Kontrolle/Nachsorge, die eigene Körperwahrnehmung stärken, achtsam sein mit sich und – ganz wichtig – rechtzeitig Hilfe und Beratung in Anspruch nehmen, sei es von medizinischer, therapeutischer oder auch pflegerischer Seite. Das Gespräch und der Austausch mit anderen Betroffenen können dabei zusätzlich hilfreich sein. Diese Broschüre ist dazu ein wunderbar informativer Leitfaden.



© BHB Linz

Priv.-Doz. Dr. Markus Hutterer

Oberarzt, stv. Ärztlicher Direktor BHB Linz
Leiter des Spezialbereiches Neuroonkologie und Neuropalliative Care
Ausbildungen in Psychoonkologie, Palliativmedizin, Spezielle Schmerztherapie, Psychosoziale Medizin

Abteilung für Neurologie mit Stroke Unit und Akutgeriatrie
Konventhospital der Barmherzigen Brüder

Seilerstätte 2, A-4021 Linz
Telefon: +43 (0) 732 7897-25357
E-Mail: markus.hutterer@bblinz.at

Blut- oder Lymphdrüsenkrebs stellt für viele Betroffene und ihre Angehörigen eine der größten Herausforderungen im Leben dar. Neben der medizinischen Behandlung spielen auch die psychische Gesundheit und soziale Belastungsfaktoren eine zentrale Rolle im Heilungsprozess. Dieser Leitfaden beleuchtet u. a. die Bedeutung der Psychoonkologie und mentalen Gesundheit und bietet so eine sehr wertvolle Unterstützung für Menschen, die mit der Diagnose „Blut- oder Lymphdrüsenkrebs“ konfrontiert sind.

Vorwort

Das Guidebook wurde vor Jahren in Zusammenarbeit mit erfahrenen Kolleginnen und Kollegen entwickelt und ist ein wertvoller Bestandteil bei der Therapiebesprechung. Nun war es an der Zeit, das Guidebook neu aufzulegen. Ich danke meinen Kolleginnen und Kollegen für Ihre Vorarbeit und freue mich, dass die wesentlichen Inhalte weiterhin ansprechend, einfach und verständlich enthalten sind.

Eine wesentliche Voraussetzung für den Therapieerfolg ist die offene Kommunikation über Wirkung bzw. Nebenwirkung der Therapie und die psychische Gesundheit. Dazu können Sie als Patientin oder Patient am meisten beitragen. In diesem Guidebook finden Sie viele Anregungen, wie Sie Ihren Alltag mit Bewegung und Sport, Ernährung sowie Urlaub und Reisen attraktiv gestalten können.

Gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt werden Sie die optimale Ergänzung zu Ihrer Therapie finden und dank der vielen neuen Entwicklungen im Bereich Blut-und Lymphdrüsenkrebs ein weitgehend beschwerdefreies Leben leben können.

Ihre Maria-Theresa Krauth

Besonderer Hinweis:

Die Inhalte dieses Guidebooks entsprechen dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung. Die Verfasserinnen und Verfasser haben die Inhalte sorgfältig erarbeitet und geprüft. Trotzdem können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Daher darf das Guidebook die Empfehlungen der behandelnden Ärztinnen und Ärzte nicht ersetzen.



Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,
liebe Leserinnen und Leser!

Die Diagnose Blut- oder Lymphdrüsenkrebs verändert Ihr Leben schlagartig und stellt Sie vor eine herausfordernde Lebensphase. Viele Entscheidungen sind in dieser Zeit zu treffen, und Patientinnen und Patienten wissen anfangs sehr wenig darüber, was vor ihnen liegt. Die Diagnose, aber auch die Therapie bzw. mögliche Nebenwirkungen werfen plötzlich viele Fragen auf:

- Wie schaffe ich das alles?
- Wie wirkt sich die Behandlung auf meinen Körper und meine Psyche aus?
- Wie wirkt sich die Erkrankung auf meine Partnerschaft und meine Familie aus?
- Wie kann es beruflich weitergehen?
- Wie komme ich finanziell über die Runden?
- Gibt es Möglichkeiten, mit denen ich nachweislich die Erkrankung und mögliche Nebenwirkungen günstig beeinflussen kann?

- Wo finde ich weitere Informationen, wie z. B. Kontaktadressen oder Internetseiten?

Neben der medizinischen Beratung durch Ihre Onkologin oder Ihren Onkologen stellt dieses Guidebook eine zusätzliche Unterstützung für Sie als Patientin oder Patient mit Blut- oder Lymphdrüsenkrebs dar. Es soll Ihnen zu Ihren Fragen Möglichkeiten aufzeigen (Was kann ich tun?) und weiterführende Informationen (Wo finde ich das?) bieten, die Ihnen in der Bewältigung Ihrer Erkrankung helfen können. Dazu finden Sie in diesem Guidebook eine Auswahlhilfe interessanter Themen, Ansprechpartner und Kontaktadressen. Diese können Ihnen kompakte und wertvolle Inhalte bzw. Tipps zum Umgang mit Ihrer Erkrankung vermitteln.

Kapitelüberschriften/Themen:	Therapieplan	Schau auf dich	Mentale Hilfe	Partnerinnen und Partner & Freundinnen und Freunde	Soziale Hilfe
Auswahlhilfe für die im Guidebook enthaltenen Kapitel					
Seite:	06	10	14	18	20
Was will ich erreichen?	Welche Kapitel können mir dabei helfen?				
Mehr Lebensqualität	●	●	●	●	●
Mehr Freude		●	●	●	
Soziale Hilfe		●			●
Hilfe beim Job					●
Partnerschaft			●	●	
Persönliche Zuversicht		●	●	●	●
Weniger Schmerzen	●	●			
Bestmöglicher Therapieverlauf	●	●			
Unabhängigkeit		●			●

Sexualität & Kinderwunsch	Bewegung	Ernährung	Hygiene	Urlaub & Reisen	Rehabilitation	Perspektiven	Klinische Studien
22	25	31	36	38	40	46	49
●	●	●	●	●	●	●	
	●				●		
					●		
●							
					●	●	
	●				●		
			●		●		●
				●			



Therapieplan

Eine sehr wichtige Voraussetzung für einen bestmöglichen Behandlungserfolg ist ein Therapieplan. Er hilft, Ziele zu definieren, akzeptable und nichtakzeptable Belastungen durch die Therapie zu besprechen und Grenzen der Therapiebelastung festzulegen. Der Therapieplan sollte von Ärztin/Arzt und Patientin/Patient gemeinsam erstellt werden. Hier geht es nicht darum, als Patientin oder Patient unkritisch alles zu tun, was der die Ärztin oder der Arzt sagt. Vielmehr sollte eine **gemeinsame Anstrengung** unternommen werden, um eine **bestmögliche Behandlung** zu gewährleisten. Dazu gehörten das Vereinbaren und Wahrnehmen von Terminen sowie das **Umsetzen von diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen**. Mit therapeutischen Maßnahmen sind sowohl nichtmedikamentöse Strategien (siehe Kapitel „Ernährung“ und „Bewegung“) als auch medikamentöse Maßnahmen gemeint. Gerade in einer schwierigen Lebenssituation kann ein solcher Behandlungsplan eine Herausforderung darstellen. Er sollte aber Halt geben. Die regelmäßige und genaue Einnahme bzw. Verabreichung von Medikamenten hängt direkt mit dem Erreichen des Behandlungszieles zusammen. Ein häufiger Grund für fehlende Therapietreue sind Nebenwirkungen und das Gefühl, diese nicht meistern zu können. An wen kann ich mich wenden? Auf den weiteren Seiten finden Sie wertvolle Tipps dazu.

me bzw. Verabreichung von Medikamenten hängt direkt mit dem Erreichen des Behandlungszieles zusammen. Ein häufiger Grund für fehlende Therapietreue sind Nebenwirkungen und das Gefühl, diese nicht meistern zu können. An wen kann ich mich wenden? Auf den weiteren Seiten finden Sie wertvolle Tipps dazu.

Ziele von Therapietreue bei der Medikamenteneinnahme



Erzielen eines ausreichend hohen Medikamentenspiegels in Ihrem Körper



Erreichen der optimalen Wirksamkeit (Verhinderung der Ausbreitung von Metastasen)



Umsetzung unterstützender Maßnahmen, um die Therapie bestmöglich zu gestalten

Warum ist Therapietreue wichtig?

Für den bestmöglichen Therapieerfolg ist es wichtig, dass Sie den **Therapieplan** einhalten, den Sie **gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt vereinbart** haben. Es ist bekannt, dass bei langfristiger Medikamenteneinnahme die Anzahl der Patientinnen und Patienten abnimmt, welche die Medikamente so einnehmen, wie es mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen wurde (Dosierung, Regelmäßigkeit).

Gut zu wissen:

1. Wenn die Medikamente nicht regelmäßig eingenommen werden, kann die Behandlung auch nicht optimal wirken.
2. Die Annahme „Wenn ich nichts spüre, geht es mir gut!“ stimmt nicht, denn die **Medikamenteneinnahme ist auch dann sehr wichtig, wenn Sie die Krankheit nicht spüren**.
3. Bitte **setzen Sie Ihre Medikamente nicht selbstständig ab**, sondern sprechen Sie vorab mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!

Information über die Wirkung bzw. das Ziel, das mit der Therapie erreicht werden soll, stellt eine wichtige Grundlage für die Therapietreue dar. Oft ist es sinnvoll, nicht zu versuchen, alle diesbezüglichen Informationen in einem einzigen Gespräch mit dem Arzt zu erhalten; regelmäßige Kontakte sind hier von Vorteil.



Tipps für die richtige und regelmäßige Medikamenteneinnahme

Nehmen Sie die Medikamente immer zur gleichen Zeit ein.



Nehmen Sie Unterstützung vom sozialen Umfeld an.



Hinterlassen Sie Notizen oder Klebezettel an einer sichtbaren Stelle im Wohnbereich, die Sie an Ihre Medikamenteneinnahme erinnern.



Nutzen Sie Medikamenten-Tagebücher, Smartphone-Apps oder Handywecker zur Erinnerung an die Einnahme.

Erkenntnisse aus Studien

Krebspatientinnen oder -patienten, die ihre Medikamente wie vorge-schrieben einnehmen, können mit deutlich besseren Überlebenschancen rechnen.¹

Die vorgeschriebene Einnahme schließt folgende Faktoren ein:

- richtige und regelmäßige Einnahme (nüchtern, mit oder nach dem Essen)
- Einhaltung der verschriebenen Dosierung
- Vermeidung von eigenmächtigen Dosisänderungen oder Therapieabbrüchen

Die Umsetzung von empfohlenen Lebensstiländerungen kann einen ähnlich großen Effekt auf die gewünschte Wirksamkeit haben (siehe Kapitel „Ernährung“ und „Bewegungstherapie“)



Testen Sie sich selbst: Was trifft am ehesten auf Sie zu?²



»Ich möchte meine Erkrankung in den Griff bekommen und hoffe, dass ich alles richtig mache!«

Risiko:

unbeabsichtigte Fehler (z. B. vergessene Medikamenteneinnahme)

Tipp:

1. Schreiben Sie auf, was Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt vereinbart haben!
2. Fragen Sie nach Informationsmaterial zur Therapie!
3. Setzen Sie sich Erinnerungen!



»Es fällt mir schwer, meine Erkrankung zu akzeptieren, und ich habe Zweifel, ob ich wirklich etwas an meiner Situation ändern kann.«

Risiko:

fehlende Therapietreue (z. B. Abbruch)

Tipp:

Sie sind nicht allein! Holen Sie sich unbedingt persönliche Unterstützung und schöpfen Sie Hoffnung – es ist einen Versuch wert!



»Ich akzeptiere meine Erkrankung und bin überzeugt davon, dass ICH mein Therapieziel erreiche!«

Risiko:

unvorhergesehene Ereignisse
(z. B. unerwartete Verschlechterung der Erkrankung)

Tipp:

1. Holen Sie sich Lob und Bestätigung für Ihre Leistungen in Ihrer Behandlung!
2. Bleiben Sie informiert, tauschen Sie sich mit anderen aus!

Wer kann mir helfen?

Österreichische Krebshilfe:

www.krebshilfe.net

Siehe Reiter

„Beratung & Hilfe – Beratungsstellen“

Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsmediation und Intensivberatung:

www.oeggmib.at

intensivberatung@oeggmib.at

Telefon: **0660/140 52 56**

Österreichische Gesellschaft für Psychoonkologie:

www.oegpo.at

Unter dem Reiter „Angebot“ kann man auf der Seite „Patienten und Angehörige“ eine Therapeutenliste aufrufen, in der man Psychoonkologen suchen kann. Für einkommensschwache Patientinnen oder Patienten wird ein Zuschuss angeboten.

Krisenintervention:

Kontakt für Krisenintervention, psychoonkologische Beratung & Therapie

Mag. Erika Wasserrab (Geschäftsführung ÖGPO)

Telefon: **02235/472 30**

E-Mail: office@oegpo.at

Multiples Myelom, Selbsthilfe Österreich:

Thomas Derntl und Sonja Pearsall

Medizinisches Selbsthilfezentrum:

Obere Augartenstraße 26–28,
1020 Wien

Telefon: **0664/140 84 12**

office@multiplesmyelom.at

www.multiplesmyelom.at

www.facebook.com/multiplesmyelom

www.myelom-am-telefon.com

Myelom- und Lymphomhilfe:

Selpers FlexCo:

Universitätsstraße 8/2,
1090 Wien

info@selpers.com

www.selpers.com

www.myelom-lymphom.at



der Patientinnen oder Patienten nehmen auch langfristig ihre Medikamente nach Plan ein.

Wo finde ich mehr Informationen?

Johnson & Johnson Patientenratgeber

www.jnjwithme.at/de-at



Schau auf dich

Es gibt sehr viele verschiedene Arten des Blut- und Lymphdrüsenkrebses. Unabhängig davon, von welcher Erkrankung Sie betroffen sind, sollte es das Ziel sein, ein möglichst normales Leben zu führen. Dazu kann es notwendig sein, Ihre Aktivitäten so umzugestalten, wie es für Sie am besten möglich ist.

Suchen Sie sich in diesem Guidebook die Punkte heraus, die Ihre Situation betreffen – nicht alles trifft auf jede Patientin oder jeden Patienten zu. Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Hämatologin/Onkologin oder Ihrem behandelnden Hämatologen/Onkologen darüber!



Ziele von Entspannungstechniken



Bereicherung des Lebens



Verbesserung des Schlafes



Hilfe bei belastenden Emotionen

Gut zu wissen

Gezielte Momente der Ruhe und Achtsamkeit im Alltag entschleunigen das Leben und können die psychische Gesundheit verbessern. Die Wirksamkeit von verschiedenen Entspannungstechniken ist in einer Vielzahl von Studien gut belegt.

Gerade für Patientinnen und Patienten, die sich mit solchen Methoden noch nicht beschäftigt haben, können Entspannungstechniken **eine wichtige Bereicherung sein und helfen, die Lebensqualität deutlich zu verbessern**. Für Patientinnen und Patienten, die Meditationserfahrung haben, kann es eine Chance sein, sich auf diese Möglichkeit zu besinnen und sie gezielt einzusetzen.^{3, 4}

Eine Auswahl an Entspannungstechniken

- Psychotherapie (Autogenes Training)
- Bilderreisen/Fantasiereisen
- Wahrnehmungsübungen („Achtsamkeit“)
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Yoga
- Meditation
- Atemübungen
- Body Scan (nach Kabat-Zinn)
- Tai Chi
- Qigong



Erkenntnisse aus Studien

Achtsamkeit bedeutet, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Dies kann zu einer positiven Lebenseinstellung und zu positiver Zukunftsplanung führen.

Methoden der „Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“ (MBSR)

... hatten einen deutlichen Effekt auf die seelische Gesundheit von Krebspatienten.⁴

... konnten die Lebensqualität und Stimmung von Krebspatientinnen und -patienten verbessern.⁵

... hatten in einer kontrollierten Studie positive Effekte auf Stressfaktoren und Faktoren des Immunsystems im Körper von Krebspatientinnen und -patienten.⁶

Yoga konnte in Studien mit Krebspatientinnen und -patienten ...

... einen positiven Effekt auf den Umgang mit Belastung, Angst und Depression erzielen.

... zusätzlich die Lebensqualität und die soziale Situation der Patientinnen und Patienten verbessern.³

Eine Analyse verschiedener Studien zeigt, ...

... dass psychoonkologische Beratung psychische Belastungen reduzieren und positive Effekte u. a. auf Angst, Depressionen, Hilflosigkeit, Schmerzen, berufliche Beeinträchtigung, körperliche und soziale Aktivitäten sowie die Lebensqualität haben kann.³





Symptome und Nebenwirkungen

Unterschiedliche Erkrankungen können mit Risiken und Nebenwirkungen einhergehen. Je nach Behandlungsplan treten häufig Nebenwirkungen auf, wie z. B. Übelkeit, Gewichtsabnahme, Schwindel, Konzentrationsschwäche, chronische Müdigkeit (Fatigue), Schmerzen, Blutungen, Thrombosen oder auch eine erhöhte Infektneigung.

Notieren Sie sich alle Beschwerden und besprechen Sie diese unbedingt mit Ihrer Hämatologin/Onkologin oder Ihrem Hämatologen/Onkologen.

Wichtig zu wissen

Schmerzen können ein wichtiger Hinweis auf Ihren Krankheitsverlauf sein, z. B. dann, wenn vergrößerte Lymphknotenpakete auf innere Organe drücken. Dies kann zu dumpfem Druckgefühl, aber auch zu starken Schmerzen führen.

Eine andere Form sind **Nervenschmerzen**, die durch die Erkrankung und/oder durch die Behandlung ausgelöst werden können. Dazu zählt die Polyneuropathie, die mit Symptomen wie Kribbeln, „Ameisenlaufen“ und Taubheitsgefühl in Armen und Beinen einhergeht.

- Krebserkrankungen können **fallweise mit einer erhöhten Neigung zu Blutungen** einhergehen, z. B. dann, wenn das Knochenmark infolge der Erkrankung, aber zum Teil auch infolge einer laufenden Therapie gegen Ihre Erkrankung zu wenig Blutplättchen („Thrombozyten“) bildet.

- Eine Blutungsneigung lässt sich z. B. daran erkennen, dass Sie sehr leicht und schon bei kleinen Verletzungen blaue und rote Flecken bekommen. Mitunter können auch punktförmige (stecknadelgroße) blaue oder rote Punkte vor allem an den unteren Extremitäten auftreten.

- In jedem Fall ist besondere Vorsicht überall dort geboten, wo die Haut oder die Schleimhaut verletzt werden kann, wie z. B. beim Zähneputzen oder

bei der Pflege von Finger- und Zehennägeln. Zum Zähneputzen sollte eine Zahnbürste mit weichen Kunststoffborsten verwendet werden, die poliert und abgerundet sind.

- Zur Blutstillung bei kleineren Verletzungen sollte zunächst mit Verbandsmaterial Druck auf die Wunde ausgeübt werden. **Bei größeren Blutungen, die sich nicht mit Verbandsmaterialien aus der Hausapotheke stoppen lassen, sollte sofort ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.**

- Wenn Sie eine starke Blutungsneigung haben, vermeiden Sie (Risiko-)Sportarten, welche die Gelenke stark belasten oder bei denen die Verletzungsneigung generell höher ist (z. B. Klettern, Downhill-Abfahrten mit dem Rad, Kampfsportarten, Squash).

Wenn Sie daran denken, eine **komplementäre Therapie** in Anspruch zu nehmen (z. B. Homöopathie, Phytotherapie, TCM etc., etwa um Nebenwirkungen der Krebstherapie besser erträglich zu machen), **sprechen Sie bitte unbedingt davor mit Ihrer behandelnden Hämatologin/Onkologin oder Ihrem behandelnden Hämatologen/Onkologen.** Viele Ärztinnen und Ärzte stehen heutzutage komplementären Maßnahmen aufgeschlossen gegenüber. Kolportierte Erfolge der alternativen Krebstherapien sind in den seltensten Fällen durch wissenschaftliche Studien zu belegen.

Dem Leben Qualität geben

Es ist wichtig, das eigene Leben nicht wegen der Krankheit aufzugeben. **Ein sinnvolles und schönes Leben mit einer chronischen Krebserkrankung ist möglich.** Wer Hobbys hat, sollte sie nach Möglichkeit weiterführen und sich nicht zu sehr durch die Krankheit beeinträchtigen lassen. Ist man mit Herz bei einer Sache, so gibt sie auch Kraft. Deshalb trägt ein Hobby zum körperlichen und seelischen Gleichgewicht und damit zur seelischen Gesundheit bei.

Wer kann mir helfen?

Österreichische Krebshilfe:

www.krebshilfe.net

Siehe Reiter

„Beratung & Hilfe – Beratungsstellen“

Multiplies Myelom, Selbsthilfe Österreich:

Thomas Derntl und Sonja Pearsall

Medizinisches Selbsthilfezentrum:

Obere Augartenstraße 26–28, 1020 Wien

Telefon: **0664/140 84 12**

office@multiplesmyelom.at

www.multiplesmyelom.at

www.facebook.com/multiplesmyelom

www.myelom-am-telefon.com

Myelom- und Lymphomhilfe:

Selpers FlexCo:

Universitätsstraße 8/2, 1090 Wien

info@selpers.com

www.selpers.com

www.myelom-lymphom.at

Angebote verschiedener Volkshochschulen

Wo finde ich mehr Informationen?

Broschüre der Deutschen Krebshilfe „Psychoonkologie“:

Diese enthält einen Überblick über Entspannungstechniken: **www.krebshilfe.de**
Reiter „Informieren“ klicken, „Infomaterial bestellen“ und dann „Für Betroffene“ wählen
→ unter „Patientenleitlinien“ finden Sie die sehr umfassende und informative Broschüre „Patientenleitlinie Psychoonkologie“ (als PDF downloadbar oder kostenlos bestellbar)

Informationen des MBSR-Verbands Österreich:

MBSR ist eine Abkürzung für „Mindfulness-Based Stress Reduction“, was mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ übersetzt wird.

www.mbsr-mbct.at

Selpers – Gesundes Lernen:

www.selpers.com

Reiter „Wählen Sie Ihr Thema“ → Thema: „Krebs und Lebensqualität“

Kurs: Achtsamkeit zur Entspannung

Kurs: Körperhaltung zur Entspannung

Kurs: Immunsystem schützen



Mentale Hilfe

Gut zu wissen

Bravo, Gratulation! Sie haben in den letzten Wochen Großartiges geleistet. Die Diagnose Krebs stellt Sie vor eine Vielzahl an Belastungen. Es folgten diagnostische Maßnahmen wie Gewebeentnahmen, Röntgenuntersuchungen und Behandlungen wie Operationen, Strahlentherapie oder die Einnahme von Medikamenten. Diese Herausforderung haben Sie gemeistert.

Die Diagnose Krebs und die Behandlung verändern das Leben oft schlagartig. Die Lebensplanung wird beeinflusst, man wird mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Nicht nur dem Körper wird durch Behandlungen wie Strahlentherapie, Operation und/oder Medikamenteneinnahme viel abverlangt. Man steht auch psychisch vor großen Herausforderungen. Die Beeinträchtigung von Körperfunktionen, das Auftreten von Erschöpfungszuständen und Ängsten kann sehr belastend sein.

Das Vertrauen in den eigenen Körper kann ins Wanken kommen, die Partnerschaft und das Sozialleben auf die Probe gestellt werden. All das führt zu einer Abnahme der Lebensqualität. Dies ist auch bei Patientinnen und Patienten zu beobachten, denen zum Zeitpunkt der Diagnose noch keine Therapie angeboten wird, sondern die nur zu regelmäßigen Kontrollen bestellt werden.^{7,8} Hier kann eine psychoonkologische Behandlung unterstützend sein.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten für eine psychoonkologische Hilfe:

1. **Psychoonkologische Beratung** im Spital: Wenn Sie im Krankenhaus sind, müssen Sie nur Ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte nach psychoonkologischer Beratung fragen.

Österreichische Krebshilfe:

www.krebshilfe.net

Österreichische Gesellschaft für Psychoonkologie:

www.oegpo.at

2. In der **Rehabilitation** (siehe Kapitel „Rehabilitation“) gibt es ebenfalls die Möglichkeit, sich an Psychoonkologinnen und -onkologen zu wenden.
3. Im **ambulanten Bereich** kann Ihnen auch die Selbsthilfegruppe behilflich sein.

Klinische Psychologie und Psychotherapie in freier Praxis mit Ausbildung in Psychoonkologie

Alarmsignale, bei denen ich dringend persönliche Hilfe suchen muss

- Angstzustände
- massive Antriebslosigkeit
- innere Unruhe und Schlaflosigkeit
- Gedanken an Selbstgefährdung

Der entscheidende Faktor, der eine Behandlung der Depression von Krebspatientinnen und -patienten verhindert, ist die falsche Annahme, es sei „eh normal“, wenn man in dieser Situation depressiv ist.⁹ Alle Krebspatientinnen und -patienten sollten zumindest einmal mit einer Psychoonkologin oder einem Psychoonkologen ein Gespräch führen.

Was kann ich von der Psychoonkologie erwarten? Was kann ich ansprechen?

Psychoonkologinnen und -onkologen hören Ihnen zu. Sie können dort alle Fragen stellen und alle Probleme besprechen, die sich im Zusammenhang mit Ihrer Krankheit für Sie ergeben. Auch das Ansprechen von Themen, die nicht direkt mit der Krankheit zu tun haben, Sie aber belasten, ist möglich.

Eine solche Behandlung kann Ihnen helfen, neue Orientierung zu finden, wenn sich schlagartig das Umfeld ändert, z. B. durch Arbeitsausfall, dauerhafte Arbeitsunfähigkeit, Reaktionen vom Freundes- und Bekanntenkreis auf die Krankheit, Einschränkungen im Alltag oder der eigenen Leistungsfähigkeit bzw. durch eine verkürzte Lebensspanne.



Ziele von psychoonkologischer/mentaler Unterstützung



Verbesserung
der Lebensqualität



Reduktion von
Ängsten und Belastung



Erleichterung des
sozialen Lebens



Leichtere Rückkehr
in den Beruf

Wer kann mir helfen?

**Erste Anlaufstellen sind die kostenlos
angebotenen psychoonkologischen
Beratungen in den onkologischen
Fachabteilungen Ihres Krankenhauses.**

Österreichische Krebshilfe:

www.krebshilfe.net

Siehe Reiter

„Beratung & Hilfe – Beratungsstellen“

Österreichische Gesellschaft für Gesund- heitsmediation und Intensivberatung:

www.oeggmib.at

intensivberatung@oeggmib.at

Bietet kostenlose Beratung zu Themen wie „Partnerschaft & Familie“, „Beruf & Arbeitsplatz“, „Soziale Gesundheit“ sowie psychoonkologische Beratung und Hilfe

Telefon: **0680/140 52 56**

Österreichische Gesellschaft für Psychoonkologie:

www.oegpo.at

Unter dem Reiter „Angebot“ kann man auf der Seite „Patienten und Angehörige“ eine Therapeutinnen- und Therapeutenliste aufrufen, in der man Psychoonkologinnen und -onkologen suchen kann. Für einkommensschwache Patientinnen oder Patienten wird ein Zuschuss angeboten.

Krisenintervention:

**Kontakt für Krisenintervention, psychoonkologische
Beratung & Therapie**

Mag. Erika Wasserrab (Geschäftsführung ÖGPO)

Telefon: **02235/472 30**

E-Mail: **office@oegpo.at**

Multiple Myelom, Selbsthilfe Österreich:

Thomas Derntl und Sonja Pearsall

Medizinisches Selbsthilfezentrum:

Obere Augartenstraße 26–28, 1020 Wien

Telefon: **0664/140 84 12**

office@multiplesmyelom.at

www.multiplesmyelom.at

www.facebook.com/multiplesmyelom

www.myelom-am-telefon.com

Myelom- und Lymphomhilfe:

Selpers FlexCo:

Universitätsstraße 8/2, 1090 Wien

info@selpers.com

www.selpers.com

www.myelom-lymphom.at

Wo finde ich mehr Informationen?

Broschüre „Psychoonkologie“ der Deut- schen Krebshilfe:

www.krebshilfe.de

Reiter „Informieren“ klicken, „Infomaterial bestellen“ und dann „Für Betroffene“ wählen → unter „Patientenleitlinien“ finden Sie die sehr umfassende und informative Broschüre „Patientenleitlinie Psychoonkologie“ (als PDF downloadbar oder kostenlos bestellbar)

Broschüre der Österreichischen Krebshilfe:

„Leben mit der Diagnose Krebs“

(auch als PDF im Internet downloadbar)

www.krebshilfe.net

(Beim Reiter „Services“ „Broschüren“ anklicken und dann den Suchbegriff „Leben“ eingeben.)



Partnerinnen und Partner & Freundinnen und Freunde



Partnerinnen und Partner, Familie sowie Freundinnen und Freunde können eine unterstützende und wichtige Rolle in der Bewältigung von Krebs spielen. Gemeinsam ist vieles leichter; dies gilt z. B. auch für den Zugang zu und vor allem das Durchhalten von weiteren unterstützenden Faktoren, wie mehr Bewegung und gesündere Ernährung.

Warum ist das wichtig?

Die Diagnose Krebs kann eine sehr große Belastung für Partnerinnen und Partner, Kinder und Freundinnen und Freunde darstellen und betrifft immer die gesamte Familie und das soziale Umfeld. Für Betroffene ist es daher sehr wichtig, dass sie das Gefühl bekommen, nicht allein zu sein. Behalten Sie Ihre Diagnose – und vor allem Ihre Ängste und Befürchtungen – nicht für sich, und vertrauen Sie sich Ihrer Familie, Ihren Angehörigen oder auch Freundinnen und Freunden an. Gemeinsames Verstehen ermöglicht einen besseren Umgang mit der Tatsache, denn eine Diagnose kann das Leben innerhalb der Familie oder einer Beziehung stark verändern. Betroffene erleben Höhen und Tiefen und können durch offenes Ansprechen oder Gespräche besser verstanden werden. Besonders Selbstvorwürfe können auftauchen und rauben

wichtige Energie. Eine zusätzliche seelische Belastung bis hin zur Depression kann die Folge sein und damit den Verlauf der Erkrankung negativ beeinflussen.⁸

Es kann sehr hilfreich sein, seine Sorgen offen in der Familie und bei Freundinnen und Freunden anzusprechen. Wenn dieser Schritt unmöglich scheint oder misslingt, empfiehlt es sich, gemeinsam mit dem/der Partner:in oder einem/einer engen Vertrauten eine begleitende Sitzung bei einer Psychoonkologin oder einem -onkologen in Anspruch zu nehmen, um sich Hilfe zu holen. Denn nicht zuletzt durch ihren möglichen Einfluss auf die seelische Gesundheit kann eine Partnerschaft oder Freundschaft ein wichtiger und nicht zu unterschätzender positiver Einflussfaktor in der Bewältigung einer Krebserkrankung sein.

Erkenntnisse aus Studien

Wenn Betroffene, aber auch ihre Partnerinnen oder Partner über Sorgen im Zusammenhang mit der Krebserkrankung reden,

- kann das die Nähe innerhalb der Beziehung fördern
- und die seelische Belastung reduzieren.



Tipps

In diesen Fällen ist es ratsam, sich Unterstützung zu holen:



Sexuelle Probleme



Schwierigkeiten, mit der Partnerin oder dem Partner über Sorgen und Ängste zu sprechen



Seelische Belastung, Angst, Depression



Aufklärungsgespräch über die Erkrankung mit Kindern und Verwandten

Wo finde ich mehr Informationen?

Krebshilfe:

www.krebshilfe.net

Reiter „Beratung und Hilfe“ → „Leben mit der Diagnose Krebs“ auswählen → Broschüren (auch als PDF im Internet downloadbar):

- „Sexualität und Krebs“ (Suchbegriff „Sexualität“)
- „Angehörige und Krebs“ (Suchbegriff „Angehörige“)
- „Mama/Papa hat Krebs“ (Suchbegriff „Mama & Papa“)

Deutsche Krebshilfe:

www.krebshilfe.de

Reiter „Informieren“ → „Infomaterial bestellen“ auswählen → Die blauen Ratgeber → Broschüren (auch als PDF kostenlos im Internet downloadbar)



Wer kann mir helfen?

Österreichische Krebshilfe:

www.krebshilfe.net

Siehe Reiter „Beratung & Hilfe – Beratungsstellen“

Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsmediation und Intensivberatung:

www.oeggmib.at

intensivberatung@oeggmib.at

Bietet neben Beratung zu Themen wie „Beruf & Arbeitsplatz“, „Psychoonkologie“, „Soziale Gesundheit“ auch Beratung und Hilfe zum Thema „Partnerschaft & Familie“

Telefon: **0680/140 52 56**

Multiples Myelom, Selbsthilfe Österreich:

Thomas Derntl und Sonja Pearsall

Medizinisches Selbsthilfezentrum:

Obere Augartenstraße 26–28, 1020 Wien

Telefon: **0664/140 84 12**

office@multiplesmyelom.at

www.multiplesmyelom.at

www.facebook.com/multiplesmyelom

www.myelom-am-telefon.com

Myelom- und Lymphomhilfe:

Selpers FlexCo:

Universitätsstraße 8/2, 1090 Wien

info@selpers.com

www.selpers.com

www.myelom-lymphom.at

die Boje:

www.die-boje.at

Ambulatorium für Kinder

und Jugendliche bis 18 Jahre

in Krisensituationen

Verein ChronischKrank:

www.chronischkrank.at



Soziale Hilfe

Neben den Herausforderungen einer Krebserkrankung und der Behandlung kommen oft noch **Sorgen um den Arbeitsplatz oder finanzielle Sorgen** dazu.

Auf der einen Seite kann uns Arbeit Sinn und Halt geben und in diesem Fall eine wichtige Unterstützung sein. Nicht zuletzt sichert sie unser Einkommen, das gerade bei einer schweren Erkrankung eine wichtige Rolle spielen kann. Auf der anderen Seite steht die Notwendigkeit, genug Zeit, Raum und Energie zu haben, um wieder zu Kräften zu kommen.

Da Fragen rund um den Beruf Betroffene sehr viel Kraft kosten können, ist es **wichtig, sich rechtzeitig und umfassend zu informieren und Hilfe zu holen.**

Sich im Zuge einer Krebserkrankung den Rücken freizuhalten, was berufliche und finanzielle Sorgen anlangt, kann eine wesentliche Ressource sein, um sich wieder zu erholen. Dies erleichtert auch den Wiedereinstieg in das Berufsleben, sobald man die Behandlung erfolgreich abgeschlossen hat.

Nehmen Sie die kostenlose Beratung durch eine Sozialarbeiterin oder einen Sozialarbeiter in Anspruch, bevor Sie mit Ihrem Ihrer Arbeitgeberin oder Ihrem Arbeitgeber über Ihre Erkrankung sprechen. **Die Diagnose Krebs schützt in Österreich nicht vor einer Kündigung!**

Wichtig zu wissen

Im Internet finden Sie detaillierte Informationen zu Themen wie:

- Krebs und Arbeitsplatz
- Kündigungsschutz
- Krankenstand
- Gehalt, Kranken-, Pflege- und Rehabilitationsgeld
- Berufsunfähigkeitspension
- Karenzierung
- Rehabilitation und beruflicher Wiedereinstieg
- Befreiung von Rezeptgebühren (Medikamentenkosten; Auskunft gibt die Sozialversicherung, z. B. die Gebietskrankenkasse)
- Vorsorge-Vollmachten für Angehörige (müssen bei einer Notarin/Rechtsanwältin oder einem Notar/Rechtsanwalt hinterlegt werden; Details unter www.help.gv.at)
- Patientenverfügungen müssen bei einer Notarin/Rechtsanwältin oder einem Notar/Rechtsanwalt hinterlegt werden (Details unter www.gesundheit.gv.at)
- Behindertenstatus für chronisch Kranke (Antrag muss beim Sozialministerium gestellt werden; www.sozialministeriumservice.at)
- Palliativpflege (siehe Kapitel „Perspektiven“)

Weiters können Sie sich bei der **Österreichischen Krebshilfe** oder der **Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsmediation und Intensivberatung** beraten lassen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach zusätzlicher Unterstützung durch Sozialarbeiterinnen und -arbeiter im Krankenhaus.



Alarmsignale

Meine berufliche oder finanzielle Situation

- ... macht mich depressiv
- ... beeinträchtigt meine Behandlung
- ... behindert die Möglichkeit einer Bewegungstherapie
- ... hat negativen Einfluss auf meine Ernährung
- ... hindert mich an ausreichendem Schlaf
- ... beeinflusst meine Partnerschaft negativ
- ... kostet mich Kraft und Lebensfreude

Wer kann mir helfen?

Österreichische Krebshilfe:
www.krebshilfe.net
Siehe Reiter „Beratung & Hilfe – Beratungsstellen“

Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsmediation und Intensivberatung:
www.oeggmib.at
intensivberatung@oeggmib.at
Telefon: **0680/140 52 56**

PVA Sprechstunde:
www.pensionsversicherung.at
Siehe Reiter „Kontakt“ – „Kontakte & Adressen“

die Boje:
www.die-boje.at
Ambulatorium für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre in Krisensituationen

Arbeiterkammer:
www.arbeiterkammer.at

Verein ChronischKrank:
www.chronischkrank.at

Rechtsauskünfte:
www.help.gv.at (Suchbegriff „Rechtsauskünfte“)
Für individuelle Beratung und Auskünfte in rechtlichen Angelegenheiten.

Wo finde ich mehr Informationen?

Österreichische Krebshilfe:

- Information
- Broschüre „Krebs und Beruf“: (auch als PDF im Internet downloadbar)

www.krebshilfe.net
(Reiter „Beratung und Hilfe“ → „Leben mit der Diagnose Krebs“ → „Krebs und Beruf“)





Sexualität & Kinderwunsch

Eine Krebserkrankung beeinflusst nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche. Bei Krebspatientinnen und -patienten kann dies Auswirkungen auf das eigene Körperbild haben, auf den Umgang mit anderen Menschen und auch auf eine Partnerschaft.

Die körperlichen Folgen der Erkrankung und ihrer Behandlung, aber vor allem die seelische Belastung dämpfen bei vielen Betroffenen zumindest zeitweilig die Lust auf Sexualität oder machen sie gar unmöglich. Vielen Menschen fällt es in dieser Situation schwer, über Intimität und körperliche Liebe zu sprechen oder die richtigen Worte dafür zu finden.

Eine Krebserkrankung kann sich bei Frauen wie bei Männern auf die Möglichkeit auswirken, Kinder zu bekommen. Viele Behandlungsformen können zu Unfruchtbarkeit führen.

Wenn eine Krebserkrankung schnell behandelt werden muss, bleibt Betroffenen meist nur wenig Zeit, über einen späteren Kinderwunsch nachzudenken. **Besteht das Risiko, später unfruchtbar zu werden, sollten sich Frauen und Männer rechtzeitig beraten lassen.** Konkrete Auskünfte und eine persönliche Beratung können Betroffene nur von ihren Ärztinnen und Ärzten erhalten.

Während der Therapie und auch eine bestimmte Zeit danach ist es besonders wichtig, auf Verhütung zu achten, da in dieser Phase keine Kinder gezeugt werden sollten.

Wichtig bei bestehender oder nichtabgeschlossener Familienplanung:

Eine **Möglichkeit**, einen **Kinderwunsch** nach einer Krebstherapie **doch noch zu verwirklichen**, besteht darin, vor der Krebsbehandlung Keimzellen – Sperma beim Mann, Eizellen bei der Frau – zu entnehmen und einzufrieren.

Detailinformationen zu diesen Möglichkeiten und auch zu den Kosten (die je nach Situation recht unterschiedlich sein können) erhalten Sie von **Kinderwunschzentren**.

Ob im konkreten Fall eine solche Vorbeugungsmaßnahme sinnvoll und erfolgversprechend ist, sollte aber auch mit dem zuständigen Onkologen besprochen werden. **Bitte informieren Sie sich vor Beginn Ihrer Therapie.**



Wo finde ich mehr Informationen?

Österreichische Gesellschaft für
Gynäkologie und Geburtshilfe:
www.oeggg.at

Österreichische Gesellschaft für
Urologie und Andrologie:
www.uro.at

Deutscher Krebsinformationsdienst:
www.krebsinformationsdienst.de
Nach Begriffen „Leben mit Krebs“
→ „Kinderwunsch nach Krebs“ suchen

Kinderwunschzentren:
Infos bekommen Sie auf der Seite
www.leading-medicine-guide.at
(„Frauenheilkunde und Kinderwunsch“
→ „Reproduktionsmedizin“)

Österreichische Krebshilfe:
www.krebshilfe.net
Reiter „Beratung und Hilfe“ → „Leben mit
der Diagnose Krebs“ auswählen
→ Broschüren (auch als PDF im Internet
downloadbar): „Sexualität und Krebs“
(Suchbegriff „Sexualität“)

Deutscher Krebsinformationsdienst:
www.krebsinformationsdienst.de
„Alltag mit Krebs“ → „Sexualität“, Broschüren:
• Weibliche Sexualität und Krebs
• Männliche Sexualität und Krebs



Österreichische Arbeitsgemeinschaft
für systemische Therapie und
systemische Studien:
www.oeas.at

FertiPROTEKT – Netzwerk für
fertilitätsprotektive Maßnahmen:
www.fertiprotekt.com



Wer kann mir helfen?

Erste Ansprechpartnerin oder erster Ansprechpartner ist Ihre behandelnde Hämatologin/Onkologin oder Ihr behandelnder Hämatologe/Onkologe. Darüber hinaus kann es in manchen Fällen sinnvoll sein, eine gezielte Sexual- oder auch Paartherapie in Anspruch zu nehmen.

Österreichische Krebshilfe:
www.krebshilfe.net
Siehe Reiter
„Beratung & Hilfe – Beratungsstellen“



Bewegung

Auch bei Krebserkrankungen spielt körperliche Fitness eine bedeutende Rolle, und damit kann eine Vielzahl an Therapie-Nebenwirkungen günstig beeinflusst werden.

„**Bewegungstherapie**“ wirkt in vielen Teilen der Medizin als „**Medikament**“. Sie hat eine exzellente Wirkung auf die Muskelkraft und Leistungsfähigkeit des Körpers.

Bewegung und Sport wirken sich positiv auf viele Körperfunktionen aus, haben einen vorbeugenden Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wirken sich auch günstig auf eine Reihe von psychischen Faktoren aus.

Warum ist das wichtig?

Körperliche Aktivität ist Teil unserer Gesundheit. Im moderaten Bereich regt Bewegung das Immunsystem an und steigert die körpereigenen Abwehrkräfte.¹¹ Die Mechanismen, durch die sich sportliche/körperliche Aktivität günstig auf eine bösartige Erkrankung auswirken, sind noch nicht vollständig bekannt und reichen allein nicht aus, um eine solche Erkrankung erfolgreich zu bekämpfen – sollten aber ein Baustein einer umfassenden Tumorthherapie sein.¹⁰

Aktive Bewegung im Wohlfühlbereich kann sowohl während einer Behandlung, mitunter auch bei einer laufenden Chemotherapie, als auch nach Abschluss einer Behandlung im Rahmen einer onkologischen Rehabilitation zur Genesung und zu einem besseren Wohlbefinden beitragen.¹¹ Eine Fortführung der Bewegungstherapie während der Erhaltungstherapie ist ebenfalls zu empfehlen.

Ziele der Bewegung



Steigerung der Lebensqualität



Weniger Müdigkeit



Gesteigertes Selbstvertrauen



Weniger Angst



Bessere Sexualität



Geringeres Risiko für Fortschreiten der Erkrankung



Gut zu wissen

Unter Berücksichtigung des aktuellen Leistungsniveaus können unterschiedliche Trainingsarten ausgewählt werden. Wichtig dabei sind neben den körperlichen Voraussetzungen sowohl die Freude an der Bewegung als auch die Möglichkeit dazu. **Intensität und Regelmäßigkeit** sind von großer Bedeutung.

Da eine Reihe von Studien unterschiedliche Programme beleuchtet hat, gibt es keine einheitliche Empfehlung; es wird jedoch zumeist ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining empfohlen. Ein für Sie **maßgeschneidertes Programm** nach körperlichen Voraussetzungen, **Möglichkeiten in der Umgebung** und Motivation (in der Gruppe bzw. mit Trainingspartnern ist die Motivation oft höher) bringt oft dauerhaft mehr Erfolg.

Es gibt eine große Auswahl an sicheren und effektiven Methoden. Im Zuge einer onkologischen Rehabilitation erhalten Sie eine Anleitung für ein gesundheitswirksames Trainingsprogramm, um mit der Bewegung zu starten.

Mögliche Trainingsarten sind z.B. Spazierengehen, Nordic Walking, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Tanzen, Krafttraining, Wandern.

Durch bestimmte Chemotherapien können Nervenschädigungen (Neuropathien) entstehen. Neuere Daten weisen darauf hin, dass diese mittels Sensomotorik- und Vibrationstraining verbessert werden können (dazu läuft seit 2015 eine klinische Studie).¹⁸

Auf alle Fälle ist eine Beratung durch Ihre Ärztin/Sportmedizinerin oder Ihren Arzt/Sportmediziner bzw. Trainerin oder Trainer mit spezieller Ausbildung für Krebspatientinnen und -patienten zu empfehlen.

Checkliste

Achtung! Halten Sie vor Beginn Ihrer sportlichen Aktivität in folgenden Fällen Rücksprache mit Ihrer behandelnden Hämatologin/Onkologin oder Ihrem behandelnden Hämatologen/Onkologen:

- ☐ schwere Blutbildveränderungen
- ☐ 24 Stunden nach der Chemotherapie
- ☐ Schwindel/Kreislaufbeschwerden
- ☐ starke Übelkeit/Erbrechen
- ☐ erhöhte Blutungsneigung
- ☐ Fieber (über 38 °C)
- ☐ akuter Infekt
- ☐ nach Operationen
- ☐ bei akuten medizinischen Problemen, unzureichend kontrolliertem Diabetes



Bewegungsempfehlung für Erwachsene



Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann.

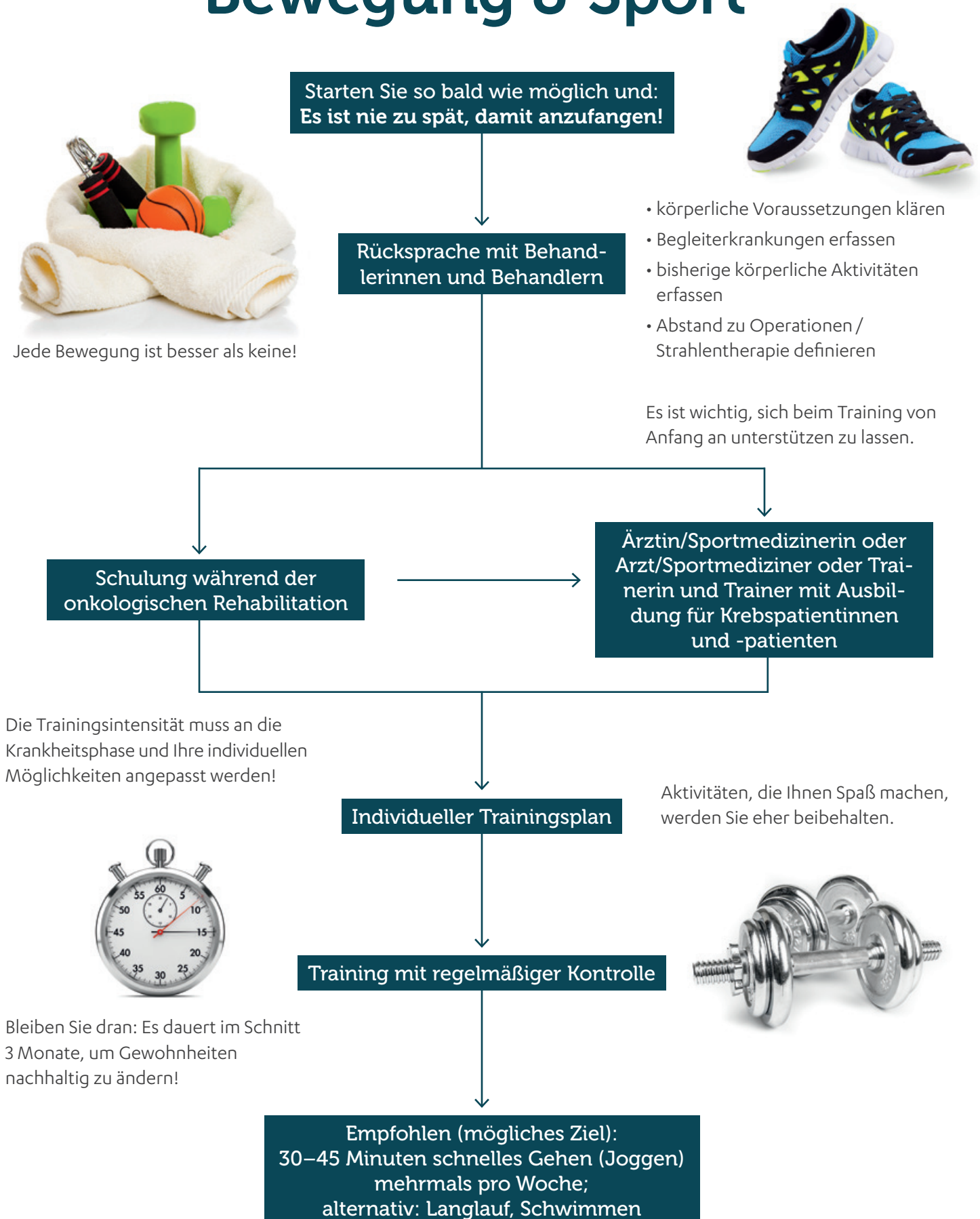
Dauer: 150 min = 2 ½ h
Für Einsteigerinnen und Einsteiger empfohlen

Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind.

Dauer: 75 min = 1 ¼ h

Bei **muskelkräftigender Bewegung** sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z. B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

Bewegung & Sport¹²



Wer kann mir helfen?

Österreichische Krebshilfe:

www.krebshilfe.net

Siehe Reiter

„Beratung & Hilfe – Beratungsstellen“



Wo finde ich mehr Informationen?

Broschüre der Österreichischen Krebshilfe:

„Bewegung bei Krebs“

(auch als PDF im Internet downloadbar)

www.krebshilfe.net

Beim Reiter „Services“ → „Broschüren“ anklicken und dann den Suchbegriff „Bewegung“ eingeben.

Seiten der Deutschen Krebshilfe:

www.bewegung-gegen-krebs.de

Blaue Broschüre

„Bewegung und Sport bei Krebs“:

www.krebshilfe.de

(Suchbegriff „Bewegung und Sport bei Krebs“)

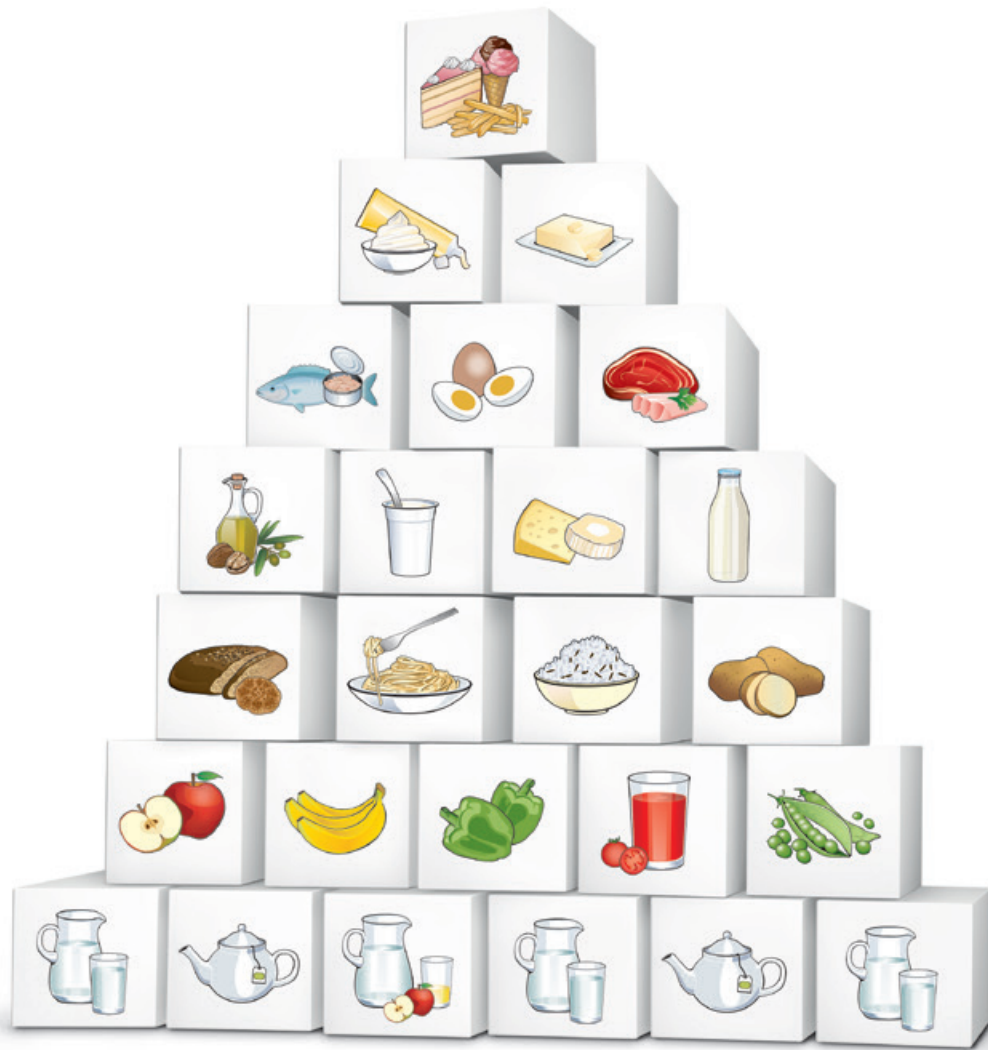


Ernährung

Eines vorweg: ES GIBT KEINE KREBSDIÄT!

Eine ausgewogene, gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sollte möglichst „bunt“ sein und beinhaltet Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette (hauptsächlich pflanzlichen Ursprungs), Wasser, Vitamine und Mineralstoffe.^{13, 14}

Gesunde Mahlzeiten können **einen wesentlichen Beitrag zum Therapieerfolg und Heilungsprozess** bei Ihrer Tumorerkrankung leisten. Sie können zu einem besseren Lebensgefühl und zu **mehr Energie und Stärke** führen, den Krankheitsprozess positiv beeinflussen sowie das Auftreten von Infektionen hintanhalten.



Die österreichische Ernährungspyramide*

Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.	Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).	Wöchentlich 1–2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.	Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit und Frauen

* Die österreichische Ernährungspyramide wurde für gesunde Menschen entwickelt und ist umso mehr allen Krebspatientinnen und -patienten ans Herz zu legen.

Anbei ein paar Anpassungen und zusätzliche Informationen:
 Fette: Bevorzugen Sie hochwertige, kaltgepresste Pflanzenöle und meiden Sie eher gesättigte Fette (tierische Fette).
 Fleisch: Bevorzugen Sie helles und mageres Fleisch (z. B. Geflügel) und verzichten Sie auf Wurst.
 Milchprodukte sollten besser durch Soja- oder Mandelmilch ersetzt werden.
 Gemüse und Obst: Zusätzlicher Tipp: Mixen Sie sich Smoothies nach Möglichkeit selbst! Denken Sie an Kräuter und Gewürze.
 Trinken: Tipp: Trinken Sie ungesüßten Kräutertee.

Wo und wie fange ich an?

- Überlegen Sie sich, wie eine exemplarische Woche bzw. ein exemplarischer Tag bei Ihnen aussieht. Um dies mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt besprechen zu können, führen Sie am besten ein Ernährungstagebuch/Fototagebuch. (Ein Ernährungsprotokoll, das Sie verwenden können, finden Sie am Ende des Kapitels.)
- Grundsätzlich gilt: Jede noch so kleine Veränderung zu einer gesünderen Ernährung kann sich positiv auswirken. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, Diätassistentin/ Diätologen oder Diätassistenten/Diätologen nach mehr Informationen.

Praktische Tipps

- Finden Sie leicht verdauliche Speisen und Lebensmittel, die Ihnen schmecken und die Sie gerne essen und gut vertragen.
- Probieren Sie jede Woche etwas Neues aus.
- Genießen Sie Ihr Essen mit allen Sinnen (Riechen, Sehen, Schmecken).
- Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen.
- Essen Sie nicht zu spät am Abend (vor 19 Uhr), um eine bessere Schlafqualität zu erzielen.
- Je besser Ihr Allgemeinzustand und Ernährungsstatus sind, desto besser kann Ihr Körper mit der Erkrankung umgehen.
- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bzw. mit Ihrer Diätassistentin oder Ihrem Diätassistenten.
- Bitte vermeiden Sie einseitige Ernährung.



Wichtige Fragen an Ihre Hämatologin/Onkologin und Diätologin oder Ihren Hämatologen/Onkologen und Diätologen

- Gibt es irgendwelche Nahrungsmittel oder Nahrungszusätze, die ich NICHT einnehmen darf (weil sie sich z. B. mit meiner Therapie nicht vertragen)?
- Gibt es Nahrungsmittel, die mir bei Therapie-Nebenwirkungen helfen könnten?
- Wann soll ich meine Medikamente am besten einnehmen: zum Essen, vor/nach dem Essen oder unabhängig davon?

Zusatznotizen

Ernährungsprotokoll für Patientinnen und Patienten (auch als Kopiervorlage verwendbar)

Datum				
Portionsgröße	Normal 1/2 Port.	Normal 1/2 Port.	Normal 1/2 Port.	Normal 1/2 Port.
Frühstück				
Mittag				
Abend				
Zwischenmahlzeiten				
Vormittags, was?				
Nachmittags, was?				
Abends/nachts, was?				
Anmerkung				
Trinknahrung				
Welche?				
Anmerkung				

= 1/4 Portion gegessen

= 1/2 Portion gegessen

= 3/4 Portion gegessen

= 1 Fl. getrunken

= 1/2 Fl. getrunken

Anmerkung: Appetit (+++ = sehr gut / ++ = gut/vorhanden / + = wenig oder kaum / - = keiner), Übelkeit/Erbrechen, Schluckstörungen, Nüchtern wg. OP/ Untersuchung/Blutabnahme usw.

Gut zu wissen

- Es kann sein, dass therapiebedingt Appetitlosigkeit und Geschmacksveränderungen auftreten und diese Übelkeit und Schluckbeschwerden auslösen: Versuchen Sie, das Essen auf mehrere kleine Portionen zu verteilen. Bei therapiebedingten Appetitstörungen lassen Sie sich von Ihrer Hämatologin/Onkologin/ Diätassistentin oder Ihrem Hämatologen/Onkologen/ Diätassistenten beraten.
- Essen Sie, was Ihnen schmeckt bzw. worauf Sie Gusto haben – möglichst abwechslungsreich.
- Im Sinne einer vitamin-, mineral- und ballaststoffreichen Ernährung ist es vernünftig, **weniger gesättigtes (tierisches) Fett** wie Schmalz, Speck oder Butter zu sich zu nehmen. Ziehen Sie daher pflanzliche Fette (ungesättigte Fettsäuren) vor, allem voran kalt gepresste Öle. Ein reduzierter Alkoholkonsum ist ebenfalls zu empfehlen.
- Vorübergehender Gewichtsverlust ist unter Behandlung häufig, sollte aber unbedingt mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden. Während der Behandlung sollte es das Ziel sein, das Gewicht möglichst zu halten.
- Bitte beachten Sie, dass bestimmte Nahrungsmittel (z. B. Grapefruitsaft, Johanniskraut, Grüner Tee, Granatapfel) die Therapie ungünstig beeinflussen können – z. B. die Wirkung der Medikamente.
- Derzeit gibt es keine wissenschaftlichen Hinweise, die den Nutzen von Vitaminpräparaten und Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen.

Wer kann mir helfen?

Bitte wenden Sie sich an Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt oder das Pflegepersonal für weiterführende Informationen. In vielen Krankenhäusern gibt es (kostenlose) Beratungen durch Diätologinnen und Diätologen.

Zusätzlich finden Sie eine Liste von Diätologinnen und Diätologen unter www.diaetologen.at.

Wo finde ich mehr Informationen?

Broschüre der österreichischen Krebshilfe: „Gesunde Ernährung“, „Ernährung bei Krebs“, anfordern unter www.krebshilfe.net

Österreichische Krebshilfe: www.krebshilfe.net
Siehe Reiter „Beratung & Hilfe – Beratungsstellen“

Allgemeine Informationen zum Thema „Gesunde Ernährung“ finden Sie unter: www.gesundheit.gv.at
(Suche nach „Ernährungspyramide“)





Hygiene

Im medizinischen Sinn bedeutet Hygiene die gezielte Reduktion und Bekämpfung bestimmter Krankheitserreger wie Bakterien, Pilzen und Viren. Diese können in einer Krankenhausumgebung großen Schaden anrichten, insbesondere dann, wenn sie gegen Medikamente, wie etwa Antibiotika, resistent (widerstandsfähig) werden.

Die Situation zu Hause ist jedoch eine völlig andere als im Spital.

Doch wie strikt muss man mit der Hygiene sein? **Je geringer die Immunabwehr ist, desto strikter sollte die Einhaltung von Hygiene sein.** Extreme Maßnahmen sind aber, wie so oft, auch hier nicht sinnvoll: Hygienemaßnahmen sind ein gutes Mittel, um das Infektionsrisiko zu reduzieren, sie können es aber auch nicht vollständig eliminieren. Dies ist meist auch nicht erforderlich, da selbst ein geschwächtes Immunsystem häufig noch eine gewisse Leistungsfähigkeit hat.



Krebspatientinnen und -patienten mit einem intakten Immunsystem, die aus dem Krankenhaus in die eigenen vier Wände kommen, müssen keine besonderen Hygieneregeln beachten. Die Verwendung von Desinfektionsmitteln für Küche und Nassräume ist nicht erforderlich!

- Die wichtigste Hygienemaßnahme zu Hause ist gründliches Händewaschen, insbesondere vor dem Zubereiten von Speisen und nach der Benutzung der Toilette.
- Wenn man nach Hause kommt, sollte man sich die Hände waschen und sie anschließend mit einem sauberen Handtuch abtrocknen.
- Gutes Putzen ist ebenfalls wichtig: Geschirrschwämme und Putztücher sowie Handtücher für Küche und Bad regelmäßig wechseln und bei mindestens 60 °C waschen!
- Küchengeräte, die mit Eiern, rohem Fleisch, rohem Fisch, aber auch Obst und Gemüse in Kontakt gekommen sind, mit möglichst heißem Wasser und Spülmittel gründlich reinigen und danach sorgfältig abtrocknen.
- Für Angehörige von Krebspatientinnen und -patienten ist eine Gripeschutzimpfung empfohlen.



Anders ist die Situation, wenn Krebspatientinnen und -patienten aufgrund ihrer Situation (z. B. bei einem Mangel an weißen Blutkörperchen, „Neutropenie“ genannt) ein erhöhtes Infektionsrisiko aufweisen.

- Es gibt einige „Hotspots“, die Patientinnen und Patienten mit erhöhtem Infektionsrisiko meiden sollten, z. B. Einkaufswagen im Supermarkt, Kontakt mit Kleinkindern und Kontakt mit Personen, die an grippalen Infekten oder an Durchfall erkrankt sind.
- Gründliches Händewaschen und -desinfizieren ist für Patientinnen und Patienten sowie die im Haushalt lebenden Personen notwendig.
- Vermeiden Sie unbedingt Schimmelbildung in Ihren eigenen vier Wänden! Die dadurch entstehenden Keime können abwehrgeschwächten Patienten schaden. Tipp: Besser regelmäßiges Stoßlüften als die Fenster dauerhaft zu kippen.
- Während der Phase der Immunschwäche Menschenansammlungen meiden.
- Andere Maßnahmen sollten abhängig von Ihrer Immunsuppression mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt besprochen werden.

Wer kann mir helfen?

Österreichische Krebshilfe:

www.krebshilfe.net

Siehe Reiter

„Beratung & Hilfe – Beratungsstellen“

Wo finde ich mehr Informationen?

Deutsche Krebshilfe:

Deutsche Krebshilfe: „Krebstherapie und Infektionsrisiko“

www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/2014/news67.php (dort finden sich auch weiterführende Links zum Thema „Hygiene bei Krebserkrankungen“)





Urlaub & Reisen

Grundsätzlich steht in vielen Fällen einer Urlaubsreise auch für Krebspatientinnen und -patienten nichts im Wege. Allerdings stellen sich dabei einige Fragen, die im Folgenden beantwortet werden sollen. **Im Zweifelsfall sollte immer die behandelnde Hämatologin/Onkologin oder der behandelnde Hämatologe/Onkologe als erste Ansprechpartnerin oder erster Ansprechpartner befragt werden.** Tipp: Stellen Sie sich für das Arztgespräch eine Fragenliste zusammen!

Wichtig zu wissen

Darf ich nach einer Chemotherapie und/oder nach meiner Medikamenteneinnahme Auto fahren?

Das hängt von Ihrem körperlichen und psychischen Zustand ab. Wichtig sind auch die eingenommenen Medikamente. Unter anderem können starke Schmerzmittel oder Mittel gegen Übelkeit („Antiemetika“) die **Fahrtüchtigkeit** beeinträchtigen. Im Zweifelsfall muss auch hier mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt Rücksprache gehalten werden.

Patientinnen und Patienten tragen eine **Eigenverantwortung** bzgl. der Inbetriebnahme eines Kfz/Fahrrades oder sonstiger Fahrzeuge. Zu beachten ist auch: Wer nicht Auto fahren kann/darf, kann/darf auch nicht Rad fahren und auch keine sonstigen Fahrzeuge lenken!

Darf ich im Krankenstand auf Urlaub fahren?

Bitte fragen Sie unbedingt bei Ihrer Krankenkasse nach und informieren Sie sich vor Antritt der geplanten Urlaubsreise.

Darf ich (Fern-)Reisen unternehmen?

Bei längerem Sitzen (egal ob im Auto, als Fahrerin/Beifahrerin oder Fahrer/Beifahrer oder (Bei-)Fahrerin oder (Bei-)Fahrer, im Zug oder im Flugzeug) steigt das **Thromboserisiko**. Dieses kann bei Krebspatientinnen und -patienten unter Umständen durch die Krankheit oder die Therapie erhöht sein. Hier muss mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt geklärt werden, ob gerinnungshemmende Mittel verabreicht werden müssen und sollen, und wenn ja, welche.

Sorgen Sie dafür, dass Sie all jene **Medikamente**, die Sie während des Urlaubs weiter einnehmen müssen, in ausreichender Menge mitnehmen und entsprechend der Gebrauchsinformation lagern. Wenn Sie **starke Schmerzmittel** oder Suchtmittel (z.B. Morphine) einnehmen müssen, ist es nützlich, sich bei Auslandsreisen dafür die **notwendigen Arztbestätigungen und/oder Einfuhrdokumente** von der Amtsärztin oder dem Amtsarzt ausstellen zu lassen. Bitte vergewissern Sie sich, dass die Verfügbarkeit der für Sie wichtigen Medikamente im Zielland sichergestellt ist. Sollten Sie mit Studienpräparaten therapiert werden, wenden Sie sich vorab unbedingt an Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt.

Bei **Fernreisen** sollte ebenfalls Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt gehalten werden. Sie oder er kann Ihnen sagen, in welchen Zielgebieten eine



erhöhte Gesundheitsgefährdung besteht und ob eine entsprechende medizinische Versorgung für einen Notfall vorhanden ist. Ihr Arzt kann Ihnen auch sagen, ob Sie flugtauglich sind. Bitte vergessen Sie in südlichen Ländern nicht auf ausreichenden **Sonnenschutz**, und bleiben Sie nicht zu lange in der Sonne.

Wichtig:

Nicht auf eine Rückholversicherung verzichten!

Bitte klären Sie die notwendigen **Impfungen** vorab mit der Ärztin oder dem Arzt ab und ob diese mit Ihrer Erkrankung und den Medikamenten verträglich und wirksam sind. Inwieweit eine Impfung sinnvoll ist, besprechen Sie bitte mit Ihrer Hämatologin/Onkologin oder Ihrem Hämatologen/Onkologen.

Wer kann mir helfen?

Bitte sprechen Sie direkt mit Ihrer behandelnden Hämatologin/Onkologin oder Ihrem behandelnden Hämatologen/Onkologen über Ihre geplante Reise.



Wo finde ich mehr Informationen?

Deutsche Krebshilfe:

<https://www.krebsgesellschaft.de/basis-informationen-krebs.html>

→ Suchbegriff: „Urlaub als Krebspatient“



Rehabilitation



SOZIALES

- Vereine
- Gespräche
- Freizeit
- Freundeskreis & Familie
- Mitpatientinnen und -patienten

BERATUNG/THERAPIE

- Medizinisch
- Psychoonkologisch
- Pension
- Arbeit & Soziales
- Nebenwirkungen
- Sexualität
- Logopädie
- Ergotherapie
- Ernährungsberatung/Diätologie

ENTSPANNUNG

- Massagen
- Malen
- Lesen
- Sauna
- Entspannungstechniken

KÖRPERTRAINING

- Physiotherapie
- Wandern
- Ausdauer
- Nordic Walking
- Koordination
- Krafttraining
- Therapie

Onkologische Rehabilitation wird nach einer Krebsbehandlung (Operation/Strahlentherapie/medikamentöse Therapie) angewendet. Alle bisher in diesem Guidebook beschriebenen Therapiemöglichkeiten und Beratungen (und darüber hinaus) werden im Rahmen einer onkologischen Rehabilitation zusammengefasst.

Ziel der Rehabilitation ist es, die Rückkehr in den sozialen und/oder beruflichen Alltag zu ermöglichen. Um das zu erreichen, gilt es, Nebenwirkungen zu behandeln und das Vertrauen in den eigenen Körper zu festigen oder wiederzuerlangen. Als Teil eines onkologischen Gesamtkonzeptes nimmt die onkologische Rehabilitation als hochwirksames Verfahren einen ent-

scheidenden Platz als **Bindeglied zwischen Akutbetreuung und Nachsorge** ein. Die **Wirksamkeit** der stationären onkologischen Rehabilitation **ist durch wissenschaftliche Studien belegt**. Ein Rehabilitationsaufenthalt dauert im Durchschnitt drei Wochen. Dabei kommt es zu einer deutlichen Verbesserung der körperlichen Verfassung.²⁰

Auch Fragen zu Sexualität, Partnerschaft, Beruf und finanzieller Unterstützung werden beantwortet. Ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung und ausgewogener Ernährung wird vermittelt. **Durch dieses Verfahren kann die Lebensqualität deutlich verbessert werden.**¹⁹

Warum ist das wichtig?

Neben der **Verbesserung der Lebensqualität** können durch Rehabilitation zahlreiche Nebenwirkungen der Krebsbehandlung gelindert werden: Schmerzen, chronische Erschöpfungszustände (Fatigue), die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird verbessert.

Neben spezieller **Heilgymnastik** und **physikalischen Maßnahmen** stehen **Kraft- und Ausdauertraining** auf dem Plan. Zum Training von Gehirnfunktionen wie Merkfähigkeit, aber auch zur Schulung von Körperhaltung oder Gestaltung des Arbeitsplatzes werden **ergotherapeutische Einheiten** angeboten.

Um das Vertrauen in den eigenen Körper wiederzuerlangen oder zu festigen, Ängste zu reduzieren, oder auch als Teil der Schmerzbehandlung, werden psychologische Maßnahmen angewandt.

Schulungen sollen einen gesunden Lebensstil wie gesunde Ernährung und Bewegung vermitteln. **Dies wirkt sich günstig auf Nebenwirkungen und Lebensqualität aus. Erste Ergebnisse weisen auf einen möglichen Anti-Tumoreffekt hin** (siehe Kapitel „Bewegung“).

Ambulante onkologische Rehabilitation

Sie besuchen **zwei- bis dreimal pro Woche** ein onkologisches Rehabilitationszentrum. Dies ist aktuell in Linz und St. Pölten möglich. Für die Terminvergabe richtet man sich, so weit es geht, nach Ihren Möglichkeiten.

Stationäre onkologische Rehabilitation

Bei der Aufnahme zur stationären onkologischen Rehabilitation erstellt der Arzt den Therapieplan gleich zu Beginn.

Anpassungen können im Rahmen der engmaschigen Verlaufsgespräche erfolgen. Die Unterbringung erfolgt in einem Einbettzimmer, und für Begleitpersonen steht in manchen Zentren auch ein zweites Bett im Zimmer zur Verfügung.

Auf spezielle Ernährungsbedürfnisse, wie z. B. bei Diabetes, oder auch auf vegetarische oder vegane Ernährung wird während der Rehabilitation eingegangen.

Ebenso werden im Rahmen der Rehabilitation soziale Fragen beantwortet, wie z. B. Rückkehr an den Arbeitsplatz oder Teilzeitmodelle. Weiters wird Unterstützung bei der Organisation von Pflegegeld und Behindertenausweis angeboten. Begleitet wird die onkologische Rehabilitation durch Fachärztinnen oder -ärzte und Allgemeinmedizinerinnen oder -mediziner.

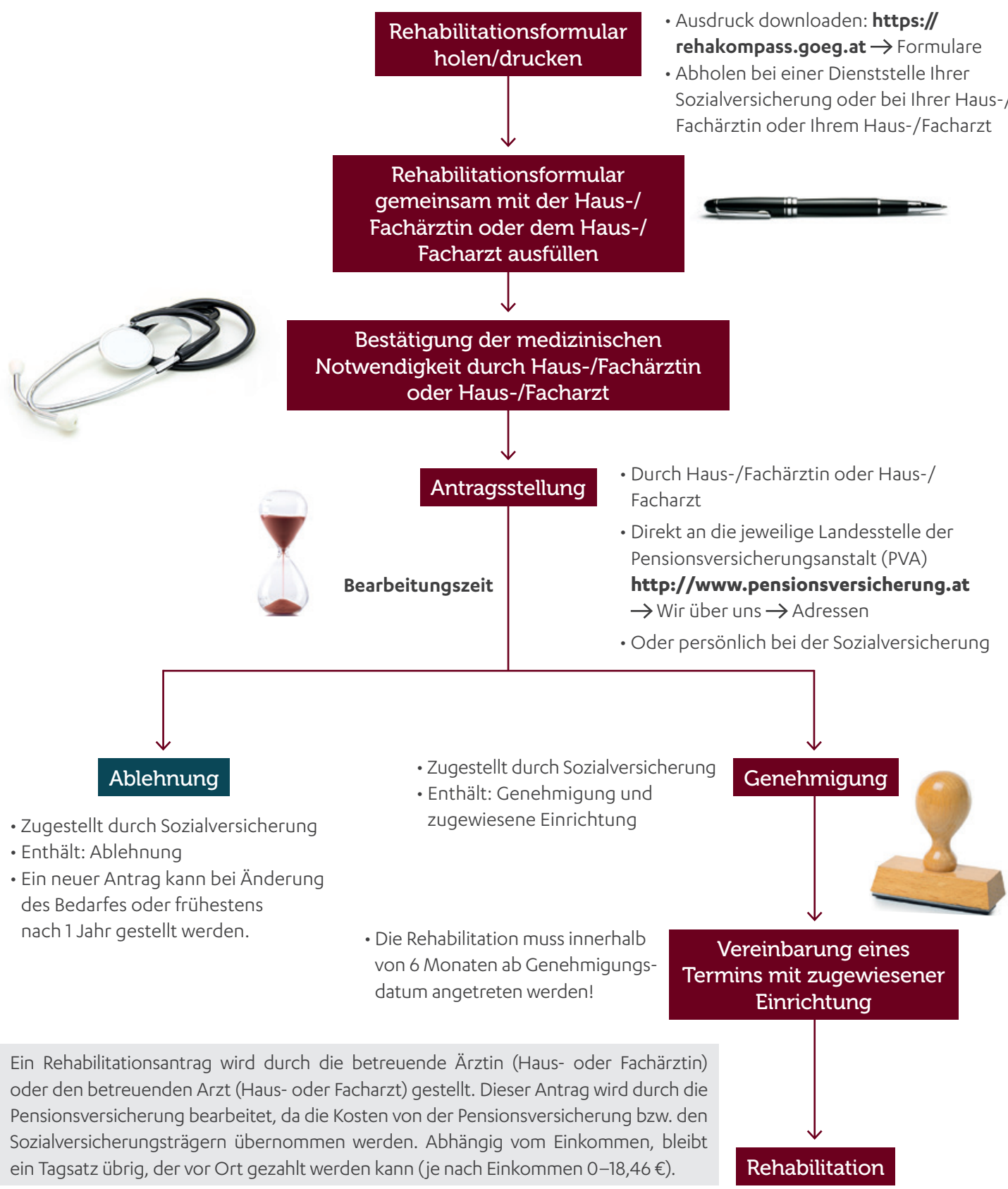
Erkenntnisse aus Studien

Nach der Rehabilitation litten um die Hälfte weniger Patientinnen und Patienten an depressiver Verstimmung.^{15–17}





Wie stelle ich einen Rehabilitationsantrag?



Ziele der onkologischen Rehabilitation

 Den Behandlungserfolg nachhaltig unterstützen	 Die Lebensqualität verbessern	 Vertrauen in den eigenen Körper wiedererlangen
 Folgen der Diagnose Krebs vermindern	 Nebenwirkungen der Therapie lindern	 Die soziale Eingliederung erleichtern
 Motivation und Kraft geben	 Maßgeblich zur Krankheitsbewältigung beitragen	 Den Wiedereinstieg in den Alltag ermöglichen
 Erfahren/Ausloten der eigenen Leistungsfähigkeit und Grenzen	 Steigerung der Leistungsfähigkeit	 Gesunder Lebensstil und ausgewogene Ernährung

Wer kann mir helfen?

Österreichischer Rehabilitationskompass:

Infos zu Rehabilitation:

<https://rehakompass.goeg.at>

Österreichische Krebshilfe:

www.krebshilfe.net

Siehe Reiter

„Beratung & Hilfe – Beratungsstellen“

www.krebshilfe.net/services/spezialzentren-frueherkennung/ueberblick-ueber-die-spezialzentren-frueherkennung

Pensionsversicherungsanstalt:

Infos zu Rehabilitation:

www.pensionsversicherungsanstalt.at

Österreichische Akademie für onkologische Rehabilitation und Psychoonkologie:

www.oearp.at

Wo finde ich mehr Informationen?

Broschüren liegen bei der Österreichischen Krebshilfe wie auch oftmals in Krankenhäusern und bei Hausärztinnen oder -ärzten auf. Fragen Sie Ihre betreuende Krebsspezialistin oder Ihren betreuenden Krebspezialisten oder das Pflegepersonal.



Zentren für onkologische Rehabilitation:*

Stationäre onkologische Rehabilitation:

Österreichische Krebshilfe:

www.krebshilfe.net

Siehe Reiter

„Beratung/Hilfe – Beratungsstellen“

Humanomed Zentrum Althofen

Moorweg 30

9330 Althofen

Telefon: **04262/207 10**

althofen@humanomed.at

www.humanomed.at

Klinik Judendorf-Straßengel

Grazer Straße 15

8111 Gratwein-Straßengel

Telefon: **03124/905 20**

info@klinik-judendorf.at

www.klinik-judendorf.at

Lebens.Med Zentrum Bad Erlach

Beste-Gesundheit Platz 1

2822 Bad Erlach

Telefon.: **02627/813 00**

office@lebensmed-baderlach.at

www.lebensmed-baderlach.at

Lebens.Med Zentrum St. Pölten

Kremser Landstraße 19

3100 St. Pölten

Telefon: **02742/314 00**

info@lebensmed-sanktpoelten.at

www.lebensmed-sanktpoelten.at

Onkologische Rehabilitationsklinik „Der Sonnberghof“

Heilbad Sauerbrunn Betriebsgesellschaft m. b. H.

Onkologische Rehabilitation, Kur- und Hotelbetrieb

Hartiggasse 4

7202 Bad Sauerbrunn

Telefon: **02625/300 85 01**

info@dersonnberghof.at

www.dersonnberghof.at

Onkologische Rehabilitation St. Veit im Pongau

St. Veiter-Straße 48

5621 St. Veit im Pongau

Telefon: **06415/503 00**

info@reha-stveit.at

www.onko-reha-stveit.at

Sonderkrankenanstalt Rehabilitation Thermenhof

SKA für Rehabilitation

Kumpfallee 93

9504 Warmbad-Villach

Telefon: **04242/3001-4099**

thermenhof@warmbad.at

www.med-warmbad.at

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter

Therapiezentrum Rosalienhof

Am Kurpark 1

7431 Bad Tatzmannsdorf

Telefon: **050405-83090**

tz.rosalienhof@bva.at

www.bva.at

Wittlinger Therapiezentrum

Alleestraße 30

6344 Walchsee

Telefon: **05374/524 50**

office@wittlinger-therapiezentrum.com

www.wittlinger-therapiezentrum.com

Ambulante Onkologische Rehabilitation:

Krankenhaus Barmherzige Schwestern Linz

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Seilerstätte 4

4010 Linz

Telefon: **0732/7677-7223**

www.bhslinz.at

Weitere spezialisierte Rehabilitationszentren:

Reha Zentrum Münster –

Klinikum für Rehabilitation in Tirol

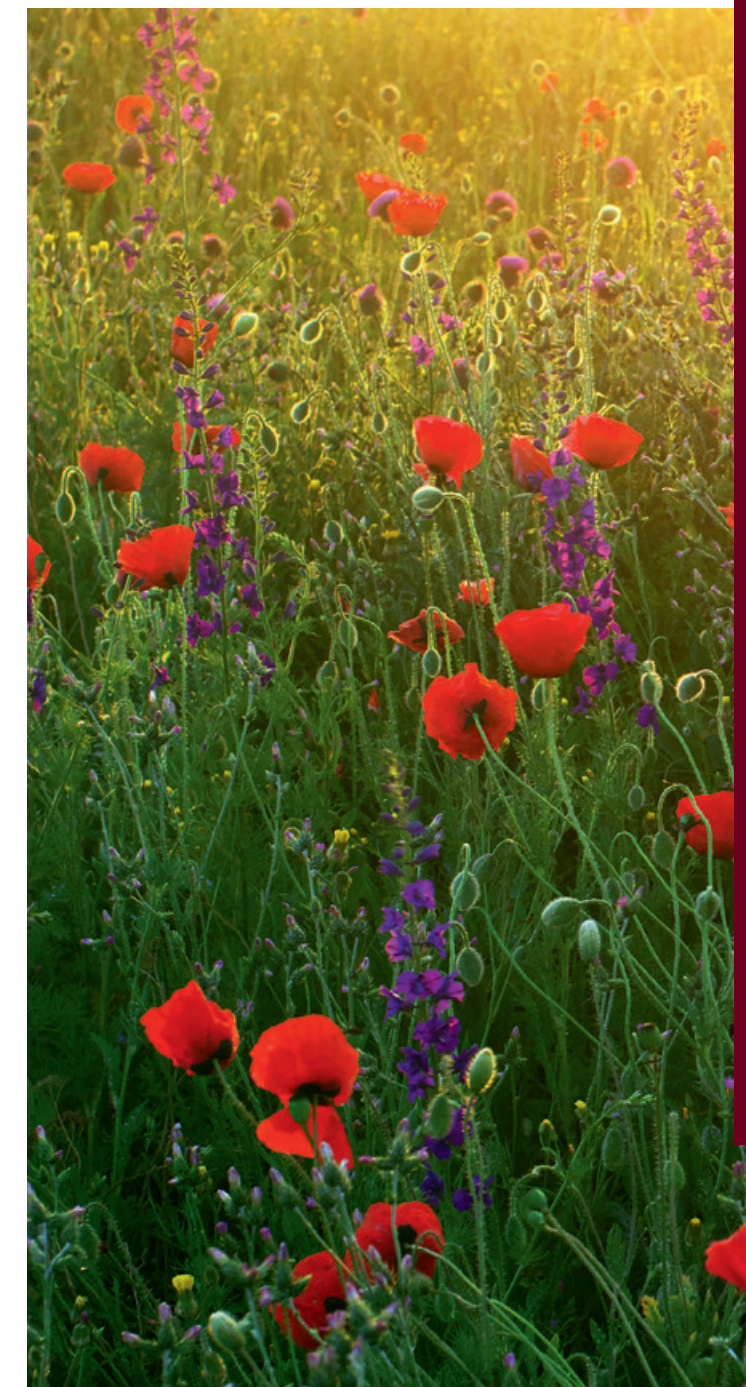
Gröben 700

6232 Münster/Tirol

Telefon: **05337/200 04**

office@reha-muenster.at

www.reha-muenster.at





Perspektiven

Krebs ist heute in vielen Fällen eine chronische Krankheit. Man stirbt nicht an, sondern mit ihr. Trotzdem stellt sich allen Krebspatientinnen und -patienten vor allem eine Frage: Kann ich geheilt werden? In vielen Fällen lautet die Antwort: Ja. Es ist aber wichtig zu verstehen, was „Heilung“ bedeutet. Dazu muss man einige Begriffe kennen.

Von einer „Remission“ spricht man dann, wenn im Körper der Patientin oder des Patienten keine Tumorreste mehr nachzuweisen sind. Je länger dieser Zustand anhält, umso wahrscheinlicher wird eine echte Heilung. Wann man von einer Heilung sprechen kann, ist individuell und von Tumorart zu Tumorart verschieden.

Chronic Cancer Care

Dank des Fortschrittes der Medizin können viele Krebserkrankungen heute geheilt oder zumindest erfolgreicher behandelt werden als noch vor Jahren. Krebs entwickelt sich damit zunehmend zu einer chronischen Erkrankung.

Bei chronischen Krebserkrankungen geht es nicht unbedingt darum, die Überlebenszeit zu verlängern, sondern vor allem um die Erhaltung der persönlichen Lebensqualität. Für die Therapie selbst heißt das oft, nicht das maximal Mögliche anzuwenden, sondern eine Balance zwischen Therapieintensität, Wirkungen und Nebenwirkungen zu finden.

Was tun, wenn keine Heilung möglich ist?

Wenn der Krebs nicht geheilt werden kann, kann die Medizin doch noch lange Linderung bringen. Bei Blutkrebs kann auch der Fall eintreten, dass die Erkrankung selbst zwar nicht heilbar, aber behandel- und kontrollierbar ist und man auch nicht an der Erkrankung stirbt (siehe Kapitel „Therapietreue“).

„Supportive Care“ wird dann eingesetzt, wenn eine Heilung nicht zu erwarten ist. Die Behandlung hat lindernden, unterstützenden, liebevoll begleitenden Charakter. Ein wesentliches Ziel der Supportive Care besteht darin, den Patienten so weit zu bringen, dass er nach Hause entlassen werden kann – dies gelingt in vielen Fällen. Dazu gehört u. a. Schmerzbehandlung, Verbesserung von Atemnot, Hilfe bei Essstörungen und Verbesserung der Mobilität. Auch die Betreuung und Schulung der Angehörigen ist ein Thema in der Supportive Care.

Checkliste

Was frage ich meine Ärztin oder meinen Arzt?:

- ☐ Ist in meinem Fall eine Heilung möglich bzw. zu erwarten?
- ☐ Welche Therapie kann ich erhalten, und wie verbessert sie meine Überlebenschancen/ Lebenserwartung?
- ☐ Welche Nebenwirkungen wird die Therapie haben, die Sie mir anbieten? Welches Risiko gehe ich damit ein?
- ☐ Welche neuen Therapien gibt es für meine Krankheit (siehe Kapitel „Klinische Studien“)?
- ☐ Sollte es für mich keine Heilung geben, welche Therapie und Pflege kann ich erhalten?

Lexikon

Palliativstation:

Das Team ist auf die Versorgung von Patientinnen und Patienten mit fortgeschrittenen Krankheiten spezialisiert und hat einen besonderen Fokus im Bereich der Schmerz- und Symptomlinderung.

Ziel ist es auch, die Situation der Patientinnen und Patienten so zu verbessern, dass eine Entlassung in häusliche Betreuung oder ins Pflegeheim möglich ist.

Hospiz:

Ein Hospiz ist eine Pflegeeinrichtung, in der unheilbar kranke Menschen ihre letzte Lebensphase in angenehmer Umgebung, medizinisch behandelt, gut gepflegt und nach Möglichkeit im Kontakt mit Angehörigen und Freundinnen und Freunden verbringen können.



Wer kann mir helfen?

Österreichische Krebshilfe:

www.krebshilfe.net

Siehe Reiter

„Beratung & Hilfe – Beratungsstellen“

Dachverband Hospiz Österreich:

www.hospiz.at

Telefon: **01/803 98 68**

dachverband@hospiz.at

Wo finde ich mehr Informationen?

Deutsche Krebshilfe:

„Leben mit und nach Krebs“, „Krebs überleben:

Wie lange bleibt man eigentlich Patient?“

(auch als PDF im Internet downloadbar)

www.krebsinformationsdienst.de/leben/alltag/survivors-krebs-ueberleben.php

Broschüre der Österreichischen Krebshilfe:

Broschüre „Palliativversorgung“

(auch als PDF im Internet downloadbar)

www.krebshilfe.net

Beim Reiter „Services“ → „Broschüren“ anklicken und dann den Suchbegriff „Palliativ“ eingeben.



Klinische Studien



Klinische Studien sind ein zentraler Bestandteil der medizinischen Forschung. **Ohne solche Studien hätten wir keine zugelassenen Medikamente zur Verfügung, die medizinische Entwicklung würde stillstehen.**

Da alle heute gegen Ihre Krankheit verwendeten Medikamente aufgrund solcher klinischen Studien zugelassen wurden, sollten Sie überlegen, evtl. auch an einer klinischen Studie teilzunehmen, sofern Ihre Ärztin oder Ihr Arzt es Ihnen vorschlägt. Diese Möglichkeit ist vielleicht heute im Bewusstsein vieler Patientinnen und Patienten noch nicht ausreichend verankert. Gerade in der Onkologie wird sehr viel geforscht. Dennoch sind Patientinnen und Patienten natürlich keine Versuchskaninchen. Jede klinische Studie muss durch eine Ethikkommission genehmigt werden, die streng darauf achtet, dass niemand durch ein Studienkonzept zu Schaden kommen kann.

Was sind meine Vorteile?

Durch die Teilnahme an einer klinischen Studie könnten Sie relativ früh mit einem neuen und innovativen Medikament behandelt werden. Dies kann aus zwei Gründen jedoch nicht garantiert werden:

- Zum einen, weil die Studie dazu dient, die Wirksamkeit des Medikaments mit dem gültigen Therapiestandard zu vergleichen. Man nimmt zwar an, dass das neue Medikament besser ist, doch ob dies tatsächlich der Fall ist, können erst die Ergebnisse der Studie zeigen.
- Zum anderen, weil solche Studien häufig nach dem Doppelblindprinzip durchgeführt werden. Das bedeutet, dass weder Sie noch Ihre Studienärztin oder Ihr Studienarzt wissen, ob Sie die Standardtherapie oder das neue Medikament erhalten. Auch dies wird erst nach Ende der Studie klar. Es gibt aber Zwischenanalysen, die von vornherein geplant und ausgewertet werden. Sollte sich

bei einer solchen Zwischenanalyse herausstellen, dass das neue, getestete Medikament sehr viel besser wirkt als die Standardtherapie, so wird die Studie abgebrochen und alle Teilnehmenden erhalten das neue Medikament. Das neue Medikament wird dann meist rasch zugelassen, damit es allen Patientinnen und Patienten mit entsprechender Indikation zur Verfügung steht.

Wichtig zu wissen:

- Studienpatientinnen und -patienten werden besonders oft untersucht und besonders intensiv betreut.
- Sie können Ihre Teilnahme jederzeit und ohne Angabe von Gründen beenden.
- Die in der Studie gesammelten Daten dürfen nur zu Forschungszwecken verwendet werden und sind grundsätzlich anonymisiert.





Wer kann mir helfen?

Bitte setzen Sie sich mit den zuständigen Ambulanzen der onkologischen Fachabteilungen in Ihrem Krankenhaus in Verbindung.

Wo finde ich mehr Informationen?

Broschüre der Österreichischen Krebshilfe:

Broschüre „Klinische Studien“ (auch als PDF im Internet downloadbar)

www.krebshilfe.net

beim Reiter „Services“ → „Broschüren“ anklicken und dann den Suchbegriff „Studien“ eingeben

Deutsche Krebshilfe:

„Krebsforschung – Klinische Studien“:

<https://www.krebsinformationsdienst.de/forschung/faq-klinische-studien>



Literatur

1. Hershman DL: Sticking to It: Improving Outcomes by Increasing Adherence. J Clin Oncol 2016; 34(21):2440–2442. DOI:10.1200/JCO.2016.67.7336
2. Bloem S, Stalpers J: Subjective experienced health as a driver of health care behavior. Nyenrode Research Paper 2012; 12-01
3. Buffart LM et al.: Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. BMC Cancer 2012; 12:559. DOI:10.1186/1471-2407-12-559
4. Ledesma D, Kumano H: Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis. Psychooncology 2009; 18(6):571–579. DOI:10.1002/pon.1400
5. Musial F et al.: Mindfulness-based stress reduction for integrative cancer care: a summary of evidence. Forsch Komplementmed 2011; 18(4):192–202. DOI:10.1159/000330714
6. Carlson LE et al.: One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. Brain Behav Immun 2007; 21(8):1038–1049. DOI:10.1016/j.bbi.2007.04.002
7. Faller H et al.: Effects of psycho-oncologic interventions on emotional distress and quality of life in adult patients with cancer: systematic review and meta-analysis. J Clin Oncol 2013; 31(6):782–793. DOI:10.1200/JCO.2011.40.8922
8. Mols F et al.: Depressive symptoms are a risk factor for all-cause mortality: results from a prospective population-based study among 3,080 cancer survivors from the PROFILES registry. J Cancer Surviv 2013; 7(3):484–492. DOI:10.1007/s11764-013-0286-6
9. Pasquini M, Biondi M: Depression in cancer patients: a critical review. Clin Pract Epidemiol Ment Health 2007; 3:2. DOI:10.1186/1745-0179-3-2
10. Friedenreich CM et al.: Physical Activity and Cancer Outcomes: A Precision Medicine Approach. Clin Cancer Res 2016; 22(19):4766–4775. DOI:10.1158/1078-0432.ccr-16-0067
11. Koelwyn GJ et al.: Exercise in Regulation of Inflammation-Immune Axis Function in Cancer Initiation and Progression. Oncology (Williston Park, NY) 2015; 29(12):214800
12. Siegmund-Schultze N: Onkologie: „Sport ist so wichtig wie ein Krebsmedikament“. Dtsch Arztebl 2009; 106(10):A-444
13. Doyle C et al.: Nutrition and physical activity during and after cancer treatment: an American Cancer Society guide for informed choices. CA Cancer J Clin 2006; 56(6):323–353
14. Prasad KN, Cole WC, Cancer and Nutrition. 1998: IOS Press. ISBN 9789051993776
15. APA-OTS: Studie: Lebensqualität für Krebspatienten steigt durch ganzheitliche Rehabilitation signifikant. http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20160204_OTS0069/studie-lebensqualitaet-fuer-krebspatienten-steigt-durch-ganzheitliche-rehabilitation-signifikant. Letzter Zugriff: 2018/03/09
16. Kleine Zeitung Stmk.: So wirksam ist die Reha nach Krebs. <https://www.pressreader.com/austria/kleine-zeitung-steiermark/20160514/282746290988369>. Letzter Zugriff: 2018/03/09
17. Kurier: Wo Krebspatienten neue Kraft tanken. <https://kurier.at/wissen/wo-krebspatienten-neue-kraft-tanken-wie-onkologische-rehabilitation-das-wohlbefinden-von-krebspatienten-steigert/179.595.994>. Letzter Zugriff: 2018/03/09
18. Streckmann F: The preventive effect of sensorimotor- and vibration exercises on the onset of Oxaliplatin- or vinca-alkaloid induced peripheral neuropathies – STOP. BMC Cancer; 10 January 2018
19. Spencee RR et al.: Exercise and cancer rehabilitation: A systematic review. Cancer Treatment Reviews 2010; 36(2):185–194
20. Riedl D et al.: Wien Klin Wochenschr 2017: 129:692. <https://doi.org/10.1007/s00508-017-1266-z>

Informationsvideos rund um Blutkrebs

Besuchen Sie die Website **über Ihren Computer**

– <https://www.jnjwithme.at/de-at/krebserkrankungen/leukaemie/videos> –

oder **über Ihr Handy oder Tablet.**

Durch Scannen des QR-Codes mit der Handy-Kamera kommen Sie direkt auf die gewünschte Seite.



So funktioniert es:

1. Kamera öffnen,
2. mit der Kamera zum QR-Code gehen,
3. der Code wird von gelben Klammern umgeben,
4. auf die gelbe Leiste drücken und die Seite öffnen.



Impressum:

Janssen-Cilag Pharma GmbH, a Johnson & Johnson company
Vorgartenstraße 206B, 1020 Wien
Telefon: (01) 610 30-0
www.janssen.com/austria
Firmenbuch Gericht: Handelsgericht Wien
Firmenbuch-Nummer: FN 135731f