



GUT GERÜSTET FÜR ZUHAUSE!

Die Zeit nach der Reha

MEDICLIN Deister Weser Kliniken
in Bad Münder im Weserbergland

**Patienteninformation für die Zeit
nach der onkologischen Rehabilitation**

MEDICLIN
DEISTER WESER
KLINIKEN



SEHR GEEHRTE PATIENTIN, SEHR GEEHRTER PATIENT,

Wir hoffen, Sie hatten einen angenehmen Aufenthalt in den MEDICLIN Deister Weser Kliniken und möchten sie über unser Gesundheitsangebot für die Zeit nach ihrer Reha informieren.

Schwerpunkt der Therapie in der Fachklinik für Onkologie und Gastroenterologie, HNO-Onkologie, Urologie und Nephrologie ist die Nachbehandlung von Krebserkrankungen. Wenn Sie nach der Entlassung mit Ihrem behandelnden Arzt feststellen, dass Sie erneut eine Reha beantragen möchten, können wir Ihnen mit Informationen zur Antragsstellung weiterhelfen.

Aber auch allgemein-internistische und -gynäkologische Erkrankungen werden bei uns therapiert. Wichtig sind uns ein ganzheitlicher Ansatz und die Zusammenarbeit mit Ihnen. Jede Patientin, jeden Patienten möchten wir möglichst entsprechend der individuellen körperlichen, seelischen und sozialen Funktionsstörungen und Behinderungen behandeln und beraten – auch für die Zeit nach Ihrer Entlassung!

Gemeinsam haben wir das Ziel verfolgt, Ihnen und Ihren Angehörigen dabei zu helfen, die körperliche, psychische und soziale Integrität nach abgeschlossener Primärtherapie wiederzuerlangen. Weitere Ziele der Behandlung waren u.a. die Steigerung der Fitness, Vermittlung von Grundlagenwissen über Tumorerkrankungen, Krebsvorsorge und -nachsorge sowie psychotherapeutische Hilfen zur Verarbeitung der Diagnose und Wiedererlangung der Lebensfreude. Wir hoffen, dies ist gelungen und Sie setzen dies fort!

Wir beraten Sie gerne, wenn Leistungen Ihrer Rentenversicherung oder Krankenversicherung für einen weiteren Aufenthalt bei uns nicht zur Verfügung stehen und zeigen Ihnen Wege auf, z.B. für Antragsstellungen. Auch als selbst zahlender Patient können Sie am Therapieangebot unserer Klinik teilnehmen.

*Wir würden uns freuen,
Sie wieder als Gast bei uns
begrüßen zu können.*



GESUNDHEITSURLAUB IM WESERBERGLAND

Hatten Sie eine gute Zeit für Ihre Gesundheit im Weserbergland? Das ausgeglichene Klima im Weserbergland mit milden Wintern und angenehmen Sommertemperaturen begünstigt ganzjährig den Erfolg der Rehabilitation.

Konnten Sie abschalten und durchatmen? Im Deister und im Süntel sind zu jeder Jahreszeit ausgedehnte Spaziergänge in der frischen Waldluft möglich. Vielleicht hatten Sie auch Gelegenheit zum Bummeln in Bad Münder und Hameln, für einen Besuch der Straßencafés und konnten einfach mal die Seele baumeln lassen.

Wir hoffen, Sie empfehlen uns weiter und würden uns sehr freuen, Sie wieder als Gast bei uns begrüßen zu dürfen.

*Ihre Experten der Fachklinik
für Onkologie, Gastroenterologie, HNO-Onkologie,
Uroonkologie und Nephrologie*



UNSER LEISTUNGSANGEBOT

Ihr behandelnder Arzt hat mit Ihnen die genauen Reha-Ziele zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes sowie einen individuellen Therapieplan festgelegt.

WIR BIETEN IHNEN U.A.

- Einzelzimmer mit Dusche, WC, Telefon und TV-Anschluss, auf Wunsch auch Doppelzimmer verfügbar.
- „Privita“ Wahlleistungszimmer und Services für Zuzahler oder Privatversicherte – fragen Sie nach unseren speziellen Broschüren
- Sport im In- und Outdoorbereich, Schwimmbad, Sauna, Sporthalle
- Krankengymnastik, Lymphdrainage, Akupunkturmassage, Marnitz-Therapie, Ergometertraining
- Elektrotherapie
- Urostoma- u. Colostomaberatung, spezielles Kontinenztraining, Behandlung erektiler Dysfunktion
- Spezielle gynäkologische Diagnostik und Therapie
- Spezielle gastroenterologische Diagnostik und Therapie, Endoskopie, Sonographie
- Ernährungsberatung und Ernährungstherapie
- Interdisziplinäre Schmerztherapie
- Logopädie, Schluck-, Sprech- und Stimmtraining, Biofeedbackmethoden
- Ärztliche Beratung, auch Chemo-/Antikörper- und Immuntherapie, Seminare zu Fragen der Tumorentstehung und Lebensqualität
- Krebs-Vorsorge und -Nachsorge
- Berufs- und Sozialberatung



EMPFEHLUNGEN ZUR KRANKHEITSBEWÄLTIGUNG BEI TUMORERKRANKUNGEN

Wir hoffen, wir konnten Sie dazu ermutigen, Sie beraten und dabei unterstützen, die Diagnose Krebs zu verarbeiten und Ihren bestmöglichen Weg zur Bewältigung der Krebserkrankung zu finden.

Nachfolgend ein paar Tipps für Ihren weiteren Weg...

- 01** Die Diagnose einer Tumorerkrankung ist eine einschneidende Erfahrung. Aber: In der Mehrzahl der Fälle können Tumorerkrankungen heute durch Operation, Strahlentherapie und / oder Chemotherapie schon im ersten Anlauf geheilt werden. Tumore, bei denen dies heute noch nicht gelingt, können durch die Therapie zumindest über lange Zeiträume kontrolliert werden.
- 02** Die Risikofaktoren, wie beispielsweise Übergewicht, frühere Bestrahlung, Östrogeneinnahme, Rauchen und eine genetische Belastung, die die Krebsentstehung begünstigen, sind vielfältig. Es gibt keine gesicherten Hinweise dafür, dass besondere Stimmungsschwankungen, Persönlichkeitsmerkmale oder schmerzhaftes Schicksalsschläge Krebs verursachen können. Ein großer Prozentsatz der Krebsentstehung ist bedingt durch genetische Veränderungen.
- 03** Verlassen Sie sich auf bewährte Strategien, die Ihnen auch in der Vergangenheit geholfen haben, schwierige Lebenssituationen zu meistern: Hilfreich kann sein, viele Informationen über die Erkrankung zu sammeln. Anderen hilft es, mit anderen über Ihre Situation zu sprechen. Wir möchten Sie dazu ermutigen, die Kontrolle über Ihr Leben zurückzugewinnen. Suchen Sie sich professionelle Hilfe, wenn Sie selber nicht mehr weiter wissen.
- 04** Fühlen Sie sich nicht schuldig, wenn Sie nicht ständig „positiv“ denken können. Stimmungstiefs werden kommen, egal wie gut Sie Ihre Erkrankung verarbeiten. Es gibt keinen Hinweis dafür, dass solche Stimmungstiefs Ihrer Gesundheit schaden können. Suchen Sie jedoch professionelle Hilfe, wenn sich Depressionen entwickeln.
- 05** Gehen Sie zu Selbsthilfegruppen und anderen Unterstützungsgruppen, wenn Sie sich dort gut aufgehoben fühlen und man Ihnen dort hilft. Verlassen Sie Gruppen, in denen Sie sich schlechter fühlen.
- 06** Psychologische Hilfe kann Ihre Beschwerden lindern und Ihnen ermöglichen, Ihre Therapien leichter durchzustehen. Scheuen Sie sich daher nicht, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es ist ein Zeichen der Stärke und nicht der Schwäche. Nutzen Sie Methoden wie autogenes Training oder andere Entspannungstechniken, die Ihnen helfen, die Kontrolle über Ihre Situation und Ihre Emotionen zurückzugewinnen.

- 07** Besprechen Sie alle Fragen zur Krankheit, zur Therapie und zu den Nebenwirkungen mit Ihrem Arzt in Ruhe und in vertraulicher Atmosphäre. Legen Sie Wert auf ein partnerschaftliches Verhältnis. Fragen Sie nach den Nebenwirkungen der Therapie und stellen Sie sich auf diese ein. Das kann es Ihnen erleichtern, diese Probleme zu bewältigen, wenn Sie wirklich auftreten.
- 08** Verbergen Sie Ihre Ängste und Sorgen nicht vor Ihren engsten Angehörigen. Eine Möglichkeit ist, Ihre Angehörigen zu bitten, zu den Arztbesuchen und Therapien mitzukommen. Die Erfahrung zeigt, dass Sie in der Aufregung möglicherweise nicht alles verstehen, was man Ihnen erklärt. Die Begleitperson kann Ihnen bei der Interpretation des Gesagten helfen.
- 09** Wenn Ihnen der Glaube oder andere spirituelle Erfahrungen in der Vergangenheit geholfen haben, dann sollten Sie diese reaktivieren. Dies kann Ihnen Trost geben und helfen, nicht gegen – sondern mit der Krebserkrankung zu leben.
- 10** Geben Sie niemals Ihre medizinische Therapie zugunsten einer „Wundertherapie“ oder anderen Therapien mit unbewiesener Wirksamkeit auf. Diskutieren Sie Nutzen und Risiken einer solchen Therapieänderung mit Ihrem Arzt, Angehörigen und Freunden, denen Sie vertrauen und die solch eine ungeprüfte Therapie möglicherweise objektiver als Sie selbst einschätzen können.





ENTLASSUNG UND NACHSORGE

DIE ZEIT NACH DER REHA

Was können Sie mit nach Hause nehmen?

RAUCHEN

Das Rauchen ist ungesund und kann Krebs auslösen. In der Tat werden etwa 80 Prozent aller Fälle von Lungenkrebs durch das Tabakrauchen verursacht. Doch das ist längst nicht alles: Bis zu 20 Prozent aller Krebsfälle in Deutschland wären ohne das Rauchen vermeidbar. Denn die schlechte Angewohnheit ist auch Hauptrisikofaktor für Krebs in der Speiseröhre, in Mund und Rachen, an der Bauchspeicheldrüse und in der Blase.

ADIPOSITAS UND ÜBERGEWICHT VERMEIDEN

Der zweitwichtigste Faktor für eine Krebserkrankung im Allgemeinen ist das Übergewicht. Dieses Übergewicht oder gar Adipositas (Fettleibigkeit) sind Verursacher von bis zu 40 Prozent der Fälle von Nierenzellkrebs und Speiseröhrenkrebs (Adenokarzinom) und sogar von bis zu 50 Prozent der Fälle von Gebärmutterkrebs.

NICHT ZU VIEL ALKOHOL

Ganz verzichten muss man auf Alkohol nicht, regelmäßiges intensives Trinken jedoch erhöht das Krebsrisiko deutlich. Das gilt vor allem dann, wenn der Betroffene gleichzeitig raucht. Kommen Rauchen und Trinken zusammen, ist das Risiko, an Krebs in Speiseröhre, Rachen und Mundhöhle zu erkranken, um das 50- bis sogar 100-fache erhöht.

SONNENBRÄNDE VERMEIDEN

Sonnenbrände sind die Hauptursache für Melanome und andere Hautkrebsarten in Deutschland. Aus diesem Grund sollten Sonnenbrände unbedingt vermieden werden – bereits in jungen Jahren.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Empfehlungen hierzu wurden Ihnen von unseren Diätassistentinnen während Ihres Aufenthaltes in unserem Hause nähergebracht.

BEWEGUNG

Eine mangelnde körperliche Konstitution wirkt sich psychisch sowie physisch negativ auf den Organismus aus.





NACHSORGE

Unter onkologischer Nachsorge ist die zwischenmenschliche und fachlich-medizinische Betreuung des Patienten nach Abschluss der Ersttherapie zu verstehen. Sie umfasst alle Maßnahmen zur Genesung der Betroffenen nach Primärtherapie.

DAZU GEHÖREN

- › Linderung der Behandlungsfolgen
- › Früherkennung von Rezidiven und Metastasen
- › Psychische Führung
- › Rehabilitation

SPORT UND BEWEGUNG

Im aktuellen Bericht des „World Cancer Research Funds“ (WCRF) wurde eine Verringerung des Mortalitätsrisikos um 27 Prozent bei Krebsüberlebenden bestätigt, die 15 MET pro Woche absolviert haben. MET steht für Metabolisches Äquivalent und ist ein Maß, anhand dessen verschiedene Sportarten miteinander vergleichbar sind. In dieser Gruppe erhöhte sich der Effekt auf 35 Prozent, wenn die Aktivität nach der Krebsdiagnose aufgenommen wurde.

EMPFEHLUNGEN FÜR TUMORPATIENTEN

- > 3 – 5 x pro Woche sportliche Aktivität, insgesamt 18 – 25 MET
(z.B. 3 x 1h Spazieren gehen (9 MET/h))
- > + 1 x 2h Fahrrad fahren (8 MET/h)
- > + 1 x 1h Tanzen (4,5 MET/h)

REHABILITATION NACH KREBS

Wer eine Reha-Leistung in Anspruch nehmen möchte, muss zunächst selbst eine Reha-Maßnahme beantragen. Antrag und Bewilligung erfolgen nicht automatisch. Patienten müssen klären, welcher Kostenträger die Leistungen bewilligen kann. Für Rehabilitationsleistungen sind in Deutschland unterschiedliche Leistungsträger zuständig, beispielsweise die Deutsche Rentenversicherung Bund, Krankenkasse und das Arbeitsamt.

Wie ist der Rehabilitationsanspruch geregelt (Gesetzlicher Hintergrund)?

Fast alle Krebspatienten haben nach ihrer Erkrankung Anspruch auf Unterstützung beim Gesundwerden. Die Rahmenbedingungen sind für gesetzlich Versicherte im Sozialgesetzbuch festgelegt. Im neunten Sozialgesetzbuch (SGB IX) wird klargestellt, dass eine Rehabilitation zur Vorbeugung oder Minderung einer Behinderung notwendig sein kann. Das Sozialgesetzbuch V enthält ebenfalls relevante Aussagen und auch andere Gesetze ergänzen diese Regelungen. Für privat Versicherte und Beihilfeberechtigte gibt es vergleichbare Bestimmungen. Rehabilitation nach einer Krebsbehandlung ist kein Muss.



DIE ZEIT NACH DER REHA
Was können Sie mit nach Hause nehmen?

Hat Sie die Reha dazu angeregt, etwas Neues zu beginnen oder eine bisherige Aktivität fortzusetzen, um Ihre Gesundheit zu bessern oder zu erhalten?

Überprüfen Sie anhand der nachfolgenden Liste und kreuzen für sich Zutreffendes an:

- Umstellung meiner Ernährung
- Reha-Sport (z. B. Herzgruppe, Rheumafunktionstraining)
- Selbsthilfegruppe oder Gesprächsgruppe
- Gesundheits-Kurs (z. B. Herzgruppe, Rheumafunktionstraining, Asthmasportgruppe, Rückenschule, Diabetesschulung, Schmerzbewältigung)
- Entspannungsübungen (z. B. autogenes Training)
- Ausdauersport (z. B. Laufen, rasches Gehen, Schwimmen)
- Krankengymnastik einzeln oder in der Gruppe
- Veränderung meiner Lebensgewohnheiten (z. B. gesünder essen, mehr bewegen, weniger rauchen und trinken)





LITERATUR ZUM THEMA TUMORERKRANKUNGEN

Deutsche Krebshilfe e.V.

Die blauen Ratgeber.

Informationsbroschüren zu verschiedenen Tumorerkrankungen, unter anderem für Brustkrebs, Gebärmutter- und Eierstockkrebs und Krebs im Kindesalter sowie Leukämie- und Lymphomerkrankungen. Zu beziehen von der Deutschen Krebshilfe e.V., Thomas Mann Str. 40, 53111 Bonn, Telefon 02 28 729 90 95

Prof. Dr. med. Volkmar Nüssler

Stark gegen Krebs

Christan Verlag, 2017

Univ. Prof. Dr. Heinz Ludwig

Richtig leben, länger leben – 5 Dinge, die wirken können, um gesund zu bleiben

Edition a, S. 252, Wien 2017



Lawrence Le Shan

Diagnose Krebs: Wendepunkt und Neubeginn

Verlag Klett-Cotta, 2010

Jutta Hübner

Diagnose Krebs...was mir jetzt hilft

Schattauer Verlag, 2011

Anja Mehnert

Mit Krebs leben lernen

Kohlhammer Verlag, 2010

Katja Geuenich

Achtsamkeit und Krebs

Schattauer Verlag, 2013

Melanie Rannk

Sporttherapie bei Krebserkrankungen

Schattauer Verlag, 2012



HILFREICHE INTERNETADRESSEN FÜR PATIENTENINFORMATION UND SELBSTHILFEGRUPPEN

- › www.krebsinformation.de
- › www.krebshilfe.de
- › www.krebsgesellschaft.de
- › www.krebsinformationen.de
- › www.krebskompass.de
- › www.cancer.org
- › www.inkanet.de
- › www.comcer.gov
- › www.ncbi.nlm.nih.gov
- › www.mskcc.com
- › www.nakos.de
- › www.frauenselbsthilfe.de
- › www.wielco.de
- › www.medizin-2000.de/Krebs
- › www.onkopedia.de

INTERNETADRESSEN FÜR PATIENTENBROSCHÜREN

› www.krebshilfe.de

Teamwork – Krebspatienten und Ärzte als Partner

Herausgegeben von der Deutschen Krebshilfe e.V.

Deutsche Krebshilfe e.V., Thomas-Mann-Str. 40, Postfach 1467, 53111 Bonn

Telefon 02 28 729 90-0, Telefax 02 28 / 729 90-11, deutsche@krebshilfe.de

› www.krebsgesellschaft.de

Patientenforum – Informationen über Krebserkrankungen

Eine Zeitschrift für Patienten und Interessierte

Das Patientenforum versteht sich vor allem als Organ der Patienten, Betroffenen, Familienangehörigen wie auch Interessierten und möchte Ihnen als Orientierungshilfe bei der Beschaffung der für Sie notwendigen Informationen dienen. Im Zuge der Gesundheitsreform wurde die Eigenverantwortung und Autonomie der Patienten deutlich gestärkt. Aber noch fehlt den Patientinnen und Patienten wie auch Angehörigen und Interessierten eine echte Orientierungshilfe. Diese Lücke will die Deutsche Krebsgesellschaft e.V. als größte Institution im Kampf gegen den Krebs durch die Herausgabe eines eigenen Patientenmagazins zum Thema Krebs schließen.

Broschüren der Deutschen Krebsgesellschaft und ihrer Ländergesellschaften

Die Deutsche Krebsgesellschaft sowie die 16 Ländergesellschaften bieten zu verschiedenen Themen (Krebs, Prävention, Ernährung und Krebs, Sport und Krebs, Regionale Krebswegweiser) Informations- und Beratungsmaterial an. Die Broschüren stehen entweder als Download zur Verfügung oder können bei der jeweiligen Ländergesellschaft in der Regel kostenlos bestellt werden.

Internetkompass Krebs

(Hilfestellung zur Informationssuche im Internet für Krebspatienten)

Von Marcus Oehlich, Nicole Stroh

Taschenbuch – 182 Seiten – Springer Verlag, Erscheinungsdatum 2001, ISBN: 3540411054

Krebs – So finden Sie Hilfe im Internet

Effektiv Suchen im Netz, Forbriger, Anja: Trias 2002, 141 Seiten

Taschenbuch, Preis 12,95 Euro. ISBN: 3830430124

Die Krebs-CD.

Von Arztsuche bis Zaubermittel – ein Wegweiser auf CD-Rom

Ulrike Schwieren-Höger, Hergarten-Media, Preis 19,00 Euro. ISBN 3-936822-09-5

MEDICLIN Deister Weser Kliniken

Klinik Deister

Deisterallee 40, 31848 Bad Münde

Telefon 0 50 42 600-97 28, Telefax 0 50 42 600-245

info.deister-weser-reha@mediclin.de

LAGE UND ANFAHRT

Bad Münde am Deister liegt 35 km von der niedersächsischen Landeshauptstadt Hannover und 15 km von der Kreisstadt Hameln entfernt.

Der Bahnhof Bad Münde ist mit der S-Bahn-Linie S5 verbunden.



www.deister-weser-kliniken.de