

Genießen Sie
wertvolle Momente

Tipps für mehr Lebensqualität während
und nach der Krebstherapie



Liebe Patientin, lieber Patient,

die Diagnose „Krebs“ kann in einem Moment Ihr ganzes Leben auf den Kopf stellen. Was vorher selbstverständlich schien – Ihre Gesundheit, Ihre Pläne und Ihre Zukunft – wird plötzlich zur Ungewissheit. Sie stellen sich jetzt bestimmt viele Fragen:

„Wird mein Leben sich nun komplett verändern?“

„Was erzähle ich meiner Familie?“

„Wie geht es jetzt weiter?“

Diese Broschüre möchte Sie dabei unterstützen, die emotionalen und praktischen Herausforderungen zu meistern, die jetzt auf Sie zukommen.

Ziel ist es, eine hohe Lebensqualität aufrechtzuerhalten und die kostbaren Augenblicke im Alltag zu genießen – trotz Erkrankung.



Lebensqualität bewahren

Wenn Sie oder einer Ihrer Liebsten eine Krebsdiagnose erhalten, verändert sich das Leben in vielerlei Hinsicht. Doch es gibt Dinge, an denen auch der Krebs nichts ändern kann:

Sie selbst treffen all Ihre Lebensentscheidungen. Sie sind in der Lage, mit allen Herausforderungen umzugehen, die jetzt auf Sie zukommen. Finden Sie heraus, was für SIE am besten funktioniert und genießen Sie die kleinen, schönen Momente, mit denen Sie Kraft für weitere Schritte schöpfen.

Beginnen Sie mit kleinen Schritten, um eine gute und ausgewogene Lebensqualität während der Behandlung aufrechtzuerhalten. Auf den folgenden Seiten finden Sie Anregungen, wie Sie während dieser oft sehr schwierigen Phase Ihre alltägliche Routine so gut wie möglich beibehalten können.



Schmerzen lindern

Für die Lebensqualität von Krebspatienten ist das Thema Schmerz besonders wichtig. Vielleicht haben auch Sie Angst, dass bei Ihnen früher oder später Schmerzen auftreten werden.

Ignorieren Sie Schmerz nicht

Sprechen Sie über Ihren Schmerz. Jetzt ist nicht der richtige Zeitpunkt, die „Zähne zusammenzubeißen“, denn Schmerzen könnten Ihren Heilungsprozess beeinträchtigen. Fragen Sie Ihren Arzt nach der optimalen Schmerztherapie.¹

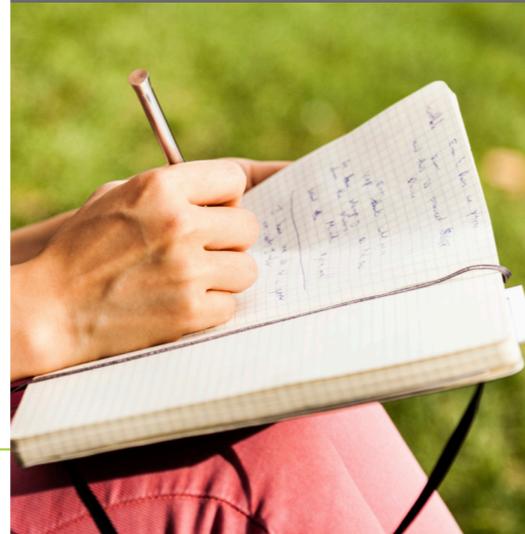
Ängsten entgegentreten

Um Ängste während der Behandlungszeit zu bewältigen, ist es ratsam, sich über Ihre Erkrankung zu informieren. Viele Ängste entstehen durch Gerüchte und überholte oder gar falsche Informationen.

Vertrauen Sie auf wissenschaftliche Informationen und prüfen Sie, was Fakt ist und was nur Mythos. Die Auseinandersetzung mit der Erkrankung wird Ihnen dabei helfen wichtige Entscheidungen zu treffen.

Tipp: Schmerztagebuch

Notieren Sie sich, wann und wo der Schmerz auftritt, wie stark Sie ihn empfinden und welche Reize möglicherweise zum Schmerz geführt haben. Dies kann Ihrem Arzt helfen, Ihre Behandlung anzupassen.



Tipp: Der „Lebensretter“

Packen Sie eine Tasche mit Dingen, die Sie während der Behandlung bei sich haben möchten – z.B. ein Buch für den Warteraum oder persönliche Gegenstände, die Ihnen Kraft schenken und Halt geben.

Hilfe bei Fatigue

Während der Behandlungszeit können Sie sich oft müde oder erschöpft fühlen. Sobald Müdigkeit zu starker Erschöpfung wird, sprechen Ärzte von „Fatigue“.² Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie sich müde und abgeschlagen fühlen.

Was Sie tun können

Fatigue kann schwer zu bewältigen sein – vor allem, wenn Sie zuvor immer aktiv und voller Energie waren. Was können Sie also in Ihrem Alltag tun, um Kraft zu tanken?

Akzeptieren Sie Ihre Grenzen!

Besonders wichtig: Hören Sie auf Ihren Körper. Fordern Sie sich nur heraus, wenn Sie sich auch danach fühlen. Finden Sie eine Balance zwischen anspruchsvollen und wohltuenden Aktivitäten, die Ihnen die Zeit geben, sich zu erholen.

Tipp: Den Tag planen

- Planen Sie Ihren Tagesablauf. Setzen Sie Prioritäten und nehmen Sie sich Zeit zum Ausruhen.
- Wechseln Sie zwischen fordernden und entspannenden Aktivitäten ab.

Ausgewogene Ernährung

Selbstverständlich möchten Sie Ihre Behandlung so gut es geht unterstützen. Sie haben sich bestimmt gefragt, ob ein Ernährungsplan Ihrem Körper mehr Kraft geben könnte. Doch eine spezielle Ernährung ist meistens nicht nötig – es reicht, sich gesund und ausgewogen zu ernähren und die Ratschläge Ihres Arztes zu befolgen.

Den Appetit anregen

Besonders Patienten, die mit einer Chemotherapie behandelt werden, leiden oft unter Übelkeit oder Appetitverlust. Eine qualifizierte Ernährungsberatung kann in diesem Fall hilfreich sein.

Kontaktieren Sie Ihren Arzt für einen Termin.

Tipp: Ernährung anpassen³

- Richten Sie sich kleine Portionen an, die Sie schaffen können.
- Meiden Sie Speisen, die den Magen reizen, z.B. saure und fettige Gerichte.
- Wenn Sie der Geruch eines Gerichtes stört, essen Sie es kalt.
- Wenn Sie auf Ihre Chemotherapie mit Übelkeit reagieren: Meiden Sie Ihre Lieblings Speisen, damit Sie keine Abneigung gegen sie entwickeln.



Bewegung und Sport

Bewegung hat einen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf bei Krebs. Neben den körperlichen Auswirkungen (z.B. bessere Ausdauer), birgt sie noch weitere Vorteile: Sie können sich zum Beispiel mit Freunden zum Sport verabreden und so in Kontakt bleiben.

Aktiv bleiben während der Therapie

Es ist empfehlenswert, wenn möglich schon während der Krebsbehandlung körperlich aktiv zu bleiben.⁴ Besprechen Sie Ihre Pläne zuerst mit Ihrem Arzt, um festzulegen, welche Aktivitäten für Ihren Körper geeignet sind.

Tipp: Kleine Schritte

Bauen Sie kurze Bewegungsphasen in Ihren Alltag ein:

- Nehmen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs.
- Machen Sie kleine Spaziergänge nach dem Essen.





Intimität

Eine ausgewogene Sexualität wird durch physische und psychische Faktoren beeinflusst. Organe, Nervensystem und Hormone auf der einen, Gefühle und Gedanken auf der anderen Seite funktionieren nur gemeinsam. Krebserkrankung und -therapie können dieses subtile Zusammenspiel beeinträchtigen.

Sexualität kann sich verändern

Bei vielen Krebspatienten verändert sich die Libido. Die Veränderungen reichen von einer verstärkten Lust bis zu einem teilweisen oder vollständigen Verlust des sexuellen Verlangens. Letzteres kann besonders frustrierend sein, da es negative Auswirkungen auf Ihre Beziehung haben kann.

Körperliche Veränderungen wie Haarverlust, trockene Haut oder Operationsnarben können Ursachen für eine geringere Libido, insbesondere bei Frauen, sein.^{5,6}

Reden Sie mit Ihrem Partner! Viele Ihrer Ängste und Unsicherheiten könnten unbegründet sein.

Tipp: Kosmetik-Kurse

Viele Krankenhäuser bieten Krebspatientinnen Kosmetikseminare zur Steigerung ihres Selbstbewusstseins an. Fragen Sie in Ihrer Klinik danach!

Wege aus der Einsamkeit

Während Ihrer Krebsbehandlung kann es oft vorkommen, dass Sie sich einsam oder missverstanden fühlen. Das kann unter anderem folgende Gründe haben:

- Sie fühlen sich zu schwach, um Aktivitäten mit Freunden und Familie beizubehalten, die Ihnen vor der Erkrankung besonders gefallen haben.
- Ihren Freunden fällt es schwer, mit Ihrer Erkrankung umzugehen, weshalb sie Sie seltener besuchen oder anrufen, als Sie es sich wünschen.

Tun Sie was sich für Sie richtig anfühlt. Vielleicht möchten Sie sich einer Vertrauensperson öffnen. Oder versuchen Sie es andersherum: Fragen Sie Ihre Liebsten, wie SIE sich fühlen und teilen Sie Ihre Sorgen und Ängste.

In schwierigen Momenten kann die emotionale Unterstützung durch andere Betroffene helfen. Kontakte finden Sie z.B. in Online-Foren und Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen bringen Sie mit anderen Menschen zusammen, die dasselbe durchleben wie Sie. So können Sie sich ein Netzwerk aufbauen, in dem Ihre Sorgen verstanden werden.

Ein guter Anfang ist die Website der Deutschen Krebshilfe (www.krebshilfe.de).



Quellen

1. Hennig, Kathrin Sabine (Eds.) (2012) Der Zusammenhang von Informationszufriedenheit, Geschlecht und Tumorstadium mit der Lebensqualität von Krebspatienten. Dissertation. Würzburg.
2. Deutsche Krebshilfe (2014) Fatigue. Chronische Müdigkeit bei Krebs. Antworten, Hilfen, Perspektiven.
3. Deutsche Krebshilfe (2014) Ernährung bei Krebs. Antworten, Hilfen, Perspektiven.
4. Deutsche Krebshilfe (2014) Bewegung und Sport bei Krebs. Antworten, Hilfen, Perspektiven.
5. Krebsinformationsdienst Deutsches Krebsforschungszentrum (2014) Männliche Sexualität und Krebs.
6. Krebsinformationsdienst Deutsches Krebsforschungszentrum (2014) Weibliche Sexualität und Krebs.

Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Accuray übernimmt jedoch keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Inhalte. Die Inhalte dieser Broschüre dienen der allgemeinen Information und stellen keinen medizinischen Rat dar. Accuray empfiehlt die Konsultation medizinischen Fachpersonals, wenn Sie Rat zu einer bestimmten Erkrankung suchen.

Umfassende Informationen und weitere Tipps für Patienten und Angehörige finden Sie auf:

www.die-wertvollen-momente.de



Accuray S.a.r.l.
Rte de la Longeraie 9
CH - 1110 Morges