

Einfache Sprache



Krebs
verstehen

www.selbsthilfe-rlp.de

Redaktion und Layout:



für LAG KISS RLP

www.selbsthilfe-rlp.de

Titelblatt:	Natalie Brosch
Text:	Vera Apel-Jösch
Lektorat:	Heinz-Dieter Löhr
Fachlektorat:	Maximilian David Jösch (cand.med)

© Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache; LAG KISS RLP

Krebs verstehen

**Ein Patienten-Ratgeber über
Krebs**

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Leser,

Dieses Heft wendet sich an Menschen, die mit dem Thema Krebs zu tun haben.

Vielleicht sind Sie selbst erkrankt oder haben Angst erkrankt zu sein?

Vielleicht ist jemand aus Ihrer Familie oder aus Ihrem Freundes-Kreis erkrankt?

Wir möchten Sie mit diesem Heft informieren.

Wir möchten Ihnen Angst nehmen.

Und wir möchten Ihnen Hoffnung machen.

Krebs gehört in die Hände eines erfahrenen Arztes, oft sogar mehrerer Ärzte, die zusammen arbeiten um Sie gesund zu machen.

Daneben schätzen aber auch viele Menschen eine Selbsthilfe-Gruppe. Diese Gruppe kann in der Wartezeit auf eine Behandlung oder Operation helfen.

Eine Selbsthilfe-Gruppe kann neben Ihrer Behandlung wertvoll sein. Sie können dort auch nach dem Ende Ihrer Behandlungen mit anderen betroffenen Menschen über sich und Ihre Erkrankung sprechen.

In der Selbsthilfe-Gruppe treffen Sie auf Menschen, die Ihre Situation verstehen. Sie müssen nicht viel erklären.

Sie können aus den Erfahrungen der anderen lernen. Sie können erleben, dass Heilung passiert.

Oftmals denken Menschen: „Nein, ich möchte mich nicht auch noch mit den Sorgen anderer belasten. Ich habe genug mit mir und meiner eigenen Erkrankung zu tun“.

Diese Gedanken sind verständlich. Aber wer so denkt, vergisst: Selbsthilfe hat eine ganz ermutigende Kraft.

Sie treffen in der Gruppe auf Menschen, die vor einem Jahr, vor fünf Jahren oder vor 15 Jahren in der Situation gesteckt haben, wo Sie gerade sind.

Sie können an den anderen erkennen: Es wird besser. Überleben ist möglich, oft sogar sehr wahrscheinlich.

Eine Krebs-Erkrankung ist nicht automatisch ein Todes-Urteil.

Informieren Sie sich gut über Ihre Art der Erkrankung. Informieren Sie sich, welche Behandlungen möglich sind.

Sie können sich in der Selbsthilfe-Gruppe austauschen über Medikamente, Ärzte, Therapeuten und Krankenhäuser.

Die Mitarbeiter in der Selbsthilfe-Kontaktstelle wissen, wo die nächste Selbsthilfe-Gruppe für Menschen mit Krebs ist.

Oft gibt es sogar sehr spezialisierte Gruppen. Diese Gruppen gibt es grundsätzlich, man muss schauen, ob es eine solche Gruppe auch in Ihrer Nähe gibt:

- Darm-Krebs
- Haut-Krebs
- Lungen-Krebs
- Blut-Krebs
- Brust-Krebs
- Krebs bei Frauen
- Prostata-Krebs
- Magen-Krebs
- Kehlkopf-Krebs
- Lymphome

Daneben gibt es Gruppen, die sich mit Folge-Erkrankungen beschäftigen:

- Chronische Müdigkeit
- Gruppen für Angehörige von Krebs-Patienten
- Sport für brust-operierte Frauen nach Brust-Entfernung
- Sport für Brustkrebs-Patientinnen

- Sport für Krebs-Patienten allgemein
- Gruppen für Menschen mit künstlichem Ausgang (Stuhl und Urin)
- Gruppen für Gesichts-Versehrte (das sind Menschen, bei denen man sieht, dass das Gesicht operiert wurde)
- Gruppen für Menschen ohne Magen (Magenlose)
- Gruppen für Menschen, denen die Bauch-Speichel-Drüse entfernt wurde
- Gruppe für Menschen, die nicht mehr einhalten können und Windeln tragen müssen (Inkontinenz)

Fragen Sie in Ihrer Selbsthilfe-Kontakt-Stelle nach, man hilft Ihnen gerne weiter.

Wenn Sie nicht wollen, müssen Sie Ihren Namen nicht nennen.

Am Ende von diesem Heft haben wir die Adressen und Telefon-Nummern von allen Selbsthilfe-Kontakt-Stellen in Rheinland-Pfalz aufgeschrieben.

Da können Sie nachsehen, wer für Sie zuständig ist. Es kostet nichts dort anzurufen. Auch der Besuch einer Selbsthilfe-Gruppe ist kostenlos.

Bleiben Sie mit Ihrer Krankheit nicht allein. Es gibt Menschen, die mit Ihnen gehen.

Herzliche Grüße

Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle

Wir verwenden in diesem Heft nur die männliche Schreibweise. Das machen wir, damit der Text besser zu lesen ist. Natürlich gilt alles, was wir schreiben, auch für Frauen und Mädchen.

***Dieses Heft wurde durch einen
Zuschuss der AOK Rheinland-Pfalz –
Die Gesundheitskasse – ermöglicht.***

1. Warum es dieses Heft gibt

Dieses Heft will Sie informieren.

Sie sollen Ihre Krankheit und Behandlung verstehen.

Wir wollen Ihnen Angst nehmen, so gut es geht.

Und wir wollen Ihnen Hoffnung machen.

Wir wollen Ihnen sagen:

Sie sind mit Ihrer Erkrankung nicht allein!

Es gibt Menschen, die das Gleiche durchmachen oder durchgemacht haben.

Es gibt eine Menge Menschen, an die Sie sich wenden können.

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe für sich oder Ihre Angehörigen anzunehmen.

Man weiß aus vielen Untersuchungen, dass das Annehmen von Hilfe für das Gesund-Bleiben und das Gesund-Werden wichtig sein kann.

Wir denken:

Sehr viele Bücher und Hefte über Krebs kann man nicht gut verstehen.

Auch viele Ärzte sprechen Fach-Wörter.

Manche Patienten fragen nicht nach.

Oder verstehen etwas falsch.

Deswegen haben wir diesen Text in einer einfachen Sprache geschrieben.

Damit ganz viele Menschen ihn auch verstehen können.

Zunächst schreiben wir in diesem Heft allgemein etwas zu:

- Umgang mit dem Internet
- Typische Fragen
- Hilfe-Adressen
- Neben-Wirkungen

- Erschöpfung
- Sport
- Ernährung
- Gesprächen
- Ergänzende Behandlungen
- Rückkehr in Alltag und Beruf

Und zum Schluss haben wir ein
Mini-Wörterbuch gemacht.

Darin erklären wir die wichtigsten
Fach-Wörter, die Sie im Kranken-Haus oder
beim Arzt vielleicht hören oder lesen
werden.

2. Zum Umgang mit dem Internet

Vermutlich werden Sie oder Ihre Angehörigen im Internet über die Krankheit lesen.

Wir wissen:

Das Internet ist dabei Fluch und Segen zugleich.

Segen deshalb, weil Patienten sich heute so umfassend informieren können wie noch nie zuvor.

Diese Informationen sind wichtig.

Sie können sich über andere Wege informieren.

Sie können durch die Informationen den Weg, den ihr Arzt vorschlägt, besser mitgehen.

Dabei dürfen Sie aber eines nie vergessen:

Nicht alle Informationen, die im Internet stehen, sind richtig.

Es gibt Aussagen, die wissenschaftlich nicht stimmen.

Manche Dinge werden nicht richtig dargestellt.

Und es gibt leider auch Menschen, die Sie ausnutzen wollen.

Die Ihr Leid und Ihre Sorgen zu Ihrem Geschäft machen wollen.

Bitte prüfen Sie immer, von wem die Seite stammt, die Sie lesen.

Prüfen Sie die Glaub-Würdigkeit.

Und lassen Sie sich bitte nicht verrückt machen.

Das Internet taugt nicht dazu um heraus zu finden, ob Sie an Krebs erkrankt sind.

Die Krankheit kann nur ein Arzt feststellen.

Lassen Sie sich auch nicht von Aussagen zur Sterbe-Wahrscheinlichkeit Angst machen.

Die Erfahrung zeigt:

In Internet-Foren melden sich eher die Leute zu Wort, bei denen etwas schief gegangen ist. Oder die keine guten Erfahrungen gemacht haben. Das gibt ein „schiefes“ Bild ab.

Jeder Patient ist anders, jede Erkrankung ist anders.

Besprechen Sie wichtigen Fragen unbedingt mit Ihrem Arzt.

Er kennt Sie.

Er kennt Ihre Krankheit.

Er kennt Ihre Behandlung.

Hier einige Internet-Seiten, die vertrauens-würdig sind.

Die Aufzählung ist nicht vollzählig.

Es gibt noch mehr Seiten, die vertrauens-würdig sind.

- www.krebsgesellschaft.de
- www.krebsinformation.de
- www.krebs-kompass.de
- www.krebshilfe.de
- www.gekid.de

3. Typische Fragen von Patienten und Hilfe-Adressen

Viele Patienten beschäftigen sich mit solchen Fragen.

Beispiele:

- Wie komme ich mit den ganzen Anträgen klar?
- Bekomme ich eine Kur nach der Behandlung und Operation?
- Ich weiß nicht, wie ich es meiner Familie sagen soll.
- Werde ich jetzt sterben?
- Wie geht es finanziell mit mir weiter?
- Wird meine Behandlung Neben-Wirkungen haben?
- Bekomme ich einen Schwer-Behinderten-Ausweis?
- Kann ich weiter arbeiten nach der Behandlung?
- Was wird sich in meinem Leben ändern?

Sie haben verschiedene Wege um diese Fragen zu klären:

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
- Gehen Sie in eine Selbsthilfe-Gruppe.
- Machen Sie einen Beratungs-Termin bei der Krebs-Gesellschaft.
Diese hat für Rheinland-Pfalz Ihren Haupt-Sitz in Koblenz.

Aber es gibt regel-mäßige Beratungs-Termine auch bei Ihnen vor Ort.

Fragen Sie hier nach:

www.krebsgesellschaft-rlp.de

➤ **Informations- und Beratungszentrum
Psychoonkologie Koblenz**

Löhrstraße 119
56 06 8 Koblenz

Telefon: 02 61 / 98 86 50
Beratungs-Termine nach telefonischer
Vereinbarung

➤ **Außenstelle Radiologisches Institut
Dr. von Essen**

Koblenz
Emil-Schüller-Straße 33

Termin-Vereinbarung:
02 61 / 13 00 04 26

➤ **Informations- und Beratungszentrum
Psychoonkologie Trier**

Brotstraße 53

54290 Trier

Telefon: 06 51 / 4 05 51

Beratungs-Termine nach telefonischer
Vereinbarung

➤ **Informations- und Beratungszentrum
Psychoonkologie Kaiserslautern**

Beratungsstelle Gersweilerweg

Gersweilerweg 14a

67657 Kaiserslautern

Telefon: 06 31 / 3 110 830

Beratungs-Termine nach telefonischer
Vereinbarung

➤ **Übrige Städte und Gemeinden:**

Es gibt Sprech-Stunden und
Beratungs-Termine in vielen weiteren
Städten.

Rufen Sie bei der Krebsgesellschaft in
Koblenz an und fragen Sie nach einem
Beratungs-Termin in Ihrer Nähe.

4. Neben-Wirkungen von Behandlungen

Es gibt mögliche Neben-Wirkungen bei der Chemo-Therapie und bei der Strahlen-Therapie.

Aber:

nicht jeder Patient bekommt Neben-Wirkungen.

Nicht jeder Patient bekommt Neben-Wirkungen im gleichen Maß.

Nicht jeder Patient bekommt alle Neben-Wirkungen.

Es gibt Gegen-Mittel gegen die Neben-Wirkungen.

In den letzten Jahren ist es gelungen, zum Beispiel Übelkeit und Erbrechen bei der Chemo-Therapie und Strahlen-Therapie fast immer zu behandeln.

Ihre Ärzte wissen, dass Ihre Lebens-Qualität unter Übelkeit und Erbrechen leidet.

Es gibt Medikamente und Natur-Heil-Mittel, mit denen man Übelkeit und Erbrechen behandeln kann.

Oft wird schon vorsorglich etwas gegen Übelkeit und Erbrechen getan. Also schon, bevor Ihnen überhaupt übel geworden ist.

Selbst wenn ein Mittel bei Ihnen nicht funktioniert, gibt es noch andere zur Auswahl.

Sie müssen Übelkeit und Erbrechen nicht einfach aushalten.

Sagen Sie Ihrem Arzt, wenn Ihnen bei der Behandlung übel wird.

Zudem weiß man, dass Entspannung Übelkeit und Erbrechen vorbeugen kann.

Deswegen ist es gut, wenn es Ihnen gelingt, sich zu entspannen.

Hören Sie während der Chemo-Therapie Musik.

Führen Sie ein schönes Gespräch.

Lesen Sie etwas Schönes.

Haben Sie so wenig Angst wie möglich.

Wenn Ihre Angst vor der ersten Chemo-Therapie sehr groß ist, wird Ihnen Ihr Arzt vielleicht etwas zur Beruhigung geben.

Sorgen Sie für frische Luft.

Erfrischen Sie Ihre Hände oder Ihr Gesicht, wenn das gut tut.

Essen Sie kurz vor der Chemo-Therapie keine großen Mahl-Zeiten.

Essen Sie etwas Leichtes.

Trinken Sie genug.

Ingwer-Aufgüsse mit heißem Wasser wirken als Tee oder kaltes Ingwer-Wasser getrunken oft gut gegen Übelkeit.

5. Erschöpfung

(Fatigue – gesprochen: Fatieck)

Während einer Krebs-Behandlung sind manche Patienten sehr erschöpft. Eine bleierne Müdigkeit und Antriebs-Losigkeit lähmt sie.

Bei manchen Patienten dauert diese Erschöpfung auch nach der Behandlung an.

Diese Erschöpfung kann verschiedene Ursachen haben:

- die Krebs-Erkrankung selbst
- die Behandlung
- eine Blut-Armut
- die Schwächung Ihres Immun-Systems
- eine Begleit-Erkrankung
- eine seelische Ursache

Die Behandlung der Erschöpfung richtet sich nach der Ursache oder den Ursachen.

Man weiß, dass körperliches Training die Leistungs-Fähigkeit der Patienten verbessert.

Diese körperlichen Übungen sollten nicht erst nach Ende der Behandlung anfangen.

Oftmals sind auch Gespräche mit einem Therapeuten gut. Denn die Erschöpfung kann aus eine geistige oder seelische Müdigkeit ausdrücken.

Vergessen Sie nicht: Ihr Körper hat viel mitgemacht, Ihre Seele aber auch.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie sich erschöpft fühlen.

6. Ist Sport gut bei Krebs?

Das Thema Sport darf in keiner Informations-Schrift über Krebs fehlen.

Man weiß heute, dass Sport und Bewegung eine gute Vorbeugung gegen Krebs sein können.

Aber auch Krebs-Patienten können durch Bewegung und Sport ihre Behandlung meistens unterstützen.

Insbesondere ist Sport ein gutes Mittel um den Erkrankten wieder „unter Leute“ zu bringen. Um ihn vor Vereinsamung zu schützen.

Wir wissen aber auch, dass eine Krebs-Erkrankung eine schwere Erkrankung ist.

Jeder Patient soll und darf sein eigenes Maß finden.

Sport und Bewegung wirken auf den Körper und auf die Seele.

Bewegung tut jedem Menschen gut, auch dem Erkrankten.

Und Sport kann direkt die Entstehung von einigen Krebs-Tumoren hemmen.

Es ist lange vorbei, dass man Krebs-Patienten immer zu körperlicher Schonung geraten hat.

Man weiß, dass Sport sogar vor Rückfällen bei einigen Krebs-Arten schützen kann.

Auf alle Fälle macht Sport den Patienten fitter und wirkt gegen eine allgemeine Erschöpfung.

Manche Patienten machen auch Kranken-Gymnastik oder bekommen Massagen.

Es kann sein, dass die Chemo-Therapie Beschwerden in den Gelenken und Nerven gemacht hat. Mit der Kranken-Gymnastik und mit Massagen hilft man auch manchen Patienten nach der Strahlen-Therapie.

Ein Beispiel ist die Lymphdrainage (gesprochen: Lümpf-dräh-nahsche).

Das ist eine spezielle Massage-Art, die Gewebs-Flüssigkeit abfließen lässt.

Manchen Patienten hilft Atem-Therapie um wieder besser atmen zu können.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, welcher Sport gut für Sie ist. Es gibt auch Situationen, wo kein Sport gemacht werden darf:

- wenn Sie frisch operiert sind
- wenn Sie Blutungen haben oder Blutungs-Gefahr
- wenn Sie Blut-Armut haben
- bei Übelkeit/Erbrechen
- bei Schmerzen
- bei Kreislauf-Beschwerden
- bei Fieber

An Chemo- oder Bestrahlungs-Tagen machen Sie bitte keinen Sport.

Erkundigen Sie sich, ob es in Ihrer Nähe eine Krebs-Sport-Gruppe gibt.

Dort ist ein Trainer mit einer speziellen Ausbildung bei Ihnen.

Sie können bei der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz nach Krebs-Sport-Gruppen fragen oder beim Sport-Bund.

Jedem Kranken-Kassen-Patienten stehen 50 kostenlose Übungs-Stunden in einer solchen Sport-Gruppe zu.

Die Adresse vom Landes-Sport-Bund ist:

Landessportbund Rheinland-Pfalz

Am Moselstausee 16
56073 Koblenz
Telefon: 02 61 / 4 15 83
Oder:

Sportbund Rheinland

Rheinau 11
56075 Koblenz
Telefon: 02 61 / 1 35 - 0
E-Mail: info@sportbund-rheinland.de
Internet: www.sportbund-rheinland.de

Hier die Adresse vom
Behinderten-Sport-Verband Rheinland-Pfalz:

**Behinderten- und Rehabilitationssport-
Verband Rheinland-Pfalz e.V.**

Parkstraße 7
56075 Koblenz
Telefon: 0261 / 973878-0
E-Mail: info@bsv-rlp.de
Internet: www.bsv-rlp.de

7. Ernährung

Falsches Essen kann ebenso wie zu viel oder zu wenig Essen krank machen.

Trotzdem bestimmt Ernährung nicht allein, ob wir krebs-krank werden oder nicht.

Es gibt aber Dinge, die unser Krebs-Risiko größer machen:

- Alkohol
- Verschimmelte Lebens-Mittel
- Über-Gewicht
- Braun-Fäule bei Obst
- Verzehr von viel rotem Fleisch
- Zu wenig Ballast-Stoffe essen

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Nahrungs-Ergänzungs-Mittel sinnvoll und gut für Sie sind.

Am besten ist es, wenn Sie über eine gesunde Ernährung natürliche Nähr-Stoffe zu sich nehmen.

Es ist gut viel Obst und Gemüse zu essen. Darin sind Anti-Oxidantien enthalten.

Anti-Oxidantien sind natürliche Inhalts-Stoffe, die unsere Körper-Zellen schützen.

Besonders bunte und dunkle Obst- und Gemüse-Sorten haben viele Anti-Oxidantien. Essen Sie viele farbige Obst- und Gemüsesorten.

Ihre Ernährung wird sich unter Ihrer Erkrankung vielleicht verändern.

- Viele Krebs-Patienten verlieren Ihren Appetit.
- Manche bekommen eine Abneigung gegen bestimmte Lebens-Mittel.
- Manche Krebs-Patienten haben Geschmacks-Veränderungen. Sie empfinden einen bitteren Geschmack im Mund.

- Oft werden milde Speisen am besten vertragen (Kartoffeln, Nudeln, Reis).
- Wer eine Abneigung gegen Fleisch und Wurst hat, kann seinen Eiweiß-Bedarf durch Milch-Produkte (auch pflanzliche Milch) ebenfalls decken.
- Wer durch die Behandlung Durchfall hat, muss viel trinken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie mit der Flüssigkeit zusätzliche Mineral-Stoffe zu sich nehmen müssen.
- Strahlen-Therapie macht oft einen trockenen Mund. Dann kann Nahrung nicht so gut geschluckt werden. Es fehlt Spucke.
- Daher zu den Mahl-Zeiten viel trinken. Wasser-reiche Lebens-Mittel essen (Suppen, Brei). Viel Soße zu Kartoffeln, Reis und Nudeln machen.

Frisches Obst hat viel Wasser.
Ab und zu Bonbons lutschen, das regt
den Speichel-Fluss an.

- Wenn Sie zu Verschleimungen neigen,
verzichten Sie auf Milch und
Milch-Speisen.
- Wenn Ihre Schleim-Haut im Mund
entzündet ist, essen Sie nichts
Scharfes und Saures.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, was Sie
sonst noch tun können.

Künstliche Ernährung ist erst dann nötig,
wenn der Patient dauerhaft nicht genug
Nährstoffe und Energie zu sich nimmt.

Man kann dann als Erstes zusätzliche
Trink-Nahrung geben.
Trink-Nahrung ist sehr reich an Energie
(Kalorien) und Eiweiß.

Erst wenn all dies nicht mehr reicht und der Patient weiter abnimmt oder nicht mehr schlucken kann, kommt Sonden-Nahrung zum Einsatz.

Dann wird der Patient mit einer Nasen-Sonde (Schlauch durch die Nase in den Rachen) oder einer Magen-Sonde ernährt.

Die künstliche Ernährung muss nicht für immer sein. Oft ist sie auch nur vorübergehend zur Überbrückung.

Bei einer Magen-Sonde wird der Patient operiert.

Er bekommt eine Narkose.
Ihm wird die Sonde in den Magen gelegt.

Der Schlauch mit der Nahrung kann dann von außen an die Magen-Sonde angeschlossen werden.

8. Gespräche

Bitte erstarren Sie nicht in Schweigen.
Sprechen Sie mit Ihren Mitmenschen und
mit Ihren Ärzten.

Schweigen führt zu Missverständnissen.
Ihr Gegenüber weiß nicht, was Sie fühlen
und denken. Oder was Sie brauchen.

Sie selbst bekommen nicht genug
Information, wenn Sie nicht fragen.

Auch Ihre Angehörigen sind durch Ihre
Erkrankung betroffen.

Ihre Angehörigen sorgen sich und leiden mit.
Bleiben Sie mit Ihren Angehörigen im
Gespräch.

Sie rauben sich selbst viel Kraft, wenn Sie
Ihre Gefühle nicht zulassen. Verwenden Sie
diese Kraft besser zum Gesund-Werden.

Sie schonen Ihre Angehörigen nicht durch
Schweigen.

Wir ordnen unsere eigenen Gedanken durch Gespräche.

Wenn Sie über Ihre Erkrankung und Ihre Behandlung sprechen, werden Sie selbst neue Lösungen und Erkenntnisse finden.

Erfahren Sie in Gesprächen, dass Sie geliebt werden. Erfahren Sie in Gesprächen, dass Sie verstanden werden.

Falls es umgekehrt ist und Ihre Angehörigen schweigen, so fragen Sie nach:

- Was kann ich tun, damit wir ins Gespräch kommen?
- Was macht das Sprechen so schwer?
- Was wünsche ich mir von Dir?
- Was wünschst Du Dir von mir?

Wo Worte gar nicht fließen wollen, hilft häufig auch Schreiben.

Sei es als Tage-Buch oder als Brief an die Familie oder an Freunde.

9. Ergänzende Behandlungen zu Operation, Chemo-Therapie und Strahlen-Therapie

Es gibt eine Viel-Zahl von ergänzenden Behandlungs-Methoden.

Diese sind unterschiedlich gut untersucht und unterschiedlich gut wirksam.

Wir geben Ihnen nur einen Überblick.

Dieser Überblick ist keine Empfehlung und keine Bewertung.

Sie müssen sich selbst weiter informieren, wenn Sie hier mehr wissen wollen.

Bitte informieren Sie sich im Einzel-Fall vor einer Anwendung.

Eine Übersicht:

- Physiotherapie
(Kranken-Gymnastik, Massagen, Atem-Therapie)
- Natur-Heilkunde
Pflanzliche Wirk-Stoffe
(Tees, Tinkturen, Säfte, z.B. Aloe Vera, Haschisch, Taiga-Wurzel, Indischer Weihrauch)
- Integrative Krebs-Behandlung
Anthroposophische Behandlungen
(Heil-Eurythmie als Bewegungs-Therapie, Künstlerische Therapie, Arznei-Mittel aus Pflanzen, Mineralien oder tierischer Herkunft, Mistel-Therapie)

- Homöopathie
 Die Homöopathie ist eine spezielle Medizin.
 Sie geht davon aus, dass Gleiches mit Gleichem geheilt wird.
 Dazu gibt es Arznei-Mittel.
 Diese enthalten stark verdünnte Heil-Mittel, die unverdünnt Vergiftungs-Erscheinungen machen würden.

- Krebs-Diäten

- Nahrungs-Ergänzungs-Mittel

- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
 - Chinesische Kräuter-Heilkunde
 - QiGong
 - Akupunktur
 - Tai Chi
 - Akupressur

- Ayurveda

- Meditation
- Reiki
- Geist-Heilung
- Immun-Therapie gegen Krebs
- Eigen-Blut-Behandlung
- Sauer-Stoff-Behandlung
- Ganz-Körper-Übererwärmung (Hyperthermie)
- Erd-Strahlen und Wasser-Strahlen
- Gesprächs-Therapie
- Imaginative Verfahren (Arbeiten mit inneren Bildern)

Um Ihnen zu helfen, sinnvolle Behandlungen zu finden und sich vor Gaunern oder schädlichen Behandlungen zu schützen, überlegen Sie:

- Wie lang gibt es diese Behandlungs-Methode schon?
- Hat die Behandlungen Neben-Wirkungen?
- Kann die Behandlung Ihren Gesundheits-Zustand verschlimmern?
- Ist die Behandlung sehr teuer?
- Sollen Sie mit niemand darüber sprechen?
- Sollen Sie sich unbedingt von Ihrem Arzt abwenden?
- Wird die Methode von Ihrer Kranken-Kasse bezahlt?

10. Der Weg zurück in Alltag und Arbeit

Es gibt die so genannte onkologische Rehabilitation (Reha).

Diese soll Ihnen helfen, Ihren Weg zurück in Alltag und Beruf zu meistern.

Es geht um:

- Körperliche Folgen der Krebs-Erkrankung mildern oder beseitigen
- Seelische Folgen der Krebs-Erkrankung mildern oder beseitigen
- Folge-Störungen behandeln (z.B. Sprach-Schulung nach Entfernung des Kehlkopfes)

Jeder Patient ist anders.

Jede Erkrankung ist anders.

Jeder Kranke soll die für ihn notwendigen medizinischen Behandlungen bekommen.

Deshalb gibt es für den Weg zurück in Alltag und Arbeit ein eigenes Konzept für jeden Patienten.

Die notwendigen Antrags-Formulare erhalten sie vom Sozial-Dienst im Kranken-Haus.

Dort hilft man Ihnen auch beim Ausfüllen.

Lassen Sie prüfen, ob Ihnen Übergangs-Geld für die Zeit der Reha zusteht. Dafür gibt es bei den Antrags-Unterlagen ein eigenes Formular.

Es gibt unterschiedliche Rehas.

Die Anschluss-Rehabilitation (AHB) kommt direkt nach der Behandlung im Kranken-Haus. Oder bis zu 14 Tage nach der Entlassung aus dem Kranken-Haus.

Dort geht es um die Reha-Ziele, die wir auf Seite 35 aufgelistet haben.

Die MBOR (Medizinisch-beruflich-orientierte Reha) beschäftigt sich mit der speziellen Situation am Arbeits-Platz des Erkrankten.

Es geht um ein Arbeits-Platz-Training. Der Kranke soll trainiert werden, damit er den Anforderungen seines Arbeits-Platzes gewachsen ist.

Wer hilft mir in Fragen der beruflichen Reha?

- Der Sozial-Dienst im Kranken-Haus hilft beim Antrag.
- Ihr persönlicher Reha-Berater
Ihren persönlichen Reha-Berater erreichen Sie über Ihren Renten-Versicherungs-Träger (z.B. Deutsche Rentenversicherung oder Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See)
- Die Agentur für Arbeit

- Der Integrations-Fach-Dienst

Ihren Integrations-Fach-Dienst finden
Sie hier:

<https://www.integrationsaemter.de/ifd/88k234i51/index.htm>

11. Der Weg in eine Selbsthilfe-Gruppe

Sowohl für Erkrankte als auch für Angehörige kann der Weg in eine Selbsthilfe-Gruppe ein sehr wichtiger und wertvoller Schritt sein.

Was ist eine Selbsthilfe-Gruppe?

Eine Selbsthilfe-Gruppe ist der freiwillige Zusammenschluss von Menschen, die von der gleichen Krankheit oder dem gleichen Problem betroffen sind.

Diese Menschen sind entweder als Patient oder als Angehöriger betroffen.

In der Gruppe tauschen sich die Menschen über ihre Erfahrungen, Nöte und Fortschritte aus.

In einer Selbsthilfe-Gruppe gibt es keine Rat-Schläge. Jeder spricht nur von sich und für sich.

Man ist frei zu entscheiden, ob man die Erfahrungen anderer annimmt oder nicht.

In der Selbsthilfe-Gruppe ist jeder gleich viel wert. Es gibt keine Chefs oder Bestimmer.

Alles, was in der Gruppe gesagt wird, ist vertraulich.

Selbsthilfe-Gruppen machen Mut.
Sie treffen auf Menschen, die verstehen, wie Sie sich fühlen.

Sie werden in der Selbsthilfe-Gruppe miterleben, wie Gesund-Werden geschieht.

Das wird Ihnen Hoffnung und Trost spenden.

Denn irgendwann wird dann ein anderer Ihre Gesundung miterleben.

Dann werden Sie zum Trost-Spender für den Neuling in der Gruppe.

Der Besuch einer Selbsthilfe-Gruppe ist kostenlos.

Es gibt so genannte Selbsthilfe-Kontakt-Stellen (KISS). Dort führt man Listen mit Adressen von Selbsthilfe-Gruppen.

Auch in Ihrer Nähe gibt es eine Selbsthilfe-Gruppe für Menschen mit Krebs-Erkrankung oder für deren Angehörige.

Rufen Sie in Ihrer zuständigen KISS an und lassen Sie sich die Telefon-Nummer geben.

Auf den nächsten Seiten finden Sie die Daten der für Sie zuständigen KISS.

Selbsthilfe-Kontaktstellen in Rheinland-Pfalz

KISS Mainz

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

0 61 31/21 07 72

www.kiss-mainz.de

info@kiss-mainz.de

Zuständig für: Stadt Mainz, Landkreis Mainz-Bingen, Stadt und Landkreis Bad Kreuznach, Stadt Worms und Landkreis Alzey-Worms, Stadt und Landkreis Kaiserslautern Rhein-Hunsrück-Kreis, Donnersbergkreis, Stadt Frankenthal

Außenstelle **Bad Kreuznach:**

06 71 / 9 20 04 16

kiss-badkreuznach@die-muehle.net

WeKISS

**Westerwälder Kontakt- und
Informationsstelle für Selbsthilfe**

0 26 63 / 25 40

www.wekiss.de

info@wekiss.de

Zuständig für:

Landkreis Ahrweiler, Landkreis Altenkirchen,
Landkreis Mayen-Koblenz, Landkreis
Neuwied, Landkreis Rhein-Lahn,
Westerwaldkreis und Stadt Koblenz

KISS Pfalz

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pfalz

0 63 23 / 98 99 24

www.kiss-pfalz.de

info@kiss-pfalz.de

Zuständig für:

Landkreis Bad Dürkheim, Landkreis
Germersheim, Landkreis südliche
Weinstraße, Landkreis Südwestpfalz, Rhein-
Pfalz-Kreis, Städte Landau, Ludwigshafen,
Neustadt, Pirmasens, Speyer, Zweibrücken

Außenstellen:

Pirmasens: 0 63 31 / 80 93 33

Ludwigshafen: 06 21 / 5 90 97 11

SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier

06 51 / 14 11 80

www.sekis-trier.de

kontakt@sekis-trier.de

Zuständig für:

Stadt Trier, Landkreis Trier-Saarburg,
Landkreis Bitburg-Prüm, Landkreis
Berncastel-Wittlich, Landkreis Vulkaneifel,
Landkreis Cochem-Zell, Landkreis
Birkenfeld, Landkreis Kusel

**Selbsthilfe-Unterstützerstelle Nekis
Neuwied**

0 26 31 / 80 37 97

www.nekis.de

Zuständig für:

Stadt und Landkreis Neuwied

**Landesarbeitsgemeinschaft LAG KISS
RLP**

06 51 / 14 11 80

www.selbsthilfe-rlp.de

Telefon-Seelsorge

Abschließend hier noch die Nummer der Telefon-Seelsorge.

An allen Tagen, rund um die Uhr gibt es hier Menschen, mit denen Sie sprechen können.

Ihr Anruf ist kostenlos.

Die Nummer lautet:

08 00 / 111 0 222

Arzt- oder Therapeutenfinder:

Beim Gesundheits-Informations-Dienst der Kassenärztlichen Vereinigung können Sie nach einer Arzt- und Therapeutenliste fragen.

Die Nummer lautet:

02 61 / 39 00 24 00

Kleines Wörterbuch zu Krebs-Erkrankungen

A

Anamnese: Kranken-Geschichte

Antigene: Stoffe, die der Körper als fremd erkennt.
Das Immun-System reagiert darauf.

Anti-Körper: Bildet der Körper nach bestimmten Erkrankungen oder nach Impfungen zum Schutz.

B

Basaliom: Haut-Krebs, halb-bösartig, bildet keine Metastasen

benign-: Fremdwort-Teil mit der Bedeutung: gutartig; meist in Zusammenhang mit Tumoren

Biopsie: Entnahme von Körper-Gewebe

C

Chemo-Therapie: Behandlung von Tumor-Zellen oder Infektionen mit Medikamenten, die Tumor-Zellen oder Krankheits-Erreger schädigen

chronisch: länger andauernd, nicht nur im Moment

CT: Abkürzung für
Computer-**T**omographie
besonderes
Röntgen-Bild mit
Computer-Technik

D

Diagnose: Krankheits-Erkennung,
Krankheits-Bezeichnung

F

Fatigue: chronische Müdigkeit,
chronische Erschöpfung

G

Grading: englisches Wort;
gesprochen: gräiding;
Tumor-Einteilung; je höher
die Grading-Zahl, desto
bösartiger der Tumor; wird
auch häufig als deutsches
Wort „Grad“ verwendet.

H

Hämoblastosen: Oberbegriff für bösartige Erkrankungen des blut-bildenden Systems

**Hämat-
Onkologie:** Behandlung von bösartigen Erkrankungen des Blutes

Hyperthermie: Künstliche Übererwärmung zu Heil-Zwecken

I

**Immun-
Onkologie:** Behandlung von Tumoren durch die Gabe von Anti-Körpern oder Tumor-Antigenen

Immun-System: körpereigene Krankheits-
Abwehr

K

Karzinom: bösartige Tumor-Art

**Kern-Spin-
Tomographie:** siehe MRT

**Komplementär-
Medizin:** ergänzende
Behandlungs-Formen aus
der Naturheilkunde und
anderen ganzheitlichen
Medizin-Ansätzen

L

Leukämie: eine Art von Blut-Krebs

**Lymphom,
malignes:** siehe
Non-Hodgkin-Lymphom

M

malign-: Fremdwort-Teil mit der Bedeutung: bösartig; meist in Zusammenhang mit Tumoren

Malignom: bösartiger Tumor

Melanom: bösartiger Haut-Krebs

Metastase: Tochter-Geschwulst durch Verschleppung von Krebs-Zellen

Mortalität: Sterblichkeit

Mortalitäts-Rate: Sterblichkeits-Ziffer; Anzahl der Todes-Fälle

MRT: Abkürzung für: **Magnet-Resonanz-Tomographie**; anderer Name: Kern-Spin-Tomographie;

Untersuchungs- und Diagnose-Verfahren; der Patient liegt in einer Röhre, mittels angeschlossener Computer und einem Magnet-Feld können Bilder von Organen, Gelenken, Muskeln und vom Gewebe gemacht werden. Anders als beim Röntgen oder CT werden keine radio-aktiven Strahlen verwendet.

Myelom: vom Knochen-Mark ausgehender Tumor

N

Nuklear-Medizin: Fach-Gebiet der Medizin, das radio-aktive Strahlen zur Diagnose und Behandlung einsetzt

Non-Hodgkin-

Lymphom:

anderes Wort: malignes
Lymphom; bösartige
Zell-Veränderung von
lymphatischem Gewebe
(zum Beispiel in
Lymph-Knoten, Mandeln,
Milz)

O

Onkologie:

Teil-Gebiet der Medizin;
beschäftigt sich mit der
Behandlung von Tumoren

P

P4-Medizin:

Name für eine moderne
Richtung in der
Krebs-Behandlung.
P 4 steht für die vier
„P-Wörter“: präventiv,
personalisiert, partizipativ
und präzise

- Präventiv:
Krebs-Vorbeugung
durch gesunde Lebens-
führung und wirksame
Früh-Erkennung
- Personalisiert: Jeder
Tumor ist einzigartig, so
dass zunehmend
versucht wird Patienten
mit genau solchen
Medikamenten zu
behandeln, die auf ihren
Tumor und ihre Zellen
zugeschnitten sind.
- Partizipativ: Bei der
Entscheidung über die
richtige Behandlung
geht es nicht nur um die
medizinische, sondern
auch um die persönliche
Situation des Menschen.
Patienten, die an der
Entscheidung über die
Behandlung aktiv
beteiligt sind, sind

weniger ängstlich oder depressiv.

- Präzise: Mehr und mehr gibt es maßgeschneiderte Behandlungen. Diese können den Tumor sehr gezielt bekämpfen. Darüber hinaus gibt es zum Beispiel neue Bestrahlungen, die das gesunde Gewebe mehr schonen.

**Palliativ-
Medizin:**

Behandlung von Krankheiten in einem fortgeschrittenen Stadium, die nicht mehr geheilt werden können; dient der Linderung von Schmerzen und Beschwerden im Sterbe-Prozess

- PAP-Test:** Untersuchung beim Frauen-Arzt bei der Krebs-Vorsorge-Untersuchung; Abstrich mit einem Watte-Stäbchen am Mutter-Mund, der im Labor auf Krebs-Zellen am Gebärmutter-Hals untersucht wird
- pathologisch:** krankhaft
- PEG:** Magen-Sonde zur Ernährung von Patienten, die nicht mehr essen oder schlucken können
- PET:** Untersuchungs-Art in der Diagnostik von Tumoren; besonderes Verfahren in der Nuklear-Medizin; verwendet werden bestimmte Scanner und Computer

Primär-Tumor: Ausgangs-Geschwulst, von dem aus sich Tochter-Geschwulste (Metastasen) gebildet haben

Punktion: Einstich einer Hohl-Nadel zur Entnahme von Körper-Flüssigkeit oder Gewebe

R

radio-aktiv: Eigenschaft von bestimmten Strahlen; Diese Strahlen kommen in der Natur vor und werden auch künstlich hergestellt. Man nutzt diese Strahlen in der Nuklear- Medizin zum Beispiel beim Röntgen oder zur Bestrahlung.

S

Sarkom: bösartige Tumor-Art

Sonographie:	Untersuchung mit Ultra-Schall, schmerzlos und ohne Röntgen- Strahlen
Strahlen- Therapie:	Bestrahlung mit <u>radio-aktiven</u> Strahlen; Behandlung von <u>Tumoren</u> mit dem Ziel der Schädigung der Krebs-Zellen
Suppression:	Unterdrückung
Symptom:	Krankheits-Zeichen
Szintigramm:	Bild, das bei der <u>Szintigraphie</u> entsteht
Szintigraphie:	besonderes Röntgen- Verfahren; der Patient nimmt vorher <u>radio-aktive</u> Stoffe ein

T

Tumor: Geschwulst, Zunahme von Gewebe

Tumor-Marker: Vorhandensein von Stoffen oder Zell-Veränderungen im Körper, die einen Rück-Schluss auf eine mögliche Krebs-Erkrankung zulassen

Z

Zytoblastom: bösartige Tumor-Art

Zytostatika: Medikamente, die das Wachstum von Zellen stoppen oder langsamer machen.

**Wir wünschen Ihnen von
Herzen eine baldige
Besserung!**



Raum für eigene Notizen

Unterstützt durch:



