



Reha für Krebspatienten

Alles, was Sie über Reha
wissen sollten

Impressum

Herausgeber

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel. 0345 4788110 · Fax 0345 4788112
info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de · www.sakg.de

2. Auflage (Dezember 2015)

Der Druck der Auflage erfolgte mit freundlicher Unterstützung der Deutschen Rentenversicherung Bund.

Die vorliegende Broschüre erweitert die Inhalte der von der DRV geförderten Broschüre „So geht Reha! Informationen für den Reha-Erfolg“ für Krebspatienten.

Die Erweiterung und Anpassung der Inhalte erfolgte durch Dipl. med. Gerhard Faber von der Teufelsbad Fachklinik in Blankenburg mit freundlicher Genehmigung der Autoren der Originalbroschüre Dr. Jürgen Höder und PD Dr. phil., Dipl.-Soz. Ruth Deck vom Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie der Universität Lübeck im Rahmen des Projektes OPTIREHA Optimierung der Reha-Überleitung onkologischer Patienten aus der akutstationären Versorgung“ (Förderung Wilhelm-Roux-Programm der Medizinischen Fakultät der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg).

Bildnachweise

[© Robert Kneschke (Umschlag, S. 11, 15); © Daniel Ernst (S. 4); © MAST (S. 8); © Dan Race (S. 13); © JiSign (S. 18)] – Fotolia.com

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck (auch auszugsweise), Vervielfältigung, Übernahme in elektronische Datenverarbeitungsanlagen, Verwendung von Ausschnitten zu Werbezwecken, sind untersagt und werden als Verstoß gegen die Gesetze zum Urheberrecht und zum Wettbewerbsrecht gerichtlich verfolgt. Jede Nutzung oder Verwertung außerhalb der engen rechtlichen Grenzen ist ohne schriftliche Zustimmung des Urhebers unzulässig.

Die Herausgabe dieser Broschüre wurde möglich mit freundlicher Unterstützung des Instituts für Gesundheits- und Pflegewissenschaft der Medizinischen Fakultät der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.



MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG



Inhalt

Das Wichtigste ganz kurz	4
So hilft die Rehabilitation – Therapie und Beratung	8
Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen	11
Arbeiten nicht mehr möglich?	13
Nachsorge: Die Reha ist nur ein Anfang	15
Ihre persönlichen Reha-Ziele	18
Ansprechpartner zum Thema Krebs	22



Rehabilitation

Das Wichtigste ganz kurz

Diese kleine Broschüre soll Ihnen helfen, sich auf die Reha vorzubereiten. Wozu ist die Reha da? Was kann man dort erreichen? Welche Therapien gibt es? Was muss man mitbringen? Wer noch nie in der Reha war, hat viele Fragen. In diesem Heft finden Sie die Antworten. Wenn Sie gut Bescheid wissen, steigen Ihre Chancen, dass die Reha ein Erfolg wird!

Was ist das Ziel?

Sie sollen die Einschränkungen, die Sie durch die Krebserkrankung, aber auch durch die Therapie erlitten haben, so gut es geht überwinden. Wir wollen Ihnen helfen, wieder fit zu werden für das normale Leben, damit Sie wieder Ihren Haushalt führen und Ihren Hobbys nachgehen können. Auch die Wiederaufnahme Ihrer Arbeit kann ein solches Ziel sein.

Durch die Behandlungen und Beratungen werden wir Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Leben wieder aktiv in den Griff bekommen.

Für wen ist die onkologische Reha gedacht?

Für alle Krebspatienten – egal, ob Sie eine Operation, Bestrahlung und/oder Chemotherapie überstehen mussten.

Dabei sollten die notwendigen Operationen und Bestrahlungen bereits erfolgt sein. Eine Chemotherapie kann gegebenenfalls während der Reha fortgesetzt werden. Auch bei Patienten, deren Allgemeinzustand zwar aufgrund des schleichenden Verlaufes der Erkrankung erheblich beeinträchtigt ist sowie noch keine Tumorthherapie Anwendung gefunden hat, kann eine Reha zur Verbesserung des Zustandes beitragen.

Woraus besteht die Reha?

Wir möchten Sie ausführlich über Ihre Erkrankung und die notwendige Therapie informieren. Dies soll Ihnen helfen, Ihre Erkrankung besser zu verstehen, sich besser auf die Symptome einzustellen und die Therapie nachzuvollziehen. Damit werden Sie auch zu einem besseren Umgang mit Ihrer Erkrankung finden.

In gezielten auf Sie abgestimmten Behandlungen sollen die Probleme und Symptome, die auf die Erkrankung oder die Behandlungen zurückzuführen sind, gemildert, im besten Falle sogar behoben werden. Durch Bewegungsübungen werden Ihre Kraft- und Ausdauerfähigkeiten gefördert. Dabei werden wir Ihre eingeschränkte Belastbarkeit berücksichtigen.

Viele Tumorpatienten werden durch die Erkrankung aus ihrem Beruf herausgerissen. Wir möchten mit Ihnen zusammen prüfen, ob und welcher Arbeit Sie dauerhaft nach Überwindung der Erkrankung wieder nachgehen können. Wir zeigen Ihnen auch die verschiedenen Möglichkeiten auf, wie und wann man die Arbeit wieder aufnehmen kann oder wie man bei der Suche nach einer angepassten Arbeit unterstützt werden kann.

Patientenschulungen sind uns sehr wichtig: Sicher fragen Sie sich, was Ihre Erkrankung für Sie bedeutet, warum sie entstehen konnte,

warum man welche Behandlung bei Ihnen durchgeführt hat und was Sie nun erwartet. Gern wollen wir ausführlich mit Ihnen darüber reden sowie Ihre Fragen beantworten.

Vielleicht fragen Sie sich auch, wie es im Beruf weitergehen soll? Ob Sie überhaupt je wieder arbeiten können? Ob Sie in Ihrem Beruf weiterarbeiten können? Und was passiert, wenn nicht? Gerade dann sollten Sie wissen, dass wir Sie mit Ihren Problemen nicht allein lassen werden und Ihnen die möglichen Wege aufzeigen werden.

Hilft Reha wirklich?

Nicht unbedingt! Eine Voraussetzung ist, dass Sie aktiv bei der Reha mitarbeiten. Aber Sie müssen auch noch Reserven haben, die geweckt und genutzt werden können. Und Sie müssen bereit sein, sich anzustrengen, sich einzubringen und auch über sich hinaus zu wachsen, um diese Reserven für sich zu erschließen.

Mehr im Internet!

Auf www.vor-der-reha.de sagen Betroffene in kleinen Videofilmen, wie sie die Reha erlebt haben. Auch Ärzte und Therapeuten äußern sich dort zum Thema Reha. Außerdem gibt es dort ein Reha-Lexikon und ein Reha-Rätsel.

Wozu gibt es die onkologische Rehabilitation?

Wer zur Reha fährt, bekommt oft gute Wünsche mit auf den Weg: „Dann erhol Dich mal gut!“ – „Lass Dich da mal gründlich durchchecken!“ – „Komm gesund wieder!“ Das ist gut gemeint. Aber der Sinn onkologischer Reha liegt woanders. Denn für die Erholung eignet sich der Urlaub besser, für das „Durchchecken“ sind die Ärzte zu Hause zuständig. Und die Gesundheit? Wir werden Ihnen als Krebspatienten nicht versprechen, Ihre Gesundheit wiederherzustellen. Wir sind keine Wunderheiler. Wir können Ihre Erkrankung nicht ungeschehen machen.

Wozu also die Reha?

Wir wollen Ihnen helfen, die seelischen und körperlichen Folgen der Erkrankung, aber auch die Folgen der Behandlung zu überwinden. Wir wollen erreichen, dass Sie wieder Spaß am Leben haben. Wir wollen Ihre körperliche Kraft wieder aufbauen sowie Ihre Beweglichkeit und Mobilität wieder verbessern. Dann können Sie trotz Ihrer Erkrankung wieder ein aktives Leben führen.

Wie soll das gehen?

In unseren Schulungen erfahren Sie mehr über Ihre Erkrankung – Sie haben die Gelegenheit, Fragen zu Ihrer Erkrankung zu stellen, die sich vielleicht erst nach der ersten Therapie ergeben haben. Sie erfahren, wie Sie besser mit Ihren Einschränkungen umgehen können. In Gesprächen mit Mitpatienten können Sie von denen lernen, aber auch Ihre Erfahrungen weitergeben. In Gruppen- und Einzelbehandlungen lernen Sie Ihr aktuelles Kraft- und Leistungsvermögen einzuschätzen und erfahren, wie Sie Ihre konditionellen Fähigkeiten verbessern und darüber hinaus Ihren Alltag gestalten können.

Zu Hause muss es weiter gehen

Die Reha dauert meist nur drei Wochen – eine sehr kurze Zeit!

Sie werden verstehen, dass währenddessen nicht alle gesundheitlichen Probleme gelöst werden können. Daher leistet die Reha in erster Linie Hilfe zur Selbsthilfe: Sie werden ganz bewusst ermuntert, die in der Reha-Klinik erlernten Methoden und Übungen zu Hause fortzusetzen. Sie sollten also schon in der Klinik mit den Ärzten und Therapeuten besprechen, welche Übungen für Sie besonders sinnvoll sind, die Sie auch allein – oder mit gelegentlicher Anleitung – zu Hause fortsetzen können. Dabei sollten Ihre Vorhaben realistisch bleiben: Niemand wird erwarten, dass Sie das vollständige Reha-Programm auch zu Hause weiter durchführen. Wichtig ist zu wissen, dass der wichtigste Teil der Reha zu Hause, im täglichen Leben stattfindet.



So hilft die Rehabilitation – Therapie und Beratung

Patienten mit Krebserkrankungen haben durch den Krebs selber, aber auch durch die erfolgten Behandlungen (Operationen, Chemotherapien und Bestrahlungen) Beschwerden, die durchaus lange Zeit anhalten oder chronisch werden können. Probleme im Alltagsleben, aber auch im Beruf oder mit der Familie können die Folge sein. Wie kann die Rehabilitation dabei helfen?

Bewegung

Durch die Erkrankung und die Behandlungen fühlen Sie sich erschöpft und kraftlos. Sie trauen sich aber selbst nicht zu, wieder Sport zu treiben bzw. wissen nicht, ob und wie Sie sich belasten können.

Hier setzt die Bewegungstherapie an: Unter Anleitung und Aufsicht erfahrener Sport- und Physiotherapeuten können Sie wieder lernen, sich im warmen Wasser, an der frischen Luft, an Sportgeräten und in der Gymnastikhalle zu bewegen. Testen Sie sich! Probieren Sie aus, was Sie (noch) können und wo Ihre Grenzen sind. Lernen Sie, diese Grenzen

zu verschieben. Sie werden spüren, wie sich Ihre Leistung Tag für Tag, Woche für Woche verbessert. Sie werden erleben, welche Bewegungen Ihnen Spaß machen und welche Ihnen Probleme bereiten. Und das Beste am Ganzen: Für viele Krebs-Erkrankungen ist durch umfangreiche Untersuchungen gesichert, dass regelmäßige Bewegung und körperliche Belastung das Leben verlängert sowie die Heilung unterstützt. Dabei sollen Sie am Ende eines Tages in der Reha-Klinik durchaus Ihre Muskeln spüren, aber am nächsten Tag und in den nächsten Wochen werden Sie sich umso besser fühlen.

Anwendungen

In vielen Fällen macht es Sinn, die aktive Bewegung durch passive Therapien zu ergänzen. Dabei sprechen wir oft von „Anwendungen“. Hierzu zählen Spezialmassagen, manuelle Lymphdrainagen, elektrischer Strom und Ähnliches. Diese Therapien können Schmerzen lindern, Verspannungen lockern, Schwellungen abbauen und Ihnen helfen, die zum Teil anstrengenden aktiven Bewegungsmaßnahmen besser zu verkraften.

Umlernen

Trotz guter Therapien werden Sie manche Alltagstätigkeit nicht mehr in der gewohnten Weise ausführen können. Dann heißt es umlernen: Was auf die eine Art nicht geht, geht vielleicht auf eine andere. Gehen, Stehen, Sitzen, Bücken, Heben und Tragen – Ihre Therapeuten wissen, wie man hierbei Einschränkungen kompensieren kann.

Beratung

Am erfolgreichsten sind Patienten, die nicht nur ihren Körper behandeln lassen, sondern auch im Kopf etwas mitnehmen. Darum bietet Ihnen die Reha viele Beratungen, Patientenschulungen und Seminare an. Ärzte, Sozialarbeiter, Therapeuten und Psychologen geben Tipps und beantworten Ihre Fragen.

Nicht nur der Tumor ...

Viele Krebspatienten leiden neben dem Tumor noch an anderen Erkrankungen und haben weitere gesundheitliche Probleme. Das Reha-Team interessiert sich für alles, was Sie daran hindert, am normalen Leben teilzunehmen. Egal, ob es die Gesundheit ist, das seelische Befinden oder Probleme im Beruf.

Wir möchten Hilfestellungen auf allen Gebieten geben.

Als Krebspatient werden Sie womöglich angehalten das Rauchen aufzugeben oder Ihre Ernährung umstellen. Sicher haben Sie durch die Erkrankung Stress, fühlen sich psychisch belastet. Vielleicht machen Sie sich Sorgen, wie es beruflich oder finanziell weiter geht. Das Reha-Team fühlt sich auch für diese Art von Fragen zuständig. Denn: Reha ist ganzheitlich.



Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen

Ihre Mitarbeit ist in der Reha unverzichtbar – Sie selbst sind ein wichtiger Faktor für den Reha-Erfolg. Nur wenn Sie gut mitarbeiten, wird sich die Reha für Sie richtig lohnen!

Wissbegierig sein

Wer über seine Krankheit Bescheid weiß, kommt besser damit zurecht. Was man versteht, wirkt nicht so verwirrend, bedrohlich, deprimierend. Man sieht klarer, was man selbst tun kann, damit es mit der Gesundheit bergauf geht.

Sie sollten die Antworten auf diese Fragen kennen: Wie heißt meine Erkrankung, wie ist der Verlauf und was passiert da mit mir? Welche Behandlungen sind möglich sowie welche Nebenwirkungen muss ich dabei erwarten? Was kann ich selbst tun bzw. was muss ich ändern?

In unseren Patientenschulungen und Gesprächsgruppen erhalten Sie alle nötigen Informationen, damit Sie ein Experte für die eigene Gesundheit werden.

Offen für Neues sein

Sind Sie bereit, auch einmal etwas Neues auszuprobieren? Eine neue Sportart, andere Bewegungen, anderes Essen? Vielleicht wird Ihr Reha-Arzt Ihnen Therapien verordnen, von denen Sie noch nie etwas gehört haben oder von denen Sie sich nichts versprechen. Darunter kann aber gerade die Behandlung sein, die Ihnen überraschend gut hilft. Also ausprobieren, Versuch macht klug.

Ärzte, Therapeuten und andere Mitarbeiter werden Ihnen zahlreiche Ratschläge geben. Die müssen Sie nicht alle befolgen. Aber sie sollten ernsthaft über diese Ratschläge nachdenken, bevor Sie sie annehmen oder ablehnen.

Bereit sein, sich anzustrengen

Wer in der Reha nur Erholung und Entspannung sucht, dem Motto „Morgens Fango, abends Tango“ folgend, wird sehr schnell arg enttäuscht sein. Denn der Weg zum Reha-Erfolg ist durchaus mühsam und gelegentlich steinig.

Manche Behandlung wirkt nur, wenn man sich dabei anstrengt. In mancher Patientenschulung muss man sich gut konzentrieren. Aber keine Sorge – niemand wird überfordert. Sie bestimmen selbst, wie weit Sie gehen und Sie können jederzeit „die Notbremse ziehen“!

Verantwortung übernehmen

Es gibt vieles, was Sie eher krank oder gesund macht. Zum Beispiel die Gene, die Mitmenschen, die Zustände am Arbeitsplatz, die Umwelt. Daran können Sie kaum etwas ändern. Aber das ist nur die halbe Wahrheit. Es gibt vieles, was jeder selbst in der Hand hat: Was Sie essen, ob Sie rauchen, wieviel Sie sich bewegen, wie Sie mit Stress umgehen, ob Sie die Reha ernst nehmen, ob Sie über die Informationen und Tipps der Ärzte und Therapeuten nachdenken – all das entscheiden Sie selbst.

Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen heißt, den Spielraum nutzen, den man hat.



Arbeiten nicht mehr möglich?

Vielleicht machen Sie sich Sorgen darüber, wie lange Sie Ihre Arbeit noch schaffen. Sind Sie schon lange krank geschrieben? Sind durch die Krebserkrankung Einschränkungen aufgetreten, sodass Sie Ihre bisherige Arbeit nicht mehr ausüben können? Läuft Ihr Krankengeld bald aus? Wissen Sie, was dann kommt?

Manche Patienten glauben, im Falle eines Falles wird sich schon irgendeine offizielle Stelle darum kümmern, was aus ihnen wird. Das ist leider falsch. Wenn Sie nicht selbst aktiv werden, drohen Ihnen Nachteile.

Sozialpädagogen helfen

In der Reha-Klinik können Ihnen aber die Sozialpädagogen helfen. Sie kennen sich mit den beruflichen, finanziellen und rechtlichen Fragen sehr gut aus und beraten Sie gern. Die Sozialpädagogen sind weder bei der Rentenversicherung noch bei einer anderen Behörde angestellt, sondern bei der Reha-Klinik. Sie unterliegen der Schweigepflicht.

Um Ihre Probleme am Arbeitsplatz besser zu verstehen, z. B. welche Arbeit Sie ausüben oder welche Belastungen Sie ertragen müssen, ist es notwendig, diese Aspekte den Ärzten und Sozialpädagogen genau zu beschreiben. Dabei kann es helfen, wenn Sie Fotos von Ihrem Arbeitsplatz mitbringen. Natürlich muss der Arbeitgeber dem zustimmen. Er kann Ihnen auch eine offizielle Arbeitsplatz-Beschreibung mitgeben.

Für den Fall, dass Sie sich Sorgen um Ihren Arbeitsplatz machen oder einen neuen Arbeitsplatz suchen, sollten Sie für die Beratung durch die Sozialpädagogen folgendes mitbringen:

- Anschrift des Betriebes, Telefonnummer der Personalleitung
- Name und Telefonnummer des Betriebsrates oder des Schwerbehindertenbeauftragten Ihres Betriebes
- Name, Anschrift und Telefonnummer des Betriebsarztes
- Adresse Ihrer Krankenkasse und Berufsgenossenschaft
- Bescheid über Ihren Grad der Behinderung

Bitten Sie Ihren behandelnden Arzt in der Reha-Klinik um einen Termin bei den Sozialpädagogen.



Nachsorge: Die Reha ist nur ein Anfang

Die Reha bewirkt einiges: Sie fühlen sich besser und fangen an Ihre Krebserkrankung zu verstehen. Ferner lernen Sie mit dieser sowie deren Folgen besser umzugehen. Aber damit es weiter aufwärts geht, muss es nach der Reha weitergehen.

Selbst wenn Sie von Ihrer Krebserkrankung als komplett geheilt gelten, müssen Sie in regelmäßigen Kontrolluntersuchungen verbleiben. Viele Patienten benötigen aber weitere Therapien, sind durch die Krebserkrankung oder durch die Therapie dauerhaft erheblich beeinträchtigt.

Drei Wochen sind zu kurz, gehen viel zu schnell vorbei. Wie soll es gelingen, in so kurzer Zeit die Kraft wieder aufzubauen, die Sie in den Wochen, vielleicht Monaten vorher verloren haben? Zumal Sie jetzt viel länger für die Erholung und den Neuanfang benötigen als früher? Selbst Ihre Erkrankung seelisch zu verarbeiten, kann länger dauern. Daher gilt:

Zu Hause muss es weitergehen!

Um einen dauerhaften Erfolg zu erreichen, gut mit der Erkrankung umzugehen, den eigenen Körper wieder genügend zu stabilisieren bzw. zu kräftigen, müssen Sie am Ball bleiben und zu Hause weiter daran arbeiten. Sicher können Sie nicht alle Behandlungen wie in der Reha-Klinik auch am Heimatort fortführen. Lassen Sie sich daher bereits in der Klinik von den Therapeuten Übungen zeigen, die Sie allein oder mit Ihrem Partner zu Hause fortsetzen können. Fragen Sie Ihren Arzt, Ihren Psychologen, Ihren Physiotherapeuten und Ihren Sportlehrer, welche Übungen und Anwendungen er Ihnen für zu Hause empfiehlt.

Mal ganz ehrlich: Allein zu Hause im stillen Kämmerlein macht es doch keinen richtigen Spaß!? Deshalb suchen Sie sich Mitstreiter, mit denen Sie zusammen üben können.

Wo Sie die finden?

Wenden Sie sich an die Krebs-Selbsthilfegruppen, die Ihnen oft in Ihrer Nähe Krebs-Sportgruppen empfehlen können. Fragen Sie bei Ihrer Landeskrebsgesellschaft nach. Oft können auch der Hausarzt oder Facharzt solche Sportgruppen benennen oder Einrichtungen empfehlen.

Die Reha-Träger helfen

Die Rentenversicherungen und die Krankenversicherungen können Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen Nachsorge-Programme anbieten. So kann bereits vom Arzt in der Reha-Klinik für Patienten, die noch im Berufsleben stehen, Reha-Sport verordnet werden. Dann können Sie für maximal 6 Monate zweimal in der Woche in einer geeigneten Einrichtung Sport treiben. Die Kosten werden in voller Höhe von der Rentenversicherung übernommen. Fragen Sie nach!

In anderen Fällen kann der Hausarzt oder der Facharzt Funktionstraining oder Trainingstherapie verordnen. Sie werden umso mehr davon profitieren, wenn Sie von der Reha-Klinik mit konkreten Vorstellungen nach Hause fahren, welche Übungen gut für Sie sind. Übrigens: Ihr

Arzt, Sporttherapeut oder Sozialpädagoge in der Reha-Klinik verfügt über Listen von Sporteinrichtungen, die besonders für Tumorpatienten geeignet sind.

Und Sie werden sich (hoffentlich) daran gewöhnen, regelmäßig und dauerhaft selbst für Ihre Gesundheit aktiv zu werden. Und am Ende haben Sie sogar noch Spaß daran!



Ihre persönlichen Reha-Ziele

Zum Beginn der Anschlussrehabilitation haben Sie Ihre Krebserkrankung gerade hinter sich gebracht bzw. befinden sich evtl. noch in der Chemotherapie und müssen sich erst neu orientieren. Womöglich fällt es Ihnen hier schwer, sich selbst konkrete Reha-Ziele zu stellen. Erwartet Sie dagegen eine Reha zur Nachsorge, dann liegt die Erstdiagnose oft zurück und Sie haben bereits konkrete Erwartungen. Insofern können Erwartungen und Ziele für eine Reha sehr unterschiedlich sein. Es ist von Vorteil, Sie überlegen im Vorfeld der zu erwartenden Maßnahmen, was Sie erreichen wollen. Um Sie dabei gezielt unterstützen zu können, müssen Ärzte und Therapeuten Ihre persönlichen Anliegen und Ziele kennen.

Warum sollten Sie sich überhaupt Ziele setzen?

Drei Wochen Reha sind eine sehr kurze Zeit. Je konkreter Sie vorher wissen, was Sie erwarten, umso angemessener können auch Ärzte und Therapeuten Ihre Behandlungen planen und gestalten.

Welche Ziele kann man erreichen?

Bleiben Sie realistisch! In drei Wochen können Sie sehr viel über Ihre Erkrankung erfahren, Fragen stellen, die sich Ihnen im Laufe der Zeit aufgedrängt haben, um so am Ende der Reha genau zu wissen, wo Sie stehen, wie es um Ihre Erkrankung steht, welche Chance Sie haben, was getan werden kann oder getan werden muss.

Sie können auch lernen, wie Sie wieder Kraft aufbauen, an Gewicht zunehmen, neue Hobbys entwickeln bzw. Ihrem Leben wieder Sinn geben, ohne sich von der Erkrankung unterkriegen zu lassen.

Wie findet man weitere Ziele?

Fragen Sie sich zuerst: Was will ich nach der Reha besser können als vorher? Was soll sich für mich nach der Reha geändert haben?

Zuerst wollen Sie vielleicht wieder mehr Kraft für die Dinge des Alltages haben. Als Nächstes sollten Sie sich fragen: Wofür genau möchte ich mehr Kraft haben? Wann im täglichen Leben bleibt mir die Kraft weg? Wann habe ich einfach keine Puste mehr? Was würde ich konkret gern noch schaffen?

Auf der nächsten Seite haben wir einige Beispiele aufgeführt. Sie sollen Ihnen Anregungen geben, wie man Ziele gut formulieren kann.

Wie geht es weiter?

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt und mit Ihren Therapeuten Ihre Ziele.

Fragen Sie nach:

- Sind meine Ziele erreichbar?
- In welcher Zeit?
- Welche Behandlungen sind dafür am wichtigsten?

Dazu ist es wichtig, dass Sie Ihre Ziele vorher aufschreiben. Am besten gleich auf der folgenden Seite:

Was wollen Sie nach der Reha besser können als vorher? *

20

Wie lange? Wie oft? Wie schnell?

* Versuchen Sie Ihre Ziele genauer zu beschreiben.

Ihre persönlichen Reha-Ziele

Beispiele für Reha-Ziele

- Ich möchte Ursache, Verlauf, aktuellen Stand meiner Erkrankung und meine Prognose genau verstehen.
- Ich möchte wieder genügend Puste haben, um die Treppenstufen zu meiner Wohnung steigen zu können, ohne stehen zu bleiben.
- Ich möchte meinem Enkelkind zu seiner Einschulung/Konfirmation (oder ähnliches) gratulieren.
- Ich möchte stark genug sein, mit meinem Partner/meiner Familie über meine Erkrankung selbstbewusst sprechen zu können.
- Ich möchte meiner Arbeit/beruflichen Tätigkeit wieder nachgehen.
- Ich möchte Übungen gezeigt bekommen, die ich selbst zu Hause fortsetzen kann. Ich möchte diese Übungen während der Reha gut erlernen können!
- Ich möchte wieder genügend Kraft und Ausdauer erwerben, um zu Hause meinen Garten pflegen zu können.

Dies sind einige Ziele, die andere Tumorpatienten genannt haben. Ihre Ziele können ähnlich, aber auch ganz anders sein.

Ansprechpartner zum Thema Krebs

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Paracelsusstr. 23 · 06114 Halle (Saale)

Tel. 0345 4788110 · Fax 0345 4788112

info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de · www.sakg.de

22

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Kuno-Fischer-Straße 8 · 14057 Berlin

Tel. 030 3229329-0 · Fax 030 3229329-66

web@krebsgesellschaft.de · www.krebsgesellschaft.de

KID – Krebsinformationsdienst

Deutsches Krebsforschungszentrum

Im Neuenheimer Feld 280 · 69120 Heidelberg

Tel. 0800 4203040

krebsinformationsdienst@dkfz.de · www.krebsinformationsdienst.de

Deutsche Krebshilfe e. V.

Buschstr. 32 · 53113 Bonn

Tel. 0228 72990-0 · Fax 0228 72990-11

deutsche@krebshilfe.de · www.krebshilfe.de

Haus der Krebselbsthilfe

Thomas-Mann-Str. 40 · 53111 Bonn

Tel. 0228 33889-0 · Fax 0228 33889-560

info@hksh-bonn.de · www.hksh-bonn.de

Info-Netz der Deutschen Krebshilfe e. V. und der Deutschen Krebsgesellschaft e. V.

Tel. 0800 80708877

www.infonetz-krebs.de



**Kennen Sie schon
unsere Beratung vor Ort?**

Wo wir helfen

Unsere ambulanten Beratungsangebote

In der **ländlichen Region Sachsen-Anhalts** ist es vielen Betroffenen aufgrund schlechter Infrastruktur und damit verbundenen langen Fahrtwegen nicht möglich, Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen. Getreu dem Motto „Wenn die Menschen nicht zu uns kommen, dann kommen wir eben zu ihnen!“ bauen wir seit 2010 erfolgreich ein **Netz von Außenberatungsstellen** auf.

Für jede Außenberatungsstelle ist ein feststehender Tag im Monat eingeplant. Krebskranke Menschen und ihre Angehörigen können sich an diesem Tag zu allgemeinen, sozialrechtlichen oder psychologischen Problemen beraten lassen.

Terminvergabe für alle Außenstellen sowie Auskunft zum **Beratungsort** über die Geschäftsstelle in Halle (Saale) unter: **0345 4788110**

* Beratungskoope-
ration mit der Magdeburger Krebsberatungs-
stelle am Universitätsklinikum Magdeburg

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112
E-Mail: info@sakg.de · www.sakg.de



Ratgeber Krebserkrankung

Helfen Sie uns, damit wir helfen können!

Spendenkonto: Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Saalesparkasse · BLZ: 800 537 62 · Konto: 387307317

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

BIC: NOLADE21HAL