



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

Allgemeine Gesundheitsvermittlung im Rahmen einer Krebsrehabilitation



Gesundheitsvermittlung – ein Weg zu mehr Lebensqualität

**Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,**

während Ihrer Krebsbehandlung ist Ihnen eine Rehabilitationsmaßnahme empfohlen worden.

Sie haben sich entschieden, dieses Angebot anzunehmen?

Sie sind noch unschlüssig?

Ob so oder so, wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre einen Einblick geben in Angebote, die eine Rehabilitationsklinik anbieten kann.

Alle Rehabilitationsmaßnahmen nach einer Krebserkrankung verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz.

Das bedeutet, dass Körper, Geist und Seele bei den therapeutischen Angeboten gleichermaßen berücksichtigt werden. Ziel jeder Reha-Maßnahme ist es, die bestmögliche Lebensqualität für den einzelnen Patienten und damit seine Wiedereingliederung in die Familie, den Beruf und das soziale Umfeld anzustreben. Um das Reha-Ziel zu erreichen, werden körperliche, psychische, soziale und berufliche Hilfen je nach individueller Bedürftigkeit gewichtet und durchgeführt.

Inhalt jeder Reha-Maßnahme ist aber auch die allgemeine Gesundheitsvermittlung. Dadurch soll der einzelne Patient motiviert werden, selbst aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun.

Fachliche Beratung:

Dr. med. Thomas Schulte
Ärztlicher Direktor der
Reha-Klinik Bad Oexen
Oexen 27

32549 Bad Oeynhausen
Tel.: 05731 537-774
Fax: 05731 537-736
tschulte@badoexen.de

Gesundheitsbildung und Informationsvermittlung in der Rehabilitation

-  **klären auf**
-  **machen Mut**
-  **machen kompetent**

Viele Untersuchungen haben nachgewiesen, dass Krebspatienten einen hohen Informationsbedarf haben. Am höchsten ist dieser Informationsbedarf nach der Krankenhausentlassung, einer Situation der Um- und Neuorientierung. Aber auch ein Jahr nach der Krebsdiagnose fühlt sich die Hälfte der Patienten noch unzureichend aufgeklärt und unzufrieden mit den erhaltenen Informationen. Kritisiert wird konkret, dass zu wenig oder zu unklar, nicht verständlich beziehungsweise nicht für die individuelle Situation passend informiert wird.

In der Rehabilitation hat die Informationsvermittlung einen zentralen Stellenwert. Dazu zählen die individuelle Beratung, die Gesundheitsbildung und das Gesundheitstraining. Die Tatsache, dass jährlich über eine Million medizinische Fachaufsätze veröffentlicht und über 14.000 medizinische Fachzeitschriften verfügbar sind, macht Ihnen sicher deutlich, dass ein einzelner Arzt heutzutage weder die Gesamtheit der Medizin noch der Tumorerkrankungen überblicken kann. Die Medizin tendiert deshalb seit Jahren in Richtung Spezialisierung.

Die onkologische Rehabilitation zum Beispiel hat sich spezialisiert auf die Fragestellung „Leben nach der Diagnose Krebs“. Durch langjährige Erfahrungen wissen wir, dass der Bedarf an Informationen so umfangreich ist, dass nicht alle Wissenswerte in Einzelgesprächen vermittelt werden kann. Gruppenangebote in Vortrags-, Schulungs- oder Seminarform sind deshalb eine sinnvolle und von den Patienten sehr geschätzte Ergänzung der individuellen Aufklärung.

Die wichtigsten Ziele der Informationsvermittlung

- Wissen vermitteln
- Fähigkeiten vermitteln
- Unabhängig machen vom Medizinsystem (soweit möglich)
- Fehlvorstellungen und Vorurteile abbauen
- Selbstsicherheit fördern
- Ängste oder Unsicherheit abbauen
- Zuversicht vermitteln
- eine angemessene Einstellung zur Erkrankung fördern
- Orientierungshilfe leisten für Zukunftsplanung
- Rehabilitanden für eigene Bedürfnisse sensibilisieren
- Unterscheidung seriöser von unseriösen Therapieangeboten
- Beratung von Angehörigen (soweit möglich und erwünscht)

und der Gesundheitsbildung

- * Eigene Entscheidungsfähigkeit stärken
- * Aktivierung des Selbsthilfepotenzials
- * Eigenverantwortliches Gesundheitsbewußtsein fördern
- * eine realitätsnahe hoffnungsvolle Grundhaltung fördern
- * gesundheitsschädigendes Verhalten abbauen
- * gesundheitsförderliches Verhalten aufbauen
- * zu Problemlösungen befähigen
- * Schon- und Vermeidungshaltungen abbauen
- * Aufgabe der Krankenrolle
- * soziale Kontakte fördern
- * Umgang mit Therapiefolgen lernen

Lassen Sie sich nicht abschrecken durch die Vielzahl der möglichen Ziele. Die erfahrenen Mitarbeiter in den onkologischen Rehabilitationseinrichtungen vermitteln Ihnen alles patientengerecht, das heißt auch für medizinische Laien gut verständlich und wohl dosiert. Dies gilt in besonderer Weise auch für ältere und geschwächte Patienten.

Gerade ältere Patienten haben oft Schwierigkeiten neue Informationstechnologien zu nutzen und an entsprechende Informationen zu gelangen. So zeigen gerade sie zu Rehabeginn oft einen noch höheren Informationsbedarf als jüngere Patienten, die sich schon aktiv unter Nutzung verschiedenster Medien informiert haben. Allerdings bringt diese Suche in den Medien teilweise mehr Unsicherheit als Klarheit.

Wer heute als Stichwort eine Krebsdiagnose in die Internetsuchmaschinen eingibt, erhält je nach Diagnose bis zu mehrere tausend Hinweise auf Adressen. Dies verwirrt, denn es ist für den medizinischen Laien zumeist nicht erkennbar, welche Hinweise seriös oder relevant sind und welche es nicht sind.

Andere Patienten wiederum sagen zum Beispiel: „Wenn ich die Zeitungen lese, weiß ich gar nicht mehr was ich essen darf. Dann ist ja fast alles ungesund.“ Da Essen zur Lebensqualität der Menschen gehört, bieten die Rehabilitationseinrichtungen natürlich auch Informationen zu gesunder Ernährung. Dabei wird fachlich qualifiziert und verständlich dargestellt, was schädlich ist, aber auch was gesundheitsförderlich und empfehlenswert ist. Das Ergebnis für die Patienten lautet zumeist: Gesundheitsbewußte Ernährung kann schmackhaft sein und fördert die Lebensqualität.



Im folgenden finden Sie eine Aufzählung von Therapieangeboten im Rahmen der Gesundheitsbildung, die in den meisten spezialisierten Rehabilitationseinrichtungen angeboten werden. Zur Übersichtlichkeit erfolgt eine Einteilung in krankheitsübergreifende und krankheitsspezifische Themen.

Beispiele für Krankheitsübergreifende Themen

Gesundheit und Bewegung im Alltag	Gesunde Ernährung
Stressbewältigung	Lehrküche
Rückenschule	Raucherentwöhnung
Schutzfaktoren: Was hält uns gesund	Schmerzbewältigung

Beispiele für Krankheitsspezifische Themen und Inhalte

Krebs und Ernährung	Diagnosespezifische Themen
Krankheitsbewältigung	Therapiebezogene Themen
Orientierungshilfen für eine neue Zukunftsperspektive	Ernährungsschulung nach bestimmten Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich
Lebensführung nach Krebs bzw. mit Therapiefolgen	Subjektive Krankheitstheorien, Krebsursachen und -risikofaktoren
Krebs und Sexualität	Inkontinenzberatung
Erschöpfung (Fatigue)	Verhaltensschulung bei Lymphödemen
Vermittlung von Adressen von Selbsthilfegruppen	Stomaschulung, Irrigationstraining
Soziale Hilfen (Berufliche Wiedereingliederung, Schwerbehindertenausweis)	Prothetikberatung
Unkonventionelle Therapiemethoden	
Möglichkeiten des eigenen Beitrags zur Genesung	
Nachsorge	

Vorteile der Inanspruchnahme der Rehabilitationsangebote

Zu Beginn der Rehabilitationsmaßnahme haben Patienten oft noch keinerlei konkrete Vorstellungen über die Inhalte der Gesundheitsbildungsangebote und den persönlichen Nutzen durch diese.

Untersuchungen belegen jedoch, dass sie den Nutzen dieser Gesundheitsbildungsangebote Monate später, wenn sie sich wieder im Alltagsleben zu Hause befinden, als sehr hoch bezeichnen. Was an Angstabbau, Zugewinn an Fähigkeiten, Selbstsicherheit oder Verhaltensänderungen aus den Gesundheitsbildungsangeboten mit nach Hause genommen wird, kann die Lebensqualität nachhaltig und langfristig bessern.

Ihr ganz persönlicher Nutzen durch Teilnahme an der Gesundheitsvermittlung in der Rehabilitation kann sein:

- * Gewinn an Lebensqualität
- * Bessere Krankheitsbewältigung
- * Mehr Sicherheit
- * Mehr (Selbsthilfe-)Fähigkeiten

Nutzen Sie die große Erfahrung der spezialisierten Rehabilitationseinrichtungen für Ihre Genesung und für eine bessere Lebensqualität.

Denken Sie bitte daran: Der Erfolg Ihrer Rehabilitation kann nur so gut sein, wie Ihre eigene Mitwirkung es ist.



**Die Reha zeigt Ihnen den Weg,
gehen müssen Sie ihn selbst.**

Das bietet mir die Reha

Ärztliche Betreuung/med. Behandlung

Allgemeine Gesundheitsvermittlung

Ergotherapie

Ernährungsschulung

Logopädie

Physiotherapie

Psychologie

Sozialberatung

Stomatherapie



Diese Informationsbroschüren erhalten Sie kostenlos bei der
Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW (Herausgeberin)
Öffentlichkeitsarbeit

Universitätsstraße 140 | 44799 Bochum

Telefon: 0234 8902-301 (-302) | mail@argekrebsnw.de

oder als Download unter: **www.argekrebsnw.de**