



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

# Allgemeine Gesundheitsvermittlung als Angebot in der onkologischen Rehabilitation



**Ein Weg zu mehr Lebensqualität**

[www.argekrebsnw.de](http://www.argekrebsnw.de)

**Fachliche Beratung**

Dr. med. Thomas Schulte

Ärztlicher Direktor der

Reha-Klinik Bad Oexen

Oexen 27

23549 Bad Oeynhausen

Tel. 05731 537774

Fax 05731 537736

[tschulte@badoexen.de](mailto:tschulte@badoexen.de)

## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

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

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

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

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

---

	<b>Seite</b>
<b>Gesundheitsbildung und Informationsvermittlung in der Reha</b>	<b>5</b>
<b>Die wichtigsten Ziele</b>	
- der Informationsvermittlung	6
- der Gesundheitsbildung	6
<b>Therapieangebote</b>	
- Beispiele für krankheitsübergreifende Themen	8
- Beispiele für krankheitsspezifische Themen und Inhalte	8
<b>Vorteile der Inanspruchnahme der Reha-Angebote</b>	<b>9</b>
<b>Nach der Reha</b>	<b>10</b>
<b>Hilfreiche Internetadressen</b>	<b>10</b>

---

## **Gesundheitsbildung und Informationsvermittlung in der Rehabilitation**

- klären auf
- machen Mut
- machen kompetent.

Viele Untersuchungen haben nachgewiesen, dass Krebspatientinnen und 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 Patientinnen und 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 eine einzelne Ärztin oder 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 alles Wissenswerte in Einzelgesprächen vermittelt werden kann. Gruppenangebote in Vortrags-, Schulungs- oder Seminarform sind deshalb eine sinnvolle und von den Patientinnen und 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
- Rehabilitierende für eigene Bedürfnisse sensibilisieren
- Unterscheidung seriöser von unseriösen Therapieangeboten
- Beratung von Angehörigen (soweit möglich und erwünscht)

### 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 durch die Vielzahl der möglichen Ziele abschrecken. Die erfahrenen Mitarbeitenden in den onkologischen Reha-Einrichtungen 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 Patientinnen und Patienten.

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

Wer heute als Stichwort eine Krebsdiagnose in die Suchmaschinen 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 nicht.

Andere Patientinnen und 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 Reha-Einrichtungen 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 Patientinnen und 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 Reha-Einrichtungen angeboten werden. Zur Übersicht erfolgt eine Einteilung in krankheitsübergreifende und krankheitsspezifische Themen.

## Therapieangebote

### 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	Nachsorge
Möglichkeiten des eigenen Beitrags zur Genesung	



## Vorteile der Inanspruchnahme der Reha-Angebote

Zu Beginn der Rehabilitation haben Patientinnen und 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.



## Nach der Reha

Während des Aufenthaltes in der Reha-Einrichtung werden Sie viele Informationen und Hilfen für die verschiedenen Lebensbereiche bekommen.

Danach gilt es, das erworbene Wissen im Alltag zu Hause umzusetzen.

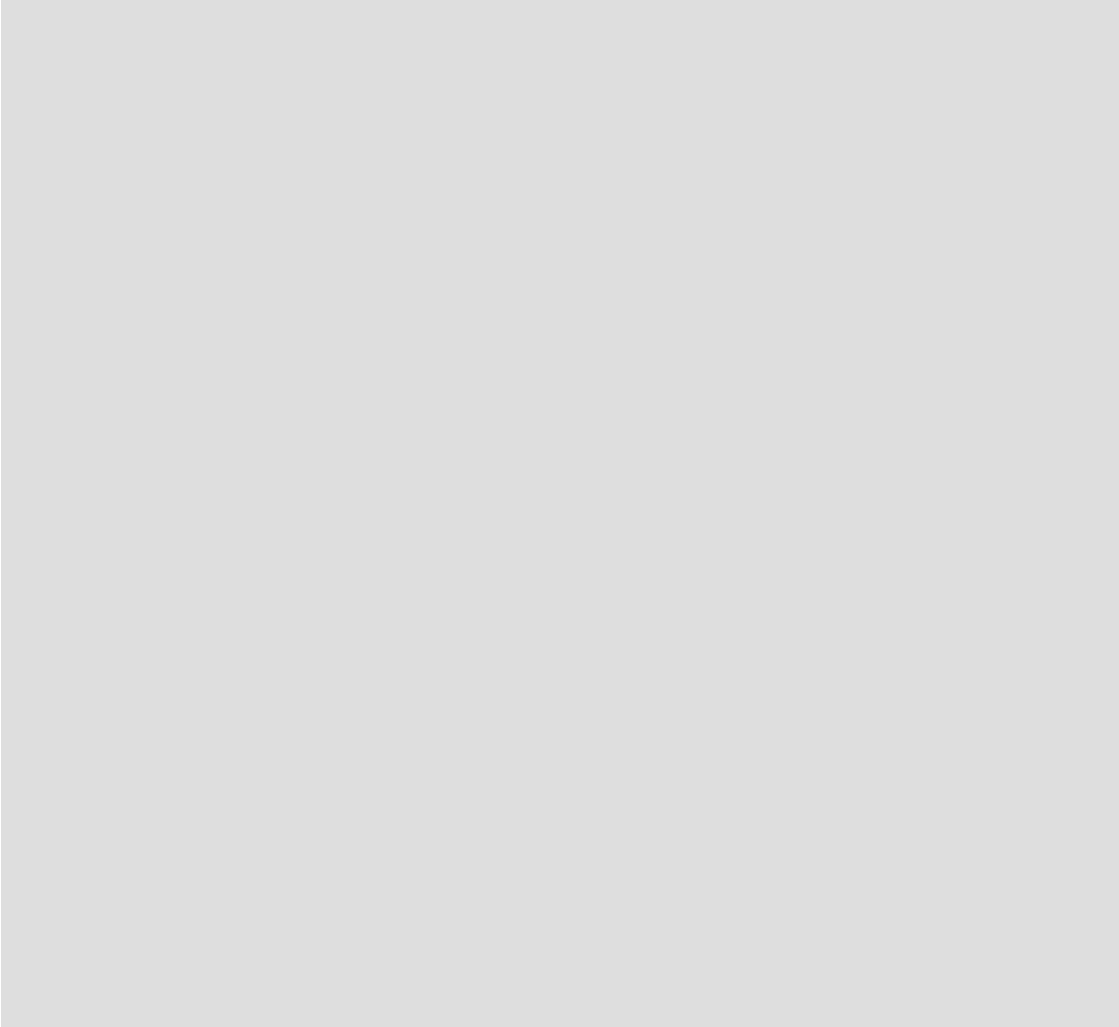
**Nutzen Sie die große Erfahrung der spezialisierten Reha-Einrichtungen für Ihre Genesung und für eine bessere Lebensqualität.**

## Hilfreiche Internetadressen

- [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)
- [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)
- [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

**Denken Sie bitte daran:**

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



# Das bietet mir die Reha

## Weitere Broschüren aus der Reihe:

Ärztliche Betreuung/medizinische Behandlung

Ergotherapie

Ernährungstherapie

Logopädie

Physiotherapie

Psychologie

Soziale Hilfestellung

Stomatherapie

Diese Informationsbroschüren erhalten Sie kostenlos bei der:

**Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW**

Öffentlichkeitsarbeit

Universitätsstraße 140 | 44799 Bochum

Telefon: 0234 89020 | [mail@argekrebsnw.de](mailto:mail@argekrebsnw.de)

oder als Download unter: [www.argekrebsnw.de](http://www.argekrebsnw.de)

Stand: 2024