



WISSEN MACHT STARK



Wege mit der Diagnose Darmkrebs

„Liebe Leserinnen und Leser!

Mit der neuen, aktualisierten Broschüre „Wissen macht stark“ halten Sie Informationen in Händen, die Ihnen und Ihren Angehörigen sowohl den Umgang mit der Erkrankung „Darmkrebs“, den einzelnen Therapie-Phasen als auch den Weg durch die Erkrankung erleichtern können.

Mit der Diagnose „Darmkrebs“ verändert sich das Leben von einem Moment auf den anderen – nicht nur für Patienten, sondern auch für deren Angehörige, ja sogar für das gesamte Umfeld. Man wird mit einer völlig neuen Lebenssituation konfrontiert, die es zu meistern gilt. Viele Fragen treten auf, aber auch Ängste: vor Operationen, den bevorstehenden Chemotherapien, vor der Zukunft.

Diese Broschüre bietet Ihnen Antworten und Hilfestellungen, die Sie bei der Bewältigung Ihrer Probleme, Sorgen und Unsicherheiten unterstützen sollen. Scheuen Sie sich nicht, Ihre behandelnden Therapeuten zu fragen und Ihre Ängste und Sorgen zu artikulieren. „Ein informierter Patient ist ein guter Patient“, wird von vielen Ärzten behauptet.

Neue Therapien mit immer geringeren Nebenwirkungen ermöglichen Ihnen, ein „normales“ Leben zu führen. Nützen Sie jede Gelegenheit, um Körper, Geist und Seele zu unterstützen, gönnen Sie sich Freude und machen Sie Dinge, die Sie schon lange tun wollten!

Mit dieser vielseitigen Broschüre und den Worten Goethes „Denn ich bin ein Mensch gewesen und das heißt, ein Kämpfer sein“ wünsche ich Ihnen für die Zukunft alles, alles Gute!

Herzlichst

Helga Thurnher

Präsidentin der Selbsthilfe Darmkrebs www.selbsthilfe-darmkrebs.at

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Diagnose Darmkrebs	4
Hautpflege	24
Ernährung	30
Bewegung und Sport	42
Stoma	52
Nachsorge	54
Sozialleistungen	55
Rehabilitation	56
Hilfreiche Adressen	58

Diagnose Darmkrebs

Ihr Arzt/Ihre Ärztin hat die Diagnose Krebs gestellt und mit Ihnen über Behandlungsmöglichkeiten gesprochen. Es ist ganz natürlich, dass jetzt ganz verschiedene Gefühle wie Unsicherheit, Wut, Verzweiflung aber auch Hass, Gefühle der Ungerechtigkeit, Hadern mit dem Schicksal bis hin zu Trauer- und Rückzugsreaktionen hochkommen. Das sind normale, gesunde Reaktionen!

Sprechen Sie mit Menschen, die Ihnen nahe stehen. Nehmen Sie eine Vertrauensperson (Partner, Freund, ...) zu den Besprechungen mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin mit. Es ist jetzt ganz wichtig, neben sich einen Menschen zu haben, mit dem Sie über Ihre Gefühle reden können und der Ihnen vor allem zuhört.





Schon **bei den ersten Gesprächen mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin** kann es hilfreich sein, wenn Sie eine Person Ihres Vertrauens mitnehmen. Durch den Stress kann es leicht passieren, dass Sie nicht alle Informationen, die Ihnen Ihr Arzt/Ihre Ärztin gibt, aufnehmen können. Oft vergessen Patienten, wichtige Fragen zu stellen. Eine Vertrauensperson, die bei dem Gespräch mit dabei ist, kann Sie an Fragen erinnern, die Sie stellen wollten.

So haben Sie sowohl eine seelische Unterstützung an Ihrer Seite als auch jemanden, der mit Ihnen zusammen den Erklärungen der Ärzte zuhört und sie mit Ihnen später noch einmal durchgehen kann.

Was geschieht durch die Eröffnung der Diagnose?

Sie befinden sich jetzt in einer schwierigen Lebenssituation.

Sie erleben jetzt

- eine Flut an neuen Informationen
- zahlreiche Untersuchungen
- Unsicherheit und Ängste vor der Zukunft
- Verlust des gewohnten Alltags

Niemand wünscht sich diesen Zustand, aber er ist jetzt da und

Sie sind nicht alleine. Krebs ist eine häufige Erkrankung. Zum einen geht es darum, einen Weg der persönlichen Stabilisierung zu finden, um mit dieser schwierigen Situation umgehen zu können und zum anderen, Verbündete während der Behandlungsphase zu suchen.

Verbündete können sein

- Partner/Partnerin, Kinder, Eltern, Verwandte
- Freunde, Nachbarn, Kolleg(inn)en
- Ärzte, Therapeuten, Mitpatienten

Krebs – Warum ich?

Krebs ist eine Erkrankung, die jeden Menschen treffen kann – unabhängig von Alter, Bildungsstand oder davon, ob man bisher ein glückliches oder von Schicksalsschlägen gezeichnetes Leben geführt hat. Es gibt keine wissenschaftlichen Grundlagen für das Konzept der „Krebspersönlichkeiten“.

Krebs - was nun?

Dass jetzt viele Ängste und Fragen auftauchen ist ganz natürlich:

- Angst vor der Krankheit
- Angst vor dem Ergebnis eines Befundes
- Angst vor Operationen
- Angst vor den Nebenwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie

Ein wirksames Mittel gegen Angst ist Information.

Je besser Sie informiert sind, desto mehr Vertrauen werden Sie in die Behandlung und ihren Erfolg haben. Setzen Sie sich daher aktiv mit Ihrer Krankheit auseinander!

Tipp!

**„Der Mensch ist nicht Opfer,
sondern Mitgestalter seines Lebens.“** (Viktor Frankl)

Tauchen Sie ein in das Leben und Werk von Viktor Frankl!

Anhand der im VIKTOR FRANKL MUSEUM präsentierten Ausstellung über den Begründer der 3. Wiener Schule der Psychotherapie – nach Freud und Adler – werden Ihnen die wichtigsten Stationen seines Lebens anhand von 8 Sinn- und Existenzfragen, die uns alle betreffen, erklärt.

VIKTOR FRANKL MUSEUM VIENNA

Mariannengasse 1/15 1090 Wien

office@franklzentrum.org Tel.: 0699 1096 1068

Gibt es stabilisierende Faktoren in einer so schwierigen Lebenssituation?

Wichtige stabilisierende Faktoren, die dem Stress entgegenwirken:

- Sprechen Sie mit Menschen, die Ihnen nahe und wichtig sind.
- Lassen Sie Ihre Gefühle zu, auch auf das Risiko hin, dass die nächsten Angehörigen sich damit schwer tun.
- Ziehen Sie sich nicht in ein Schneckenhaus zurück.
- Nehmen Sie wie bisher am öffentlichen Leben teil, auch wenn es zeitweise schwierig ist.
- Tauschen Sie sich mit Betroffenen aus und kontaktieren Sie die Selbsthilfegruppe (siehe Adressteil Seite 58).
- Behalten Sie möglichst Ihren normalen Tagesrhythmus bei.
- Tun Sie sich täglich mindestens einmal ganz bewusst etwas Gutes.



Schlaf ist eine wichtige Kraftquelle!

Wichtig ist, dass Sie schlafen und damit entspannen und regenerieren können. Auch wenn es in dieser schwierigen Situation oft nicht leicht ist, den nötigen Schlaf zu finden – hier ein guter Tipp, damit Sie in der Nacht schlafen können:

Gehen Sie Probleme bei Tageslicht an! In den Abendstunden steht nicht nur beim Essen „leichte Kost“ auf dem Programm – schauen Sie sich einen netten Film an, machen Sie einen kleinen Spaziergang.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin über Schlafprobleme. Bei hartnäckigen Schlafstörungen ist ein vorübergehende Einsatz von Medikamenten sinnvoll.



Angst vor den Nebenwirkungen

Viele Patienten haben mehr Angst vor den Nebenwirkungen der Behandlung als vor der Erkrankung selbst.

Viele Nebenwirkungen können gut behandelt und damit vermindert oder sogar vermieden werden. Verschweigen Sie Ihre Nebenwirkungen nicht, sondern reden Sie mit Ihrem Arzt darüber, damit er Ihnen helfen kann!

Worüber soll ich mit meinem Arzt / meiner Ärztin sprechen?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin über alle Ängste, Sorgen und Probleme. Es ist ganz normal, wenn Sie nicht alle Informationen sofort verstehen. Die Informationen sind so umfangreich und das Begreifen und die Auseinandersetzung mit Ihrer Erkrankung brauchen Zeit.

Lassen Sie sich unbekannte Fremdwörter erklären. Viele Ärzte bemerken nicht, wie viele unverständliche Fachbegriffe sie benutzen. Je besser Sie informiert sind, desto besser können Sie selbst an Ihrer Heilung mitarbeiten! Sie selbst sind ein wichtiger Mit-Therapeut und gute Zusammenarbeit ist die Voraussetzung für eine gute und erfolgreiche Behandlung!

Welche Fragen soll ich stellen?

Stellen Sie alle Fragen, die Sie bezüglich Ihrer Krankheit und Therapie haben! Schreiben Sie Ihre Fragen vorher auf, damit Sie sie nicht vergessen. Sie können dafür die Fragen-Beispiele der nächsten Seiten verwenden oder Ihre eigenen Fragen in der Tabelle auf den nächsten Seiten und natürlich auch die Antworten eintragen.

Fragen - Beispiele



Fragen zur Behandlung

- Was ist die derzeitige Standardbehandlung für meine Erkrankung?

- Gibt es dazu Behandlungsalternativen?

- Welche Vor- und Nachteile haben die einzelnen Therapien?

- Wann kann frühestens/Wann muss spätestens mit der Behandlung begonnen werden?

- Wie lange dauert die Behandlung?

- Wird die Behandlung ambulant oder stationär durchgeführt?

- Welche Untersuchungen müssen noch durchgeführt werden?



Soziale Fragen

- Kann ich während der Behandlung berufstätig sein?
Ab wann kann ich wieder arbeiten gehen?

- Gefährdet die Behandlung meine Familie?

- Ist eine langfristige Ernährungsumstellung notwendig?

- Wie stark darf ich mich belasten?

- Darf/soll ich (wieder) Sport machen?

- Kann ich auf Urlaub fahren/Ausflüge machen und worauf muss ich dabei achten?



Fragen für nach der Erstbehandlung

- Wann und wo kann ich meine Reha machen?

- Wer kann mir bei den Anträgen helfen?

- Welche Termine sind für die Nachsorge wichtig?

Sozialrechtliche und psychoonkologische Fragen



- Wie lange bekomme ich Krankengeld?

- Kann ich Pflegeleistungen erhalten? Wenn ja, welche?

- Kann ich psychosoziale Unterstützung bekommen? Wenn ja, wo?

Denken Sie auch daran, die österreichische Selbsthilfegruppe Darmkrebs zu kontaktieren. Informieren Sie sich vorab auf www.selbsthilfe-darmkrebs.at. Die Menschen, die dort arbeiten, sind sehr erfahren und helfen Ihnen gerne weiter!

Symptome & Nebenwirkungen

Nehmen Sie Ihre Wahrnehmungen ernst! Beobachten Sie sich und Ihren Körper, haben Sie keine Angst vor Veränderungen. Je früher sie erkannt werden und Sie darüber sprechen, umso rascher kann der Arzt handeln.

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin über mögliche Nebenwirkungen und was man dagegen tun kann.
- Nehmen Sie während der Behandlung alle Symptome ernst und teilen Sie sie Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin mit – nur so kann man Ihnen die beste Behandlung ermöglichen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin in jedem Fall über folgende Symptome:

- Fieber
- Nachtschweiß
- Gewichtsverlust
- Erschöpfung (Fatigue)
- Schmerzen
- Durchfall
- Verstopfung
- Depressionen
- Ängste
- Schlafstörungen
- Übelkeit
- Appetitlosigkeit

Wie soll ich mich meiner Familie gegenüber verhalten?

Versuchen Sie, möglichst offen mit Ihren Angehörigen über Ihre Ängste und Sorgen zu sprechen. Ihre Angehörigen sind ebenfalls verunsichert. Oft trauen sie sich nicht, mit Ihnen über Ihre Krankheit zu sprechen mit der Absicht, Sie nicht unnötig zu belasten.

Beziehen Sie sie von Anfang an mit ein: Ehrlichkeit und Klarheit sind besser als Vermutungen, Ängste oder Fantasien.

Verschonen Sie auch Ihre Kinder (egal wie alt sie sind) nicht davor.

Kinder beobachten ihre Eltern und nehmen viel mehr wahr, als Ihnen lieb ist. Sie brauchen aber Informationen, damit sie ihre Wahrnehmungen richtig einordnen können.



Wann brauche ich professionelle Unterstützung?

Nur wenige Patienten sind so in sich gefestigt, dass sie mit Diagnose und Behandlung von Krebs ohne fremde Hilfe zurechtkommen.

Neben körperlichen Schmerzen gibt es eben auch seelische Schmerzen. Ihre Auswirkungen sind schwer zu beschreiben.

Bei folgenden Symptomen sollten Sie Hilfe in Anspruch nehmen:

- Schlafstörungen, Alpträume
- Angstgefühle
- Depressionen, Weinen
- Das Gefühl, dass alles sinnlos ist oder es keinen Ausweg gibt
- Lebensangst
- Das Gefühl, überfordert zu sein oder unter großem Druck zu stehen
- Probleme in der Partnerbeziehung
- Suchtprobleme (Alkohol, Tabletten, etc.)

Teams aus Ärzten, Pflegern, Psychologen, Psychoonkologen, Psychotherapeuten und Sozialarbeiter(innen), Seelsorger bemühen sich darum, für Krebspatienten und deren Angehörige Unterstützungen in verschiedenen Bereichen anzubieten.



Psychoonkologischer Telefondienst

Dipl. LSB Christina Ochsner, MAS
Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr
Psychoonkologie, Palliative Care

☎ 0660/688 43 38

Was versteht man unter Psychotherapie?

Durch eine Psychotherapie werden seelische Probleme behandelt, die die Lebensqualität beeinträchtigen wie Angst, Depression, oder seelische Auswirkungen schwerer körperlicher Erkrankungen.

Was versteht man unter Psychoonkologie?

Psychoonkologie behandelt konkret seelische Auswirkungen und Belastungen einer Krebserkrankung auf Patienten und deren Angehörige, um eine bestmögliche Lebensqualität der Betroffenen zu erreichen.

An wen soll ich mich wenden?

Sprechen Sie mit erfahrenen Psychoonkologen, Psychotherapeuten oder Seelsorgern! Vielen Menschen fällt es leichter, einem „Fremden“ alle Sorgen und Nöte zu schildern und dem Rat von jemanden zu vertrauen, der die Probleme Krebsbetroffener aus seiner Arbeit kennt. Wenn Sie diese Hilfe in Anspruch nehmen, heißt das nicht, dass Sie psychisch krank sind. Sie nutzen dadurch jedoch die **Chance, Ihre Krankheit aktiv zu verarbeiten.**

Wird sich mein Sexualleben ändern?

Eine Krebserkrankung und -behandlung sowie mögliche daraus resultierende psychische Belastungen können sich auf das Sexualleben jedes Patienten auswirken.

Auch darüber können Sie offen mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin sprechen.

Was kann ich zu meiner Genesung beitragen?

- Informieren Sie sich durch Gespräche mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, in Beratungsstellen, in Selbsthilfegruppen oder im Internet über Ihre Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten.
- Betreiben Sie körperliche Bewegung, soweit es Ihnen möglich ist – auch kurze Phasen der Bewegung, Gymnastik oder isometrischen Übungen stärken Ihr Wohlbefinden, z.B. Yoga, Taiji, Qigong, etc. (siehe auch Kapitel „Bewegung und Sport“ Seite 42)
- Ernähren Sie sich gesund – hören Sie auf Ihren Körper und essen Sie, was Ihnen gut tut. (siehe auch Kapitel „Ernährung“ Seite 30)
- Lassen Sie sich verwöhnen – nehmen Sie Einladungen zum Essen an und sagen Sie, was Sie zurzeit gerne essen und gut vertragen.
- Gönnen Sie Ihrem Körper „Streicheleinheiten“ – Massage, Shiatsu oder ein Wellness-Wochenende mit einem lieben Menschen an Ihrer Seite.
- Sorgen Sie für Ablenkung: Gehen Sie ins Kino, ins Konzert, lesen Sie einen spannenden Krimi, hören Sie Ihre Lieblings-CD, spielen Sie Karten etc.



- Machen Sie sich selbst Freude – am besten das, was Sie schon lange machen wollten. Das trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei!
- Werden Sie kreativ! Frischen Sie ein altes Hobby wieder auf oder probieren Sie etwas Neues aus: handarbeiten, malen, basteln – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Gönnen Sie sich Sitzungen bei einem Kunsttherapeuten und entdecken Sie die Vielzahl an kreativen Ausdrucksmöglichkeiten!

- Nehmen Sie seelische Unterstützung an – wenden Sie sich an einen Arzt/eine Ärztin, einen Psychotherapeuten oder klinischen Psychologen mit psychoonkologischer Zusatzausbildung für eine Beratung oder Therapie: Sie bekommen einen sicheren Raum für den Ausdruck all Ihrer Gefühle und werden dabei begleitet, Ihre inneren Kraftquellen anzupapfen und für den Kampf gegen die Erkrankung zu mobilisieren.
- Wenden Sie sich an die Selbsthilfegruppe.
- Stecken Sie sich neue erreichbare Ziele. Entdecken Sie das, was hier und jetzt möglich ist. Geben Sie der Erkrankung nicht mehr Raum als notwendig. Ziehen Sie sich nicht ins Schneckenhaus zurück.
- Geben Sie sich nicht auf – suchen Sie sich stattdessen Aufgaben, die Sie jetzt erfüllen können – jeder Mensch ist wertvoll und kann für andere etwas beitragen.

Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger
Peter Fässler-Weibel



BÜCHERTIPPS

Jacqueline Gillespie | **Das Leben hält sich nicht an Rendezvous – Die Geschichte meiner Krebserkrankung**
Orac Verlag | ISBN 978-3-7015-0515-9

Thomas Hartl | **Lebe! Diagnose Krebs als Chance zur Veränderung**
Verlag Überreuter | ISBN 978-3-8000-7615-4

Werner Lahner | **Ich muss da durch**
novum publishing | ISBN 978-3902324177

Notizen



Hautpflege

Warum soll ich meine Haut pflegen?

Ihr Arzt/Ihre Ärztin hat Ihnen möglicherweise eine hochwirksame anti-EGFR-Therapie verschrieben.

Diese Therapie kann Hautnebenwirkungen verursachen. In vielen Fällen ist das Auftreten von Hautnebenwirkungen ein Zeichen, dass Ihre Therapie wirkt.

Durch eine regelmäßige Hautpflege und konsequenten Hautschutz können Sie ab dem ersten Behandlungstag aktiv zur Vermeidung oder Reduktion von Hautreaktionen beitragen!



Hautpflege-Tipps

Hautreinigung

- Waschen Sie Ihre Haut sanft mit lauwarmem Wasser.
- Verwenden Sie pH5,5-neutrale Duschöle/Duschgele.



Hautpflege

- Verwenden Sie morgens und abends, insbesondere nach dem Waschen/Duschen, eine Hautpflege für Gesicht und Körper.
- Diese sollte parfümfrei, schnell einziehend und nicht fettend sein. Bei ausgeprägter Trockenheit verwenden Sie Wund- und Heilsalbe.



Schutz der Hände und Füße

- Tragen Sie Baumwollhandschuhe bei Haushalts- und Gartenarbeiten, schützen Sie Ihre Hände vor Nässe und Kälte, vermeiden Sie starke manuelle Belastungen.
- Pflegen Sie Ihre Hände und Füße mit einer Hand- bzw. Fußcreme, sodass sie geschmeidig bleiben.



Sonnenschutz

- Schützen Sie Ihre Haut mit einer Sonnencreme (Lichtschutzfaktor ≥ 25 , UVA/UVB-Schutz) und tragen Sie sie 20–30 Minuten vorher auf.
- Schützen Sie Ihre Haut durch entsprechend lang-ärmelige Baumwollkleidung, ggf. durch eine Kopfbedeckung.



Hautreaktionen erkennen

Informieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, wenn Sie folgende Veränderungen feststellen:

- Hautrisse an Ihren Finger- oder Zehennägeln
- Nagelbettentzündungen
- Empfindliche, trockene, juckende oder rissige Haut
- Hautverfärbungen
- Hautausschläge



Hautreaktionen reduzieren

Versuchen Sie, das Auftreten von Hautreaktionen zu reduzieren, indem Sie folgende Tätigkeiten vermeiden:



Starkes Rubbeln
mit dem
Handtuch



Heißes Föhnen
der Haare



Direkte Sonnen-
einstrahlung



Hitze und
Feuchtigkeit
(z.B. Sauna oder
Solarium)



Tragen
synthetischer
Kleidung



Zu enges
Schuhwerk



Alkohol- oder
acetonhaltige
Nagellack-
entferner



Direkter Haut-
kontakt mit
Reinigungsmittel

Bei beginnendem Haarverlust

Denken Sie rechtzeitig daran, sich eine Perücke anfertigen zu lassen. Erkundigen Sie sich diesbezüglich bei Ihrer Krankenkasse.

Wenn Wahrnehmungsstörungen an Handflächen und Fußsohlen auftreten

Manche Therapien können das periphere Nervensystem beeinträchtigen (periphere Neuropathien).

Typische Symptome peripherer Neuropathien sind:

- Fehlende Wahrnehmung oder Gefühlsstörungen (Kribbeln, Ameisenlaufen oder Brennen) an Handflächen und Fußsohlen
- Störung des Tast- und Berührungssinns
- Störung der Feinmotorik
- Unsicherheit beim Gehen

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber!



Was tun?

Folgende Übungen können Ihnen helfen, die Durchblutung und damit die Wahrnehmung Ihrer Handflächen und Fußsohlen zu verbessern bzw. ihre Schmerzempfindlichkeit zu verringern:

- Füße und Hände mit Noppenball abrollen
- Beine und Hände selber massieren
- Fußsohlen und Handflächen ohne Materialien und mit diversen Materialien (Handtücher, Teppich, Bohnensäcke, etc.) spüren
- Durchblutung fördern durch: Hände pumpen, Zehen und Fingerkrallen, Radfahrbewegungen machen
- Gang schulen durch Ausprobieren verschiedener Gangarten (vorwärts, rückwärts, seitwärts) und Gehen auf den Ballen, Fersen, Fußaußenkanten oder Fußinnenkanten
- Beweglichkeit ausbauen durch Dehnen der Muskeln und Strecken von Händen und Füße
- Gleichgewicht trainieren durch verschiedene Standvariationen (Tandemstand, Einbeinstand, Zehenstand, Fersenstand) mit offenen und geschlossenen Augen
- Auch der Einsatz von labilen Unterlagen und der Gang über verschiedene Hindernisse sind sehr förderlich!

Ernährung

Tun Sie Ihrem Darm Gutes und achten Sie auf Ihre Ernährung!

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung versorgt Sie mit hochwertiger Energie und wertvollen Aufbaustoffen. Dadurch wird Ihr Immunsystem positiv beeinflusst und Ihre Lebensqualität verbessert!

Komplexe Kohlenhydrate



... stellen die wichtigste Energiequelle dar. Sie kommen in **Getreide, Vollkornprodukten, Kartoffeln, Obst, Gemüse sowie Hülsenfruchten** vor.

Diese natürlichen Produkte versorgen Sie aber nicht nur mit Energie, sondern auch mit verdauungsfördernden Ballaststoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen.

Gesunde Fette



Fett ist der effektivste Energielieferant. Das richtige Fett leistet einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit.

Oliven- und Rapsöl, Meeresfisch und Nüsse haben einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten und Omega-3-Fettsäuren. **Milchprodukte und Käse** ergänzen die Energiezufuhr.

Aufbauendes Eiweiß



... ist ein Grundbaustein jeder Zelle. Es ist am Aufbau von Körpergeweben, Hormonen, Enzymen und Immunstoffen beteiligt. Besonders empfehlenswert ist pflanzliches Eiweiß.

Aus der Kombination von **Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten** mit **Milchprodukten** kann der Körper besonders viel Eiweiß aufnehmen.

Aber auch Fisch, Fleisch und Geflügel sind Eiweißspender.

Eine abwechslungsreiche Mischkost, also die Kombination vieler verschiedener Lebensmittel, ist wichtig um Ihren täglichen Bedarf an Nährstoffen zu decken, eine ausreichende Kalorienzufuhr zu sichern und Mangelzustände zu verhindern. Daher ist es wichtig zu wissen, in welchen Lebensmitteln die Grundelemente einer gesunden Ernährung enthalten sind.

Vitamine

helfen beim Aufbau gesunder Zellen, fangen gefährliche freie Radikale und steigern die Abwehrkräfte. Bei hoher Belastung z. B. bei Krankheit, Therapien oder während des Heilungsprozesses braucht der Körper besonders viele Vitamine.* Besprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, worauf Sie achten sollten!

Vitamin A



... fördert den Aufbau von Haut und Schleimhaut.

In Fisch, Leber, Milchprodukten, Butter und Eidotter.

Vitamin B Komplex



... stärkt die Nerven und ist wichtig für die Blutbildung.

In Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Naturreis, Milchprodukten, Fleisch.

Vitamin C



... stärkt die Abwehr und steigert die Leistungskraft.

In Obst und Gemüse.

**Überschreiten Sie nicht die Ihnen empfohlene Tagesdosis. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.*

Neben den Grundelementen Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß enthält unsere Ernährung auch **Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe**. Nur wenn das Essen einen hohen Gehalt an diesen lebenswichtigen Vitalstoffen hat, wirkt es optimal gesundheitsfördernd.

Vitamin D



... fördert die Ausreifung von gesunden Zellen.

In Fisch (Hering, Makrele, Lachs), Eiern, Pilzen.

Vitamin E



... schützt und stabilisiert die Zellen, stärkt die Muskeln.

In Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Haselnüssen.

Folsäure



... hilft beim Aufbau einer gesunden Darmschleimhaut und ist unersetzlich für die Blutbildung.

In grünem Blattgemüse, Vollkornprodukten, Gemüse, Obst, Milch.

Ernährung – Was soll ich essen?

Versuchen Sie sich ausgewogen zu ernähren, Sie können dadurch aktiv den Erfolg Ihrer Therapie beeinflussen!

... aber gönnen Sie sich auch mal das, worauf Sie Appetit haben!



Übrigens...

Je frischer, desto besser. Die meisten Vitamine enthalten saisonales Obst und Gemüse. Aber auch tiefgekühltes Gemüse und besonders tiefgekühlte Beeren sind reich an diesen mächtigen Schutzstoffen.

Zur Behandlung einer Krebserkrankung werden heute moderne Therapiemethoden angewendet. Der Forschung ist es gelungen, die meisten Nebenwirkungen der Therapien zu minimieren.

Trotz modernster Wissenschaft bleibt die Krebsbehandlung für den Betroffenen jedoch belastend und anstrengend. Das bedeutet aber, dass der Patient einen erhöhten Energiebedarf hat und besonders nährstoffreich essen muss.

Tipp!

Wussten Sie?

Die meisten Vitamine enthalten saisonales Obst und Gemüse. Vitamine in gekochtem Gemüse erhält man am besten durch schonendes Garen.



Ess-Alltag während der Therapie

Sie haben während Ihrer Behandlung einen erhöhten Energiebedarf und sollten daher besonders nährstoffreich essen.

Wann?

Halten Sie sich nicht an feste Essenszeiten. Essen Sie, wann immer Sie Lust oder Appetit dazu haben.

Griffbereit

Haben Sie immer eine kleine Auswahl verschiedener Gerichte und Snacks bereit, z.B. Suppen, Aufstriche, natürliche Fruchtojoghurts, Topfencremes oder Grießpudding.



Wie viel?

Kleine Portionen hübsch angerichtet machen Appetit, essen sich leichter und liegen nicht schwer im Magen. Auch wenn Sie jedes Mal nur ein paar Bissen essen, trägt das schon zur Energieaufnahme bei.

Wie oft?

Essen Sie so oft sie wollen, auch kleinere Portionen

Übrigens ...

Wenn Familienmitglieder oder Freunde für Sie kochen, sollten Sie genau mit Ihnen besprechen, worauf Sie jetzt gerade Appetit haben. Es kann sein, dass Sie plötzlich etwas anderes essen wollen – und nur das zählt! Während der Therapie können sich Essvorlieben ändern und Ihr Lieblingsgericht schmeckt Ihnen vorübergehend nicht so gut.

Trink-Alltag während der Therapie

Achten Sie bewusst auf Ihre Trinkmenge und trinken Sie mindestens

1,5 Liter pro Tag.

Frucht- und Gemüsesäfte

Mit Frucht- und Gemüsesäften genießen Sie Vitamine schlückchenweise. Frisch gepresst und sofort getrunken enthalten sie die meisten Vitalstoffe.

Milkshakes & Co.

Nutzen Sie auch leicht schluckbare Getränke, um wertvolle Energie aufzunehmen. Milchmixgetränke mit Nussmus und Banane sind nahrhaftes Essen in flüssiger Form.

Gesäuerte Milchprodukte, wie Joghurt oder Kefir.

Am besten mit einem höheren Fettgehalt, damit Sie mit dem wertvollen Eiweiß auch reichlich Energie bekommen.

Was soll ich trinken?

Trinken Sie möglichst keine Softdrinks: Sie enthalten künstliche Süßstoffe und Geschmacksverstärker.

Richten Sie sich einen Wasserkrug mit Zitrusfrüchten oder frischen Käuern wie Minze her:



Diese sind natürliche Geschmacksgeber und sehen appetitlich aus!

Ernährung - Was tun bei?

Appetitlosigkeit

- Erfahrungsgemäß wecken der Duft und der Anblick von farbenfrohem Gemüse, Obst und Kräutern den Appetit.
- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Halten Sie sich nicht an feste Essenszeiten und starre Essgewohnheiten.
- Bereiten Sie kleine Speisen vor, die Sie sofort essen können, wenn der kleine Hunger kommt.
- Machen Sie vor dem Essen einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft oder führen Sie leichte Bewegungsübungen aus.
- Trinken Sie nur zwischen den Mahlzeiten, sonst ist der Magen bereits durch das Getränk gefüllt und der Appetit ist gemindert.



Rasches Völlegefühl

- Trinken Sie nicht kurz vor und wenig zu den Mahlzeiten.
- Wählen Sie Speisen, die sich leicht schlucken lassen.

Ernährung - Was tun bei?

Geruchsempfindlichkeit

- Überlassen Sie anderen das Kochen und essen Sie in einem gut-gelüfteten Zimmer.
- Streichen Sie Gerichte mit starkem Speisegeruch (wie etwa gekochtes oder gebratenes Fleisch, heißes Fett, gebratene Zwiebel, Kohl) vorübergehend von Ihrem Speiseplan.
- Kochen Sie schnell zubereitete knackig frische Gemüsegerichte. Vielleicht mit etwas Sauerrahm. Essen Sie dazu Nudeln oder Kartoffeln und immer viel frischen Salat und frisches Obst.

Schluckstörungen

- Meiden Sie harte, bröselige Speisen. Aber auch ganz Flüssiges, wie klare Suppen sind ungünstig.
- Binden Sie dünne Suppen mit Pfeilwurzmehl oder Agar Agar (erhältlich im Reformhaus).
- Gut zu schlucken sind Cremesuppen aus reichlich püriertem Gemüse, Kartoffeln, Getreideflocken und Hülsenfrüchten, aber auch Mus und Pudding.

Übelkeit und Erbrechen

- Trinken Sie klare Suppen und Tee aus frischem Ingwer.
- Trinken Sie viel!
- Nutzen Sie jede Gelegenheit etwas zu essen.

Ernährung - Was tun bei?

Entzündungen im Mund und in der Speiseröhre

- Sehr milde Speisen, lauwarm oder kalt essen.
- Am besten bekömmlich ist flüssige Nahrung, z.B. Gemüsesuppen.
- Kräuter-Eiswürfel kühlen den Mund.
- Meiden Sie eventuell Milchprodukte.

Durchfall

- Meiden Sie ballaststoffreiche, fette und rohe Speisen.
- Essen Sie mild gewürzte Getreideschleimsuppen oder Suppen mit sehr weich gekochtem Reis und Karotten.
- Auch Teigwaren und Schokolade mit hohem Kakaoanteil wirken stopfend.
- Joghurt hilft beim Aufbau der Darmschleimhaut.
- Bei hartnäckigem Durchfall – sprechen Sie mit Ihrem Arzt!

Verstopfung

- Ausreichend trinken!
- Ballaststoffreich essen mit frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Kartoffelgerichten.
- Bewegung und Massage regen den Darm an.



Tipp!

BUCHTIPP

Ass.-Prof. Dr. Irene Kühner und Elisabeth Fischer

Essenslust stärkt Lebenskraft – Richtige Ernährung bei Darmkrebs

Kneipp Verlag | ISBN 978-3-7088-0442-2

Bewegung und Sport

Bewegung und Sport beeinflussen den Krankheitsverlauf positiv! Sie tun gut und geben ein gutes Lebensgefühl!

Zuerst die Diagnose, dann die Behandlung - da ist einem vorerst nicht unbedingt nach Sport und Bewegung zumute. Durch die Erkrankung und die Therapie sehnt man sich eher nach Ruhe.

Erschöpfung, Schmerzen, Übelkeit, ein geschwächtes Immunsystem und andere Nebenwirkungen können alltägliche Tätigkeiten für Betroffene enorm anstrengend werden lassen. Krebserkrankung wirken zudem auch noch oft auf den seelischen Zustand und können manchmal sogar zu Depressionen führen.

Zu viel Ruhe schwächen jedoch den Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System und führen dadurch oft zu Folgeerkrankungen.

Fragen Sie daher Ihre Ärzte oder das Pflegepersonal was Sie aktiv tun können, falls Ihnen nicht ohnehin bereits etwas angeboten wurde. Erkundigen Sie sich über Bewegungsangebote in Ihrer Nähe.





Bewegung & Sport bei Krebserkrankungen

Regelmäßige körperliche Aktivität bringt bei Krebserkrankungen viele Vorteile! Ihre Lebensqualität verbessert sich insgesamt. Die Erschöpfung (Fatigue) vermindert sich durch die Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit von Ausdauer und Kraft sowie durch die mentale Stabilisierung bei Depression, Angst und Di-Stress. Dadurch verbessert sich auch Ihr Nachtschlaf. Schmerzen am Bewegungsapparat vermindern sich, wodurch sich die Beweglichkeit und Mobilität verbessern. Positive Wirkungen auf die Koordination und Balancefähigkeit, können z.B. bei Polyneuropathie nützlich sein. Bewegung und Sport wirken sich positiv bei Symptomen wie Inkontinenz oder Störungen der Sexualfunktion aus. All diese Effekte bewirken in Summe, dass sich Ihre aktive Teilnahme am Leben verbessert – in Ihrem privaten Umfeld, aber auch bei einer gewünschten Rückkehr in den Beruf.

Und ganz wichtig: regelmäßige körperliche Aktivität macht und hält uns langfristig gesünder! Regelmäßige Bewegung hat positive Wirkungen auf Ihren Stoffwechsel und auf chronische Entzündungsprozesse, wodurch Folgen von Herz-Kreislaufkrankungen deutlich vermindert und Ihre Überlebenschancen erhöht werden. **Prof. Dr. Richard Crevenna**

Wie wirkt sich Bewegung und Sport auf meinen Körper aus?

- Der Appetit wird angeregt
- Die Schlafqualität wird verbessert
- Das Herz-Kreislauf-System wird unterstützt
- Die Merk- und Gedächtnisfähigkeit werden verbessert
- Das allgemeine Wohlbefinden steigert sich
- Die allgemeine Fitness wird verbessert
- Die Bewegungsfreiheit wird erhöht
- Beweglichkeit und Gewandtheit werden verfeinert
- Die Körperzusammensetzung wird verändert (weniger Fett-/mehr Muskelanteil)

Wie wirkt sich Bewegung und Sport auf meine Seele aus?

- Angst und Stress werden abgebaut
- Die Laune bessert sich
- Das Selbstvertrauen in sich und den eigenen Körper werden aufgebaut
- Die Lebensqualität wird verbessert
- Sie leisten einen eigenen Beitrag zur Genesung
- Bewegung und Sport machen Freude und Spaß

Wie wirkt sich Bewegung und Sport auf mein soziales Leben aus?

- Kontakt zu anderen wird gefördert
- Die „Lust, etwas zu tun“ (Motivation) wird verbessert
- Soziale Abgeschlossenheit wird abgebaut
- Kommunikation wird gefördert
- Gemeinsame Bewegung erhöht das Zusammengehörigkeitsgefühl

Muskelkraft und Ausdauer bringt Ihnen Bewegungsfreiheit, Unabhängigkeit und erhöhen Ihre Lebensqualität!

Der Körper ist sparsam

Muskeln und Knochen werden ständig ab- und wieder aufgebaut. Der Körper baut aber nur das wieder auf, was auch wirklich benutzt wird. Was nicht benutzt und nicht trainiert wird, wird daher schwächer. Muskelkraft wird jedoch für viele auch einfache Bewegungen benötigt, wie etwa aus einem Sessel aufstehen oder aus der Badewanne steigen.



Bewegungstherapie

Bewegungstherapie bezeichnet alle Formen der Bewegung im Rahmen Ihrer Behandlung. Der Arzt / die Ärztin verschreibt diese Therapie, ein Spezialist – wie zum Beispiel ein Sporttherapeut – führt sie durch und kontrolliert zusammen mit dem Arzt / der Ärztin den Erfolg der Behandlung.

Physiotherapie

Die Physiotherapie ist Teil der Bewegungstherapie. Dazu gehören etwa Therapieformen wie zum Beispiel Wasser- und Klimatherapie, Massagen oder Elektrotherapie, aber auch Atemtherapie. Ziel ist es gestörte Abläufe des Körpers zu beeinflussen und Heilungsprozesse zu beschleunigen.

Sporttherapie

Die Sporttherapie ist ebenfalls Teil der Bewegungstherapie und spielt vor allem in der Rehabilitation eine große Rolle.

Training

Unter Training versteht man **regelmäßige (jede Woche!)** körperliche Bewegung zur Erhaltung und gezielten Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Ein Training wird entweder individuell oder in speziellen Gruppen in Sportvereinen durchgeführt. Bevor Sie mit dem Training beginnen, lassen Sie sich von einem Internisten und Sportmediziner beraten, um ein Bild von Ihrer momentanen körperlichen Leistungsfähigkeit zu erhalten. Er wird die dafür notwendigen Tests (z.B. Ergometertest) durchführen.

Krafttraining oder Ausdauertraining?

Beim Krafttraining geht es darum, Ihre Muskelmasse zu erhöhen und dadurch Ihre Kraft zu steigern.

Ziel eines Ausdauertrainings ist es, die Ausdauer zu erhöhen, also die Fähigkeit über einen längeren Zeitraum eine gewissen Leistung zu erbringen.

Idealerweise besteht Ihr Trainingsprogramm sowohl aus gezielter Kräftigungsgymnastik, Dehnung und Ausdauertraining.

Tipp!

BÜCHERTIPP

Richard Crevenna | **Gesund bleiben –**
Strategien für Alltag und Freizeit
MANZ Verlag | ISBN 978-3-214-04367-4

Wann fängt meine Bewegungstherapie an?

Im Idealfall fängt eine Bewegungstherapie bereits in der Behandlungsphase an, egal ob diese stationär oder ambulant stattfindet. Sie wird individuell für Sie zusammengestellt und wird in der Rehaklinik fortgeführt. Anfangs wird es eher darum gehen, Ihr Herz und Ihren Kreislauf wieder „fit“ zu machen. Dann werden Übungen dazu kommen, die Ihnen helfen im Alltag beweglicher und kräftiger zu werden. Dabei werden Sie zunehmend sowohl Ihre Ausdauer als auch Ihre Kraft trainieren.



Worauf soll ich beim Training achten?

- Versuchen Sie regelmäßig zu trainieren
- Trainieren Sie angemessen (weder unter- noch überfordernd)
- Übertreiben Sie Ihr Training nicht.
- Überlasten Sie sich nicht.
- Gehen Sie beim Krafttraining nicht „bis zum Anschlag“
- Trainieren Sie nur so viel, dass Sie keine Schmerzen haben.
- Bleiben Sie auch im Krankenhaus möglichst jeden Tag in Bewegung; liegen Sie so wenig wie möglich.
- Bewegen Sie sich auch zuhause täglich.

... und Sie werden sehen, wie gut Ihnen Bewegung tut!

Tip!

Wussten Sie?

...dass Bewegung Glückshormone freisetzen und Stresshormone abbauen kann?

Darf ich nach einer Operation trainieren?

Einige Vorsichtsmaßnahmen sind nach der Operation zu beachten, denn bei der Operation wird ein Teil des Darms entfernt. Manchmal muss auch ein künstlicher Darmausgang in der Bauchdecke (Stoma) angelegt werden.

Ist die Operationsnarbe vollständig abgeheilt (dies kann etliche Wochen dauern), kann theoretisch und nach Absprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin mit einem gezielten Training begonnen werden.

Lassen Sie sich in jedem Fall von einem Sportarzt /einer Sportärztin durchchecken, bevor Sie mit einem Sportprogramm anfangen.



Wichtig!

Beachten Sie

Heben Sie unmittelbar nach einer großen Bauchoperation keine schweren Gewichte und verzichten Sie auf intensive körperliche Belastungen. Dazu gehört zum Beispiel auch schwere Gartenarbeit.

Wie oft soll ich trainieren?

Fangen Sie „klein“ an, z.B. mit einem Spaziergang, einer kleinen Runde mit dem Fahrrad. Steigern Sie langsam Ihre Aktivität. Mit der Zeit werden Sie erkennen, wie viel Ihnen gut tut.

Nutzen Sie auch im Alltag jede Möglichkeit aktiv zu sein und bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!

- Gehen Sie für kleine Einkäufe zu Fuß
- Verzichten Sie auf den Aufzug oder die Rolltreppe und benutzen Sie die Treppen
- Machen Sie nach dem Mittagessen einen Verdauungsspaziergang.
- Machen Sie vor dem Schlafengehen einen Abendspaziergang an der frischen Luft.

Qigong

Sanfte Bewegungsübungen zum Auffinden der eigenen inneren Mitte, sowie Selbstmassageübungen unter Miteinbeziehung der Akupunkturpunkte gemäß TCM.

Sie erlernen einen meditativ-energetischen Zugang über den eigenen Körper wieder zu sich selbst und Ihrem inneren Frieden, Ihrer Freude und Ausgeglichenheit. Die bewegten Übungen wie auch die stille Meditation harmonisieren den Energiefluss auf allen Körperebenen und so kann sich stufenweise eine ganzheitliche Entwicklung einstellen, die neben dem Körper auch die Psyche und den Geist umfasst. Die Übungen werden stehend, sitzend oder auch gehend ausgeführt.

Mehr Information erhalten Sie von Frau Ing. Claudia Schraml, Präsidentin der Österreichischen Qigong Gesellschaft – JEDER TAG EIN GUTER TAG:
Tel.: 0699 18 3030 81, E-Mail: claudia.schraml@qigonggesellschaft.at,
online: www.qigonggesellschaft.at

Tip!

Egal, für welche Bewegungsart Sie sich entscheiden,

achten Sie darauf, **ausreichend zu essen und zu trinken.**
Achten Sie dabei so gut es geht auf eine ausreichende, gesunde und ausgewogene Ernährung.

Stoma

Ein künstlicher Darmausgang

Eine Reihe von Erkrankungen – darunter auch Darmkrebs – kann dazu führen, dass ein Stoma erforderlich wird. Im medizinischen Sinn versteht man unter Stoma (Mehrzahl: Stomata) einen künstlichen Darmausgang. Dieses entsteht von Chirurgenhand durch Einnähen eines Darmteiles in die Bauchdecke, sodass der Stuhl in ein auf die Haut geklebtes Säckchen abfließen kann.



Die Stoma-Beratung

Da ein künstlicher Darmausgang für viele Betroffene eine große psychische Belastung darstellt und der Umgang mit dem Stoma eine spezielle Schulung erfordert, gibt es dafür eigens ausgebildetes Fachpersonal – sogenannte Stoma-BeraterInnen.

Ziel einer guten und umfassenden Stoma-Beratung ist die körperliche, psychische und soziale Rehabilitation. Dabei hilft ein positiver emotionaler Umgang mit der neuen Situation, denn eine möglichst unveränderte Lebensführung nach der Operation, inklusive ungestörter sozialer Kontakte, erhöht Ihre Lebensqualität.

Basis dafür ist Ihre Selbstpflegekompetenz, d.h. Sie sollten mit der Handhabung des eigenen Stomas möglichst gut vertraut und in der Lage sein, es so weit wie möglich allein zu pflegen. Das ist wichtig für die optimale Funktion sowie die Verträglichkeit und Beschwerdefreiheit des Stomas, und erhöht auch Ihre Selbständigkeit und Unabhängigkeit.

Lassen Sie sich als Stoma-PatientIn richtig beraten und betreuen, und stellen Sie sich auf Ihre neue Situation optimal ein, damit Sie Ihr Leben in vielen Punkten so weiterführen können, wie Sie es gewohnt sind!

Nachsorge

Was versteht man unter Nachsorge?

Nach Abschluss der Erstbehandlung sind anfangs relativ engmaschige Kontrollen erforderlich. Die Zeiträume zwischen diesen Nachsorgeuntersuchungen werden aber mit der Zeit größer, vor allem wenn Sie keine Symptome haben und es auch sonst keine Anzeichen für ein Wiederauftreten der Erkrankung bestehen.

Im Rahmen der Nachsorgeuntersuchungen sollen unter anderem etwaige Rückfälle möglichst frühzeitig erkannt werden, noch bevor sie irgendwelche Beschwerden haben.

Weiters werden Sie über Möglichkeiten der körperlichen, psychischen, sozialen und beruflichen Rehabilitation beraten. Nutzen Sie auch die Möglichkeit sich mit der Selbsthilfegruppe zu vernetzen!

Nehmen Sie Ihren Nachsorgepass zu jedem Arztbesuch mit. Damit behalten Sie den Überblick über die wichtigsten Informationen zu Ihrer Erkrankung, zur Therapie und zu den Kontrolluntersuchungen!

Sozialleistungen

Habe ich Anspruch auf Sozialleistungen?

Durch Ihre Erkrankung werden Sie möglicherweise eine Zeit lang nicht erwerbstätig sein können. Sozialleistungen wurden geschaffen, um Menschen, die in schwierigen Lebenssituation sind, zu helfen Ihr gewohntes Leben wieder zu erlangen. Erkundigen Sie sich bei der Selbsthilfegruppe oder bei der Arbeiterkammer.

Erkundigen Sie sich über folgende Leistungen:

- Krankengeld
- Pflegegeld
- Berufsunfähigkeitspension
- Rehabilitation
- Kündigungsschutz und berufliche Rehabilitation
- Wiedereingliederungsteilzeit (WIETZ)

A white speech bubble with a drop shadow, containing the word 'Tipp!' in blue cursive script. The bubble is positioned to the right of the list of services and points towards the text box below.

Tipp!

WIETZ – Wiedereingliederungsteilzeit

Infos zur Wiedereingliederungsteilzeit finden Sie unter www.arbeiterkammer.at

Rehabilitation

Was ist eine Reha?

Nach der Erstbehandlung, also der Operation und/oder medikamentösen Krebstherapie und/oder Bestrahlung soll die Rehabilitation Ihnen den Wiedereinstieg in Ihr Alltags- und Berufsleben erleichtern.

Die Rehabilitation wird in speziellen Rehabilitationskliniken durchgeführt (siehe ab Seite 58). Der dafür erforderliche Antrag kann im behandelnden Spital erstellt und anschließend bei der Pensionsversicherungsanstalt eingereicht werden.

In einer Rehabilitationsklinik unterstützt Sie ein Team von Ärzten, Diplomkrankenschwestern, Physiotherapeuten, Ernährungsberatern und Psychoonkologen durch gezielte therapeutische Maßnahmen. Hier können Sie wieder zu Kräften kommen.



”*Onkologische Rehabilitation*

Die onkologische Rehabilitation ist die logische Fortsetzung Ihrer Krebsbehandlung und setzt bei Ihren individuellen Defiziten und Funktionsstörungen sowie Ressourcen an. Sie ist zur Verbesserung Ihrer funktionellen Gesundheit sowie Ihrer Lebensqualität und Teilhabe (sozial und/oder beruflich) wesentlich. Der typische Patient für eine stationäre onkologische Rehabilitation hat ein gutes Rehabilitationspotenzial, d.h. einen Rehabilitationsbedarf, eine gute Rehabilitationsfähigkeit und eine gute Rehabilitationsprognose. Nach Stellen eines sogenannten Reha-Antrages und Bewilligung der Rehabilitation werden von Ihnen in einem spezialisierten Rehabilitationszentrum Schritte wie die Aufnahme, Zwischen- und End-Untersuchung, sowie auf Sie optimal abgestimmte rehabilitative Maßnahmen wie jene der Physikalischen Medizin (u.a. die Medizinische Trainingstherapie), der Ernährungstherapie, der Psychoonkologie und Schulungen zur Informationsvermittlung absolviert.

Die Rehabilitation kann in ihrer Gesamtheit Ihre Rückkehr in ein selbstbestimmtes Leben mit guter Lebensqualität und aktiver Teilnahme am Leben erleichtern und – ebenso wie Sport und regelmäßige Bewegung – obendrein noch positive Auswirkungen auf Ihre Überlebenschancen haben.

Prof. Dr. Richard Crevenna

Tipp!

BÜCHERTIPP

Richard Crevenna | **Onkologische Rehabilitation – Grundlagen, Methoden, Verfahren und Wiedereingliederung**
Springer | ISBN 978-3-662-57982-4

Hilfreiche Adressen

Ambulante Onkologische Rehabilitation

Ambulantes Rehabilitationszentrum Wiener Neustadt

2700 Wiener Neustadt, Niederösterreich

Telefon: 02622 / 90 990

Lebens.Med Zentrum St. Pölten

Kremser Landstr. 19, 3100 St. Pölten, Niederösterreich

Telefon: 02742 / 31400

Krankenhaus Bamherzige Schwestern

Seilerstätte 4, 4010 Linz, Oberösterreich

Telefon: 0732 7677 - 7223

Ambulanz für Onkologische Rehabilitation, AKH

Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien

Telefon: 040400-43300

Weitere spezialisierte Rehabilitationszentren

REHA Zentrum Münster

Gröben 700, 6232 Münster, Tirol

Telefon: 05337 / 20004

Zentrum für Lymphologie - Landeskrankenhaus Wolfsberg

Paul-Hackhofer-Straße 9, 9400 Wolfsberg, Kärnten

Telefon: 04352 / 533-76903

Stationäre onkologische Rehabilitation

Onkologische Rehabilitationsklinik „Der Sonnberghof“

Hartiggasse 4, 7202 Bad Sauerbrunn, Burgenland
Telefon: 02625 / 300 - 8501

Therapiezentrum Rosalienhof

Am Kurpark 1, 7431 Bad Tatzmannsdorf, Burgenland
Telefon: 03353 / 83 87

Humanomed Zentrum Althofen

Moorweg 30, 9330 Althofen, Kärnten
Telefon: 04262 / 2071-0

Lebens.Med Zentrum Bad Erlach

Beste-Gesundheit Platz 1, 2822 Bad Erlach, Niederösterreich
Telefon: 02627 / 81300

Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach

Schönauer Straße 45, 4701 Bad Schallerbach, Oberösterreich
Telefon: 07249/443-0

Onkologische Rehabilitation St. Veit

St. Veiter-Straße 48, 5621 St. Veit im Pongau, Salzburg
Telefon: 06415/ 50 300

Klinik Judendorf-Straßengel

Grazer Str. 15, 8111 Gemeinde Gratwein, Steiermark
Telefon: 03124 / 90520

Wittlinger Therapiezentrum

Alleestr. 30, 6344 Walchsee, Tirol
Telefon: 05374 / 5245

Selbsthilfegruppe Darmkrebs

Telefon: 01 / 714 71 39

E-Mail: info@selbsthilfe-darmkrebs.at

Website: www.selbsthilfe-darmkrebs.at

Kontaktperson: Frau Helga Thurnher

- Kostenlose und anonyme Beratung
- Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige
- Information und Beratung:
 - Therapie- und Betreuungsthemen
 - psychologische Problemstellungen
 - soziale und finanzielle Fragen
 - monatliche Treffen
 - Kostenlose Zusendung von Broschüren

Notizen

Weitere hilfreiche Adressen in Ihrer Nähe

Stempel mit Telefonnummer

Anmerkungen/Öffnungszeiten

Weitere hilfreiche Adressen in Ihrer Nähe

Stempel mit Telefonnummer	Anmerkungen/Öffnungszeiten

Die Broschüre richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Der Herausgeber hat große Sorgfalt darauf verwandt, dass die Angaben dem derzeitigen Wissensstand zum Thema entsprechen.

Diese Druckschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen oder Abbildungen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgeb

Impressum

©2020 Amgen GmbH, Franz-Josefs-Kai 47, A-1010 Wien

Hier ist
Platz
für Ihre
Unterlagen

AMGEN[®]

Onkologie

