



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

Das bietet mir die Reha

♦ Therapieangebote in der Krebsrehabilitation



Allgemeine
Gesundheitsvermittlung

Ärztliche Betreuung/
medizinische Behandlung

Ergotherapie

**Ernährungs-
schulung**

Logopädie

Physiotherapie

Psychologie

Soziale Hilfestellung

Stomatherapie

Herausgeberin:

Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW

Öffentlichkeitsarbeit

Universitätsstr. 140

44799 Bochum

Tel.: 0234/8902-302

Fax: 0234/8902-519

mail@argekrebsnw.de

Fachliche Beratung:

Oec.-troph. (FH) Barbara Ebbinghaus

Ernährungsberaterin

Arge Krebs NW

Tel.: 0234/8902-521

barbara.ebbinghaus@kbs.de

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

während Ihrer Krebsbehandlung ist Ihnen eine Rehabilitationsmaßnahme empfohlen worden.

Sie haben sich entschieden, dieses Angebot anzunehmen oder sind Sie noch unsicher?

Ob so oder so, wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre einen Einblick geben in die Angebote, die Sie in einer Rehabilitationseinrichtung erwarten.

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 zu erreichen. Hierzu werden körperliche, psychische, soziale und berufliche Hilfen je nach individueller Bedürftigkeit gewichtet und durchgeführt.

Vielleicht leiden Sie infolge der Krebserkrankung zum Beispiel an Ernährungsproblemen. Deren Auswirkungen sind unterschiedlicher Art. Diese zu beseitigen oder zu lindern, dabei werden Sie in einer spezialisierten Rehabilitationseinrichtung unterstützt von einem qualifizierten Team aus Ernährungsmedizinern und -wissenschaftlern, Diätassistenten und speziell geschulten Köchen.



Ernährungsschulung

Was verstehen wir darunter? Ganz allgemein soll eine Ernährungsschulung den Menschen über Sinn und Zweck einer sinnvollen und ausgewogenen Nahrungsgestaltung informieren. Grundlage dafür ist der jeweils aktuelle, wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisstand. Selbsternannte Wunderheiler, die mit immer wieder neuen Krebsdiäten aufwarten und den Sieg über den Krebs versprechen, haben dabei nichts zu suchen.

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, damit wir die notwendige Kraft haben, die täglich an uns gestellten Anforderungen zu bewältigen. Sie spielt eine Schlüsselrolle in bezug auf die Entwicklung von Widerstandskraft gegen Erschöpfung und Krankheit.

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“ Diese Volksweisheit kommt nicht von ungefähr, jedoch kommt es auf das „richtige“ Essen und das „richtige“ Trinken an.

Leider bewahrt ein ausgewogenes Ernährungsverhalten allein uns nicht vor allen Krankheiten, wie etwa vor einer Krebserkrankung. Jedoch spielt die Ernährung bei Krebs eine wichtige Rolle.

Sie kann helfen, bestimmte Krebsarten zu verhüten,
sie wirkt unterstützend während und nach der Behandlung,
sie hilft bei Langzeitfolgen durch eine Krebsbehandlung.

Im Rahmen einer Rehabilitationsmaßnahme werden Krebspatienten Angebote zur Ernährungsschulung in Form von Vorträgen, Kursen, Einzelberatungen sowie praktischen Einheiten unterbreitet.



Ernährungstherapie

Während und nach einer Krebsbehandlung können viele Patienten nicht wie gewohnt essen und trinken.

Operation, Chemo- und Strahlentherapie können den Ernährungsbereich leicht bis schwer beeinträchtigen. Das ist insbesondere bei Krebserkrankungen im Mund- und Rachenbereich, der Speiseröhre und der Verdauungsorgane der Fall.

Durch eine unzureichende Nahrungsaufnahme bzw. -auswertung kann es zu einem ungewollten und unter Umständen hohen Gewichtsverlust in kurzer Zeit kommen. Eine intensive Begleitung bei seiner Ernährung, welche auf das persönliche Problem ausgerichtet wird, hilft dem Patienten in der Reha, dieser Beeinträchtigung entgegenzuwirken.

In Schulungen und Einzelberatungen wird zudem das erforderliche Wissen vermittelt, das der Patient benötigt, um mit seiner individuellen Störung im Ernährungsbereich umgehen zu können. Gleichzeitig bietet die Zeit in der Rehabilitationseinrichtung die Chance, das neue Ernährungsmuster einzuüben und es anschließend zu Hause weiter anzuwenden.

Welche Schulungen werden während einer Reha-Maßnahme angeboten?

Vortrag „Gesunde Ernährung“

Den Patienten werden in allgemeinverständlicher Form wissenschaftliche Erkenntnisse zur gesunden Ernährung vermittelt. Anhand von Beispielen, Darstellungen und Anschauungsmaterial soll gesichertes Ernährungs-Grundwissen geschaffen und zu einer gesunden Lebensführung angeregt werden.



Seminare

In Gruppen mit maximal 15 Reha-Patienten kann mit und von anderen gelernt werden. Dabei ist entsprechendes Grundwissen Voraussetzung. Gleichzeitig werden Verhaltens- und Denkweisen sowie Erfahrungen der Teilnehmer eingebracht. Diese sind Grundlage für die gemeinsame Diskussion unter Leitung eines Ernährungstherapeuten.



Seminar „Gesunde Ernährung“

Ziel dieses Seminares ist es, ganz allgemein zu einer gesunden Lebensführung motiviert zu werden. Angesprochen sind Reha-Patienten, die aufgrund ihrer Krebserkrankung oder -behandlung besondere Schwerpunkte bei der Ernährung setzen sollten. Ferner solche Patienten, bei denen erkennbar ein Fehlverhalten bei ihrer Ernährung vorhanden ist - z. B. zu viel, zu süß, zu fett, zu wenig Ballaststoffe -. Die Rehabilitanden sollen für sich persönlich die Frage beantworten: Wie kann ich zu einer Veränderung im Essverhalten kommen“? Gleichzeitig sollen sie ihre eigenen Ziele für die Reha und für die Zeit danach formulieren.

Seminar „Ernährungsstörungen“



Angesprochen sind Reha-Patienten mit gleichen oder ähnlichen Ernährungsstörungen. Sie sollen lernen, das Problem ihrer Störung zu verstehen und auf dieser Basis die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln, deren Zubereitungsarten und weiterer Besonderheiten zu erkennen.

Ziel der Seminare ist es, den Patienten das nötige Rüstzeug für den optimalen Umgang mit dem Ernährungsproblem mitzugeben, damit sie ihren Alltag mit möglichst geringen Beschwerden leben können.



Einzelberatungen

Hier erarbeitet der Ernährungstherapeut für und mit dem Patienten konkrete Maßnahmen, um das vorhandene Problem bzw. die vorhandene Ernährungsstörung zu beseitigen, zu bessern oder zu lindern.



Praktische Schulung

„Sag' es mir, und ich werde es vergessen.
Zeige es mir, und ich werde mich daran erinnern.
Beteilige mich, und ich werde es verstehen.“ - Lao Tse -

Das praktische Einüben der für den Rehabilitanden gesunden und für sein Problem richtigen Ernährung ist die effektivste Möglichkeit, eine Verhaltensänderung zu bewirken. In den Rehabilitationseinrichtungen bieten sich dafür verschiedene Möglichkeiten.

Buffetschulung

Die Rehabilitationseinrichtungen bieten heute in aller Regel für das Frühstück und für das Abendessen ein Buffet an. Auf diesen Buffets sind die Lebensmittel entsprechend ihren Bestandteilen und ihrem Energiegehalt den Kategorien Vollkost, leichte Vollkost, Diätkost zugeordnet. So kann der Patient problemlos und eigenverantwortlich das theoretisch erfahrene Wissen für sich persönlich in die Praxis umsetzen. Gleichzeitig ist immer ein kompetenter Mitarbeiter anwesend, den er ansprechen kann, um eventuelle Unsicherheiten zu klären.



Lehrküche

Die Inhalte der Ernährungsschulung werden hier in die Tat umgesetzt. Durch gemeinsames Kochen und anschließendes Genießen erfahren die Patienten durch die Praxis den richtigen Umgang mit und die sinnvolle Zubereitung von Lebensmitteln. Parallel dazu lassen sich aufkommende Fragen direkt mit den Ernährungsfachleuten klären.



Nach der Rehabilitation

Alles Erlernte macht nur Sinn, wenn es auch angewendet wird.

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.