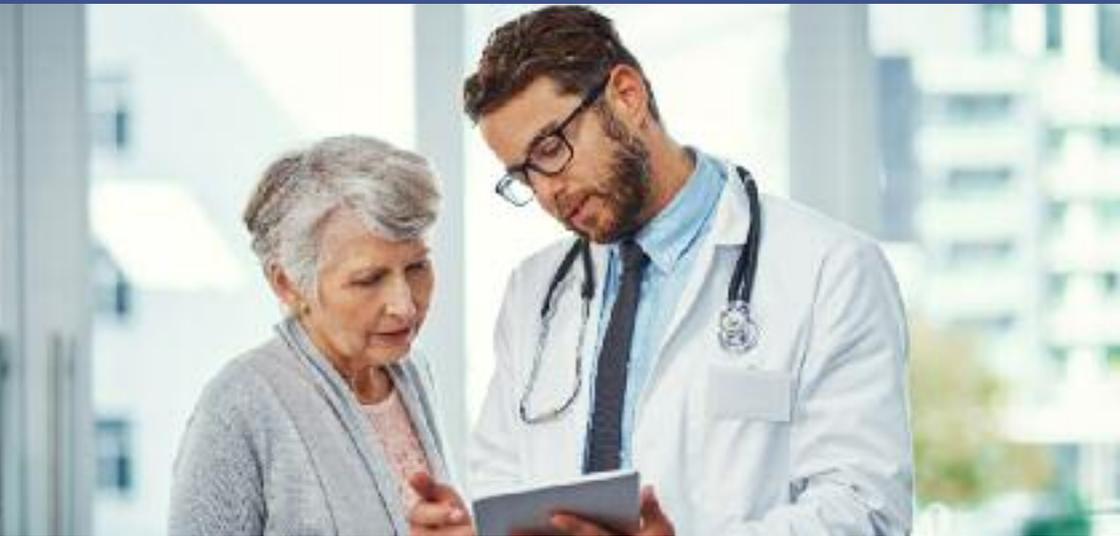




Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung
der Träger der gesetzlichen Kranken- und Rentenversicherung im Lande NRW

Ärztliche Betreuung/med. Behandlung als Angebot in der onkologischen Rehabilitation



Ein Weg zu mehr Lebensqualität

www.argekrebsnw.de

Herausgeberin:

Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW

Öffentlichkeitsarbeit

Universitätsstraße 140 | 44799 Bochum

Telefon: 0234 8902-301/-302 | Fax: 0234 8902-519

mail@argekrebsnw.de | www.argekrebsnw.de

Fachliche Beratung:

Dr. med. Volker König

Chefarzt der Reha-Klinik Bad Oexen

Oexen 27 | 32549 Bad Oeynhausen

Tel.: 05731 537716 | koenig@badoexen.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben sich für eine onkologische Rehabilitation entschieden? Oder sind Sie noch unsicher? Ob so oder so: Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre einen Einblick in die Angebote geben, die Sie in einer Reha-Einrichtung erwarten.

Alle Rehabilitationen nach einer Krebserkrankung verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz. Das bedeutet, dass das therapeutische Angebot Körper, Geist und Seele gleichermaßen berücksichtigt. Ziel ist es, Ihre Wiedereingliederung in die Familie, den Beruf und das soziale Umfeld zu erreichen – und damit die bestmögliche Lebensqualität.

Um den individuellen Bedarf festzustellen, beginnt jede Rehabilitation mit dem Aufnahmegespräch und der Eingangsuntersuchung. Auf Basis der Ergebnisse und vorliegender medizinischer Unterlagen über die bisherige Behandlung legt die Ärztin oder der Arzt gemeinsam mit Ihnen die Reha-Ziele fest. Was dabei im Einzelnen berücksichtigt wird, erläutern wir auf den folgenden Seiten.

Denken Sie bitte daran: Die Ärztin oder der Arzt verfolgt während der gesamten Rehabilitation Ihre Entwicklung. Sie oder er ist deshalb stets Ihre Ansprechperson, wenn Sie Wünsche hinsichtlich des Therapieplans und der Reha-Ziele haben.

	Seite
Lokale Funktionsstörungen	5
Allgemeine Funktionsstörungen	6
Aktive und passive Therapie	6
Ernährungstherapie	7
Stomatherapie	8
Psychologische Betreuung	9
Information und Anleitung	9
Medikamentöse Therapie und Zusatzuntersuchungen	10
Berufliche Wiedereingliederung	10
Nach der Reha	11

Lokale Funktionsstörungen

Nach der Diagnose einer Krebserkrankung ist in vielen Fällen eine Operation, Bestrahlung und/oder medikamentöse Behandlung notwendig.

Die Erstbehandlung kann zu Störungen in der unmittelbaren Umgebung der betroffenen Körperregion führen. Welche lokalen Funktionsstörungen häufig auftreten und wie diese während der Rehabilitation behandelt werden, haben wir für Sie in der folgenden Tabelle dargestellt.

Erkrankung	Störung	Behandlung
Brustkrebs	<ul style="list-style-type: none"> • Einschränkung der Beweglichkeit im Schultergelenk auf der betroffenen Seite • Lymphstauung im Arm 	<ul style="list-style-type: none"> • Schultergymnastik • Entstauungsgymnastik, Lymphdrainagen
Prostatakrebs	<ul style="list-style-type: none"> • Harninkontinenz 	<ul style="list-style-type: none"> • Beckenbodengymnastik
Dickdarm-/ Mastdarmkrebs	<ul style="list-style-type: none"> • Ernährungs-/Verdauungsstörungen • Künstlicher Darmausgang 	<ul style="list-style-type: none"> • Umstellung der Ernährung • Erlernen der Stomasebstversorgung
Magen-/ Bauchspeicheldrüsenkrebs	<ul style="list-style-type: none"> • Ernährungs-/Verdauungs-/Stoffwechselstörungen (z. B. Zuckerkrankheit nach Entfernung der Bauchspeicheldrüse), Fettstuhl 	<ul style="list-style-type: none"> • Umstellung der Ernährung • ggf. Optimierung der medikamentösen Behandlung
Lungenkrebs	<ul style="list-style-type: none"> • Verringerung der Atemleistung (durch teilweise Entfernung der Lunge) 	<ul style="list-style-type: none"> • Atemgymnastik/-training
Krebs im Bereich des Kehlkopfes	<ul style="list-style-type: none"> • Sprachstörungen/-verlust • Schluckstörungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Logopädische Behandlung • Schlucktraining
Leukämien, Lymphome	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilitätsstörungen • Störungen der Feinmotorik (u. U. behandlungsbedingt) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ergotherapeutische Behandlung

Allgemeine Funktionsstörungen

Nach einer Operation, Bestrahlung und/oder medikamentösen Behandlung tritt häufig eine allgemeine Schwächung des Organismus ein. Dies betrifft in erster Linie das Herz- und Kreislaufsystem, die Atmung sowie die Muskulatur und ist durch folgende Faktoren bedingt:

- Mobilitätseinschränkungen nach Operation, medikamentöse Behandlung, Komplikationen während der Behandlung, künstliche Ernährung etc.
- Veränderungen des Stoffwechsels und/oder des Hormonhaushalts nach Bestrahlung, belastender medikamentöser (z. B. auch antihormoneller) Krebsbehandlung
- Ernährungsstörungen im Zuge der Krebsbehandlung verbunden mit Gewichtsverlust und/oder Appetitlosigkeit, besonders bei Tumoren des Mund- und Rachenraumes, der Speiseröhre und des Magen-Darm-Traktes.

Aktive und passive Therapie

Im Zentrum der Rehabilitation steht die **aktive Therapie**. Aktiv bedeutet, dass Sie unter Anleitung von therapeutischen Fachkräften entweder einzeln oder auch in der Gruppe selbst Übungen ausführen. Spazierengehen, Walken, Ergometertraining, Gymnastik und Muskelaufbau sind besonders



geeignet, um die körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer zu verbessern. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass eine dosierte, auf niedrigem Niveau beginnende, vorsichtige Belastung rascher zur Genesung führt als Schonung. Voraussetzung ist allerdings die richtige Häufigkeit und Anzahl der Übungen.

Während Ihres in der Regel dreiwöchigen Reha-Aufenthalts ist die Ärztin oder der Arzt dafür verantwortlich, einen auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmten Behandlungsplan zu erstellen. Dieser muss ggf. im Reha-Verlauf an sich ändernde Gegebenheiten angepasst werden. Außerdem kontrolliert die Ärztin/der Arzt die Therapie und deren Erfolge. Ihre Aufgabe als Patient/in ist es, aktiv daran mitzuwirken. Mit Motivation und Engagement erreichen Sie Ihre Reha-Ziele am besten!

Ergänzt wird die aktive Therapie durch sogenannte **passive Maßnahmen**. Diese können insbesondere bei lokalen Beschwerden zum Einsatz kommen, z. B. bei Lymphödemen, Schmerzen in einem Gelenk, Verspannungen der Muskulatur usw.

Ernährungstherapie

Krebserkrankungen, insbesondere solche des Mund- und Rachenraumes, der Speiseröhre und des Magen-Darm-Traktes (Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm, Leber, Gallenwege), beeinträchtigen häufig die Nahrungsaufnahme und -verwertung. Eine dadurch bedingte Fehl- oder Mangelernährung kann zu ungewollten Gewichtsverlusten führen.

Die in der Reha-Einrichtung tätigen Ärztinnen und Ärzte sowie Ernährungstherapeutinnen und -therapeuten beurteilen Ihren Ernährungszustand. Sie identifizieren Handlungsbedarf und geben Empfehlungen, inwiefern Sie Ihre Essgewohnheiten ändern sollten. So kann es unter Umständen nötig sein, nicht drei Hauptmahlzeiten sondern fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt einzunehmen. Manche Patientinnen und Patienten müssen ihre Nahrungsmittelauswahl einschränken oder die Verdauung mit Medikamenten unterstützen.

Da unmittelbar nach einer Operation, Bestrahlung und/oder medikamentösen Behandlung bzw. Chemotherapie die Verträglichkeit der verschiedenen Nahrungsmittel noch nicht abschätzbar ist, ist ein vorsichtiger Kostaufbau hilfreich. Die Fachleute in der Reha-Einrichtung verfügen über entsprechende Erfahrungswerte, die sie in Vorträgen und Schulungen an Sie weitergeben.



Stomatherapie

Sind nach Anlage eines künstlichen Darm- oder Blasenausgangs (Stoma) noch Fäden zu ziehen? Muss die Wunde versorgt werden? Die Ärztinnen und Ärzte sowie Stomatherapeutinnen und -therapeuten in der Reha-Einrichtung können einschätzen, welche weitere Versorgung notwendig ist und führen diese durch.

Während der Rehabilitation werden Sie mit der Stomaversorgung vertraut gemacht. Sie lernen, den Versorgungswechsel selbständig vorzunehmen, sodass Sie später ohne fremde Hilfe zurechtkommen. Die Stomatherapeutinnen und -therapeuten zeigen Ihnen, worauf Sie bei der Hautpflege achten müssen und wie Sie Reizungen oder Entzündungen rechtzeitig erkennen und behandeln.

Psychologische Betreuung

Die Diagnose Krebs ist für die Betroffenen in aller Regel ein Schock. Die Verarbeitung erfordert Zeit, Willenskraft und verständnisvolle Mitmenschen. Manche Krebserkrankungen belasten darüber hinaus das Selbstverständnis als Mann oder Frau, insbesondere wenn sie die jeweiligen Geschlechtsorgane und die weibliche Brust betreffen.

Die Ärztinnen und Ärzte sowie Psychologinnen und Psychologen in der Reha-Einrichtung unterstützen Sie bei der Krankheitsbewältigung. Sie helfen Ihnen, einen eigenen Weg zu finden, wie Sie wieder aktiv am Leben teilnehmen und Ihren Interessen nachgehen, sobald es Ihr Gesundheitszustand wieder erlaubt. Sie können während der Rehabilitation verschiedene psychologische Therapieangebote – in Gruppen oder als Einzelbehandlung – wahrnehmen. Informationsveranstaltungen zu Themen wie „Stress“, „Ängste und Sorgen“ oder „Kommunikation“ gehören ebenfalls zum Behandlungskonzept.

Information und Anleitung

Unter dem Begriff „Krebs“ wird eine Reihe von Erkrankungen zusammengefasst, wobei jede Einzelne sehr komplex und schwer zu verstehen ist. Ärztliche Aufgabe in der Rehabilitation ist es deshalb, Sie über Ihre spezielle Krebserkrankung aufzuklären. Es erwartet Sie ein Informations- und Schulungsprogramm, das auf Ihre Diagnose ausgerichtet ist und Aspekte wie Risikofaktoren, Ernährungs- und Verhaltensweise thematisiert.

Zum Beispiel vermitteln die Fachleute Wissen zum Rauchen als Risikofaktor nicht nur für Lungenkrebs, sondern auch für die Entstehung von Tumoren im Hals-Nase-Ohren-Bereich, in der Speiseröhre, Harnblase, Gebärmutter, Brust und den Nieren. Vor diesem Hintergrund motivieren die Ärztinnen und Ärzte Raucher zur Entwöhnung und unterstützen sie dabei (medikamentös). Mit der medizinischen Überwachung und psychologischen Anleitung sind in der Reha-Einrichtung zumeist bessere Erfolgchancen gegeben als zu Hause.

Medikamentöse Therapie und Zusatzuntersuchungen

Die oben aufgeführten Punkte beziehen sich – im weiteren Sinne – auf die rehabilitative Therapie, die Sie in einer onkologischen Reha-Einrichtung erwarten dürfen. Bei Bedarf sind weitere therapeutische und diagnostische Maßnahmen möglich.

Müssen Sie zum Beispiel während des Reha-Aufenthalts eine medikamentöse Behandlung fortsetzen, die sich gegen den Krebs richtet, können die Ärztinnen und Ärzte die Blut- und Urinuntersuchungen durchführen, die zur Therapiesteuerung notwendig sind. Röntgen-, Ultraschall-, Spiegelungs- sowie Funktionsuntersuchungen verschiedener Organe stellen in der Reha-Einrichtung ebenfalls keine Schwierigkeit dar.

Berufliche Wiedereingliederung

Ziel der Rehabilitation ist es, Berufstätigen die Rückkehr an den Arbeitsplatz zu ermöglichen. Nicht selten ist diese jedoch durch Funktionsstörungen infolge der Krebsbehandlung beeinträchtigt. Bei Fragen in diesem Zusammenhang beraten und unterstützen Sie die Sozialarbeiterinnen- und -arbeiter in der Reha-Einrichtung.



Aufgabe der Ärztinnen und Ärzte ist es, unter Berücksichtigung der verbleibenden Störungen abzuschätzen, ab wann und in welchem Umfang die Aufnahme der beruflichen Tätigkeit wieder möglich ist. Häufig sinnvoll ist eine stufenweise Wiedereingliederung, die zumeist innerhalb von vier Wochen nach dem Ende der Rehabilitation beginnt.

Nach der Reha

Betrachten Sie die Rehabilitation bitte als Beginn eines Genesungsprozesses, den Sie zu Hause fortsetzen. Das in der Reha-Einrichtung erworbene Wissen wenden Sie im Alltag an und führen die erlernten Übungen weiter. Nur so kann sich der Reha-Erfolg verstetigen und Ihr Gesundheitszustand verbessern.

Beantworten Sie zum Ende der Rehabilitation folgende Fragen für sich:

- Was muss ich tun, um Ernährungsempfehlungen einhalten zu können?
- Wie kann ich die erlernte Entspannungstechnik in den Alltag einbauen?
- Welche Übungen kann ich zu Hause – vielleicht in abgewandelter Form – weiterführen?
- An welchen Wochentagen und zu welcher Uhrzeit kann ich mich meinem Übungsprogramm widmen?
- Inwiefern muss ich meine Tages- und Wochenorganisation ändern?
- Wo und wie kann ich meine Familienangehörigen einbeziehen?

Denken Sie bitte daran:

**Der Erfolg Ihrer Rehabilitation kann nur so gut sein,
wie Ihre eigene Mitwirkung es ist.**

Das bietet mir die Reha

Weitere Broschüren aus der Reihe:

Allgemeine Gesundheitsvermittlung

Ergotherapie

Ernährungstherapie

Logopädie

Physiotherapie

Psychologie

Soziale Hilfestellung

Stomatherapie

Diese Informationsbroschüren erhalten Sie kostenlos bei der:

Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW

Öffentlichkeitsarbeit

Universitätsstraße 140 | 44799 Bochum

Telefon: 0234 8902-0 | mail@argekrebsnw.de

oder als Download unter: www.argekrebsnw.de

Stand: 2020