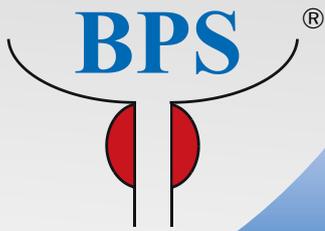


Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.



Rehabilitation bei Prostatakrebs – Information für Patienten

Informieren • Helfen • Einfluss nehmen

Inhaltsverzeichnis

1	An den Leser	4
	An wen richtet sich diese Broschüre?	4
	Woher stammen die Aussagen dieser Broschüre?	4
2	Für wen kommt eine Reha in Frage?	6
	Nach Operation oder Bestrahlung	6
	Ziele der Reha	6
	Während einer Hormonentzugsbehandlung	7
	Mit einer fortgeschrittenen Krebserkrankung	7
3	Wie beantrage ich eine Reha?	8
	Wann beantragen?	8
	Und wenn es nicht gleich klappt mit der Bewilligung?	8
4	Wohin zur Reha?	9
	In die Klinik gehen oder zuhause bleiben?	9
	Eine Klinik finden – multidisziplinär und spezialisiert	9
	Auch auf das Umfeld achten	9
	Kann man während der Reha die Klinik wechseln?	10
5	Die Reha vorbereiten	11
6	Was passiert bei der Rehabilitation?	12
	Aufnahme und Eingangsuntersuchungen	12
	Welche Behandlungs-Angebote gibt es in der Reha?	13
7	Ernährung	21
8	Weiterführende Information: Beratung bei sozialen Fragen	22
	Sozialleistungen – materielle Unterstützung	22
	Wieder Zuhause – wer hilft mir jetzt weiter?	22
	Sozialleistungen – Praktische Tipps	23
9	Komplementäre und alternative Medizin	24
	Vorsicht bei „alternativen“ Verfahren!	24
	Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt	24
10	Selbsthilfe	25
11	Hilfestellungen für das Gespräch mit Ihrem Behandlungsteam	26
	Entscheidungen gemeinsam treffen	26
	Das gute Gespräch	27
12	Wenn Sie mehr zum Thema lesen möchten	29
	Verlässliche Informationsquellen zu Prostatakrebs	29
	Verlässliche Beratungsangebote	30
	Information zur Entstehung dieser Patienteninformation	32
	Impressum	33

1 An den Leser

Prostatakrebs und seine Behandlung verändern das Leben – manchmal kurzzeitig, oft auch dauerhaft. Viele Männer sind nach einem Eingriff geheilt. Trotzdem wirken sich Krebsdiagnose und Behandlung spürbar aus und belasten viele Männer seelisch. Die Behandlung kann auch Folgen für Ihr körperliches Wohlbefinden haben und Ihren Alltag einschränken – egal, ob Operation, Bestrahlung, Hormonentzug oder Chemotherapie. Eine Rehabilitation („Reha“) kann Ihnen dabei helfen, Beschwerden nach einer Behandlung zu lindern und sich wieder im Alltag zurechtzufinden.

In diesem Ratgeber erfahren Sie, was Sie von einer guten Reha erwarten dürfen. Er bietet Ihnen eine erste Orientierung,

- ➔ wann eine Reha für Sie in Frage kommt;
- ➔ wann und wie Sie eine Reha beantragen können;
- ➔ was Sie bei der Suche nach einer passenden Reha-Klinik beachten können;
- ➔ was in der Reha passiert;
- ➔ welche Maßnahmen zur Behandlung von Beschwerden wirksam sind.

An wen richtet sich diese Broschüre?

Alle Männer, die nach der Diagnose „Prostatakrebs“ durch die Folgen der Erkrankung oder einer Behandlung beeinträchtigt sind, können von einer Reha profitieren. Dieser Ratgeber richtet sich aber auch an Angehörige, vor allem Partnerinnen oder Partner. Denn die Krebserkrankung kann das familiäre und soziale Umfeld beeinflussen. Manche Folgen einer Behandlung wie zum Beispiel Impotenz wirken sich unmittelbar auf die Partnerschaft aus. Egal, ob Betroffener, Partner oder Angehörige – in diesem Ratgeber finden Sie hilfreiche und verlässliche Informationen zur Reha nach Prostatakrebs. Sie erfahren, worauf es bei der Reha ankommt und was Experten dazu empfehlen. So können Sie Ihren Ärztinnen und Ärzten im Gespräch die „richtigen“ Fragen stellen.

Aber: Diese Broschüre kann das Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin nicht ersetzen.

Woher stammen die Aussagen dieser Broschüre?

Grundlage für diesen Ratgeber ist der „Standard für die Rehabilitation von Patienten mit Prostatakarzinom“. Das ist ein Handlungsleitfaden, den Vertreter von verschiedenen medizinischen Fachgesellschaften und Patientenorganisationen gemeinsam entwickelt haben. Er richtet sich an alle Berufsgruppen, die an der Rehabilitation von Männern mit Prostatakrebs mitwirken.

Für manche Fragen standen den Experten dabei gute Studien zur Verfügung, zu anderen aber konnten sie keine Untersuchungen finden. Dann haben die beteiligten Experten auf der Grundlage ihrer klinischen Erfahrung das beste Vorgehen gemeinsam diskutiert und Empfehlungen ausgesprochen.

Der Standard für die Rehabilitation für Patienten mit Prostatakarzinom ist im Volltext auf der Internetseite <https://www.egms.de/static/de/journals/ors/2015-4/ors000022.shtml> frei zugänglich.



Außerdem stützt sich dieser Ratgeber auf die sogenannte „S3-Leitlinie Prostatakarzinom“. Das ist eine sehr aufwändige Handlungsempfehlung, bei der eine große Zahl von medizinischen Fachgesellschaften, Vertretern anderer medizinischer Berufsgruppen und Patienten mitgewirkt hat. Diese Leitlinie beschreibt die beste Diagnostik, Behandlung und Nachsorge von Männern mit Prostatakrebs. Dabei spricht sie auch einige wenige Empfehlungen zur Rehabilitation aus. Sie ist im Internet unter www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/prostatakarzinom/ abrufbar.

Die wichtigsten Inhalte dieser beiden Quellen übersetzen wir hier in eine allgemein verständliche Sprache. Die wissenschaftliche Literatur, die den Empfehlungen zugrunde liegt, finden Sie in den beiden Dokumenten direkt.

Neben den Empfehlungen finden Sie weitere Informationen und praktische Tipps rund um die Reha. Diese Informationen stammen nicht aus den wissenschaftlichen Quellen. Betroffene haben hier ihre eigenen Erfahrungen und Rückmeldungen aus der Selbsthilfe-Beratung für Sie aufbereitet.

2 Für wen kommt eine Reha in Frage?

Als Rehabilitation bezeichnet man alle medizinischen, psychotherapeutischen, sozialen und beruflichen Maßnahmen, die eine Wiedereingliederung in Familie, Gesellschaft und Berufsleben zum Ziel haben. Diese Maßnahmen sollen es Ihnen ermöglichen, besser mit Problemen fertig zu werden, die in Folge der Krankheit entstehen. Eine Reha soll dazu beitragen, dass Sie wieder bestmöglich am normalen Leben teilhaben können. Alle gesetzlichen Bestimmungen zur Rehabilitation sind in Deutschland im Sozialgesetzbuch V (SGB V: Krankenversicherung) und Sozialgesetzbuch VI (SGB VI: Rentenversicherung) festgeschrieben.

Die Krebsdiagnose reicht als alleiniger Grund nicht aus, um eine Reha bewilligt zu bekommen. Vielmehr müssen der Prostatakrebs oder seine Behandlung Beschwerden verursachen, die eine gezielte Behandlung erfordern, welche nicht im Rahmen der üblichen ärztlichen Nachbetreuung zu leisten ist. Das kann nach der Erstbehandlung mit Operation und Bestrahlung der Fall sein, aber auch während einer langfristigen Hormonentzugsbehandlung oder wenn der Krebs schon sehr weit fortgeschritten ist und Sie körperlich schwächt.

Nach Operation oder Bestrahlung

Zunächst haben die meisten Männer nach der Erstbehandlung Reha-Bedarf: Viele Männer haben die Krankheit durch einen Eingriff überwunden. Aber Operation oder Bestrahlung beanspruchen den Körper. Sie verursachen kurzzeitige, manchmal auch dauerhafte Beschwerden. Diese Beschwerden lassen sich in der Reha gezielt behandeln. Die Reha hilft Ihnen also, wieder fit zu werden für den Alltag nach dem Krebs.

Deshalb soll Ihnen Ihr Behandlungsteam nach beiden Maßnahmen eine fachspezifische Rehabilitation anbieten. Im Mittelpunkt einer Reha steht dann die Behandlung der Operations- oder Bestrahlungsfolgen wie Harninkontinenz, Impotenz oder Schäden am Enddarm.

Wenn Sie operiert wurden, soll Ihr Behandlungsteam Sie bereits im Krankenhaus zur Reha beraten. Erhalten Sie Ihre Bestrahlungen in einer Praxis, sollen Sie dort noch während der Behandlung über die Möglichkeit zur Reha informiert werden.

Ziele der Reha

Die Rehabilitation speziell nach der Erstbehandlung von Prostatakrebs hat folgende Ziele:

- Beschwerden in Folge von Operation oder Bestrahlung zu lindern: besonders wichtig sind Harn- und Stuhlinkontinenz sowie Impotenz;
- die physische und psychische Leistungsfähigkeit wiederherzustellen;
- Sie wieder zur Teilhabe am normalen gesellschaftlichen Leben zu befähigen;
- Wenn Sie noch im Berufsleben stehen: die Erwerbsfähigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Urologische Fachärztinnen oder Fachärzte sollen die Behandlung von Inkontinenz oder Impotenz überwachen. Beide Nebenwirkungen lassen sich in der Reha gezielt und wirksam behandeln. Das zeigen Daten aus vielen Studien.

Während einer Hormonentzugsbehandlung

Der Hormonentzug ist eine Langzeitbehandlung. Nebenwirkungen halten deshalb an, so lange bei Ihnen die Testosteronproduktion unterdrückt wird. Besonders beeinträchtigend kann sein, dass durch den Hormonentzug Muskeln abgebaut werden, das Körperfett zunimmt und das Risiko für Osteoporose steigt. Es kann auch zu Stimmungsschwankungen kommen. Im Rahmen einer Reha erhalten Sie Unterstützung, wie Sie mit diesen Folgen besser umgehen können. Wenn Sie also stark unter den Folgen der Hormonentzugs leiden, sollten Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin besprechen, ob eine Reha für Sie in Frage kommt.

Eine Reha soll betroffenen Männern gezielt gegen die Nebenwirkungen des Hormonentzugs helfen – neben den anderen, übergeordneten Zielen wie Wiederherstellung von Teilhabe und Leistungsfähigkeit.

Gegen den Abbau von Muskelmasse und die Zunahme von Körperfett hilft Bewegung. Deshalb soll Ihr Behandlungsteam Ihnen während eines Hormonentzugs eine Reha empfehlen, die viele Elemente der Bewegungstherapie enthält. Mehrere Studien liefern Hinweise, dass sich unter Sport und Bewegung nicht nur die Lebensqualität und die körperliche Verfassung bessern, sondern auch Folgen der Behandlung, wie Müdigkeit oder seelische Beschwerden.

Mit einer fortgeschrittenen Krebserkrankung

Fünf von sechs Männern sind nach der Behandlung geheilt. Bei manchen Männern schreitet der Krebs aber weiter fort. Auch dann lässt er sich mit Medikamenten zeitweise aufhalten. Eine Behandlung mit Krebsmedikamenten kann kräftezehrend sein und Beschwerden verursachen. Nach einer Chemotherapie oder während einer Behandlung mit Abirateron oder Enzalutamid kann eine Reha für Männer hilfreich sein; vor allem, wenn sie durch die Nebenwirkungen einer Behandlung oder die Folgen der Krebserkrankung beeinträchtigt sind.

Dann sollte Ihnen eine Reha mit Maßnahmen empfohlen werden, die gezielt Beschwerden lindern und die Krankheitsbewältigung unterstützen können. Ob eine Reha in dieser Situation wirksam ist, ist unklar, denn dazu gibt es keine Studien. Aus dem Nutzen der Reha unter Hormonentzug und nach Operation und Bestrahlung lässt sich aber schließen, dass sie auch bei Männern mit metastasiertem Prostatakrebs sinnvoll sein kann. Gerade dann haben Männer wegen der bereits lange währenden Krankheit und deren zermürenden Folgen hohen Betreuungs- und Unterstützungsbedarf. Prüfen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, ob eine Reha Ihnen vielleicht helfen kann, Folgen wie Fatigue zu lindern.

3 Wie beantrage ich eine Reha?

Eine Reha müssen Sie selbst formal beantragen. In der Regel ergänzt ein sogenannter Befundbericht des Arztes oder der Ärztin diesen Antrag. In den meisten Fällen ist die Deutsche Rentenversicherung der richtige Adressat für einen Antrag. Manchmal übernimmt auch die Krankenkasse die Kosten.

Sie müssen sich nicht allein im „Behördenschwungel“ zurechtfinden. Es gibt eine breite Palette an Hilfsangeboten. Bei der Antragstellung unterstützen Sie die Sozialdienste im Krankenhaus oder Krebsberatungsstellen. Sprechen Sie Ihr Behandlungsteam ruhig auf solche Angebote an.

Wann beantragen?

Die Anschlussrehabilitation (Anschlussheilbehandlung, AHB) schließt direkt an den Aufenthalt im Krankenhaus an und muss noch in der Klinik beantragt werden. Sie sollte spätestens zwei Wochen nach der Entlassung beginnen. Voraussetzung ist, dass ein Arzt oder eine Ärztin die sogenannte Rehabilitationsfähigkeit attestiert.

Haben Sie sich für eine Bestrahlung entschieden, so kann die AHB von Ihrem behandelnden Radiologen veranlasst werden und sollte dann zwei bis vier Wochen nach der letzten Bestrahlung beginnen.

Bei fortbestehenden Beschwerden können Sie innerhalb eines Jahres nach der Krebsbehandlung einen erneuten Reha-Antrag stellen. Auch dabei helfen Ihnen die Krebsberatungsstellen.

Und wenn es nicht gleich klappt mit der Bewilligung?

Fragen Sie ruhig bei Ihrem Reha-Träger nach, wenn sich die Bearbeitung Ihres Antrags lange hinzieht. Sollten Sie eine Ablehnung erhalten, dann hat ein Widerspruch oft Erfolg. Sie können dabei wieder die Beratung von Sozialdiensten, Krebsberatungsstellen und weiteren Fachberatungsstellen wie Integrationsfachdiensten in Anspruch nehmen. Informieren Sie sich über Ihre Leistungsansprüche auch bei Ihrer Krankenkasse.

Gut zu wissen: Beantragung

Verordnung

Verordnet werden Reha-Leistungen von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Informationen und Hinweise zur Verordnung von Reha-Leistungen bei der Rentenversicherung finden Sie unter: www.deutscherentenversicherung.de.

Reha-Servicestellen

Unterstützung bei der Auswahl des Trägers und der Stellung der Anträge erhalten Sie auch bei sogenannten Reha-Servicestellen. Reha-Servicestellen gibt es in allen Bundesländern. Die Adressen finden Sie im Internet unter: www.reha-servicestellen.de.

4 Wohin zur Reha?

In die Klinik gehen oder zuhause bleiben?

Diese Rehabilitation ist ambulant oder stationär möglich. Stationär bedeutet, dass Sie in eine spezielle Rehabilitationsklinik eingewiesen werden und dort über einen längeren Zeitraum bleiben (in der Regel drei Wochen). Bei einer ambulanten Rehabilitation suchen Sie von zu Hause aus bestimmte Einrichtungen zur Behandlung auf, gehen im Anschluss an jeden einzelnen Termin aber wieder nach Hause.

Ob Sie besser ambulante oder stationäre Rehabilitation in Anspruch nehmen, hängt ab von

- ➔ Ihren Bedürfnissen (lieber „raus aus dem Alltag“ oder lieber in vertrauter Umgebung bleiben?)
- ➔ Ihrem körperlichen Zustand;
- ➔ der Erreichbarkeit ambulanter Rehabilitationseinrichtungen.

Eine Klinik finden – multidisziplinär und spezialisiert

Die Reha hilft Ihnen, die vielfältigen Folgen von Prostatakrebs und seiner Behandlung zu bewältigen. Deshalb sollten Sie zur Reha in eine Klinik gehen, die sich auf die Rehabilitation bei Prostatakrebs spezialisiert hat. Bei der Beratung soll Ihr Behandlungsteam Sie auch darauf aufmerksam machen, dass es diese spezialisierten Einrichtungen gibt. Sie haben das Recht, die Reha-Einrichtung selbst auszuwählen.

Dort arbeiten Menschen aus verschiedenen Berufs- und Fachrichtungen zusammen, zum Beispiel aus der Rehabilitationsmedizin, der Urologie, der Physiotherapie, Ergotherapie oder Psychotherapie. Wenn viele Berufsgruppen zusammenwirken, sprechen Fachleute von „multidisziplinär“.

Ganz wichtig: Bei Kliniken, die sich auf die Reha bei Prostatakrebs spezialisiert haben, soll auf jeden Fall immer ein Facharzt oder eine Fachärztin für Urologie vor Ort sein.

Wo Sie eine solche Klinik finden, erfahren Sie unter anderem beim Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe, im Internet: <http://www.prostatakrebs-bps.de/medizinisches/spezialkliniken-und-aerzte/171-reha-und-ahb-kliniken>.

Heute haben alle Rehabilitationskliniken ausführliche Internetseiten, auf denen Sie sich über das jeweilige Angebot, das vorgehaltene Fachpersonal, die Art der Spezialisierung und Qualitätszertifikate informieren können.

Auch auf das Umfeld achten

Eine Rehabilitation dauert mehrere Wochen. Wenn Sie dazu in eine Klinik gehen, sind Sie eine lange Zeit von Zuhause weg. Achten Sie deshalb bei der Wahl der Einrichtung auch auf das Umfeld. Es ist gut, wenn Sie sich dort so wohl wie möglich fühlen, damit die Reha gelingt. Dabei kann auch die Lage eine Rolle spielen. Denn Sie werden sich viel draußen in der Natur bewegen. Berge oder Wald oder Wasser – wo erholen Sie sich am liebsten? Sportangebote der Reha sind teils von der Landschaft abhängig: Am Wasser gibt es vielleicht die Möglichkeit, Boot zu fahren, in den Bergen können Sie möglicherweise klettern. Bedenken Sie auch das, wenn Sie eine Klinik suchen.

Ihre Partnerin oder Ihr Partner kann Sie begleiten. In der Nähe der meisten Einrichtungen gibt es gute Unterbringungsmöglichkeiten. Die Kosten für die Unterkunft zahlen Sie in der Regel selbst. Tagsüber werden Sie mit Ihrem Behandlungsplan zeitlich gut ausgelastet sein. Aber es kann helfen, das Erlebte mit dem Partner oder der Partnerin noch einmal zu besprechen. Und manche Themen berühren unmittelbar Ihre Partnerschaft und Ihr Zusammenleben: ganz besonders die Sexualität, aber auch beispielsweise die Ernährung.

Viele Angebote der Reha beziehen den Partner oder die Partnerin aktiv mit ein. Dies betrifft zum Beispiel die Behandlung der Impotenz und Beratungen zur Psychoonkologie. Erkundigen Sie sich im Vorfeld bei der Klinik danach.

Ein paar Einrichtungen bieten sogar an, dass Ihr Haustier untergebracht werden kann. Wenn es Ihnen wichtig ist, beispielsweise den Hund mitzunehmen, weil lange Spaziergänge Ihnen gut tun, fragen Sie vorher bei der Einrichtung an.

Kann man während der Reha die Klinik wechseln?

Wenn Sie Ihre Reha bereits angetreten haben und vor Ort merken, dass Sie doch etwas anderes erwartet haben, ist ein Wechsel sehr schwierig. Wenn es medizinisch notwendig ist, kann in Ausnahmefällen eine Verlegung in eine andere Reha-Einrichtung während der laufenden Rehabilitation erfolgen. Dann muss sich die Reha-Einrichtung mit der Sachbearbeitung Ihres Reha-Trägers in Verbindung setzen. Ein Wechsel ist aber mit hohen bürokratischen Hürden verbunden. Deshalb ist wichtig, dass Sie sich im Vorfeld so gründlich wie möglich informieren. Die meisten Kliniken haben ausführliche Informationen auf ihren Internetseiten und bieten auch persönliche Auskünfte an.

Wenn Sie doch Probleme vor Ort haben, wenden Sie sich an den Sozialdienst der Einrichtung oder an die Klinikleitung. Meist wird man versuchen, Ihnen zu helfen und Ihr Problem zu lösen.

5 Die Reha vorbereiten

Eine Reha ist dann erfolgreich, wenn Sie sich selbst aktiv einbringen. Anders als eine Behandlung im Krankenhaus, bei der etwas „mit Ihnen geschieht“, geht es bei der Reha darum, dass Sie aktiv werden, in Ihrem Sinne gestalten und sich selbst die Hoheit über Ihren Alltag wieder erarbeiten. Alle Reha-Angebote sind auf Ihre Mitarbeit ausgerichtet. Das beginnt schon bei der Vorbereitung.

Zuhause planen

Sie haben die passende Einrichtung gesucht und gefunden. Jetzt geht es darum, Ihren Aufenthalt zu planen. Die Reha-Einrichtung wird Ihnen dabei helfen: Im Vorfeld bekommen Sie wichtige Informationen von der Reha-Einrichtung zugeschickt. Lesen Sie diese gründlich.

Bei der Vorbereitung zählen auch ganz praktische Erwägungen: Reha-Kliniken bieten einen Abholdienst an, in der Regel ab dem nächstgelegenen Bahnhof. Erkundigen Sie sich danach. Es gibt auch einen Kofferdienst, den Sie in Anspruch nehmen können. Vor allem nach einer Operation dürfen Sie nichts Schweres heben.

Denken Sie beim Packen dran, was Sie benötigen. Wichtig ist der „Formalkram“ wie Krankenkassenskarte, Medikationsplan oder Allergiepass. Wenn Sie Unterlagen über Ihre medizinische Behandlung haben, bringen Sie die am besten auch mit. Denken Sie aber auch an so etwas wie Sportkleidung und -schuhe, Badesachen und gegebenenfalls auch Wanderschuhe. Was Sie benötigen, hängt auch davon ab, welche Angebote Sie in der Reha wahrnehmen möchten.

Wenn Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner mitnehmen möchten, kümmern Sie sich im Vorfeld um eine Unterkunft. Reha-Einrichtungen sind dabei behilflich, viele bieten auch ausführliche Informationen dazu auf ihren Webseiten an.

In der Klinik planen

Wenn Sie vor Ort sind, gibt es ein persönliches Begrüßungsgespräch, das Ihnen helfen soll, sich im Angebot der Klinik zurechtzufinden. Viele Kliniken bieten einen ersten „Rundgang“ durch die Einrichtung mit ehrenamtlichen Helfern an. Hier können Sie gezielte Fragen stellen. Sie erhalten nicht nur eine erste räumliche Orientierung. Sie erfahren auch mehr über die sozialen und seelsorgerischen Angebote. Für weitere Fragen können Sie hier auch den Kliniksozialdienst ansprechen.

Und bevor es in den „richtigen“ Reha-Alltag geht: Machen Sie sich vorher klar, dass einige Maßnahmen mit körperlicher Nähe verbunden sind. Das müssen Sie zulassen können. Das Reha-Team wird darauf achten, Ihre Intimsphäre zu wahren, aber nicht immer lassen sich Situationen vermeiden, die Ihnen vielleicht körperlich unangenehm oder peinlich sind. Sprechen Sie bei Ihrem Reha-Team offen und freundlich an, wenn Ihnen etwas Probleme bereitet. Vielleicht finden Sie gemeinsam eine gute Lösung dafür. Auf jeden Fall aber schaffen Sie gegenseitiges Verständnis.

6 Was passiert bei der Rehabilitation?

Aufnahme und Eingangsuntersuchungen

Zu Beginn der Reha geht es erst einmal darum, einen ganz speziellen, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Behandlungsplan zu erstellen. Sie sollen die Angebote erhalten, die für Ihre Beschwerden und in Ihrer Situation am besten geeignet sind. Deshalb unternimmt das Reha-Team erst einmal eine Reihe gründlicher Untersuchungen:

Befragung (Anamnese)

In der sogenannten Anamnese spricht der Arzt oder die Ärztin ausführlich mit Ihnen und befragt Sie. Neben allgemeinen Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand und Ihrer Krankengeschichte stehen folgende Dinge dabei im Mittelpunkt:

- Einschränkungen durch die Behandlung (Schmerzen, Beweglichkeit, Wundbeschwerden);
- Harninkontinenz;
- Erektile Dysfunktion (Impotenz);
- Ernährungsgewohnheiten;
- Krankheitsbewältigung.

Anschließend werden Sie körperlich untersucht.

Klinische Untersuchung

Besonderes Augenmerk liegt auf den Beschwerden und Krankheitsfolgen. Beispielsweise untersucht der Arzt oder die Ärztin Ihre Harnwege, äußeren Genitalien und die Lymphabflusssysteme. Wenn nötig, wird auch eine digitale rektale Untersuchung vorgenommen. Dabei tastet die Ärztin oder der Arzt vom Enddarm her mit dem Finger den Bereich der Prostata ab. Ihnen wird Blut abgenommen und Sie sollen Urin abgeben. Beides wird im Labor untersucht.

Erfassen des psychoonkologischen Betreuungsbedarfs

Die Krebserkrankung und die Behandlungsfolgen können auch psychisch belasten. Deshalb prüft Ihr Reha-Team bereits bei der Eingangsuntersuchung, ob Sie die Unterstützung von sogenannten Psychoonkologen benötigen. Das sind Menschen, die sich auf die Behandlung von seelischen Beschwerden spezialisiert haben, die eine Krebserkrankung hervorrufen kann.

Dazu nutzt das Team besondere Fragebögen, die eigens zu diesem Zweck entwickelt wurden.

Ultraschall-Untersuchung

Mit einer Ultraschall-Untersuchung der Harnblase, der Nieren und des kleinen Beckens kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt einfach prüfen, ob Ihre Harnabflusssysteme durch Operation oder Bestrahlung beeinträchtigt sind und ob sich im behandelten Bereich Komplikationen ergeben haben: zum Beispiel eine Entzündung, eine Blutung oder eine Ansammlung von Zwischenflüssigkeit. Zeigt der Ultraschall solche Komplikationen, wird er während der Reha-Zeit häufiger wiederholt. So lässt sich prüfen, ob die Beschwerden sich bessern.

Den Harnfluss messen

Mit einer einfachen Untersuchung lässt sich feststellen, wie gut die Blase funktioniert und sich entleert. Dazu urinieren Sie in den Trichter eines sogenannten Uroflowmeters, bis die Blase entleert ist. Dieser misst unter anderem, wie viel Urin Sie abgegeben haben, wie schnell er fließt und wie lange es dauert, bis die Blase entleert ist. Anschließend prüft die Ärztin oder der Arzt mittels Ultraschall-Untersuchung, ob noch Restharn in der Blase vorhanden ist. So lässt sich eine mögliche Blasenentleerungsstörung feststellen. Dies kann Aufschluss geben über mögliche Komplikationen der Behandlung.

Vorlagenwiegetest

Als Vorlagen werden die Einlagen bezeichnet, die man bei Inkontinenz trägt. Diese fangen den Harn auf, den man unfreiwillig verliert. Diese Vorlagen werden entweder nach einer Stunde oder über 24 Stunden gewogen, um festzustellen, wie stark ausgeprägt eine mögliche Inkontinenz ist. Dieser Wiegetest kann auch dazu dienen zu überprüfen, wie gut ein Inkontinenztraining wirkt.

Welche Behandlungs-Angebote gibt es in der Reha?

Je nachdem, von welchen Beschwerden und Folgen Sie besonders betroffen sind, wird Ihr persönlicher Reha-Plan entwickelt. Er entsteht auf der Grundlage der eingangs beschriebenen Untersuchungen. Welche Behandlungsmöglichkeiten es für die einzelnen Beschwerden gibt, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Harninkontinenz

Die Harninkontinenz betrifft unmittelbar nach einer Operation nahezu alle Männer. Viele empfinden sie als belastend und beschämend. Daten aus deutschen Reha-Kliniken weisen aber darauf hin, dass sich bei allen Männern die Inkontinenz im Laufe der Zeit bessert. Nicht bei allen verschwindet sie. In der Rehabilitation liegt ein Schwerpunkt darauf, Inkontinenz zu behandeln.

Zentral: Physiotherapie

Dabei spielt die Physiotherapie eine wichtige Rolle, vor allem ein speziell auf Männer zugeschnittenes physiotherapeutisches Kontinenztraining. Je nach Schweregrad können auch andere Verfahren hinzukommen, zum Beispiel Medikamente, eine Elektrostimulation oder sogenanntes Biofeedback. Für alle Verfahren gibt es Hinweise, dass sie das Kontinenztraining erfolgreich unterstützen können.

Multimodal

Das Zusammenwirken unterschiedlicher Behandlungsansätze nennt man ein „multimodales Therapiekonzept“. Dieses soll allen Männern bei Harninkontinenz angeboten werden, weil sich mit solchen Verfahren vermutlich die besten Ergebnisse erzielen lassen.

Verlängerte Reha bei starken Beschwerden

Wenn Sie an einer sehr ausgeprägten Harninkontinenz leiden, ist ein verlängerter Aufenthalt in einer Reha-Klinik empfehlenswert. Dann können Sie die Kontinenz über einen längeren Zeitraum regelmäßig trainieren. Das kann dazu beitragen, dass die Beschwerden sich deutlich bessern.

Sexualität und Impotenz

Je nach Operations- und Bestrahlungstechnik sind nach einer Behandlung auch viele Männer von Impotenz betroffen. Fachleute sprechen auch von „erektile Dysfunktion“. Was bei Impotenz helfen kann und was das für die Partnerschaft bedeuten kann, auch darüber erfahren Sie in der Rehabilitation viel. Es gibt gezielte Informations- und Beratungsangebote zu diesem sensiblen Thema.

Medikamente

Medikamente können Ihnen helfen, eine Erektion zu bekommen und zu halten. Sie heißen PDE-5-Hemmer, aber die meisten Menschen kennen sie unter den Handelsnamen Cialis®, Levitra®, Spedra®, oder Viagra®. Sie sind das Mittel der ersten Wahl. Voraussetzung ist, dass die Nerven, die für die Erektion wichtig sind, bei der Operation erhalten werden konnten. Sonst können sie nicht wirken. PDE-5-Hemmer sorgen dafür, dass die Blutgefäße im Penis geweitet und die Schwellkörper besser durchblutet werden. Eine Erektion bei sexueller Erregung kommt dadurch bei mehr als der Hälfte der behandelten Männer schneller und kann länger gehalten werden. Aber PDE-5-Hemmer wirken auf den gesamten Körper. Sie können Nebenwirkungen haben, zum Beispiel Kopfschmerzen, Sehstörungen, Schwindel, Blutdruckabfall, Rücken- oder Muskelschmerzen oder eine schmerzhafte Dauererektion.

Ob es besser ist, PDE-5-Hemmer regelmäßig jeden Abend oder nur bei Bedarf einzunehmen, ist unklar. Dazu liegen keine ausreichenden Daten vor. Für eine bedarfsweise Anwendung spricht, dass das Risiko für Nebenwirkungen geringer ist, wenn Sie die Tabletten seltener nehmen.

Andere Hilfsmittel

Wenn die PDE-5-Hemmer nicht wirken oder wenn Sie die Nebenwirkungen scheuen, kommen andere Hilfsmittel in Frage: Einen körpereigenen, erektionsauslösenden Wirkstoff können Sie direkt vor dem Geschlechtsverkehr in den Schwellkörper des Penis spritzen. Das ist nicht schmerzhaft, denn die Nadel ist sehr dünn. Das Verfahren ist oft wirksam, kann aber zu einer schmerzhaften Dauererektion führen.

Vakuumpumpen erzeugen im Penis mechanisch einen Unterdruck. Dadurch fließt Blut in die Schwellkörper. Die Pumpen sind nebenwirkungsarm, aber umständlich in der Handhabung.

Auch eine gezielte Physiotherapie kann unterstützend in Frage kommen. Aus kleinen Studien gibt es Hinweise, dass sie die Erektionsfähigkeit verbessern kann.

Es gibt zuletzt die Möglichkeit, sich operativ ein Schwellkörperimplantat einsetzen zu lassen. Es ermöglicht in vielen Fällen einen normalen Geschlechtsverkehr, ist aber mit einem erneuten Operationsrisiko verbunden.

Für welche Verfahren Sie sich letzten Endes entscheiden, hängt auch von den Vorstellungen und Wünschen ab, die Sie und Ihre Partnerin oder Ihr Partner vom gemeinsamen sexuellen Erleben haben.

Darüber sprechen

Rund um Fragen zur Sexualität gibt es in der Reha viele Gesprächs- und Informationsangebote: In Fachvorträgen erhalten Sie eine erste Orientierung und Antworten auf Fragen, die sich viele Männer stellen. Ihre ganz persönlichen Fragen und Sorgen können Sie in persönlichen sexualtherapeutischen Beratungen ansprechen. Dabei können Sie auch erfahren, dass zu einer erfüllten Sexualität nicht zwingend eine lang anhaltende Erektion gehören muss. Es gibt auch ohne den eindringenden Beischlaf viele Möglichkeiten, Sexualität erfüllt zu erleben. Es hilft Ihnen und Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, wenn Sie möglichst offen die gemeinsame Sexualität sprechen: Über Wünsche, Erlebtes, Erfüllendes und Enttäuschendes.

Sport und Bewegungstherapie

Immer mehr Untersuchungen zeigen, dass Männer schon möglichst früh nach einer Operation oder Bestrahlung mit leichtem Ausdauer- und Krafttraining beginnen sollten. Wichtig ist, dass alle Angebote der Bewegungstherapie auf Sie persönlich zugeschnitten sind und Sie nicht überfordern. So stärken Sie Herz, Kreislauf, Muskeln und Knochen und kommen schneller wieder zu Kräften. Vor allem bei einer Hormonentzugsbehandlung ist das sehr wichtig. Es ist auch belegt, dass sich körperliche Aktivität günstig auf das seelische Wohlbefinden auswirkt. Gemeinsam mit Ihrem Reha-Team erstellen Sie einen persönlichen Bewegungsplan.

Ausdauer

Um Ausdauer zu trainieren, sind organisierte Wanderungen, Gehtraining auf dem Laufband oder auf einem Liegefahrrad-Ergometer sehr günstig. Ein Fahrrad-Ergometer zum Sitzen ist vor allem nach einer Prostata-Operation nicht geeignet. Bewegungsarten mit starker Stoßbelastung, zum Beispiel Joggen oder Rudern, sollten Sie zumindest in den ersten sechs Monaten meiden.

Ihr Reha-Team prüft in regelmäßigen Abständen Ihre Belastungsfähigkeit. So können Sie Ihr Training anpassen, wenn es Sie überlastet oder unterfordert. Wer eine längere Belastung noch nicht gut aushält, kann mit ganz kleinen Zeiteinheiten beginnen und sich langsam steigern. Wichtig ist, dass Sie auf jeden Fall genug Pausenzeit einplanen, um sich wieder zu erholen. Ein Training unter Anleitung („Personal Training“) ist ideal, denn es hilft, die Anforderungen an Ihre persönliche Leistungsfähigkeit anzupassen.

Kraft

Auch mit gezieltem Krafttraining sollten Sie so früh wie möglich beginnen. Damit beugen Sie einem zu starken Muskelabbau vor. Krafttraining soll immer unter Anleitung stattfinden, entweder in kleinen Gruppen oder als Einzeltraining. Übungen an Kraftgeräten sind dazu gut geeignet. Wichtig ist aber, dass unterschiedliche Formen und Trainingseffekte kombiniert werden. Beispielsweise sollte das sogenannte isometrische Training (Muskelanspannung ohne Bewegung) hinzukommen.

Bei allen Trainings beachten

Das Training ist dann genau richtig, wenn Sie es als „etwas anstrengend“ empfinden. Achten Sie darauf, dass Sie Rumpf und Bauch nicht zu stark anspannen. Auch die sogenannte Pressatmung sollten Sie vermeiden, weil sie einen starken Druck auf die Bauchwand und den Beckenboden verursacht. Beides wirkt sich nach einer Operation ungünstig aus.

Wichtig: Aktiv bleiben auch nach der Reha

Auch über die Zeit der Rehabilitation hinaus sollten Sie in Ihrem Alltag körperlich aktiv bleiben. Wenn Sie bislang eher wenig sportlich waren: Nutzen Sie die neue Erfahrung als Ansporn. Für die Zeit zuhause gilt: Egal ob Wandern, Schwimmen oder Tanzen – Hauptsache, Sie haben Spaß dabei. Wichtig ist weniger wie, sondern dass Sie sich bewegen. Dabei steht nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern Ihr Wohlbefinden.

Es gibt spezielle Rehabilitationssportgruppen für Krebskranke. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen Reha-Sport verordnen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für 18 Monate. Wichtig für die Verordnung ist, dass der Reha-Sport innerhalb von drei Monaten nach Ende der Reha beginnt. Erkundigen Sie sich auch nach Angeboten von Selbsthilfegruppen. Sie können aber auch in einem Sportstudio oder gemeinsam mit Freunden aktiv werden. Wenn diese Gruppen oder Angebote für Sie zu anstrengend sind, besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt andere Möglichkeiten wie zum Beispiel Physiotherapie.

Seelische Beschwerden behandeln und Betroffene begleiten

Die Krebserkrankung kann Ängste auslösen und seelisch belasten. In der Reha stehen Ihnen Psychotherapeuten zur Seite, die auf die Behandlung von Krebspatienten spezialisiert sind. Nicht jeder Mann braucht psychische Unterstützung und nicht jeder möchte sich ihr aussetzen. Für viele Menschen ist sie aber eine unverzichtbare Hilfe. Deshalb soll Ihr Behandlungsteam schon bei der Aufnahme prüfen, ob psychoonkologische Unterstützung für Sie wichtig ist und Ihnen bei Bedarf eine entsprechende Behandlung anbieten. Diese können Sie auch nach der Reha zuhause weiterführen. Das Angebot zur psychoonkologischen Unterstützung gilt auch für Angehörige und Partnerinnen oder Partner.

In der Reha gibt es vielfältige Angebote zur psychoonkologischen Unterstützung: Dazu gehören

- Gruppen-, Einzel- und Paargespräche, um über individuell belastende Umstände zu sprechen und Sie bei der Verarbeitung Ihrer Erkrankung zu unterstützen. Gruppengespräche dienen dabei auch dem gemeinsamen Erfahrungsaustausch. In Einzelgesprächen kann der Therapeut oder die Therapeutin mit Ihnen gezielt sehr persönliche Fragen thematisieren. Paargespräche eignen sich beispielsweise, um die Auswirkungen der Krebserkrankung und der Behandlung auf Ihre Paarbeziehung zu bearbeiten;
- Seminare und Vorträge, um gemeinsam mit anderen Männern wichtige Informationen zu erhalten. Dabei reichen die Themen von allgemeinen Krankheitsinformationen und Angeboten der Selbsthilfe über Sexualität und Kontinenz bis hin zu leistungsrechtlichen Fragen;
- Entspannungsverfahren, um seelischen Stress abzubauen und wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu gewinnen. Dazu sind unter anderem die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, das Autogene Training oder Qi Gong empfehlenswert.
- Kreativtherapien, zum Beispiel Kunst- und Gestaltungstherapie, Musiktherapie und Handwerken. Reha-Kliniken haben unterschiedliche Angebote – nicht alle Kliniken bieten dieselben Kurse an. Informieren Sie sich dazu im Vorfeld und suchen Sie sich solche Angebote aus, die Ihnen Spaß machen und gut tun. Aber wagen Sie auch ruhig mal etwas Neues: Wer beispielsweise bislang noch nie Zugang zu Musik hatte, wird mög-

licherweise erleben, was gemeinsames Trommeln auslösen und wie man im Rhythmus aufgehen kann.

Welche von diesen Angeboten für Sie geeignet sind, hängt von Ihren Wünschen und Ihrer Wesensart ab. Also davon, ob ein solches Angebot für Sie „passt“.

Es gibt eine ausführliche Broschüre zur Psychoonkologie: www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien/psychoonkologie.

Schmerzen behandeln

Schmerzen lassen sich gezielt behandeln. Egal ob in Folge der Operation oder der Krebserkrankung selbst. Aber wie stark man den Schmerz erlebt, ist nicht nur von Mann zu Mann unterschiedlich. Es hängt auch von der persönlichen Tagesform ab. Um die Schmerzbehandlung zu gut wie möglich zu gestalten, ist wichtig, dass Ihr Behandlungsteam einschätzen kann, wie stark Sie Schmerzen empfinden. Nur danach richtet sich die Wahl der Wirkstoffe und Dosierungen. Denn bei Schmerzen gibt es keine „Standardbehandlung“.

Schmerzen messen

Für die optimale Behandlung ist wichtig, dass Sie regelmäßig zur Stärke Ihrer Schmerzen befragt werden. Sie unterstützen die Behandlung, wenn Sie möglichst genau beschreiben, wie stark Ihre Schmerzen sind. Eine Schmerzskala kann Ihnen dabei eine Hilfe sein. Diese reicht in der Regel von 0 (keine Schmerzen) bis 10 (stärkste vorstellbare Schmerzen). Auf dieser Skala können Sie angeben, wie stark Sie subjektiv Ihre Schmerzen empfinden.

Medikamente zur Schmerzbehandlung

Zum Einsatz kommen unterschiedlich starke Schmerzmittel, je nach Bedarf. Dazu gehören opioidhaltige und nicht opioidhaltige Schmerzmittel. So früh wie möglich sollten Sie diese als Tablette erhalten. Schmerzspritzen sollten keine Dauerlösung sein. Wichtig ist, dass Sie Medikamente regelmäßig und in ausreichender Dosis einnehmen. Deshalb müssen Sie die neue Gabe des Schmerzmittels auch erhalten, solange die alte noch wirkt, um den Schmerz dauerhaft zu unterdrücken.

Ihr Behandlungsteam prüft regelmäßig, ob diese Medikamente noch wirksam sind und ob Sie diese weiter benötigen. Schmerzmedikamente können Nebenwirkungen haben. Typisch für Opioide ist zum Beispiel Verstopfung.

Auch andere Medikamente wie Antidepressiva oder Abführmittel können im Bedarfsfall eine Schmerztherapie ergänzen.

Komplikationen behandeln

Ein Ziel in der Reha ist, mögliche Komplikationen durch die vorangegangene Behandlung früh zu erkennen und gezielt zu behandeln. Ein besonderes Augenmerk richtet Ihr Reha-Team neben den bereits erwähnten Komplikationen auch auf folgende Beschwerden:

- Harnwegsinfektion;
- Ansammlung von Zwischengewebsflüssigkeit im Beckenbereich (Lymphozele);

- eine durch Narbenbildung verursachte Verengung am Blasenhal, die unangenehme Probleme beim Wasserlassen bereitet (Anastomosenstriktur);
- Probleme bei der Wundheilung.

Die meisten dieser Beschwerden fallen in das Fachgebiet der Urologie. Darum ist es wichtig, dass in der Reha-Einrichtung jederzeit ein Urologe oder eine Urologin vor Ort ist. Dann können solche Komplikationen sofort behandelt werden, wenn sie auftreten. Wenn sich Ihre Beschwerden plötzlich stark verschlechtern, weist der Arzt oder die Ärztin Sie in ein Akutkrankenhaus ein, damit Sie dort weiter behandelt werden.

Harnwegsinfektion

Eine Harnwegsinfektion kann nach Operation oder Bestrahlung zunächst auch ohne stärkere Beschwerden auftreten und für Inkontinenz gehalten werden. Eine Urinprobe gibt hier Aufschluss. Lassen sich dort Bakterien feststellen, so helfen Antibiotika. Zum Abschluss der Behandlung gehört eine erneute Urinkontrolle.

Lymphozele

Zu einer Ansammlung von Zwischengewebsflüssigkeit im Beckenbereich kann es kommen, weil während einer Operation auch Lymphknoten entfernt werden. Dann fließt die Zwischengewebsflüssigkeit (Lymphe) manchmal nicht mehr richtig ab. Das kann Schmerzen verursachen. Diese Komplikation stellt man mit einer Ultraschall-Untersuchung des Beckens fest. Oft bildet sie sich von selbst zurück. Helfen kann je nach Umfang und Ausprägung eine physikalische Therapie, mit deren Hilfe die Flüssigkeit abgeleitet wird. Ist die Lymphozele entzündet, muss operiert werden.

Anastomosenstriktur

Eine Verengung am Blasenhal kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein und in seltenen Fällen zu einem gefährlichen Harnverhalt führen. Auch diese Verengung kann der Urologe oder die Urologin mit einer Ultraschall-Untersuchung feststellen. Sie kann von innen aufgedehnt werden oder ein Teil des Narbengewebes kann abgetragen werden. Beides ist minimalinvasiv möglich, das heißt, über einen Katheter. Es kann aber auch eine erneute offene Operation notwendig werden. Dann überweist Sie der Urologe oder die Urologin in ein Akutkrankenhaus.

Wundheilungsstörungen

Um Probleme bei der Wundheilung rechtzeitig zu erkennen, prüft das Reha-Team regelmäßig Ihre Operationswunde. Häufiger als andere sind zum Beispiel Männer mit Diabetes davon betroffen. Je nach Schwere einer Wundheilungsstörung kommen unterschiedliche Maßnahmen in Betracht.

Auch wenn andere Komplikationen nach Operation oder Bestrahlung auftreten, ist das Reha-Team Ihr erster Ansprechpartner. Gemeinsam prüfen Sie, ob eine Behandlung vor Ort möglich ist, oder ob Sie dafür in ein Akutkrankenhaus gehen sollten.

Lösungen für soziale Probleme finden

Auch eine sogenannte Sozialberatung gehört standardmäßig zu den Angeboten der Reha-Einrichtungen. Sie werden schon zu Beginn darauf hingewiesen. Eine Beratung ist auf Ihre persönliche Situation und Ihre Bedürfnisse ausgerichtet. Sie erfahren dort,

- welche Hilfen es bei sozialen Notlagen gibt;
- welche Ansprüche gemäß Schwerbehindertengesetz Sie haben;
- welche Möglichkeiten zur beruflichen Wiedereingliederung Sie nutzen können;
- welche Adressen und Kontaktstellen Ihnen zuhause weiterhelfen können (zum Beispiel Selbsthilfe, Reha-Sportgruppen, Krebsberatungsstellen, Psychoonkologen).

Ausführliche Informationen zu sozialen Fragen finden Sie auch im Kapitel 7 dieser Broschüre.

Hilfen für pflegebedürftige Männer

Mit der sogenannten Pflegeüberleitung sorgt die Reha-Einrichtung dafür, dass Sie auch nach dem Ende der Reha gut versorgt sind, wenn Sie auf Pflege angewiesen sind. Die Pflegeüberleitung richtet sich bei jedem betroffenen Mann nach seiner persönlichen Situation. Sie kann folgendes beinhalten:

- einen Antrag auf Pflegebedürftigkeit bei der Pflegekasse zu stellen;
- notwendige oder als sinnvoll erachtete Hilfsmittel zu bestellen wie zum Beispiel einen Rollstuhl oder Rollator, Wannenlifter oder Notrufknopf;
- über weitere Möglichkeiten der technischen oder baulichen Unterstützung im häuslichen Umfeld zu beraten (Wohnraumanpassung), zum Beispiel bei Treppen oder Lifts, in der Küche oder bei der Beleuchtung;
- mit einem Pflegedienst oder einer Pflegeeinrichtung Kontakt aufzunehmen und alle Unterlagen und Informationen weiterzuleiten, die diese brauchen, um Sie nach der Reha gut zu versorgen;
- bei Bedarf mit Sozialstationen Kontakt aufzunehmen;
- über Angebote von Pflegekursen, Angehörigengruppen oder Patientenselbsthilfe zu informieren.

Über die Krankheit informieren

Beratung durch urologische Fachärzte oder Fachärztinnen

Jede Reha-Einrichtung soll Ihnen innerhalb der ersten drei Tage ein Gespräch mit einem urologischen Facharzt oder einer Fachärztin der Einrichtung anbieten. Haben Sie im Verlauf weiteren Beratungsbedarf, so soll dazu an allen Werktagen eine Urologin oder ein Urologe zur Verfügung stehen. In einer fachurologischen Beratung erhalten Sie Antwort auf Fragen zur bisherigen Behandlung. Der Urologe oder die Urologin prüft, von welchen Angeboten der Reha Sie besonders profitieren, welche Medikamente Sie bekommen oder zusätzlich bekommen sollen und welche anderen Behandlungsmaßnahmen bei Ihnen sinnvoll sind. Sie erfahren auch, ob nach der Reha weitere Behandlungsschritte empfehlenswert sind (beispielsweise

ein unterstützender Hormonentzug) und erhalten eine erste sexualtherapeutische Beratung. Auch zur Ernährung berät sie der Arzt oder die Ärztin.

Vorträge

Mindestens einmal während Ihrer Reha-Zeit soll die Einrichtung Vorträge zu folgenden Themen anbieten:

- Allgemeines über Prostatakrebs (Wie häufig ist er? Welche Risikofaktoren gibt es? Wie wird er festgestellt und behandelt? Was passiert in der Nachsorge?);
- Harninkontinenz (Welche Ursachen gibt es? Wie wird sie festgestellt und behandelt? Wie gut gehen die Beschwerden wieder weg?)
- Impotenz (Warum entsteht sie? Welche Behandlungs- und Hilfsmöglichkeiten gibt es?);
- Ernährung bei Krebserkrankungen;
- Sport und Krebs;
- Krankheitsbewältigung und Psychoonkologie.

Natürlich bleibt es Ihnen überlassen, ob Sie alle oder einige Vorträge auch besuchen. Aber Experten sind sich einig, dass jede Reha-Einrichtung besonders über diese Themen in Form von Vorträgen informieren sollte.

7 Ernährung

Ernährung – wichtig aber kein Wundermittel

Mit einer besonderen Diät können Sie den Krebs nicht heilen, und sich nicht vor einem Rückfall schützen. Dafür gibt es keine Belege. Wer Ihnen etwas anderes verspricht, ist unseriös. Aber einige Ernährungsgewohnheiten können sich günstig auf Ihr Wohlbefinden und möglicherweise auch auf den Krankheitsverlauf auswirken. Ob einzelne Nahrungsmittel besonders günstig sind bei Prostatakrebs, darüber wird viel diskutiert. Wirklich belastbare Daten dazu gibt es nicht und auch kein Super-Food gegen den Krebs. Die meisten Studien dazu haben erhebliche Mängel und lassen keine sicheren Aussagen zu.

Hilfreich: Wenig Fett, viel Obst und Gemüse

Grundsätzlich gilt: eine Ernährung mit wenig tierischem Fett, viel frischem Obst und Gemüse tut Ihnen gut, wie zum Beispiel die asiatische oder die mediterrane Küche. Dass der Verzicht auf Fett hilfreich sein kann, darauf deuten die Daten einiger Studien.

Gut ist, wenn Sie ein normales Körpergewicht halten können. So beugen Sie auch anderen Erkrankungen vor, etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes.

Bei Bedarf ist eine qualifizierte Ernährungsberatung empfehlenswert. Dafür kann vorher mit einer ärztlichen Bescheinigung durch den (Haus)arzt ein Kostenübernahmeantrag bei der Krankenkasse gestellt werden.

Wichtig ist aber auch, dass Sie das Essen genießen können und nicht ständig das Gefühl haben, verzichten zu müssen.

Zurückhaltend mit Alkohol sein

Alkohol sollten Sie nur in geringen Mengen trinken. Entscheidend ist die Menge an reinem Alkohol, die Sie zu sich nehmen, nicht die Art des Getränks. Prosecco zum Beispiel ist nicht gesünder als Bier.

Verzicht aufs Rauchen: eine gute Investition in die Gesundheit

Rauchen gilt als gesicherter Risikofaktor für viele Krankheiten, darunter viele Krebsarten, aber auch Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankungen. Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, findet Tipps, Unterstützung und Ansprechpartner beim Rauchertelefon für Krebskranke der Deutschen Krebshilfe und des Deutschen Krebsforschungszentrums, Telefon: 06221 424224, Montag bis Freitag 14.00 bis 17.00 Uhr. Auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet ein Rauchertelefon an. Im Internet: www.rauchfrei-info.de, telefonische Beratung: 01805 313131.

Unnötig: Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel wie Selen schützen nicht vor Prostatakrebs, das haben gute Studien ergeben. Sie sollten nicht vorbeugend gegen einen Rückfall eingesetzt werden. Auch besonders teure, spezielle Lebensmittel brauchen Sie nicht.

8 Hilfe bei sozialen Fragen

In vielen Fällen wirft eine Krebserkrankung auch sozialversicherungsrechtliche und existenzielle Fragen auf. Einige Tätigkeiten werden Sie vielleicht nach einer Behandlung nicht mehr ausüben können. Deshalb stellen sich möglicherweise Fragen wie:

- ➔ Wie sichere ich künftig mein Einkommen?
- ➔ Welche Hilfen kann ich in Anspruch nehmen?
- ➔ Wie sind meine Angehörigen abgesichert?

Ihre Reha-Einrichtung bietet gezielte Beratung dazu an. Nach Ihrer Heimkehr finden Sie für diese Fragen außerdem bei Sozialdiensten und Krebsberatungsstellen Sozialarbeiter und Sozialarbeiterinnen, die Ihnen helfen können. Oder Sie rufen nach der Entlassung in einer Krebsberatungsstelle oder einer anderen Fachberatung an, schildern Ihr Problem und vereinbaren einen Beratungstermin.

Sozialleistungen – materielle Unterstützung

Es gibt eine Vielzahl von Sozialleistungen, auf die Sie Anspruch haben. Dabei handelt es sich um Sach- oder Geldleistungen, die Ihnen zumindest eine gewisse materielle Sicherheit geben sollen.

Bekanntere Leistungen sind Krankengeld, Schwerbehindertenausweis, Rente, Pflegegeld, Arbeitslosengeld II („Hartz IV“). Nach der Erkrankung haben Sie generell einen Anspruch auf einen Schwerbehindertenausweis für befristete Zeit – bei Prostatakrebs je nach Schwere und Behandlungswahl in der Regel für zwei bis fünf Jahre. Darüber hinaus gibt es noch einige andere Leistungen. Worauf Sie im Einzelnen Anspruch haben, hängt auch von Ihrer persönlichen Situation ab, zum Beispiel vom Einkommen, von der Dauer und Schwere der Krankheit oder davon, wo Sie versichert sind.

Auf Grund der Fülle der in Frage kommenden Regelungen und Verordnungen kann es wichtig sein, sich beraten zu lassen, damit Sie Ihre Ansprüche kennen und geltend machen können.

Es gibt außerdem Leistungen, zu denen Sie selbst beitragen müssen, wie etwa durch den Eigenanteil bei der gesetzlichen Krankenkasse oder Mitwirkungspflichten. Das heißt: Sie müssen dafür Sorge tragen, alle Unterlagen vollständig einzureichen, die für die Bewilligung von Leistungen erforderlich sind. Es kann vorkommen, dass Sie eine Ablehnung aus Ihnen nicht nachvollziehbaren Gründen erhalten oder dass befristete Leistungen auslaufen. In diesen Fällen sollten Sie Ihre Rechte kennen und sich beraten lassen, wenn Sie unsicher sind.

Wieder Zuhause – wer hilft mir jetzt weiter?

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) kann viele Ihrer Fragen beantworten. Wohin Sie sich wenden können, kann Ihnen in vielen Fällen auch Ihr behandelnder Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin sagen. Erfahrungen mit dem Thema haben zudem Patientenorganisationen.

Beratungsstellen gibt es auch bei Ihrer Krankenversicherung, dem zuständigen Rentenversicherungsträger, bei Sozialverbänden, dem Sozialamt, dem Versorgungsamt oder der Arbeitsagentur, sowie bei den Sozialdiensten der Krankenhäuser. Am Ende dieses Ratgebers haben wir einige Anlaufstellen aufgelistet.

Sozialleistungen – Praktische Tipps

- Wenn Sie bis vor der Erkrankung gearbeitet haben, erhalten Sie zunächst sechs Wochen Lohnfortzahlung. Danach beginnt das Krankengeld, das Sie bei der Krankenkasse beantragen müssen.
- Möglicherweise steht eine Rückkehr zum Arbeitsplatz in Frage oder wird von außen in Frage gestellt (Frühberentung). Hier ist es wichtig, dass Sie Ihre Rechte, mögliche Nachteile und Folgen kennen, bevor Sie Entscheidungen treffen.
- Wenn Sie zur Arbeit zurückkehren, gibt es die Möglichkeit der stufenweisen Wiedereingliederung. Das heißt, Sie nehmen Ihre Arbeit Schritt für Schritt wieder auf. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin legt die Wiedereingliederung in Abstimmung mit Ihnen, Ihrem Arbeitgeber und Ihrer Krankenkasse fest.
- Wenn Sie die Arbeit tatsächlich – auch nach einer Reha und entsprechender Beratung – nicht wieder aufnehmen können, ist zu prüfen, ob Sie eine Rente erhalten können.
- Wenn Sie Sorge haben, ob das Einkommen der Familie zum Lebensunterhalt reicht, sollten Sie sich über sozialrechtliche Leistungen zur Sicherung der Lebensgrundlage informieren. Insbesondere kommen Arbeitslosengeld 1 und 2, Sozialhilfe oder Wohngeld infrage. Die entsprechenden Anträge beim Arbeitsamt, Jobcenter oder Sozialamt können mühsam sein. Lassen Sie sich dabei unterstützen.
- Einen Schwerbehindertenausweis, den Sie bei Prostatakrebs für eine gewisse Zeit bekommen, können Sie direkt bei Ihrem zuständigen Landratsamt beantragen (Informationen finden sie auch unter www.versorgungsamter.de).
- Wenn Sie auf Hilfe angewiesen sind, insbesondere bei der Selbstversorgung, dann könnten Leistungen über die Pflegekasse für Sie in Frage kommen. Der Antrag wird bei der Krankenkasse gestellt, unter deren Dach die Pflegekasse sitzt. Die Krankenkasse beauftragt dann den Medizinischen Dienst (MDK), der bei Ihnen zuhause einen Besuch macht, um Ihren Pflegebedarf zu überprüfen. Es gibt zudem hauswirtschaftliche Dienste oder Nachbarschaftshilfen, die vielleicht für Sie geeignet sind. Erkundigen Sie sich bei Beratungsstellen und Pflegestützpunkten, die es seit einiger Zeit flächendeckend gibt. Dort können Sie sich auch zur Finanzierung dieser Hilfen beraten lassen.

9 Komplementäre und alternative Medizin

Im Rahmen der Reha soll das Team Sie auch zu Nutzen und Grenzen von sogenannten komplementären Therapien informieren. „Complementum“ ist lateinisch und bedeutet „Ergänzung“. Komplementäre Behandlungsverfahren entstammen zum Beispiel der Naturheilkunde oder der traditionellen chinesischen Medizin. Sie können unter bestimmten Voraussetzungen ergänzend zur üblichen medizinischen Behandlung eingesetzt werden.

Komplementärmedizinische Verfahren geben manchen Patientinnen und Patienten das gute Gefühl, dass sie selber eine aktive Rolle spielen und so zum Heilungserfolg beitragen können. Das kann sich positiv auf die Lebensqualität und das Einhalten der Behandlungsvorgaben auswirken. Ein Beispiel hierfür ist die Meditation. Auch andere Entspannungsverfahren gehören dazu. Diese Verfahren können möglicherweise dazu beitragen, Stress zu mindern und die Lebensqualität verbessern – vorausgesetzt, Sie stehen dem positiv gegenüber.

Vorsicht bei „alternativen“ Verfahren!

Es gibt aber auch sogenannte alternative Methoden, die an Stelle von wissenschaftlich geprüften und im Nutzen belegten Maßnahmen und Arzneimitteln angeboten werden. Meist gehen diese Angebote mit Heilversprechen einher, die nicht wissenschaftlich belegt sind. Wegen des nicht erwiesenen Nutzens und teilweise erheblicher Risiken raten die Experten von allen Behandlungen ab, die anstelle von geprüften, leitliniengerechten Verfahren angeboten werden. Seien Sie vorsichtig, wenn Ihnen jemand Heilung verspricht oder Wirkung ohne Nebenwirkung, wenn er von einer geprüften und in der Leitlinie empfohlenen Methode aktiv abrät oder viel Geld von Ihnen verlangt. Krankenkassen übernehmen solche Kosten nicht.

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt...

Grundsätzlich ist wichtig, dass Sie alle Verfahren, die Sie anwenden möchten, mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen – auch auf die „Gefahr“ hin, dass sie oder er davon abrät. Verzichten Sie nicht ohne Rücksprache auf die nachgewiesenen wirksamen Diagnose- oder Behandlungsmethoden, die Ihnen verordnet wurden. Wenn Sie Zweifel an der Nützlichkeit einer Untersuchung oder Behandlung haben, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt direkt an. Nur gemeinsam können Sie eine Behandlung erfolgreich durchführen. Wichtig ist, Sie vor unseriösen Heilangeboten zu schützen und Nebenwirkungen durch alternative Methoden zu vermeiden.

10 Selbsthilfe

Rat und Unterstützung zu erhalten ist immer von Vorteil, wenn es darum geht, mit einer Erkrankung leben zu lernen. Auch wenn der Krebs geheilt ist, kann die Diagnose noch lange nachwirken. Eine wichtige Rolle spielen hier die Selbsthilfeorganisationen. Mit regelmäßigen Treffen in Gruppen vor Ort, aber auch einem breiten Angebot an Beratungs- und Informationsmöglichkeiten helfen Betroffene anderen Patienten, mit dem Prostatakrebs zu leben. Und nur hier erfahren Sie zuverlässig, welche Erfahrungen andere Männer gemacht haben, und was ihnen in schweren Zeiten geholfen hat.

Für Männer mit Prostatakrebs gibt es als erste Anlaufstelle den Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe. Hier erfahren Sie, wo es vor Ort eine Selbsthilfegruppe gibt. Sie können auch eine telefonische Beratung in Anspruch nehmen und auf viele Broschüren wie diese hier zurückgreifen.

BPS – Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V.
Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn
Telefon: 02 28 33 88 95 00
Telefax: 02 28 33 88 95 10
E-Mail: info@prostatakrebs-bps.de
Internet: www.prostatakrebs-bps.de

Kostenlose Beratungshotline: 0800 70 80 123
Dienstags, mittwochs und donnerstags von 15 bis 18 Uhr
Für Anrufe aus dem Ausland und aus in- und ausländischen Mobilfunknetzen wurde die gebührenpflichtige Rufnummer +49(0)228-28 645 645 eingerichtet.

Die Beratung erfolgt absolut unabhängig und ohne Einflussnahme durch Kliniken, Ärzte oder Firmen und verfolgt keinerlei finanzielle Interessen. Der Beratung liegt die „Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur Früherkennung, Diagnose und Therapie der verschiedenen Stadien des Prostatakarzinoms“ des Leitlinienprogramms Onkologie in der jeweils aktuellen Fassung zugrunde. Das Beraterteam besteht nicht aus medizinischen oder juristischen Experten, sondern aus ehrenamtlich tätigen Männern, die selbst an Prostatakrebs erkrankt und daher aus Patientensicht mit dieser Situation vertraut sind. Sie kennen aus eigenem Erleben die Ängste und Nöte Betroffener und stehen Ihnen im Rahmen ihrer Möglichkeiten gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Die Webseite zur Beratungshotline mit weiteren Informationen finden Sie unter www.prostatakrebs-beratung.de.

11 Hilfestellungen für das Gespräch mit Ihrem Behandlungsteam

Eine Krebserkrankung zieht in den meisten Fällen eine Reihe von Untersuchungen und Behandlungen nach sich. Das trifft für die Untersuchungen und Behandlungsangebote in der Reha ebenso zu wie im Krankenhaus und in der Arztpraxis. Für die meisten Männer bedeutet das, dass sie wichtige Entscheidungen treffen müssen: Für sich selbst die passende Behandlung zu finden, ist manchmal nicht einfach.

Gespräche mit ihrem Behandlungsteam sind daher besonders wichtig und für beide Seiten nicht immer einfach. So haben Ärztinnen und Ärzte mitunter Probleme, für alle Patienten ausreichend Zeit zu finden oder sich verständlich auszudrücken. Manchmal fühlen sie sich durch Patientenschicksale selbst belastet. Andererseits haben Sie selbst in der zurückliegenden Zeit viel erlebt: eine schwere Diagnose erhalten und körperlich wie seelisch belastende Behandlungen ausgehalten. Vielleicht fällt es Ihnen deshalb schwer, alles auf einmal zu verstehen und sich die zahlreichen neuen Informationen zu merken. Manchmal vergisst man auch in der Aufregung oder der neuen Umgebung, wichtige Fragen zu stellen oder alle Sorgen anzusprechen. Deshalb haben wir hier einige Hinweise und Tipps für das Gespräch mit Ihrem Behandlungsteam zusammengestellt.

Entscheidungen gemeinsam treffen

Voraussetzung für jede medizinische Untersuchung und Behandlung ist Ihre Einwilligung. Davor steht jedoch ein Prozess der Entscheidung, der gerade für Krebspatienten nicht immer einfach ist.

Wenn Sie die Entscheidungen gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt treffen möchten, sollten Sie sich genau über die jeweiligen Vor- und Nachteile aufklären lassen. Sprechen Sie Ihre Ängste und Unsicherheiten sowie Ihre Bedürfnisse und Erwartungen an eine Therapie an. Nur so können diese bei der Entscheidung für oder gegen ein Verfahren einbezogen werden.

Natürlich können Sie die Entscheidungen über die Durchführung einer Maßnahme auch den Ärztinnen und Ärzten überlassen. Dann ist wichtig, dass diese Ihre Wünsche und Ziele kennen, damit sie eine Entscheidung in Ihrem Sinne treffen können.

Sie können aber auch allein bestimmen, ob Sie eine vorgeschlagene Untersuchung oder Behandlung erhalten wollen oder nicht. Und natürlich können Sie jede Behandlung auch abbrechen, wenn Sie die Belastung nicht weiter in Kauf nehmen möchten. Sie haben außerdem das Recht, sich gegen einen ärztlichen Rat zu entscheiden.

Unabhängig davon, wie Sie Entscheidungen herbeiführen möchten, können folgende Hinweise hilfreich sein:

- Nehmen Sie sich das Recht, mit zu entscheiden: Nichts sollte über Ihren Kopf hinweg entschieden werden. Nur wenn Sie mit einer Maßnahme einverstanden sind, darf sie ergriffen werden.
- Nehmen Sie sich die Freiheit, etwas nicht zu wollen: Mit zu entscheiden heißt nicht, zu allem ja zu sagen. Ihr Behandlungsteam hat Verständnis, wenn Sie etwas nicht an sich heranlassen oder nicht wissen wollen oder auch eine Maßnahme ablehnen.
- Nehmen Sie sich Zeit: In den meisten Fällen müssen Sie nicht innerhalb weniger Stunden oder Tage entscheiden.

- Nehmen Sie sich das Recht, nachzufragen: Ihre Behandlungsteam hat ein Interesse daran, dass Sie wissen, was mit Ihnen geschieht. Wenn Sie Ihre Lage und die Handlungsmöglichkeiten verstehen, werden die gemeinsamen Bemühungen eher fruchten. So können Sie auch besser zur eigenen Behandlung beitragen.
- Informieren Sie sich selbst: Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach verlässlichen Informationsmaterialien zu Ihrer Krebserkrankung und den vorgeschlagenen Behandlungsmöglichkeiten. So haben Sie die Möglichkeit alles später in Ruhe durchzulesen. Ein paar Lesetipps geben wir am Ende dieser Broschüre.
- Tauschen Sie sich aus: Mit anderen zu sprechen, zum Beispiel mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen haben oder die Ihnen nahe stehen, kann helfen, den eigenen Weg zu finden. Unterstützung finden Sie hier beispielsweise in Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen.

Das gute Gespräch

Ein wichtiger Baustein Ihrer Behandlung ist das Gespräch mit Ihren Ärztinnen und Ärzten oder anderen Personen, die an Ihrer Reha beteiligt sind.

Zu einem guten Gespräch trägt das „Drumherum“ bei. Unterhaltungen sollten in einer angemessenen Umgebung stattfinden. Störungen, zum Beispiel durch Telefonate oder andere Personen, sollen möglichst nicht stattfinden.

Die folgenden Tipps können Ihnen beim nächsten Gespräch helfen:

- Durch eine gute Vorbereitung wird vieles einfacher: Überlegen Sie sich vor einem Gespräch mit Ihrem Reha-Team in Ruhe, was Sie wissen möchten. Es kann Ihnen helfen, wenn Sie sich Ihre Fragen auf einem Zettel notieren.
- Ebenso kann es hilfreich sein, wenn Sie Angehörige oder eine andere Person Ihres Vertrauens hinzuziehen.
- Respekt und ein freundlicher Umgang sollte für alle Gesprächspartner selbstverständlich sein.
- Wenn nötig, können Sie während des Gesprächs mitschreiben. Sie können auch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin um schriftliche Informationen bitten.
- Teilen Sie Ihrem Gegenüber mit, wenn Sie nervös oder angespannt sind. Jeder versteht das.
- Trauen Sie sich zu fragen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben oder Sie weitere Informationen benötigen.
- Bitten Sie darum, dass man Ihnen Fachausdrücke oder andere medizinische Details erklärt, zum Beispiel mit Hilfe von Bildern.
- Jedes Gespräch ist leichter, wenn Sie ohne Umschweife zum Punkt kommen und konkrete Fragen stellen.
- Lassen Sie Ihren Gesprächspartner ausreden. Machen Sie aber auch darauf aufmerksam, falls Sie selbst nicht zu Wort kommen.

- ➔ Denken Sie ruhig auch nach einem Gespräch darüber nach, ob alle Ihre Fragen beantwortet wurden und ob Sie das Gefühl haben, das Wesentliche verstanden zu haben. Fragen Sie ruhig noch einmal nach, falls Ihnen etwas unklar geblieben ist.

Immer noch unsicher nach dem Gespräch? Zweite Meinung einholen

Vielleicht sind Sie unsicher, ob eine vorgeschlagene Behandlung für Sie wirklich geeignet ist. Oder Sie fühlen sich nicht gut beraten. Wenn Sie Zweifel haben, sprechen Sie offen mit Ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten. Machen Sie dabei auch auf Ihre Unsicherheiten und Ihre Vorstellungen und Wünsche aufmerksam.

Lassen sich Ihre Zweifel auch in einem weiteren Gespräch nicht ausräumen, oder haben Sie das Gefühl, nicht sorgfältig genug beraten worden zu sein, können Sie eine zweite Meinung einholen. Sie haben das Recht dazu. Die dazu notwendigen Kopien Ihrer Unterlagen händigt Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt aus.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Ärztin oder einen Arzt für eine zweite Meinung zu finden. Sie können sich zum Beispiel an die durch die Deutsche Krebsgesellschaft zertifizierten Zentren wenden, die große Erfahrung in der Behandlung von krebskranken Menschen haben. Ebenso können Ihnen auch die Kassenärztlichen Vereinigungen oder Ihre Krankenkasse Auskunft geben. In der Regel übernehmen die Kassen bei schwerwiegenden Behandlungsentscheidungen die Kosten für eine Zweitmeinung. Am besten fragen Sie vorher dort nach. Sie sollten aber darauf achten, dass der Beginn einer Behandlung dadurch nicht zu sehr verzögert wird. Besprechen Sie dies mit Ihrem Behandlungsteam.

12 Wenn Sie mehr zum Thema lesen möchten

Es gibt im Internet eine fast unüberschaubare Zahl an Informationen zu Prostatakrebs. Nicht alle davon sind vertrauenswürdig. Wir haben hier ein paar Informationsquellen zusammengetragen, auf die Sie sich verlassen können. Aber: Keine schriftliche Information kann das Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin ersetzen. Schriftliche Informationen können Ihnen dabei helfen, im Gespräch gezielte Fragen zu stellen. Am besten besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, welche Informationen Sie gefunden haben und was für Fragen sich für Sie daraus ergeben.

Verlässliche Informationsquellen zu Prostatakrebs:

Patientenleitlinien zu Prostatakrebs des Leitlinienprogramms Onkologie:

Die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF), die Deutsche Krebsgesellschaft e.V. (DKG) und die Stiftung Deutsche Krebshilfe (DKH) entwickeln im Leitlinienprogramm Onkologie wissenschaftlich begründete und praxisnahe Handlungsempfehlungen für Krebserkrankungen. Wissenschaftlich fundiert und in leicht verständlicher Sprache „übersetzen“ Patientenleitlinien diese Empfehlungen für Patienten und andere Interessierte.

www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien/prostatakrebs/

Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg (DKFZ)

Der Krebsinformationsdienst informiert zu allen krebsbezogenen Themen in verständlicher Sprache per Telefon, E-Mail und im Internet. Er bietet qualitätsgesicherte Informationen auf dem aktuellen Stand des medizinischen Wissens, zum Beispiel zu Krebsrisiken, Früherkennung, Diagnostik, Behandlung, Nachsorge und Leben mit einer Krebserkrankung. Eine weitere wichtige Aufgabe des Krebsinformationsdienstes ist die Vermittlung von Adressen und Anlaufstellen für Hilfesuchende.

Im Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Patienteninformationen des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin

Als gemeinsame Einrichtung der Bundesärztekammer und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung informiert das ÄZQ verlässlich und verständlich zu unterschiedlichen Krankheitsbildern und Gesundheitsthemen auf der Internetseite www.patienten-information.de.

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Das Institut erfüllt eine Reihe von gesetzlich festgelegten Aufgaben: Es bewertet zum Beispiel Arzneimittel und Operationsverfahren. Die Ergebnisse wie auch weitere neutrale und verständliche Informationen zu Prostatakrebs finden Sie auf der Seite www.gesundheitsinformation.de.

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Die „Blauen Ratgeber“ informieren zu Prostatakrebs sowie zu weiteren Themen, die im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung wichtig werden können. Sie können kostenlos bei der Stiftung Deutsche Krebshilfe bestellt werden: www.krebshilfe.de.

Verlässliche Beratungsangebote

Die Ländergesellschaften der Deutschen Krebsgesellschaft unterhalten Beratungsstellen für Krebspatienten und deren Angehörige. Die Adressen und Öffnungszeiten erfahren Sie in den einzelnen Geschäftsstellen.

Baden-Württemberg

Krebsverband Baden-Württemberg e. V.
Adalbert-Stifter-Straße 105
70437 Stuttgart
Telefon: 0711 84810770
Telefax: 0711 84810779
E-Mail: info@krebsverband-bw.de
Internet: www.krebsverband-bw.de

Bayern

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.
Nymphenburgerstraße 21a
80335 München
Telefon: 089 5488400
Telefax: 089 54884040
E-Mail: info@bayerische-krebsgesellschaft.de
Internet: www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Berlin

Berliner Krebsgesellschaft e. V.
Robert-Koch-Platz 7
10115 Berlin
Telefon: 030 2832400
Telefax: 030 2824136
E-Mail: info@berliner-krebsgesellschaft.de
Internet: www.berliner-krebsgesellschaft.de

Brandenburg

Brandenburgische Krebsgesellschaft e. V.
Charlottenstraße 57
14467 Potsdam
Telefon: 0331 864806
Telefax: 0331 8170601
E-Mail: mail@krebsgesellschaft-brandenburg.de
Internet: www.krebsgesellschaft-brandenburg.de

Bremen

Bremer Krebsgesellschaft e. V.
Am Schwarzen Meer 101-105
28205 Bremen
Telefon: 0421 4919222
Telefax: 0421 4919242
E-Mail: bremerkrebssgesellschaft@t-online.de
Internet: www.krebs-bremen.de

Hamburg

Hamburger Krebsgesellschaft e. V.
Butenfeld 18
22529 Hamburg
Telefon: 040 413475680
Telefax: 040 4134756820
E-Mail: info@krebshamburg.de
Internet: www.krebshamburg.de

Hessen

Hessische Krebsgesellschaft e. V.
Schwarzburgstraße 10
60318 Frankfurt am Main
Telefon: 069 21990887
Telefax: 069 21996633
E-Mail: kontakt@hessische-krebsgesellschaft.de
Internet: www.hessische-krebsgesellschaft.de

Mecklenburg-Vorpommern

Geschäftsstelle der Krebsgesellschaft Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Campus am Ziegelsee
Ziegelseestraße 1
19055 Schwerin
Telefon: 0385 77883350
Telefax: 0385 77883351
E-Mail: info@krebsgesellschaft-mv.de
Internet: www.krebsgesellschaft-mv.de

Niedersachsen

Niedersächsische Krebsgesellschaft e. V.
Königstraße 27
30175 Hannover
Telefon: 0511 3885262
Telefax: 0511 3885343
E-Mail: service@nds-krebsgesellschaft.de
Internet: www.nds-krebsgesellschaft.de

Nordrhein-Westfalen

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e. V.
Volmerswerther Straße 20
40221 Düsseldorf
Telefon: 0211 15760990
Telefax: 0211 15760999
E-Mail: info@krebsgesellschaft-nrw.de
Internet: www.krebsgesellschaft-nrw.de

Rheinland-Pfalz

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e. V.
Löhrstraße 119
56068 Koblenz
Telefon: 0261 988650
Telefax: 0261 9886529
E-Mail: kontakt@krebsgesellschaft-rlp.de
Internet: www.krebsgesellschaft-rlp.de

Saarland

Saarländische Krebsgesellschaft e.V.
Beratungsstelle für an Krebs erkrankte Menschen und Angehörige
Sulzbachstraße 37
66111 Saarbrücken
Telefon: 0681 95906675
Telefax: 0861 95906674
E-Mail: info@saarlaendische-krebsgesellschaft.de
Internet: www.saarlaendische-krebsgesellschaft.de

Sachsen

Sächsische Krebsgesellschaft e. V.
Haus der Vereine
Schlobigplatz 23
08056 Zwickau
Telefon: 0375 281403
Telefax: 0375 281404
E-Mail: info@skg-ev.de
Internet: www.saechsische-krebsgesellschaft-ev.de

Sachsen-Anhalt

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Paracelsusstraße 23
06114 Halle
Telefon: 0345 4788110
Telefax: 0345 4788112
E-Mail: info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de
Internet: www.sakg.de

Schleswig-Holstein

Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e. V.
Alter Markt 1-2
24103 Kiel
Telefon: 0431 8001080
Telefax: 0431 8001089
E-Mail: info@krebsgesellschaft-sh.de
Internet: www.krebsgesellschaft-sh.de

Thüringen

Thüringische Krebsgesellschaft e. V.
Paul-Schneider-Straße 4
07747 Jena
Telefon: 03641 336986
Telefax: 03641 336987
E-Mail: info@krebsgesellschaft-thueringen.de
Internet: www.thueringische-krebsgesellschaft.de

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Kuno-Fischer-Straße 8
14057 Berlin
Telefon: 030 32293290
Telefax: 030 322932966
E-Mail: service@krebsgesellschaft.de
Internet: www.krebsgesellschaft.de
Weitere Krebsberatungsstellen finden Sie – nach Orten sortiert – beim Krebsinformationsdienst: www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/krebsberatungsstellen.php

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

Telefonische Beratung, Online Beratung und Beratungsstellen vor Ort – die UPD informiert zu medizinischen, aber auch juristischen und sozialrechtlichen Fragen. Zusätzlich gibt es ein Angebot in türkischer und russischer Sprache.
Unabhängige Patientenberatung Deutschland UPD, gemeinnützige GmbH,
Tempelhofer Weg 62
12347 Berlin
Tel.: 030 - 20253177
E-Mail: info@patientenberatung.de
Internet: www.upd-online.de

Krebsinformationsdienst

Für krebskranke Menschen, ihre Angehörigen und Freunde sind der kostenlose Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe und der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Anlaufstellen:
Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)
Krebsinformationsdienst
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Telefon: 0800 4203040
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
Internet: www.krebsinformationsdienst.de
Der Krebsinformationsdienst bietet eine qualitativ hochwertige Suche nach Psychoonkologinnen und Psychoonkologen an, die in Ihrem Umkreis ambulant tätig sind. Alle haben eine von der Deutschen Krebsgesellschaft anerkannte Weiterbildung in der Beratung und Behandlung von Krebspatienten und Krebspatientinnen: www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/psychoonkologen.php

INFONETZ KREBS

Von Deutscher Krebshilfe und Deutscher Krebsgesellschaft gemeinsam mit der Stiftung Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe
Das INFONETZ KREBS unterstützt, berät und informiert Krebskranke und ihre Angehörigen kostenlos.

Das Team des INFONETZ KREBS beantwortet in allen Phasen der Erkrankung persönliche Fragen nach dem aktuellen Stand von Medizin und Wissenschaft. Das Team vermittelt Informationen in einer einfachen und auch für Laien verständlichen Sprache, nennt themenbezogene Anlaufstellen und nimmt sich vor allem Zeit für die Betroffenen.

Sie erreichen das INFONETZ KREBS per Telefon, E-Mail oder Brief.

Buschstr. 32

53113 Bonn

Telefon: 0800 80708877

E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de

Internet: www.infonetz-krebs.de

Information zur Entstehung dieser Patienteninformation

Diese Patienteninformation basiert auf folgender Veröffentlichung:

GMS Onkologische Rehabilitation und Sozialmedizin 2015, Vol.4, ISSN 2194-2919 1/20
OPEN ACCESS Leitlinie,

Rick et al.: Standard für die Rehabilitation von Patienten mit Prostatakarzinom – ein multidisziplinärer Konsens

Der vollständige Text ist unter folgendem Link abrufbar:

<http://www.egms.de/en/journals/ors/2015-4/ors000022.shtml>

In diesem befinden sich auch die Quellenangaben zu einzelnen Aussagen im Text und das vollständige Literaturverzeichnis. Auf beides wurde in dieser für Patienten gestalteten Fassung verzichtet.

Außerdem berücksichtigt diese Broschüre die Aussagen und Empfehlungen der aktuellsten, hochwertigen deutschen Leitlinie zu Prostatakrebs (Version 5.0 von April 2018): Im Internet frei verfügbar unter: www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/prostatakarzinom/

Impressum

Herausgeber:
Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.

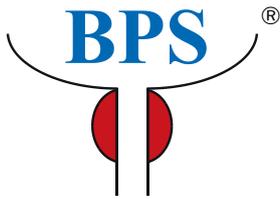
Autoren der Patienteninformation:
Joachim Böckmann,
Günther Carl,
Paul Enders,
Jürgen Reichelt,
Dr. Horst Schubert,
Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.

Redaktion:
Corinna Schaefer, Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin

Autorenschaft der Originalvorlage:
Expertengruppe Rehastandard Prostatakarzinom
c/o Prof. Dr. med. O. Rick (Sprecher der Gruppe)
Joachim Böckmann
Dr. med. Timm Dauelsberg,
Dr. med. Wilfried Hoffmann
Walter Kämpfer
Prof. Dr. med. Ulrich Otto,
Prof. Dr. med. Oliver Rick, (Sprecher der Expertengruppe)
Annkatrin Rogge
Prof. Dr. med. Dirk-Henrik Zermann

Stand: für die S3-LL: April 2018, für den Reha-Standard: Mai 2016

Titelfoto: (oben, links): © Robert Kneschke – Fotolia.com; (oben, rechts): © contrastwerkstatt – Fotolia.com; (unten, links): pikselstock – Fotolia.com; (unten, rechts): PictureArt - Fotolia.com



Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.

- ➔ Der Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V. (BPS) ist ein gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Männern, die an Prostatakrebs erkrankt sind und deren Angehörigen.
- ➔ Gegründet 2000 gehören ihm über 237 Prostatakrebs-Selbsthilfegruppen (Stand: Dezember 2017) in ganz Deutschland an. Damit ist der BPS die größte Prostatakrebs-Patientenorganisation europaweit.
- ➔ Der BPS ist unabhängig und neutral, sein wichtigster Unterstützer ist die Stiftung Deutsche Krebshilfe.
- ➔ Der BPS fördert die Selbsthilfestrukturen im Bereich Prostatakrebs durch finanzielle, inhaltliche und ideelle Unterstützung. Daneben bietet er der Öffentlichkeit ein breites Spektrum an kostenlosen Informationen sowie eine Prostatakrebs-Beratungshotline (Tel. 0800 70 80 123).
- ➔ Der BPS ist mit zahlreichen Akteuren im Gesundheitswesen vernetzt und in den entscheidenden gesundheitspolitischen Gremien vertreten.

BPS-Geschäftsstelle

Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V.
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn
Telefon 0228 33889 500
E-Mail: info@prostatakrebs-bps.de
www.prostatakrebs-bps.de (mit Forum für Erfahrungsaustausch)

Spendenkonto

Sparkasse Hannover
IBAN: DE62 2505 0180 0007 0206 21
BIC: SPKHDE2HXXX

Geschäftsstelle

BPS e.V.

Thomas-Mann-Straße 40

53111 Bonn

Telefon 0228 – 33889 – 500

Telefax 0228 – 33889 – 510

Web www.prostatakrebs-bps.de
(mit Forum für Erfahrungsaustausch)

E-Mail info@prostatakrebs-bps.de

BPS-Beratungshotline

Dienstags, mittwochs, donnerstags

15.00 – 18.00 Uhr

0800 70 80 123

(gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz)

+49(0)228-28 645 645

(gebührenpflichtig für Mobiltelefone sowie aus dem Ausland)