



LEBEN MIT DER DIAGNOSE KREBS



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SEIT 1910

Österreichische Krebshilfe – seit 1910

„Die Not unserer Krebskranken wird immer größer, wir müssen etwas tun, um sie zu lindern. Könnten wir nicht zusammenkommen, um darüber zu sprechen?“

Diese Zeilen schrieb Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg an seinen Kollegen Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg. Es war ein trüber Novembertag im Jahr 1909 gewesen und Prof. Hochenegg hatte wie so oft eine Krebspatientin daheim besucht und die Not, die er dort sah, hatte ihn tief betroffen gemacht.

In Folge dessen gründeten am 20.12.1910 die Ärzte Prof. Dr. Julius Hochenegg, Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter die heutige Österreichische Krebshilfe.



Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patienten und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente BeraterInnen stehen Patienten und Angehörigen in 63 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten dazu bei, den Kampf gegen Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung von unabhängigen Wirtschaftsprüfern jährlich bestätigt wird. Die Krebshilfe ist stolzer Träger des Österreichischen Spendengütesiegels.



Ein Wort zur Einleitung



Univ.-Prof. Dr. Paul SEVELDA
Präsident der
Österreichischen Krebshilfe

Die Diagnose Krebs trifft meist wie ein Blitz, ohne „Vorwarnung“, löst eine Art Schockzustand aus und schwärzeste Fantasien belasten Patienten und Angehörige. Angst, Wut, Verzweiflung, Ungewissheit – für die meisten eine emotionale Achterbahn. Viele Fragen tauchen auf, viele Antworten werden gesucht, ... Wie soll es weitergehen? Wie geht es weiter? Die vorliegende Broschüre soll helfen, Angst durch Wissen zu ersetzen. Gleichzeitig appelliere ich an Sie, sich aktiv Rat und Hilfe zu holen. In über 63 Krebshilfe-Beratungsstellen in ganz Österreich stehen Ihnen ausgebildete Beraterinnen und Berater kostenlos zur Verfügung. Sie können alle Fragen stellen, die Sie haben, und über alles sprechen, das Sie belastet. Diese Hilfe, Betreuung und Beratung bietet die Österreichische Krebshilfe seit mehr als 100 Jahren kostenlos an. Bitte zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns. Sie sind nicht allein, wir sind für Sie da, hören zu und helfen.



Mag. Monika HARTL
Klinische Psychologin
Sprecherin der BeraterInnen der
Österreichischen Krebshilfe

Die Diagnose Krebs ist für die meisten Betroffenen und deren Bezugspersonen ein Schock und das Leben verändert sich auf einen Schlag in vielen Bereichen. Neben der körperlichen Belastung durch die verschiedenen Therapien ist eine Krebserkrankung auch eine große psychische Belastungsprobe für Patienten und ihre Angehörigen. Diese Broschüre soll dabei unterstützen, sich in dieser völlig neuen Lebenssituation zu orientieren und Möglichkeiten für den Umgang mit dem veränderten Gesundheitszustand aufzeigen. Und vor allem finden Sie alle Kontaktinformationen zu den österreichweiten Krebshilfe-Beratungsstellen. Bitte lassen Sie sich von uns unterstützen, beraten und begleiten!

Inhaltsverzeichnis

Leben mit der Diagnose Krebs	5
Die Entstehung von Krebs	6
Therapie	
Das Gespräch mit dem Arzt	8
Ihr Behandlungsplan	9
Therapie & Nebenwirkungen	10
Onkologische Rehabilitation	12
Ergänzende Maßnahmen	14
Krankheitsbewältigung	
Umgang mit der Erkrankung	16
Depressionen erkennen & Abhilfe	18
Auswirkungen auf die Partnerschaft	19
Umgang mit der Angst	20
Umgang mit der Familie	22
Umgang mit den Kindern	23
Umgang mit Kollegen	24
Krebs und Beruf	26
Das Leben „danach“	28
Bestmögliche Lebensqualität in jeder Phase	31
Die letzte Lebensphase	32
Vererbbarkeit von Krebs	34
Klinische Studien	38
Patientenrechte & Patientenverfügung	40
Lassen Sie sich helfen	
Rat und Hilfe bei der Krebshilfe	42
Krebshilfe-Broschüren	46
Informationen aus dem Internet	48
KrebsHILFE-APP	49
Austausch mit anderen Betroffenen	50
Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe	
Kontaktinformationen	52

Leben mit der Diagnose Krebs

Viele Menschen meinen, dass die Lebensqualität von Krebspatienten zwangsläufig schlecht sein muss. Dies mag zu bestimmten Zeitpunkten so sein (bei Diagnose, bei einem Rückfall), gilt aber nicht generell. Die meisten Patienten berichten über eine gute Lebensqualität und sogar auch über **positive Erfahrungen**, die sie aus der Erkrankung gewinnen konnten.

Die Lebensqualität hängt natürlich oft von der Art und dem Stadium der Tumorerkrankung ab, vor allem aber von einer bestmöglichen **medizinischen und pflegerischen Versorgung**.

Ihre behandelnden Ärzte und das Pflegepersonal sind daher die wichtigsten Ansprechpartner!

Eine Krebserkrankung ist für Patienten und Angehörige **auch eine enorme psychische Herausforderung und Belastung**. Ihre Lebensqualität hängt daher auch vom psychischen Wohlbefinden (mit Emotionen wie Angst, Depression etc.), von sozialen Beziehungen (Freundschaften, Familie etc.) und der Leistungsfähigkeit im Alltag (Beruf, Freizeit etc.) ab.

Lassen Sie sich helfen!

Jährlich erhalten rund 30.000 Menschen in Österreich Rat und Unterstützung in den österreichweiten Krebshilfe-Beratungsstellen. Manchmal ist es „nur“ eine Auskunft oder die Zusendung einer speziellen Informationsbroschüre. In den meisten Fällen entwickelt sich aus dem Erstkontakt eine Begleitung und Betreuung für die Dauer der Erkrankung und darüber hinaus.

Haben Sie keine Scheu, eine Krebshilfe-Beratungsstelle aufzusuchen. Sie müssen mit Ihren Sorgen, Ängsten und der „Hochschaubahn“ an Gefühlen nicht alleine fertig werden. Alle Kontaktadressen finden Sie ab Seite 52 dieser Broschüre.

Auf den nächsten Seiten finden Sie viele Informationen, die Ihnen helfen können, „Angst durch Wissen“ zu ersetzen und dazu beitragen können, dass Sie sich bestmöglich informiert und aufgehoben fühlen.



Die Krebshilfe-Broschüre „Angehörige und Krebs“ ist kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich oder als Download unter:

www.krebshilfe.net

Was ist Krebs?

Krebs ist die Bezeichnung für eine Vielzahl von Erkrankungen, die durch ungebremste Zellvermehrung und bösartige Gewebsneubildung und Ausbreitung im Organismus gekennzeichnet sind.

Der **Begriff KREBS** wurde vom griechischen Arzt Hippokrates vor fast 2400 Jahren geprägt. Die auf gesundes Gewebe übergreifenden Tumoren hat er mit den Scheren des Krebses verglichen. Bereits die alten Ägypter waren von Krebs betroffen. Funde, die bis 3000 vor Christus zurückgehen, bestätigen dies.

Weltweit erkrankten im Jahr 2018 rund 18 Millionen Menschen an Krebs (WHO).

Kanzerogene =
krebserregende

Stoffe; u. a. chemische Substanzen, Strahlen, Viren, Inhaltsstoffe des Tabakrauchs und der Nahrungsmittel(-zubereitung), UV-Licht, Infektionen.

Suppressorgene =

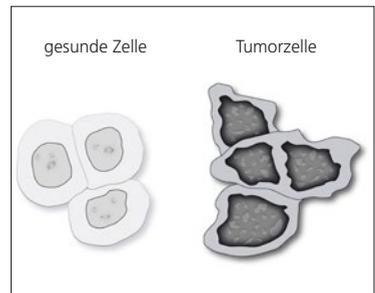
Gene, deren Genprodukte in der gesunden Zelle die Zellteilung kontrollieren beziehungsweise unkontrolliertes Zellwachstum hemmen.

Heute ist Krebs ein globales Problem. Weltweit sind laut Weltgesundheitsorganisation im Jahr 2018 rund 18 Millionen Neuerkrankungen aufgetreten. Der Kampf gegen diese Erkrankung geht uns alle an.

Die Entstehung von Krebs ist ein komplexer Prozess, dem vielfältige sogenannte multifaktorielle Ursachen zugrunde liegen. Lebensstilfaktoren wie Rauchen, ungesunde

Ernährung, Alkohol, UV-Strahlung und auch Bewegungsmangel haben einen großen Anteil – mehr als 50 Prozent – am persönlichen Krebsrisiko.

Krebs wird als Erkrankung des Erbmaterials von Zellen angesehen. Krebserregende (kanzerogene) Faktoren können bleibende Schäden am Erbmaterial an der DNS bewirken. Das ist besonders auch der Fall, wenn natürliche Reparaturmechanismen und Abwehrreaktionen des Körpers ineffektiv oder ausgeschaltet sind.



Zellen mit genetischen Schäden geben Mutationen bei der Zellteilung auf Tochterzellen weiter.

So entstehen Zellen mit genetischen Schäden – also Mutationen, die dann bei Zellteilung auf Tochterzellen weitergegeben werden. Diese Veränderungen bewirken eine Über-Aktivierung

von Krebsgenen, den sogenannten Onkogenen. Die Folge ist unkontrolliertes und gesteigertes Wachstum.

Ebenso kann ein Abschalten von Kontrollgenen, also eine Inaktivierung von Suppressor genen, zu diesem ungebremsten Zellwachstum und der Vermehrung von entarteten Zellen beitragen.

Es gibt Hinweise, dass Krebs von einem Ursprungszellstamm – also dem Klon von Progenitor-Zellen – ausgeht. Man spricht von einem klonalen Ursprung. Mehrere Schäden mit Veränderungen im Erbmaterial sind notwendig, damit diese Zellen die Eigenschaften der Bösartigkeit (Malignität) erlangen. Die Kennzeichen sind unkontrolliertes Wachstum, das Eindringen in umgebendes Gewebe und Gefäße und die Streuung und Absiedelung im Organismus – die Metastasierung.

Ein wesentliches Charakteristikum von Krebszellen ist deren Unsterblichkeit. Mechanismen, die in normalen Zellen zu Alterung und zum Absterben (dem programmierten Zelltod) führen, werden abgeschaltet.

Krebszellen können sich auch in den Organ-Nischen lange Zeit inaktiv und unauffällig verhalten. Diese Krebsstammzellen gelten aber als die gefährlichsten Zellen in einem Tumor. Sie sorgen für ständigen Nachschub an Krebszellen und werden für ein Wiederauftreten von Tumoren (Rezidiv) und auch für Therapieresistenzen verantwortlich gemacht.

Bei der Krebsentstehung spielt auch der Zeitfaktor eine wesentliche Rolle. Tatsache ist, dass Krebserkrankungen mit zunehmendem Alter vermehrt auftreten. Als Erklärung gilt, dass es oft Jahre dauert, bis sich diese zahlreichen Mutationen in einer malignen Entartung von Zellen, einer Tumorbildung und schließlich als Krebserkrankung manifestieren.

Die Ergebnisse der internationalen und nationalen Krebsforschung, die Anwendung von modernsten Diagnose- und Strahlentechnologien und die neuen medikamentösen Therapien haben in den letzten Jahren zu einer **wesentlichen Verbesserung der Heilungsraten und Verlängerung der Überlebenszeiten bei Krebs** geführt.

onko =
gr. onkos:
Anschwellung



Lesen Sie mehr zur Geschichte von Krebs in der Broschüre „100 Jahre Österreichische Krebshilfe“.

Das Gespräch mit dem Arzt

Schreiben Sie sich Fragen auf und nehmen Sie die Notiz zum Arztgespräch mit. Wenn es dringende Fragen sind, dann bitte zögern Sie nicht und wenden Sie sich direkt an Ihren behandelnden Arzt!

Die Diagnose Krebs verängstigt und schockiert Patienten und Angehörige wie kaum eine andere Erkrankung. Dieser Schockzustand hält meist einige Tage an. An das aufklärende Gespräch mit dem Arzt erinnert man sich oft schwer oder nur bruchstückhaft. Daher ist es wichtig, immer wieder Fragen zu stellen.

Fragen Sie alles, was Ihnen wichtig erscheint!

Es ist wichtig, dass Sie die Diagnose, die Therapie und mögliche Nebenwirkungen verstehen und auch Ihrem **Arzt rückmelden**, wie es Ihnen während der Therapie geht, ob Sie Schmerzen haben oder unter Nebenwirkungen der Therapie leiden.

Es liegt in der Natur der Menschen, dass es mitunter auch vorkommen kann, dass Sie mit Ihrem behandelnden Arzt keine „Chemie“ haben. Wenn dies der Fall ist oder Ihr Arzt nicht in für Sie ausreichender Art und Weise auf Ihre Fragen eingeht, dann nutzen Sie die Möglichkeit, eine **Zweitmeinung** einzuholen.

„Wer ist der beste Arzt?“

Viele Patienten und Angehörige fragen nach dem „besten Arzt“

für die jeweilige Art der Tumorerkrankung. Unter www.krebshilfe.net finden Sie eine Auflistung von Kompetenzzentren für folgende Tumorerkrankungen:

- **Bauchspeicheldrüsenkrebs**
- **Brustkrebs**
- **Prostatakrebs**

Begleitung durch einen Angehörigen

Wenn Sie es wünschen, lassen Sie sich von einem Angehörigen zum Gespräch mit dem Arzt oder der Therapie begleiten. Patient und Angehöriger erhalten so Informationen „aus erster Hand“ und einen Angehörigen an seiner Seite zu haben, ist für viele Patienten eine große Stütze.

Ergänzend zur Schulmedizin

Es ist verständlich, wenn Patienten „aktiv“ einen Beitrag zu ihrer Genesung leisten wollen. Bedenken Sie bitte, dass die Schulmedizin auf Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen agiert und Wirksamkeit und mögliche Nebenwirkungen bekannt sind. Lesen Sie mehr zu dem Unterschied zwischen „komplementären“ (ergänzenden) Maßnahmen und „alternativen Methoden“ auf S.14.

Ihr individueller Behandlungsplan

Das therapeutische Vorgehen bei Krebserkrankungen wird durch international erarbeitete Standards bestimmt. Welche Therapie individuell eingesetzt wird, hängt von der Art des Tumors, der Lokalisation, der Ausbreitung (*Stadium der Erkrankung*), der Histologie und auch von bestimmten Ausprägungen („*Biomarker*“, „*Tumormarker*“) wie z. B. Hormonrezeptoren oder Eiweißstoffen ab. All diese Faktoren bestimmen den Behandlungsplan.

Das Tumorboard

Der **individuelle Behandlungsplan** wird von Experten der verschiedenen Fachrichtungen empfohlen. Welcher Fachrichtung die am Tumorboard teilnehmenden Mediziner angehören, hängt von der Art der Krebserkrankung des Patienten ab. Üblicherweise vertreten sind interdisziplinäre Onkologen, Onkologen des entsprechenden Organfaches, Radioonkologen, Radiologen, Pathologen sowie Operateure (entsprechend der Tumorart). Auch Experten anderer Fachrichtungen können hinzugezogen werden und natürlich auch alle Mitarbeiter, die an der Versorgung des Patienten beteiligt sind.

Ihr individueller Therapieplan wird im Rahmen eines Tumorboards nach neuesten Erkenntnissen empfohlen und mit Ihnen ausführlich besprochen.

Das Ergebnis ist IHR individueller Behandlungsplan, der im Rahmen eines **aufklärenden Gesprächs** von Ihrem Hauptbehandler mit Ihnen – und wenn von Ihnen gewünscht auch im Beisein eines Angehörigen – eingehend besprochen wird. Dabei informiert der Arzt über die Therapieform und die Ziele der Therapie, Nebenwirkungen und deren Abhilfe. Das Gespräch soll in einer gemeinsamen Entscheidung von Patient und behandelndem Arzt resultieren.



Alle Informationen zu den verschiedenen Therapien und möglichen Nebenwirkungen finden Sie auch in der Broschüre und DVD „Therapien bei Krebs“ – kostenlos erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder unter www.krebshilfe.net. Alle Experten-Videos finden Sie auch auf www.krebshilfe.net.

Biomarker =

Charakteristika von Krebszellen, die aus Gewebematerial von Biopsien und/oder Operationspräparaten mittels immunologischer und molekularbiologischer Untersuchungsmethoden bestimmt werden. Biomarker sind bei der Bestimmung der Therapieempfindlichkeit, Resistenz und Prognose von großer Relevanz.

Tumormarker =

Körpereigene Substanzen (Eiweißstoffe), die von Krebszellen selbst oder vom Körper als Reaktion auf die Krebserkrankung vermehrt gebildet und ins Blut abgegeben werden. Der Nachweis dieser Tumormarker im Blut oder Urin dient hauptsächlich der Verlaufsbeobachtung und ergänzt klinische Untersuchungen.

Therapie und Nebenwirkungen

Krebstherapien bringen leider auch immer wieder Nebenwirkungen mit sich. Diese sind meist dadurch bedingt, dass die medikamentöse Therapie und Strahlentherapie nicht nur Krebszellen, sondern auch sich teilende gesunde Körperzellen treffen. Andere Therapien wie zum Beispiel die Hormontherapie beeinträchtigen das Wachstum von Krebszellen aber auch funktionierende Regelkreise wodurch z. B. Symptome/Erscheinungen wie beim Wechsel auftreten.

Nebenwirkungen treten nicht bei jedem Patienten auf und sind auch in ihrer Stärke individuell unterschiedlich ausgeprägt.

Nebenwirkungen können akut, d. h. sofort mit Therapiebeginn einsetzen, wie z. B. Übelkeit, Erbrechen oder als Spätwirkung der Therapie, z. B. Haarverlust, auftreten. Zu den häufigsten, die Lebensqualität akut beeinträchtigenden, Nebenwirkungen gehören Übelkeit und Erbrechen sowie Müdigkeit und Erschöpfung, aber auch Appetitlosigkeit und Entzündungen der Mundschleimhaut.

Es ist wichtig, dass Sie Nebenwirkungen Ihrem Arzt melden, denn

es gibt fast immer die Möglichkeit der Abhilfe. Insbesondere wurden auf dem Gebiet der **supportiven Therapie** – das sind unterstützende Therapien, die auch Nebenwirkungen der Therapie mildern oder aufheben können – in den letzten Jahren große Fortschritte gemacht.

In der Krebshilfe-Broschüre „Therapien bei Krebs“ finden Sie umfassende Informationen zu den einzelnen Therapien und den möglichen Nebenwirkungen - vor allem aber viele Empfehlungen und Tipps zur Abhilfe von Nebenwirkungen.



Die Krebshilfe-Broschüre „Therapien bei Krebs“ ist kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich oder als Download unter www.krebshilfe.net.

Fatigue / Ernährung / Bewegung

Fatigue— das Erschöpfungssyndrom bei Krebs

Müdigkeit und Erschöpfung sind vorübergehende Nebenwirkungen der Therapie. Die Kräfte kehren nach Abschluss der Behandlung wieder zurück. Sollte eine Blutarmut die Ursache für Ihre Müdigkeit/Erschöpfung sein – dies kann durch ein Blutbild geklärt werden – wird Ihr Arzt entscheiden, ob Sie die Zufuhr von Blut in Form von Blutkonserven und / oder Erythropoietin als Medikament erhalten. Es ist wichtig, dass Sie Ihren behandelnden Arzt informieren, wenn Sie unter anhaltender Erschöpfung leiden!

Ernährung bei Krebs

Neben der individuell angepassten Therapieform ist die Ernährung ein wichtiges Thema während einer Krebserkrankung und -therapie.

Eine spezielle „Krebsdiät“ gibt es aber nicht!

Ob und in welchem Ausmaß eine Ernährungsumstellung Rückfälle verhindern kann, ist Gegenstand wissenschaftlicher Studien.

Für eine Ernährungsberatung wenden Sie sich gerne auch an die Krebshilfe-Beratungsstelle in Ihrem Bundesland. Nähere Informationen zum Thema „Ernährung bei Krebs“ finden Sie in den Broschüren „Ernährung bei Krebs“ und „Therapie bei Krebs“.

Bewegung bei Krebs

Es gibt Studien, die belegen, dass Bewegung und Sport bei Krebserkrankungen die Immunabwehr stärken. Ob dies auch einen Einfluss auf die Rückfallhäufigkeit hat, ist jedoch nicht erwiesen.

Es gibt derzeit keine generellen Bewegungsempfehlungen während einer Krebsterapie.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie das Bedürfnis nach mehr Bewegung haben. Er kann aufgrund Ihrer individuellen Situation und der Einschränkungen, die während Ihrer Therapie beachtet werden müssen, entscheiden, wie viel und welche Bewegung für Sie richtig ist. Lesen Sie dazu auch unsere Informationen zum Thema „Rehabilitation“ auf den nächsten Seiten.



Die Krebshilfe-Broschüren „Ernährung bei Krebs“ und „Bewegung bei Krebs“ erhalten Sie kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder als Download unter: www.krebshilfe.net



Onkologische Rehabilitation

Die onkologische Rehabilitation umfasst gezielte diagnostische und therapeutische Maßnahmen, die dabei helfen, die körperlichen und seelischen Folgen einer Krebserkrankung zu mildern bzw. zu beseitigen.

Warum ist onkologische Rehabilitation so wichtig?

Das Spektrum an Folgeerscheinungen und Nebenwirkungen vorangegangener Therapien bei Krebserkrankungen kann äußerst vielfältig sein und von Erschöpfung über Haarverlust bis zu Einschränkungen der Beweglichkeit oder Lymphödemen reichen.

Auch die psychischen Nachwirkungen einer Tumorerkrankung sind nicht zu unterschätzen und daher wird neben der Behandlung der körperlichen Symptome in der onkologischen Rehabilitation ein besonderes Augenmerk auf die **psychoonkologische Betreuung** gelegt. Sie geht auf die psychischen Belastungen ein, die mit einer Krebserkrankung einhergehen können.

Hier werden z. B. Entspannungsverfahren, wie das autogene Training oder Muskelentspannungs-

übungen, gesprächspsychologische Sitzungen, kunsttherapeutische Verfahren, Imaginationenübungen etc. geboten. Mit einer individuell abgestimmten Therapie soll die Rückkehr in den privaten sowie in den beruflichen Alltag unterstützt und erleichtert werden.

Alleine die Tatsache, drei Wochen in einer angenehmen Umgebung, meist mitten in der Natur, mit einer Vielfalt an körperlichen und psychischen Therapiemöglichkeiten zu verbringen und von den mühevollen Zeiten der Behandlungen abschalten zu können, ist ein meist äußerst wirkungsvoller Therapieeffekt (Tapetenwechsel!).

Ziel der onkologischen Rehabilitation ist es, die Gesundheit, Aktivität und Leistungsfähigkeit des Patienten wiederherzustellen. Auch für die Angehörigen ist ein Aufenthalt des erkrankten Familienmitglieds in der onkologischen Rehabilitation meist eine große Erleichterung – in relativ kurzer Zeit wird oft ein großer Fortschritt auf körperlicher und seelischer Ebene erreicht.

Die onkologische Rehabilitation kann auch ambulant erfolgen.

Das Ziel ist, notwendige und

sinnvolle Therapien ohne stationären Aufenthalt möglichst gut der aktuellen Lebenssituation der Patienten anzupassen. Wenn z. B. eine Mutter nicht weiß, wie sie während einer mehrwöchigen stationären Reha die Kinderversorgung organisieren kann, dann wird sie kaum die für viele Therapien notwendige Entspannung finden. Auf www.krebshilfe.net finden Sie eine Übersicht über stationäre und ambulante Rehabilitationsmöglichkeiten in Österreich.

Antrag zur Onkologischen Rehabilitation

Ein Antrag für einen Rehabilitationsaufenthalt kann gleich im behandelnden Spital erstellt und dann bei der zuständigen Sozialversicherung eingereicht werden. Bei den meisten Zentren ist jedoch

mit Wartezeiten zu rechnen, sodass die Rehabilitation nicht immer unmittelbar nach dem Spitalaufenthalt begonnen werden kann. Während einer Rehabilitation bleibt man in der Regel weiter im Krankenstand.

Die Krebshilfe-Beraterinnen und Berater in ganz Österreich stehen Ihnen auch dafür mit Informationen und Beratung zur Seite.

Die **regelmäßige psychoonkologische Nachsorge** kann dann in den Beratungsstellen der Krebshilfe erfolgen und bedeutet eine kontinuierliche, sehr effiziente Unterstützung für Patienten und Angehörige.

TIPPS:

- Informieren Sie sich über Möglichkeiten einer onkologischen Rehabilitation.
- Der Antrag kann gleich im behandelnden Spital gestellt werden.
- Psychoonkologische Nachsorge gibt es in den Beratungsstellen der Krebshilfe – eine äußerst wichtige Maßnahme!

Ergänzende Maßnahmen: Ja.



Lesen Sie mehr darüber in der Broschüre „Das ABC der komplementären Maßnahmen“. Sie ist kostenlos bei Ihrer Krebshilfe-Beratungsstelle oder unter www.krebshilfe.net erhältlich.

Schulmedizin und Naturheilkunde müssen sich nicht ausschließen.

Wenn Sie selbst Patient sind und vielleicht auch schon auf der Suche nach „anderen“ Methoden waren, überlegen Sie bitte, ob nicht vielleicht die etwaige fehlende Aufklärung durch den behandelnden Arzt oder die Angst vor der empfohlenen schulmedizinischen Therapie ein möglicher Grund dafür sein kann.

Sie haben das Recht, Ihrem Arzt Fragen zu stellen und jeden Behandlungsschritt sowie das Ziel der Behandlung erklärt zu bekommen. Ein aufgeschlossener Arzt wird durchaus dafür Verständnis haben, wenn Sie ergänzend zur Schulmedizin komplementäre Therapien wie z. B. Mistelpräparate und andere Pflanzeninhaltsstoffe, Enzyme, Vitamine, Antioxidantien, Spurenelemente und Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – um nur einige zu nennen – anwenden wollen.

Wichtig dabei ist, dass Sie dies mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen, nicht zuletzt deswegen, weil im Einzelfall Unverträglichkeiten bzw. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten können.

Bedenken Sie aber, dass Komplementärmedizin niemals Ersatz für Ihre Krebsbehandlung sein kann.

Naturheilverfahren

Naturheilverfahren gebrauchen als Heilreize Naturfaktoren wie Wärme und Kälte, Licht und Luft, Wasser und Erde, Bewegung und Ruhe, Ernährung und Nahrungsenthaltung, Heilpflanzen und heilsame seelische Einflüsse.

Die in der Naturheilkunde angewandten Methoden haben bei Krebspatienten einen hohen Stellenwert, da sie mit zur körperlichen und seelischen Stabilisierung beitragen können.

All diese ergänzenden Therapien haben das Ziel, das Wohlbefinden und damit die Lebensqualität zu verbessern bzw. zu erhalten und Nebenwirkungen von Chemo- oder Strahlentherapie zu vermindern. Keine dieser komplementären Maßnahmen kann jedoch den Anspruch stellen, die Krebserkrankung zu heilen.

Alternative „Methoden“: Nein.

Die Diagnose Krebs versetzt Patienten und Angehörige fast immer in einen Schockzustand. Es ist verständlich, wenn man gerade in dieser Zeit sehr „anfällig“ ist für Meldungen in den Medien, im Internet etc., die von unglaublichen Heilungserfolgen berichten.

Alternative Methoden

Alternative Behandlungsmethoden haben wenig mit der Naturheilkunde zu tun. Ihre theoretische Erklärung beruht meist auf Spekulationen bzw. unbewiesenen biologischen Theorien. Da die Wirkungen dieser Verfahren nicht nachgewiesen sind, da zum Teil auch lebensgefährliche Komplikationen nach ihrer Anwendung auftreten können und da nicht zuletzt auch mit hohen Kosten gerechnet werden muss, sind alternativmedizinische Behandlungen bei Krebspatienten sehr kritisch zu beurteilen!

Alternative Methoden sind keine Alternative zu den etablierten schulmedizinischen Standardverfahren!

Alternative Methoden beruhen häufig auf von der Schulmedizin nicht anerkannten „pseudo-

wissenschaftlichen“ Krebsentstehungstheorien. Die Befürworter dieser Methoden verweisen meist nicht auf Misserfolge. Die Natur und die Durchführung der alternativen Methoden sind oft geheimnisvoll, kompliziert und an ihre „Entdecker“ gebunden.

Achtung vor Wunderheilern!

Seien Sie äußerst skeptisch, wenn „alternative“ Methoden **viel Geld** kosten, wenn im Rahmen der Behandlung auf **geheime Quellen** hingewiesen wird, wenn **Heilung versprochen** wird und wenn man Ihnen den Rat gibt, andere Therapien zugunsten der „alternativen“ Methoden abzubrechen.

Vorsicht vor „selbst ernannten Wunderheilern“, die ihre Produkte oder Methoden als alleiniges Heilmittel anpreisen. **Das kann nicht nur viel Geld, sondern auch Ihr Leben kosten!**

Die Krebshilfe-Beratungsstelle in Ihrer Nähe ist kostenlos für Sie da! Bevor Sie sich auf eine andere Behandlung als die von Ihrem Arzt empfohlene „einlassen“, kontaktieren Sie uns!

Misstrauen Sie grundsätzlich allen, die Patentrezepte anbieten! Gerade in der Krebsheilkunde gibt es keine derartigen Patentrezepte.

Umgang mit der Erkrankung

Ist die Diagnose Krebs einmal gestellt, beginnt die Phase der Verarbeitung. Sie müssen sich nun mit einer völlig neuen Situation auseinandersetzen, Möglichkeiten des Umgangs mit den veränderten Bedingungen finden und sich neu orientieren.

Mit jeder Etappe der medizinischen Behandlung und jeder Veränderung Ihres Gesundheitszustandes ergeben sich neue Anpassungsaufgaben für Ihre Psyche.

Dieser Prozess wird unter dem Begriff **Krankheitsverarbeitung** zusammengefasst. Oft wird darüber auch von Krankheitsbewältigung gesprochen – die positive Vorstellung des Gelingens dieser Aufgabe schwingt dabei mit.

Formen der Krankheitsverarbeitung

Die Auseinandersetzung mit einer „Lebenskrise“, wie sie eine Krebserkrankung darstellt, ist für jeden Menschen etwas Einzigartiges. So wie Ihre individuelle Erkrankungssituation (Lebensalter, Lebensumstände, bisherige Erfahrungen mit Lebenskrisen) jeweils unterschiedlich ist, so ist auch Ihre Art der Bewältigung individuell. Schon

aus diesem Grund gibt es keine allgemeingültige Empfehlung. Darüber hinaus erzeugt eine **aktive Haltung** meist das Gefühl, selbst etwas zum eigenen Befinden beizutragen und nicht völlig der Krankheit ausgeliefert zu sein.

Alles, was Ihnen gut tut,
hat Berechtigung!

„Kampfgeist“

Sie bekommen sicher Ratschläge und Empfehlungen aus Ihrem Umfeld – oft ungebeten und ohne Kenntnis Ihrer Lage. Nicht selten werden Sie Phrasen hören wie „*nur nicht unterkriegen lassen*“, oder die „Zauberformel“ vom „*positiven Denken*“.

Medien berichten gerne von Menschen, die mit Krebserkrankung aktiv sind oder den Krebs „besiegt“ haben. Diese Vorstellungen vom „**Kämpfen**“, einer „aktiven Haltung“ und „positivem Denken“ erwecken die Hoffnung, dass aktive Haltung und positives Denken die Krankheit bewältigen. Es ist aber ganz natürlich, dass diese kämpferische Haltung nicht jeder Patient einnehmen kann. Es schadet nicht,

wenn Sie gelegentlich den Kopf in den Sand stecken und verdrängen, statt zu kämpfen. Die Krebshilfe Beraterinnen und Berater helfen Ihnen in diesen Situationen weiter.

Die Krankheitsverarbeitung ist ein Prozess der Auseinandersetzung mit immer wieder neuen Anforderungen. Im Zuge des Krankheitsverlaufs ergeben sich noch andere Bewältigungsstrategien als der oft zitierte „Kampf“.

„Hochschaubahn“ der Gefühle

Fast alle Krebspatienten erleben Zeiten intensiver Angst, Wut, Gereiztheit, Niedergeschlagenheit und Mutlosigkeit. Diese Gefühle sind nicht „falsch“, sondern natürliche Reaktionen in einer Lebenskrise. **Wenn Sie diese Gefühle empfinden, dann geben Sie ihnen ruhig nach.** Sie haben daraus keine nachteiligen Folgen für Ihren Krankheitsverlauf zu befürchten!

Die Auseinandersetzung mit der Krankheit gelingt meist besser, wenn Sie je nach den Erfordernissen der Situation flexibel darauf reagieren können. Denn es können völlig unterschiedliche Dinge zu

unterschiedlichen Zeiten genau das Richtige sein: Wo an einem Tag die Informationssuche für Sie wichtig erscheint, ist am anderen Tag vielleicht Ablenkung wichtiger. Manchmal wollen Sie sich mit Ihren eigenen Ängsten allein auseinandersetzen. Manchmal möchten Sie sich lieber im Gespräch anderen anvertrauen und sich helfen lassen.

Auch Verleugnung, also das Nicht-Wahrhaben-Wollen der Realität, kann in bestimmten Phasen, wenn die Angst sonst unerträglich wäre, eine sinnvolle Reaktion darstellen.

TIPPS

- Orientieren Sie sich an dem, was für Sie selbst jeweils wichtig ist.
- Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen ernst.
- Entdecken Sie, was am besten zu Ihnen passt im Umgang mit den Belastungen, die Sie durch Krankheit und Behandlung erleben – und finden Sie heraus, was Ihnen gut tut.

Krebs und Depression

Krebs und Depression

Angst, Verzweiflung, Wut, Hilflosigkeit sind völlig normale Reaktionen auf schwerwiegende und traumatisierende Ereignisse – wie es bei einer Krebserkrankung der Fall ist. Wird allerdings ein gewisses Maß überschritten, kommt es zu unerträglichem Leidensdruck und zur Manifestation von Problemen, die unbedingt behandelt werden müssen. Zirka 37 % aller Krebspatienten leiden irgendwann im Laufe der Erkrankung an einer Depression*. Auch unter den Angehörigen stellt sich häufig eine depressive Verstimmung bzw. eine Depression ein, die unbedingt behandelt werden muss.

Je früher eine Depression erkannt wird, desto besser und effizienter ist sie behandelbar und desto schneller geht es Patienten und auch Angehörigen wieder besser.

Hauptsymptome

einer Depression:

- gedrückte Stimmung
- Interesse-/Freudlosigkeit
- verminderter Antrieb

Nebensymptome

einer Depression:

- Konzentrations-/Aufmerksamkeitsdefizit

- geringer Selbstwert
- hohe Schuldgefühle
- Hemmung/Unruhe
- Suizidgedanken
- Schlafstörung
- Appetitlosigkeit oder gesteigerter Appetit

Zwei oder drei Hauptsymptome bzw. zwei bis vier Nebensymptome müssen über einen Zeitraum von mindestens 14 Tagen vorhanden sein, damit von einer Depression gesprochen werden kann.

Die Krebshilfe-Beraterinnen und Berater achten darauf, ob Patienten bzw. auch Angehörige unter einer Depression leiden und vernetzen Sie im Fall einer Depression zu speziellen Fachleuten.

Pausen gönnen

Geben Sie sich viel Zeit zur Regeneration, und achten Sie wieder darauf, was Ihnen wohltut. Gönnen Sie sich Ruhe und reden Sie mit Ihren Angehörigen, sagen Sie, was Sie freut, was Sie belastet und erzählen Sie auch, wie es Ihnen geht, was stört, was passt. Offene Gespräche über eigene Gefühle bzw. Bedürfnisse können helfen, Gemeinsames nicht aus den Augen zu verlieren.

* reaktiven (= Folge des Ereignisses)
Depression

Der „Dritte“ in der Beziehung

Krankheit als „Dritter“ in der Paarbeziehung

Bei Paaren ist zu beachten, dass sich die Erkrankung wie ein „Dritter“ von außen in die bestehende Beziehung einmischt und als „Eindringling“ die Stabilität einer Beziehung gefährden kann. Damit daraus keine großen Krisenmomente entstehen, braucht es ein emotionales Bündnis.

Die Krankheit darf nicht nur Sache des Erkrankten bleiben – sie sollte zur gemeinsamen Aufgabe des Paares werden, denn die Partnerschaft ist von der Krankheit in jedem Fall betroffen.

Sexualität, Liebe, Zärtlichkeit

In vielen Beziehungen kann das Sexualleben durch die Erkrankung und deren Folgen an Bedeutung verlieren. Es kann für beide Seiten ein schwieriger **Balanceakt** werden, die körperlichen und emotionalen Wünsche wieder aufeinander abzustimmen.

Vielleicht haben Sie Hemmungen, den Partner nach schweren Operationen zu berühren oder nach längerer Zeit der notwendigen Abstinenz wieder einen Anfang zu machen. Die Hemmung in diesem Bereich ist besonders groß und es

ist meist schwierig, offen miteinander darüber zu sprechen – Krebs und Sexualität sind zwei sehr tabuisierte Themen. Sollte auch keine Lust zur Sexualität vorhanden sein, ist es wichtig, nicht auf Zärtlichkeit und liebevolle Gesten zu verzichten, nach denen sich wohl jeder sehnt.

Sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber, um Missverständnisse und ungewollte Kränkungen zu vermeiden. Wenn es Ihnen schwer fällt, dann scheuen Sie sich nicht, Hilfe von fachkundigen Beratern z. B. in einer Familien-, Ehe-, Lebensberatungsstelle oder bei der Krebshilfe in Anspruch zu nehmen.



Die Krebshilfe-Broschüre „Sexualität und Krebs“ informiert Sie über Möglichkeiten, Hilfen und Wege, die Sexualität mit Ihrem Partner wiederzufinden. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich oder als Download unter www.krebshilfe.net.

Umgang mit der Angst

Trotz wesentlich verbesserter Behandlungsmethoden und Heilungserfolge wird Krebs heute noch von vielen Menschen als die gefährlichste aller Krankheiten angesehen. Grund dafür ist das oft mangelhafte Wissen über das, was sich hinter der Diagnose „Krebs“ verbirgt. Dazu kommen Erfahrungen mit Krebserkrankungen im unmittelbaren Umfeld. Die Erinnerung kann dabei trügerisch sein: Denn ungünstige Krankheitsverläufe bleiben besser in Erinnerung.

Als Patient kennen Sie wahrscheinlich auch die Angst vor einem Rückfall (Rezidiv). Eine zunehmende Gewissheit, vom Krebs geheilt zu sein, kann oft erst nach einer längeren krankheitsfreien Zeit (im Allgemeinen nach fünf bis zehn Jahren) entwickelt werden. Ein Rest von Unsicherheit und Angst bleibt fast immer bestehen.

Möglichkeiten der Angstbewältigung

Alles, was Ihrem Gefühl von Unsicherheit entgegenwirkt oder die furchterregende Situation verbessert, kann die Angst zumindest erträglicher machen. Versuchen Sie, die Angst von verschiedenen Seiten anzugehen.

Holen Sie Informationen ein.

Über die Krankheit ganz allgemein, ebenso wie über die Therapie und darüber, wie Sie selbst die eigene Gesundheit unterstützen können. Fragen Sie Ihren Arzt über Ihren individuellen Krankheitsverlauf und auch über das Risiko für ein Wiederauftreten der Krankheit (Rezidiv).

Angst durch Wissen ersetzen

Analysieren Sie Ihre Angst

möglichst genau. Was ängstigt Sie am meisten? Ist es die Furcht vor Schmerzen, vor der Behandlung, vor der Abhängigkeit von anderen und vor der Hilflosigkeit? Ist es die Angst zu sterben? Wichtig ist dabei, die Befürchtungen zu Ende zu denken, denn wenn die Angst greifbar wird, lassen sich eher Abhilfen finden. Dieses Durchdenken aller Varianten wird sicher nicht immer möglich und gleich zu verkraften sein, hilft jedoch langfristig, die Erkrankung besser zu bewältigen.

Verleihen Sie Ihrer Angst Aus-

druck. Sprechen Sie mit Ihrer Familie/Ihren Freunden darüber. Schreiben oder malen Sie über Ihre Angst. Das kann helfen, sie besser

zu verstehen und gleichzeitig auch entlastend wirken.

Erinnern Sie sich an schwierige Situationen, die Sie schon erfolgreich durchgestanden haben.

Dadurch stärken Sie das Gefühl für die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten und die eigene Kraft.

Entspannen Sie sich. Anspannung ist eine Begleiterscheinung der Angst. Sie lässt sich mit Entspannungsverfahren oder – soweit es die körperliche Verfassung zulässt – mit körperlicher Bewegung (Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen oder einem anderen Sport) abbauen.

Verlieren Sie nicht die Freude am Leben. Auch wenn es Ihnen schwer oder unmöglich vorkommen sollte: Überlegen Sie, wo Sie Ihre besonderen Fähigkeiten einbringen können, was Ihnen Freude macht und wie Sie sich dabei von anderen helfen lassen können.

Lassen Sie sich helfen! Sie haben im Laufe Ihres Lebens sicher schon reichlich Erfahrung mit den unterschiedlichsten Ängsten gemacht und dabei bestimmte Strategien zur Bewältigung entwickelt. Wenn

diese zur Bewältigung der gegenwärtigen Angst nicht ausreichen, holen Sie sich Unterstützung. Sei es in Gesprächen mit jemandem, zu dem Sie Vertrauen haben, sei es ein guter Freund oder eine gute Freundin oder auch der behandelnde Arzt, der Ihnen dabei helfen kann.

Auch der **Erfahrungsaustausch** mit anderen Patienten kann Ihnen helfen: Sie wissen am besten, wie Ihnen zumute ist und können Ihnen ihre Strategien gegen die Angst vermitteln. (Siehe dazu auch Seiten 50 und 51).

Planen Sie, was Sie im Fall einer Verschlechterung oder eines Rezidivs konkret **tun könnten** und wer Ihnen dabei helfen könnte.

Vergessen Sie nicht:
Die Krebshilfe-Beratungsstelle
in Ihrer Nähe ist kostenlos
für Sie da!

Umgang mit der Familie

Die Nachricht von Ihrer Erkrankung kann auch bei Ihrer Familie und Ihren Freunden ein Gefühlschaos auslösen: Angst vor dem, was kommen könnte, vielleicht sogar Schuldgefühle, selbst nicht unmittelbar betroffen zu sein – all das kann auftreten.

Bitte seien Sie versichert: Ihre Familie möchte nicht untätig zusehen, Sie aber auch nicht zusätzlich mit eigenen Empfindungen belasten. **Die richtigen Worte zu finden, richtig zu handeln und sinnvoll zu helfen fällt den meisten Angehörigen in dieser Situation schwer.** Aus Sorge und Angst wird daher häufig geschwiegen. Diese Reaktion ist Resultat einer Hilflosigkeit.

Bleiben Sie jedoch nicht einsam mit Ihren Gedanken und Gefühlen. Das kann die Spannung unerträglich machen. Versuchen Sie, mit jenen Menschen, die Ihnen wichtig sind und denen Sie vertrauen, ins Gespräch zu kommen. So schwer das am Anfang auch scheinen mag.

Auswirkungen auf die Familie

Ihre Krebserkrankung hat auch Auswirkungen auf Ihr Familien-

und Beziehungsleben. So muss wahrscheinlich Ihr Lebenspartner plötzlich Aufgaben übernehmen, die Sie vorher innehatten. Die gemeinsame Zukunftsplanung ist erst einmal in Frage gestellt und manchmal auch die finanzielle Grundlage. Die Krebshilfe bietet auch finanzielle Unterstützung, wenn Sie durch die Erkrankung in finanzielle Not geraten sind. Mehr Informationen dazu finden Sie ab Seite 42 dieser Broschüre.

Lassen Sie sich helfen und wenden Sie sich an eine Krebshilfe-Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

Empfehlen Sie Ihren Angehörigen die Broschüre „Angehörige und Krebs“ als Erstinformation.



Die Krebshilfe-Broschüre „Angehörige und Krebs“ ist kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich oder als Download unter www.krebshilfe.net.

Umgang mit Kindern

Soll ich meinem Kind sagen, dass ich Krebs habe?

Alle Mütter oder Väter, die an Krebs erkrankt sind, stellen sich diesselbe Frage: Soll ich meinem Kind sagen, dass ich an Krebs erkrankt bin?

Grundsätzlich ja. Durch Informationen sind zwar momentane Mehrbelastungen möglich, jedoch zugunsten einer tragfähigen, langfristigen Vertrauensbeziehung.

Kinder wissen früher oder später auch ohne direkte Information, dass in ihrer Familie etwas Wichtiges nicht stimmt. Etwa durch kleine Veränderungen im Alltag: Mama/Papa sind oft weg, im Spital, telefonieren viel öfter, meist hinter verschlossener Tür, Mama/Papa weint und will nicht sagen warum, oder Erklärungen der Eltern klingen eigenartig.

Das Kind und seine alltäglichen Probleme werden plötzlich viel weniger beachtet, es hat das Gefühl, nicht mehr an einem zentralen Platz in der Familie zu stehen, sondern am Rand – etwas anderes ist wichtiger, es weiß aber nicht, was und warum. All das macht Angst! Angst, die umso bedrohlicher wirkt, je weniger man

weiß, wovor man sich eigentlich fürchtet.

Die elterliche Befürchtung, das Kind durch ein Gespräch über die Krankheit Krebs oder den Ausdruck eigener Gefühle erst auf die Idee zu bringen, dass es sich ängstigen könnte, ist sehr verständlich, aber in der Regel sind die kindlichen Ängste und Fantasien bereits lange vorhanden und wesentlich bedrohlicher, wenn das Kind sie alleine ertragen muss.

Man kann Kindern nicht jede Belastung ersparen, es ist aber möglich, sie so gering wie möglich zu halten. Kinder wollen die Informationen von ihren Eltern, denn sie sind die wichtigsten Bezugspersonen.

Die Krebshilfe ist für Sie da!

Die Krebshilfe unterstützt Eltern dabei, ihrem Kind/ihren Kindern die „Wahrheit“ so zu vermitteln, dass sie für Kinder erträglich wird. Wir helfen aber auch dort, wo das Kind Verhaltensauffälligkeiten zeigt, weil es der Situation nicht gewachsen ist.



Lesen Sie mehr zu „Wenn Mama/Papa an Krebs erkranken“ in der gleichlautenden Krebshilfe-Broschüre. Erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder als Download unter: www.krebshilfe.net

Umgang mit Kollegen

Wir hören sehr oft von Patienten, dass sie **positive Erfahrungen** mit dem Dienstgeber und den Kollegen gemacht haben. Wie verständnisvoll und rücksichtsvoll Menschen in ihrem beruflichen Umfeld darauf reagierten, als sie hörten, dass man an Krebs erkrankt ist.

Das "Weiterarbeiten trotz Erkrankung" bzw. die Rückkehr in den Job – nach oft monatelangen Krankenständen – geht leider nicht immer so reibungslos vor sich, wie sich das alle Beteiligten wünschen.

Es gibt viele Menschen, die unsicher sind, wie sie mit dem an Krebs erkrankten Kollegen „umgehen“ sollen. Und ebenso gibt es viele Patienten, die unsicher sind, inwieweit sie Kollegen über ihre Erkrankung informieren sollen/ müssen bzw. Angst davor haben, wie die Kollegen (und der Dienstgeber!) reagieren.

Aus dieser Unsicherheit entstehen oft ein **(unerträgliches) Schweigen und (vermeidbare) Missverständnisse**.

Grenze zwischen „unterfordern“ und „überfordern“

Viele Patienten WOLLEN unbedingt trotz der Erkrankung und kräfteaubender Therapien ihrer Arbeit nachgehen - sei es aus Verantwortungsgefühl gegenüber Kollegen und Dienstgeber, Angst vor Kündigung oder dem eigenen Wunsch nach "Ablenkung" bzw. Beibehaltung einer gewissen "Routine". Die Grenze zwischen "unterfordern" bzw. „überfordern“ ist aber sehr oft fließend. Umso wichtiger ist es, miteinander zu sprechen, zuzuhören und einen gemeinsamen Weg zu finden.

Unterstützung für Patienten

Lassen Sie sich auch bei diesem wichtigen Thema "Krebs & Beruf" von den Beraterinnen und Beratern der Österreichischen Krebshilfe unterstützen. Wir helfen Ihnen, gemeinsam mit Ihren behandelnden Ärzten abzuwägen, ob ein "Weiterarbeiten" ratsam ist, unterstützen Sie bei der Kommunikation mit dem Dienstgeber und informieren Sie über Ihre Rechte und Pflichten als Dienstnehmer - siehe dazu auch die Informationen auf den nachstehenden Seiten 26 und 27.

Unterstützung für den Dienstgeber & Kollegen

Mangelhafte Kommunikation über eine Krebserkrankung im Unternehmen ist zwar menschlich verständlich, führt aber unweigerlich in die Sackgasse. Und das betrifft keineswegs nur den Smalltalk beim Mittagessen, sondern wichtige berufliche Kommunikationsschnittstellen.

Unternehmen Leben!

„Unternehmen Leben!“ ist ein neues und wichtiges Serviceangebot der Österreichischen Krebshilfe, das wir allen **Arbeitgebern** sehr ans Herz legen. Mit dieser Initiative hat die Österreichische Krebshilfe Wien im Rahmen eines bundesweiten Pilotprojekts ein Maßnahmenpaket entwickelt, um Unternehmen in der schwierigen Phase der beruflichen Wiedereingliederung von Mitarbeitern mit Krebs zu unterstützen.

Unternehmen werden bei der Entwicklung eines individuellen (Re)Integrationsplans beraten, mit allen Beteiligten werden lösungsorientierte Beratungsgespräche geführt und darüber hinaus ist eine allfällige Nachbetreuung Teil des professionellen Angebots. Das

Coaching erfolgt durch eigens geschulte klinische Psychologen und Gesundheitspsychologen sowie Arbeitspsychologen mit jahrelanger Praxis in der Betreuung von Krebspatienten und ihrem sozialen Umfeld.

Bei Interesse von Dienstgebern:

Bitte kontaktieren Sie die Krebshilfe in Ihrem Bundesland. Kontaktinfos am Ende der Broschüre.



Lesen Sie mehr zu „Unternehmen Leben!“ in der gleichlautenden Krebshilfe-Broschüre. Erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder als Download unter: www.krebshilfe.net

Krebs und Beruf



Die Krebshilfe-Broschüre „Krebs und Beruf“ enthält die wesentlichen gesetzlichen Bestimmungen zum Sozial- und Arbeitsrecht und ist kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich oder als Download unter: www.krebshilfe.net

Nach dem Bangen während Diagnose und Therapie folgt meist auch die Sorge um den Arbeitsplatz. Für Ihren Arbeitgeber stellt sich natürlich die Frage, wie Sie Ihre unerwartete gesundheitliche Einschränkung meistern können.

Kündigung während des Krankenstandes

Jedes Dienstverhältnis kann während eines Krankenstandes, im Rahmen der gesetzlich vorgesehenen Richtlinien, gekündigt werden. Im Falle einer Krebserkrankung kann jedoch von einer Behinderung im Sinne der Regelungen des Diskriminierungsverbotes nach dem Behinderteneinstellungsgesetz ausgegangen werden. Danach dürfen Arbeitnehmer allein aufgrund der Tatsache der diagnostizierten Krebserkrankung nicht benachteiligt d.h. nicht gekündigt werden. Es besteht daher die Möglichkeit, die Kündigung anzufechten. Sollten Sie mit so einer Situation konfrontiert werden, holen Sie sich bitte möglichst rasch Unterstützung und Beratung beim Betriebsrat, der Arbeiterkammer, der Gewerkschaft oder auch in einer der Krebshilfe-Beratungsstellen in ganz Österreich.

Kündigungsschutz

Um sich vor einer Kündigung während des Krankenstandes zu schützen, können Sie den Status des „**begünstigten Behinder-ten**“ beim Sozialministeriumservice (vormals Bundessozialamt) beantragen. Die Richtlinie einer Zuerkennung orientiert sich an der Tatsache, dass eine Krebserkrankung (für einen befristeten Zeitraum) als chronisch belasteter Gesundheitszustand betrachtet wird. **Sollte eine „50%ige Minderung der Erwerbstätigkeit“ von der Behörde bestätigt werden, tritt der so genannte „erweiterte Kündigungsschutz“ in Kraft.** Das bedeutet für Ihren Dienstgeber, dass vor Inkrafttreten der Kündigung das Sozialministeriumservice seine Zustimmung erteilen muss.

Berufsunfähigkeits- oder Invaliditätspension bzw. Rehabilitationsgeld

Eine weitere Möglichkeit, wie Sie sich bei länger andauernder Erkrankung sozial absichern können, ist eine Berufsunfähigkeits- oder Invaliditätspension bzw. die zeitlich befristete Leistung eines „Rehabilitationsgeldes“ zum Tragen.

Wiedereingliederungsteilzeit – NEU

Der Wiedereinstieg in den Beruf nach einer Krebserkrankung fällt meist schwer. Viele Patienten wollen weiterarbeiten, wie sie es bisher „gewohnt“ waren, und übernehmen sich dabei oft.

Wiedereingliederungsteilzeit

Zur Erleichterung der Wiedereingliederung von Arbeitnehmern nach langer Krankheit in den Arbeitsprozess besteht **seit 1.7.2017 die Möglichkeit einer Herabsetzung der wöchentlichen Normalarbeitszeit in der Dauer von 1 bis 6 Monaten** (Wiedereingliederungsteilzeit). Es besteht eine einmalige Verlängerungsmöglichkeit bis zu 3 Monaten. Sofern Sie sich in einem privatrechtlichen Arbeitsverhältnis befinden, haben Sie somit die Möglichkeit, schrittweise in den Arbeitsprozess zurückzukehren und sich stufenweise an die Anforderungen des Berufsaltages anzunähern. Die Wiedereingliederungsteilzeit ist mit dem Arbeitgeber zu vereinbaren.

Voraussetzung dafür ist, dass das Arbeitsverhältnis vor Antritt der Wiedereingliederungsteilzeit mindestens 3 Monate gedauert hat.

Weitere Voraussetzungen sind:

- das Vorliegen eines mindestens sechswöchigen Krankenstandes,
- eine Bestätigung über die Arbeitsfähigkeit des Arbeitnehmers,
- die Beratung über die Gestaltung der Wiedereingliederungsteilzeit durch fit2work sowie
- die Erstellung eines Wiedereingliederungsplanes durch den Arbeitnehmer gemeinsam mit dem Arbeitgeber

Die Beratung durch fit2work kann entfallen, wenn die Arbeitsvertragsparteien sowie der Arbeitsmediziner des Betriebes oder das arbeitsmedizinische Zentrum der Wiedereingliederungsvereinbarung und dem Wiedereingliederungsplan nachweislich zustimmen.

Mit der Einführung der Wiedereingliederungsteilzeit wurde eine langjährige Forderung der Krebshilfe endlich Realität!

Wichtige Web-Adressen:

www.ams.at
www.bbrz.at
www.sozialministeriumservice.at
www.sozialversicherung.at
www.pensionsversicherung.at
www.fit2work.at

Die Behandlung ist abgeschlossen

Rückkehr in den Alltag

Wenn die Behandlung abgeschlossen ist, kehrt der Alltag in den eigenen vier Wänden wieder ein.

Die ganze Familie hat viel hinter sich gebracht.

Erschöpfung kann sich nach der Phase der Anstrengung einstellen. Rollen haben sich in der Zwischenzeit möglicherweise verändert: Der sonst aktive, Entscheidungen treffende Partner wurde im Laufe der Behandlung vielleicht der abhängigere, passivere Teil, und der Angehörige musste Rollen übernehmen, die er freiwillig nicht gewählt hätte. Nun gilt es darauf zu achten, welche von den „abgegebenen“ Aufgaben Sie wieder übernehmen können und wollen.

Bei vielen Patienten gibt es die Vorstellung, dass nach der Operation und dem Ende der Strahlen-/ Chemotherapie alles vorbei wäre und nun wieder ein ganz normaler Alltag gelebt werden kann.

Aber gerade in dieser Zeit kommt es bei vielen Patienten oft zu einer psychischen „Nachwehe“ – das bedeutet, dass nun Gefühle ans Tageslicht kommen, die bisher „weggesteckt werden mussten“.

In der ersten Zeit nach der Diagnose und Behandlung war es lebensnotwendig, Gefühle wie Todesangst, Panik, Verzweiflung, Mutlosigkeit etc. wegzupacken, um sich zu schützen. Nun aber springt diese „Lade der verdrängten Gefühle“ auf und das führt oft zu einem inneren **Gefühlschaos**.

Viele Patienten fragen sich selbst: Was ist denn los mit mir? Warum geht es mir nicht gut, obwohl doch alles vorbei ist?

Seien Sie nicht verzweifelt, dass nach Abschluss der Behandlungen nicht Freude und Entspannung überwiegen sondern sich im Gegenteil Erschöpfung und Verstimmung breitmachen. Das ist ganz „normal“. Die Kräfte lassen einfach nach, Anspannungen fallen ab und viele unterdrückte Ängste und Gefühle kommen erst jetzt ans Tageslicht.

Scheuen Sie sich nicht, gerade in dieser Zeit professionelle Hilfe anzunehmen. Fall sich bei Ihnen oder Ihren Angehörigen eine **Depression** einstellt, braucht es unbedingt eine psychologische Begleitung und vielleicht auch eine medikamentöse Unterstützung.

Nachsorge und Ängste „danach“

Nachsorge

Nach Abschluss der Behandlung sollte der Patient in regelmäßigen Abständen zu **Kontrolluntersuchungen** gehen. Das speziell abgestimmte Nachsorgeprogramm dient dazu, das mögliche Wiederauftreten der Erkrankung oder bestimmte Nebenwirkungen der Behandlung möglichst früh zu erkennen, um eventuell notwendige Maßnahmen einleiten zu können.

Ängste vor Kontrolluntersuchungen

Die Angst vor einem neuerlichen Wiederauftreten der Erkrankung kennzeichnet oft den Alltag und kann eine große psychische Belastung darstellen. Häufig wird die gesamte Aufmerksamkeit auf den nächsten Kontrolltermin gelenkt, weil mit großer Angst mögliche schlechte Neuigkeiten gefürchtet werden.

Versuchen Sie, sich wieder mit Dingen abseits der ehemaligen Erkrankung zu beschäftigen, die Ihnen Freude bereiten.

Mit der Angst zu leben, die Erkrankung könnte – auch nach positivem Abschluss der Behandlungen – wiederkehren

(*Rezidiv*) oder sich ausbreiten (*Metastasen*), gehört wohl zu den größten Herausforderungen für Krebspatienten und Angehörige.

Veränderter Lebensstil aus Angst vor Wiedererkrankung

Die Angst und Unsicherheit bezüglich eines neuerlichen Auftretens der Erkrankung können dazu führen, dass sowohl Angehörige als auch Erkrankte in der Nachsorge mit einem sehr **vorsichtigen Lebensstil** beginnen, um von nun an „alles besser zu machen“ – manchmal mit übermäßigen Gesundheitssorgen und ständiger Beschäftigung mit Gesundheit und Krankheit. Alle Gedanken und Aktivitäten kreisen nun um die „Erhaltung“ des gesunden Zustandes. Das ist wichtig und positiv, sollte aber nicht ausschließlich ihren gesamten Lebensalltag bestimmen.

Eine gute Mitte zu finden, wo es darum geht, wieder einen ganz normalen Alltag mit all den üblichen Gepflogenheiten zu leben und trotzdem auch eine gesunde Ernährung und einen stressfreien Alltag im Auge zu behalten, wird wichtig.

Progredienzangst

ist eine reaktive Furcht von chronisch körperlich Kranken, ihre Erkrankung könnte fortschreiten oder sich ausbreiten. Dazu zählen ganz spezielle Ängste, die sich von klassischen Ängsten wie z. B. Phobien oder unrealistischen Ängsten unterscheiden. Progredienzängste sind im Gegensatz zu diesen klassischen Ängsten dem Gegenstand gegenüber angemessen und unvermeidbar.

Tipps

TIPPS:

- Geben Sie sich Zeit zur Regeneration. Sie haben viel hinter sich gebracht – es dauert seine Zeit, bis Sie wieder zu Kräften kommen.
- Erschöpfungszustände sind ganz normal. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen, obwohl doch alles gut gelaufen ist.
- Achten Sie gut darauf, was Sie in dieser Zeit brauchen.
- Organisieren Sie den Alltag so, dass Ihnen auch noch Freiraum für sich selbst bleibt.
- Nachsorge ist ganz besonders wichtig. Kontrolluntersuchungstermine müssen in regelmäßigen Abständen wahrgenommen werden. Achten Sie dennoch darauf, dass auch wieder der „normale“ Alltag einkehren darf, wo sich nicht alles nur um die Erkrankung dreht.
- Verlangen Sie nicht „zu viel“ von sich selbst nach dem Ende der Behandlungen.
- Setzen Sie sich mit Ihrer hohen Erwartungshaltung nicht unter Druck.
- Lassen Sie sich genügend Zeit, nach der schweren Zeit der Behandlungen und Belastungen wieder zu sich zurückzufinden.
- Eine Depression bei Ihnen und/oder Ihren Angehörigen muss abgeklärt und behandelt werden.
- Nehmen Sie Symptome ernst und begeben Sie sich in professionelle Hände.
- Eine reaktive Depression ist gut behandelbar.
- Ängste vor dem Wiederauftreten der Erkrankung (Progredienzängste) sind häufig – sprechen Sie darüber und achten Sie im Besonderen darauf, was in den Tagen vor der Kontrolluntersuchung zur Beruhigung und Distanzierung beiträgt.

Wenn die Erkrankung fortschreitet

Bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen stehen die **Stabilisierung des Krankheitsverlaufes, die größtmögliche Lebensqualität** durch Schmerz- und Symptombehandlung sowie die **Linderung von psychischen, sozialen und spirituellen Problemen** im Vordergrund. Je früher auf Heilung ausgerichtete und palliative Maßnahmen gemeinsam eingesetzt werden, desto höher ist die Lebensqualität und oft auch die Lebensdauer.

Palliativmedizin & Palliativpflege

Die Palliativmedizin lindert Beschwerden, die durch eine Krebserkrankung ausgelöst werden. Schmerzmittel und Medikamente gegen Übelkeit, Atemnot, Appetitlosigkeit und Schlafstörungen werden dabei häufig eingesetzt. Die Palliativpflege kann mit ergänzenden und pflegerischen Maßnahmen viel zur Linderung von Symptomen beitragen.

Psychologische und psychosoziale Begleitung

Ängste und Sorgen können mit psychologischer und psychosozialer Betreuung und Begleitung aufgefangen werden. Patienten und ihre Angehörigen werden bei der Suche

nach geeigneten Therapie- und Betreuungsangeboten unterstützt und von einem professionellen Team begleitet.

Die Rolle der Psychoonkologie in der palliativen Situation

Diese Phase der Erkrankung ist sehr belastend. Die Hoffnung auf Heilung ist geschwunden, der körperliche Zustand verschlechtert sich, die Angst vor einem möglichen nahen Sterben löst oft Panik und Depressionen aus. In dieser Zeit stehen dem Erkrankten und auch seinen Angehörigen Psychologen unterstützend zur Seite. Es können alle Themen und Sorgen besprochen werden: Themen aus der Vergangenheit, aus der Gegenwart und auch Ängste vor dem Tod.

Hilfreiche Adressen in ganz Österreich

In der Krebshilfe-Broschüre „Bestmögliche Lebensqualität für Menschen mit fortgeschrittener Krebserkrankung“ finden Sie wichtige und hilfreiche Informationen zu diesem Thema, vor allem auch **Kontaktdaten aller Stellen in ganz Österreich, die palliative Versorgung und Hilfe und Unterstützung anbieten.**



Lesen Sie mehr zu „Bestmöglicher Lebensqualität für Menschen mit fortgeschrittener Krebserkrankung“ in der gleichlautenden Krebshilfe-Broschüre. Erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder als Download unter: www.krebshilfe.net

Die letzte Phase des Lebens

Viele Patienten spüren, wenn die Krebserkrankung ein Ausmaß erreicht, wo die Endlichkeit des Lebens näher rückt und Sterben plötzlich Thema wird. Oft braucht es dazu keine aktuellen Befunde, kein „schwarz auf weiß“, kein Arztgespräch. Manche Patienten sprechen von einer „Ahnung“, die sie schon hatten.

Andere Patienten trifft das Ergebnis eines schlechten Befundes wie ein Blitz. Auch wenn sie sich in einer fortgeschrittenen Phase der Erkrankung befunden hatten und sich dessen auch bewusst waren, hatten sie oft über längere Zeit – oft auch viele Jahre – eine halbwegs stabile Erkrankungssituation und ein gutes Leben. Ein Leben, das zwar geprägt war von Dauertherapie und Einschränkungen aber auch von Lebensfreude und Hoffnung. Diese Hoffnung kann durch einen unerwartet schlechten Befund jäh zerstört werden. Nichts hatte doch vor der Kontrolluntersuchung darauf hingedeutet, dass die Erkrankung so massiv fortschreitet und die Medizin an ihre Grenzen stößt.

Die Erfahrung zeigt, dass **eine offene und ehrliche Kommunikation** zwischen allen Beteiligten

hilft, die Zeit des Abschiednehmens besser gelingen zu lassen. Dazu gehören unter anderem die Gespräche zwischen Arzt und Patient, aber auch zwischen Patient und den engsten Angehörigen – insbesondere mit dem Kind/den Kindern.

Auch wenn es schwer fällt: Suchen Sie das offene Gespräche. Offenheit ermöglicht Ihnen – sei es als Patient oder Angehöriger – noch Unerledigtes anzusprechen oder zu klären: Das kann das gegenseitige Aussöhnen nach früheren Kränkungen sein oder die gemeinsame Suche nach spirituellen Antworten.

Als Österreichische Krebshilfe begleiten wir viele Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Wir möchten Ihnen unsere Erfahrung mit Krebspatienten mitgeben und Ihnen Sicherheit geben, dass ein Sterben in Würde heutzutage selbstverständlich ist, ohne dem Leben aktiv ein vorzeitiges Ende zu setzen.

Aus internationalen und österreichischen Studien ist bekannt, dass eine gute Symptomkontrolle, eine gute Aufklärung über die palliativen Möglichkeiten und ein Ansprechen der Ängste dazu

Lassen Sie sich unterstützen.

führen, dass **auch schwer kranke Menschen keinen Wunsch nach aktiver Sterbehilfe haben**. In der täglichen Praxis erfahren Palliativmediziner immer wieder, dass Menschen mit schweren Erkrankungen nach Behandlung schier unerträglicher Beschwerden den Wunsch nach vorzeitigem Ende des Lebens verlieren. Mehr noch, Gespräche mit den betroffenen Patienten zeigen, dass sie dankbar sind, dass sie das Leben nicht vorzeitig beendet haben, sondern diesen Lebensabschnitt für sich und ihr Umfeld noch intensiv genutzt haben. **Vorstellungen, dass man Beschwerden nicht lindern kann, treffen NICHT zu.**

Es gibt viele medikamentöse und nicht-medikamentöse Möglichkeiten, um **etwaige Schmerzen**

oder Atemnot, Angstzustände und Unruhe zu vermeiden oder zu lindern. Die palliative Sedierungstherapie bietet die Möglichkeit einer **medikamentösen Beruhigung bis hin zu einem Dämmer Schlaf oder Tiefschlaf**, um etwaige anders nicht behandelbare Schmerzen oder belastende Symptome in den letzten Lebenstagen zu vermeiden. Ebenso gibt es umfassende und **individuell angepasste Hilfestellungen** zur Bewältigung von psychosozialen Problemen.

Broschüre

In der Krebshilfe-Broschüre „*Sanft und schmerzfrei – ein Sterben in Würde*“ finden Sie wichtige und hilfreiche Informationen zu diesem sehr belastenden, traurigen und Angst besetzten Thema.



Sollten Sie als Patient oder Angehöriger mit dem Thema „Sterben“ konfrontiert sein, bieten wir in der Broschüre „Sanft und schmerzfrei – für ein Sterben in Würde“ viele wertvolle Informationen. Erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder als Download unter:

www.krebshilfe.net

Vererbbarkeit von Krebs



Weitere hilfreiche Informationen zur „Darmkrebsvorsorge“ und „Prostatakrebsvorsorge“ finden Sie in den jeweiligen Krebshilfe-Broschüren. Kostenlos erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder unter: www.krebshilfe.net



Darmkrebs in der Familie

Patienten, die an Darmkrebs erkrankt sind, sollten Verwandte 1. und 2. Grades informieren. Es könnte – muss aber nicht – sein, dass es sich um eine genetische Disposition handelt. Diese Familienmitglieder sollten mit ihrem Arzt sprechen und eventuell früher als sonst (normalerweise ab dem 50. Lebensjahr) eine Darmspiegelung durchführen lassen oder die Möglichkeit einer genetischen Untersuchung zur Abschätzung des Darmkrebsrisikos in Betracht ziehen.

Krebs in Ihrer Familie bedeutet nicht automatisch, dass er „vererblich“ ist!

Die Erfassung dieser Krebsfamilien im **Österreichischen Polyposeregister** ist sehr zu empfehlen. Die Patienten gewinnen dadurch den Vorteil, aus relevanten Entwicklungen rasch Nutzen zu ziehen. Patienten, die an einem vererbten Dickdarmkrebs erkrankt sind, sollten an einem spezialisierten Zentrum nachkontrolliert werden.

ÖSTERR. POLYPOSEREGISTER

Koordinatorin: Univ.-Prof.
Dr. Judith Karner-Hanusch
p. a. Chir. Universitätsklinik AKH
Währinger Gürtel 18 – 20
A-1090 Wien
T: +43 1/404 00-6521

Prostatakrebs in der Familie

Männer, bei denen Großvater, Vater, Onkel oder Bruder an Prostatakrebs erkrankt sind, weisen ein um 20 % erhöhtes Risiko auf und sollten mit der jährlichen Prostata-Vorsorgeuntersuchung bereits **VOR dem 40. Geburtstag** beginnen.

Neben dem genetischen Risiko von Brust- und Eierstockkrebs (siehe nachfolgende Seiten) gibt es eine seltene genetische Risikokonstellation, jung an Gebärmutterkrebs oder Dickdarmkrebs zu erkranken (**Lynch Syndrom**).

Brust- und/oder Eierstockkrebs in der Familie

Wenn Sie an Brust- und/oder Eierstockkrebs erkrankt sind und der Verdacht besteht, dass Ihre Erkrankung möglicherweise durch eine genetische Veränderung verursacht wurde, wird eine diagnostische genetische Beratung durchgeführt. Es kann aus zwei Gründen wichtig sein, eine **genetische Mutation (BRCA 1, 2) zu kennen**: Erstens kann es für die eigene Therapie von Bedeutung sein und zweitens auch für Verwandte eine wichtige Information darstellen, um im Falle einer genetischen Mutation eine entsprechende Beratung einzuholen.

Prädiktive genetische Beratung

Die Beratung erfolgt durch Humangenetiker und den Arzt Ihres Vertrauens. Dabei werden das persönliche Risiko und mögliche genetische Ursachen anhand von gewissen Kriterien eingeschätzt. Wenn das Erkrankungsrisiko über 10% beträgt, kann die Bestimmung des veränderten Krebsgens vorgenommen werden. Zur Abschätzung des familiären Risikos dient die Tabelle auf Seite 36.

Zuweisung notwendig

Für die genetische Beratung ist **eine Zuweisung durch einen Kassenarzt** notwendig (Verdachtsdiagnose „Familiäres Brust- und Eierstockkrebsyndrom“).

Prädiktive genetische Testung

Nach umfassender Beratung können Sie sich – so Sie die Kriterien einer Testung erfüllen – entscheiden, ob Sie eine genetische Testung durchführen lassen möchten.

Kosten für die prädiktive genetische Testung

Wenn ein vermutetes erbliches Risiko bestätigt wird, ist die genetische Untersuchung bei gültiger österreichischer Sozialversicherung kostenfrei.

Wartezeit auf das Testergebnis

Aufgrund der aufwändigen Untersuchung kann es manchmal **einige Wochen** dauern bis das Untersuchungsergebnis vorliegt. Dies ist eine international übliche Wartezeit. Während der Wartezeit besteht immer die Möglichkeit für ein ärztliches/psychologisches Gespräch.



Weitere hilfreiche Informationen zur „Brustkrebsvorsorge“ finden Sie in der Krebshilfe-Broschüre „Krebsvorsorge für Frauen“. Kostenlos erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder unter: www.krebshilfe.net

BRCA = **BR**east **CA**ncer **G**en = Brustkrebsgen

KRITERIEN FÜR EINE PRÄDIKTIVE GENETISCHE TESTUNG BRUSTKREBS/EIERSTOCKKREBS

- mindestens 3 an Brustkrebs erkrankte Frauen
- mindestens 2 an Brustkrebs erkrankte Frauen, davon eine unter dem 51. Lebensjahr
- mindestens 1 Frau mit 35 oder jünger an Brustkrebs erkrankt
- mindestens 1 Frau an Brustkrebs und 1 Frau an Eierstockkrebs erkrankt
- mindestens 2 Frauen an Eierstockkrebs erkrankt
- mindestens 1 Frau an Brustkrebs und Eierstockkrebs erkrankt
- mindestens 1 Frau an Brustkrebs in beiden Brüsten erkrankt, wobei die Ersterkrankung vor dem 51. Lebensjahr erfolgte
- mindestens 1 Mann an Brustkrebs erkrankt
- eine bereits nachgewiesene BRCA1-/BRCA2-Mutation in der Familie

Wenn Sie Näheres zu dem Thema genetische Beratung und Testung erfahren wollen, sprechen Sie bitte mit dem Arzt Ihres Vertrauens.

Anmerkung:

Für Patientinnen mit Brustkrebs/ Eierstockkrebs, bei denen eine Testung aus Gründen der Therapie durchgeführt wurde, sind die Wartezeiten kürzer. Diese Entscheidung trifft der behandelnde Arzt.

Testergebnis

Ein negatives Testergebnis (das veränderte Krebsgen ist nicht nachweisbar) bedeutet nicht, dass Sie nicht im Laufe Ihres Lebens an Brust-/Eierstockkrebs erkranken können. Es besteht nur kein genetisches Risiko für eine Erkrankung.

Ein positives Testergebnis

(Vorhandensein eines veränderten

Krebsgens) sagt nicht, wann, an welchem Tumortyp oder ob überhaupt eine Krebserkrankung eintreten wird, sondern weist auf ein erhöhtes Risiko hin. Manche Frauen entscheiden sich in diesem Fall für eine vorbeugende Entfernung des Brustdrüsengewebes oder der Eierstöcke, manche für ein maßgeschneidertes Früherkennungsprogramm.

Unklares Ergebnis

Manchmal zeigt der Test eine Veränderung im Gen an, die jedoch – nach heutigem Wissen – nicht mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko einhergeht. Daher werden diese unspezifischen Varianten als nega-

tives Testergebnis – keine Mutation – interpretiert und auch so wie ein negatives Testergebnis behandelt. Es ist jedoch möglich, dass sich in Zukunft - mit der Zunahme des Wissens - solche Veränderungen doch als Ursache für ein erhöhtes Krebsrisiko herausstellen. Dann werden die betroffenen Frauen und Männer über diese neuen Erkenntnisse informiert.

Bei normalem oder durchschnittlichem Krebsrisiko

Bei normalem oder durchschnittlichem Krebsrisiko wird keiner Frau die Entfernung weiblicher Geschlechtsorgane zum Zweck der Reduktion des Krebsrisikos empfohlen!

Bei nachgewiesenem erhöhten Risiko

Bei Frauen mit nachgewiesenem erhöhten Risiko, an Brustkrebs oder Eierstockkrebs zu erkranken, können diese Organe in Abhängigkeit vom Alter der Frau „vorbeugend“ entfernt werden.

Eine vorbeugende Entfernung von Organen bedarf immer einer eingehenden Beratung zwischen Arzt und Patientin unter Einbeziehung und Abwägung aller mit der Operation verbundenen Risiken.

Nach der Entnahme des Tumorgewebes/-Organs besteht die Möglichkeit einer Rekonstruktion (Brust) mittels Implantaten oder durch körpereigenes Gewebe.

Im Jahr 2013 hat sich die Schauspielerin Angelina Jolie beide Brüste und in Folge die Eierstöcke entfernen lassen, weil sie ein genetisch höheres Risiko trägt. Seit dem Outing von Angelina Jolie hat sich die Nachfrage nach genetischen Beratungen verfünffacht. Es war auch klar ein Trend zu vermehrten Amputationen/Operationen bemerkbar („Jolie-Effekt“).

Klinische Studien



Lesen Sie mehr darüber in der Broschüre „Klinische Studien“. Sie ist kostenlos erhältlich bei Ihrer Krebshilfe-Beratungsstelle oder unter : www.krebshilfe.net

Klinische Studien haben generell das Ziel, neue Diagnose- und Therapiemöglichkeiten von Erkrankungen zu erforschen und damit die Behandlungsergebnisse und somit auch die Heilungschancen des individuellen Patienten zu verbessern. Jede klinische Studie ist auf die Beantwortung wissenschaftlicher Fragen ausgerichtet.

In der Krebsforschung dient eine klinische Studie meistens der **Erprobung von neuen Therapieformen**, um durch Verbesserung der Therapiemöglichkeiten den Krebspatienten zu helfen.

Lange Zeit waren die medikamentösen Standardtherapien mit Zytostatika bzw. Antihormonen die Grundlage für die Entwicklung neuer Substanzen. D. h. viele neue Therapien sind auf Basis von bewährten Behandlungsformen in die Klinik gekommen. Aber gerade in den letzten Jahren wurden durch die enormen Fortschritte der Krebsforschung Substanzen mit neuen Wirkmechanismen entdeckt und als Krebsmedikamente entwickelt.

Mit klinischen Studien untersuchen Ärzte die Wirkung neuer Medikamente auf Krebszellen und damit die

Wirksamkeit bei Krebserkrankungen. Verglichen werden neue Therapieformen immer mit den herkömmlichen und bewährten Standardtherapien. Dies ist der einzige Weg, um neue Krebstherapien zu erproben und um neue wirkungsvollere Therapieformen zu finden.

Für den Patienten hängt die individuelle Entscheidung für eine bestimmte Therapie von vielen Faktoren ab, u. a. von der Diagnose (Krebsform), dem Stadium, der Ausbreitung der Erkrankung, dem allgemeinen Gesundheitszustand und auch vom Alter. Dies gilt auch für die Behandlung im Rahmen von klinischen Studien.

Die Teilnahme an einer klinischen Studie ist immer freiwillig. Wenn Sie als Patient an einer Studie interessiert sind oder zur Teilnahme eingeladen werden, sollten Sie vor dieser Entscheidung so viel wie möglich über diese Studie in Erfahrung bringen.

Vorteile für Patienten, die an einer klinischen Studie teilnehmen: Der Vorteil einer Studienteilnahme liegt für Patienten im frühzeitigen Zugang zu innovativen Behandlungen oder Verfahren, die kurz vor der Zulassung noch nicht

auf normalem Weg erhältlich sind, dem Betroffenen aber möglicherweise sehr helfen können.

Chancen, sondern möglicherweise auch bisher unbekannt Risiken und Nebenwirkungen.

Risiken für Patienten, die an einer klinischen Studie teilnehmen: Neue Behandlungsmethoden oder Wirkstoffe bergen nicht nur

Wenn Sie sich für die Teilnahme an einer klinischen Studie interessieren, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.

EINSATZ VON METHADON IN DER KREBSTHERAPIE

Die Schlagzeile „**Methadon als Krebsmittel**“ war Anfang 2017 sehr präsent in den Medien. Grund dafür war eine Publikation, die besonders bei Krebspatienten mit Hirntumoren/Glioblastomen große Hoffnungen ausgelöst hat.

Die **erhoffte Wirksamkeit** von Methadon mit dem Ziel der Überlebensverlängerung konnte jedoch bei mehreren Studien mit Patienten mit fortgeschrittenen Tumorerkrankungen **nicht festgestellt werden**. Hinsichtlich der Sicherheit von Methadon verweist die Deutsche und auch die Österreichische Gesellschaft für Hämatologie und Onkologie auf eine im Jahr 2016 erschienene Langzeit-Auswertung, die ein **deutlich erhöhtes Sterberisiko** für Patienten in Methadon-Schmerzbehandlung im Vergleich zu Patienten in Behandlung mit Morphin feststellte.

Die **Antitumorwirkung** von Methadon konnte bis dato in kontrollierten Studien **nicht nachgewiesen** werden.

Die Österreichische Krebshilfe und die Österreichische Gesellschaft für Hämatologie und Onkologie raten derzeit von der Anwendung von Methadon außerhalb von klinischen Studien ab. Die Durchführung einer klinischen Studie, um eine klare Aussage über die Wirksamkeit von Methadon treffen zu können, wären dazu notwendig.

Patientenrechte

Der **Abschnitt 1** der Patientencharta regelt „Grundsätzliches“.

Artikel 2

Die Persönlichkeitsrechte der Patienten und Patientinnen sind besonders zu schützen. Ihre Menschenwürde ist unter allen Umständen zu achten und zu wahren.

Artikel 3

Patienten und Patientinnen dürfen auf Grund des Verdachtes oder des Vorliegens einer Krankheit nicht diskriminiert werden.

Die Patientenrechte sind in der so genannten „**Patientencharta**“ zusammengefasst. Diese beinhaltet folgende Punkte:

- Recht auf Behandlung und Pflege
- Recht auf Achtung der Würde und Integrität
- Recht auf Selbstbestimmung und Information
- Recht auf Dokumentation
- Besondere Bestimmungen für Kinder
- Vertretung von Patienteninteressen
- Durchführung von Schadenersatzansprüchen

Haben Angehörige ein Recht auf Mitbestimmung?

Bei volljährigen Patienten haben Angehörige grundsätzlich kein Recht auf Mitbestimmung. Ausnahme ist, wenn der Patient (bei mangelnder Willensbildungsfähigkeit) im Vorhinein mit einer Vorsorgevollmacht eine andere Person (z. B. einen Verwandten oder einen Angehörigen) zu seinem Stellvertreter bestimmt hat. Eine Ausnahme besteht auch, wenn es sich um keine weitreichende medizinische Entscheidung handelt. In diesem Fall kann ein Verwandter oder Angehöriger mit der so-

nannten „gesetzlichen Vertretungsmacht der nahen Angehörigen“ für den Patienten entscheiden (siehe „Patientenverfügung“).

Wer entscheidet, wenn der Patient nicht ansprechbar ist?

Wenn der Patient nicht selbst entscheiden kann und eine verbindliche Patientenverfügung vorliegt, hat der Arzt nach dem festgelegten Willen in der Patientenverfügung vorzugehen.

Wenn keine **Patientenverfügung** vorliegt, hat der Arzt nach dem mutmaßlichen Willen des betroffenen Patienten vorzugehen. Also auch in diesem Fall haben die Verwandten (Ausnahmen siehe oben) kein Recht zu bestimmen, ob eine Behandlung durchgeführt oder nicht durchgeführt werden soll.

Ist der mutmaßliche Wille nicht zweifelsfrei erkennbar, hat der Arzt nach bestem Wissen und Gewissen das Erforderliche und medizinisch Notwendige zu unternehmen, um das Leben des Patienten zu retten oder die Gesundheit des Patienten zu erhalten. In diesem Fall gilt der Grundsatz „**Im Zweifel für das Leben**“ und es sind alle medizinisch noch sinnvollen Behandlungen durchzuführen.

Patientenverfügung

Die Patientenverfügung

Mit einer Patientenverfügung kann der Patient für solche Fälle vorsorgen, wenn er selbst nicht mehr entscheiden kann (z. B. wegen Bewusstlosigkeit). **Nähere Informationen finden Sie auch unter:** www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/patientenrechte/patientenverfuegung

Eine Patientenverfügung kann entweder als eine „beachtliche Patientenverfügung“ oder als eine „verbindliche Patientenverfügung“ errichtet werden. Die beachtliche Patientenverfügung lässt dem Arzt einen gewissen Auslegungsspielraum, der bei der verbindlichen Patientenverfügung nicht gegeben ist. Je genauer (in medizinischer Hinsicht) abgelehnte Maßnahmen und die Umstände der Ablehnung beschrieben sind, desto eher kann eine Patientenverfügung auch umgesetzt werden.

Wer kann eine Patientenverfügung errichten?

Jede Person, die eine Patientenverfügung errichten will, muss einsichts- und urteilsfähig sein. Man muss also in der Lage sein, den Grund und die Bedeutung der abgelehnten Behandlung zu verstehen. Die Patientenverfügung kann

daher nur durch den Patienten selbst und nicht durch Stellvertreter, Sachwalter oder Angehörige errichtet werden.

Die Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht wird eine andere Person zum gesetzlichen Stellvertreter in Gesundheitsangelegenheiten (oder auch in anderen Angelegenheiten, wie z. B. wirtschaftlichen Angelegenheiten) bestellt. Diese vom Patienten bestellte Person entscheidet bei Verlust der Willensbildungsfähigkeit, ob eine medizinische Behandlung durchgeführt wird oder nicht. **Nähere Informationen finden Sie unter:** www.oesterreich.gv.at/themen/soziales/erwachsenenvertretung_und_vorsorgevollmacht_bisher_sachwalterschaft/4.html

Wen wähle ich als Vertrauensperson?

In der Patientenverfügung können Sie eine Vertrauensperson bestimmen (= ein Mensch Ihrer persönlichen Wahl, der das Recht hat, im gleichen Ausmaß wie Sie, Auskunft über Ihren Gesundheitszustand zu bekommen, z. B. Angehörige, Freunde, Kollegen, Ihr Hausarzt etc.). Eine Vertrauensperson hat jedoch kein Mitspracherecht bei Entscheidungen.

Patientenverfügung:

Dient dazu um festzuhalten, welche medizinische Maßnahmen getroffen werden dürfen, wenn man zu einer diesbezüglichen Meinungsäußerung selbst nicht mehr in der Lage sein sollte. Dies betrifft vor allem Wiederbelebung sowie lebensverlängernde Maßnahmen wie künstliche Beatmung und Ernährung.

Wir sind für Sie da.



Monika HARTL
Sprecherin der
Krebshilfe-
Beraterinnen

Die Diagnose Krebs ist für Betroffene und deren Bezugspersonen ein Schock und das Leben verändert sich auf einen Schlag in vielen Bereichen. Neben der körperlichen Belastung durch die umfangreichen Behandlungen bedeutet eine Krebserkrankung oft auch eine große Belastungsprobe für die Psyche.

Unsicherheit, Hilflosigkeit und vor allem Angst sind besonders in der ersten Zeit die vorherrschenden Gefühle. Darum ist es wichtig, dass Patienten und ihre Angehörigen Unterstützung von ihrem familiären und sozialen Umfeld sowie einem professionellen Expertenteam bestehend aus Ärzten,

>>

Die Diagnose Krebs bedeutet für Erkrankte und Angehörige einen unerwarteten **Sturz aus der Realität und aus dem gewohnten Alltag**. Nichts ist mehr so, wie es vorher war. Unsicherheit, Hilflosigkeit und vor allem Angst sind vorherrschende Gefühle. Daher ist es so wichtig, ab diesem Zeitpunkt **ein „Netz zu spannen“, in dem sich Patienten und Angehörige gehalten und getragen fühlen**.

Dieses tragfähige Netz setzt sich zusammen aus Familie, Freunden/Bekannten, Arbeitskollegen, sowie einem professionellen Betreuungsteam bestehend aus Ärzten, Pflegenden, Psychoonkologen und anderen Experten. Patienten haben das verständliche Bedürfnis nach – und das Recht auf – Information und Klarheit bezüglich der bevorstehenden Therapie.

Die Krebshilfe bietet diese wertvolle Vernetzung an. Patienten und Angehörige erhalten **medizinische, psychoonkologische, ernährungstherapeutische und sozialrechtliche Hilfestellungen, d. h. rasche, unkomplizierte und kostenlose „Hilfe unter einem Dach“**.

Viele Patienten und Angehörige beschäftigen Fragen wie:

- Ich habe gerade die Diagnose Krebs bekommen, was soll ich tun?
- Was bedeutet Chemotherapie und mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?
- Muss ich meinem Arbeitgeber sagen, dass ich Krebs habe? Welche Rechte und welche Pflichten habe ich? Wer kann mir das alles sagen?
- Soll ich mit meinen Kindern über meine Erkrankung reden?

Sie sind nicht alleine:

In den Krebshilfe-Beratungsstellen kann psychoonkologische Hilfe kostenlos in Anspruch genommen werden. Eine Auflistung aller österreichweiten Beratungsstellen finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie im Laufe der Erkrankung an den Rand Ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit stoßen. Das ist normal und völlig verständlich, denn Krebstherapien sind auch psychisch herausfordernd.

Leiden Sie oder Ihre Angehörigen in letzter Zeit vermehrt an:

- Ein- oder Durchschlafstörungen
- Inneren Unruhezuständen
- Depressiven Verstimmungen, Antriebslosigkeit
- Gedankenkreisen und ständigem Grübeln
- Unmut, Aggressionen
- Angst vor Untersuchungen, medizinischen Eingriffen, schlechten Nachrichten
- Problemen am Arbeitsplatz, in der Familie oder mit Ihrem Behandlungsteam?

Dann ist es hoch an der Zeit und sinnvoll, professionelle Hilfe anzunehmen.

In den Krebshilfe-Beratungsstellen gibt es diese Hilfe – für Sie und Ihre Angehörigen. Experten aus verschiedenen Fachbereichen, z. B. der Medizin, der Ernährungswissenschaft, der Psychoonkologie und Sozialarbeit, bieten Beratung und Hilfe an und begleiten Sie

kompetent und menschlich auf Ihrem Weg durch die Erkrankung. Sie und Ihre Familienmitglieder können in einem Klima der Achtung und Wertschätzung offen über Ihre schlimmsten Befürchtungen, Ängste und innere Not sprechen. **Die Krebshilfe-Beraterinnen und Berater nehmen sich für Sie Zeit, hören Ihnen zu und helfen.**

Im ausführlichen Erstgespräch wird Ihre individuelle Situation und der genau auf Sie abgestimmte Betreuungsplan besprochen. Sie werden spüren, dass sich vieles sehr rasch verbessert, z. B. die Lebensqualität, Schmerzen oder die Kommunikation in der Familie.

Broschüren und Informationsmaterialien zu allen Themen rund um die Krebserkrankung können Sie jederzeit telefonisch oder per Mail bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland bestellen.

Die finanzielle Soforthilfe

Immer öfter kommen Patienten durch die Krebserkrankung auch in finanzielle Schwierigkeiten. Zweckgewidmete Spenden geben der Krebshilfe die Möglichkeit, auch diesbezüglich zu helfen (siehe nachfolgende Seiten).

>>

Pflegenden, Psychoonkologen und eventuell weiteren Experten bekommen. Im Umgang mit der Erkrankung gibt es leider kein Patentrezept, es gibt jedoch viele Möglichkeiten der Krankheitsbewältigung. Achten Sie auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Vorstellungen und Wünsche. Vielfach ist der Wunsch nach Information vorherrschend. Dieses Recht haben Patienten. Richtige Informationen können Unsicherheiten und Ängste maßgeblich verringern. Denn nichts löst mehr Ängste aus als unsere eigene Phantasie. Die Österreichische Krebshilfe bietet Patienten und ihren Familien rasche, unkomplizierte und kostenlose Hilfe an. In allen Belangen rund um die Krebserkrankung können Sie sich an uns wenden. Sie erhalten Beratung und Information zu psychologischen, ernährungstherapeutischen, sozialrechtlichen und medizinischen Fragen. Aus Liebe zum Leben.

Finanzielle Hilfe



**Doris KIEFHABER
und Martina LÖWE**
Geschäftsführung
Österreichische
Krebshilfe

Den Soforthilfe-Fonds der Österreichischen Krebshilfe mit ausreichend finanziellen Mitteln auszustatten, ist nicht nur unsere Aufgabe sondern auch Herzensangelegenheit. Erleben wir doch täglich, was es für Patienten und Angehörige bedeutet, durch die Krebserkrankung auch in finanzielle Not zu geraten. Danke allen Privatpersonen und Unternehmen, die soziale Verantwortung zeigen und uns unterstützen.

Finanzielle Unterstützung

Aufgrund zweckgewidmeter Spenden von Privatpersonen und Firmen ist die Krebshilfe in der Lage, neben kompetenter und einfühlsamer Beratung von Krebspatienten und Angehörigen auch **finanzielle Unterstützung für jene Menschen anzubieten, die, verursacht durch die Krebserkrankung, in finanzielle Not geraten sind.**

Der Krebshilfe-Soforthilfe-Fonds wurde geschaffen, weil eine zunehmend schwierige finanzielle Situation für viele Patienten und Angehörige entstand. Viele Krebspatienten verlieren unverschuldet den Arbeitsplatz oder können die zusätzlichen – durch die Erkrankung entstehenden Kosten – (z. B. Rezeptgebühren, Fahrtspesen, Selbstbehalte für Perücken oder Spitalsaufenthalt, u. v. m.) nicht finanzieren.

SOFORTHILFE-FONDS DER ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

Der Krebshilfe-Vorstand und der Spendengütesiegelprüfer haben für die Gewährung finanzieller Unterstützung Richtlinien verabschiedet. Jeder Antrag wird eingehend, aber rasch und unbürokratisch geprüft.

- Lebensmittelpunkt muss in Österreich sein.
- Persönliche Vorsprache in einer Krebshilfe-Beratungsstelle.
- Vorlage der aktuellen medizinischen Befunde.
- Einkommensnachweis (auch des Ehepartners und/oder im gleichen Haushalt lebender Menschen).
- Alle anderen rechtlichen Ansprüche müssen ausgeschöpft sein.
- Nachweis jener Kosten/zusätzlicher Ausgaben, die aufgrund der Krebserkrankung entstanden sind und zu der Notlage führen.
- Schriftliche Begründung/Ansuchen (das gemeinsam mit einer Krebshilfe-Beraterin erstellt wird).
- Kosten für alternative Methoden werden nicht übernommen.
- Die Krebshilfe behält sich vor, etwaige weitere Nachweise und/oder Unterlagen einzufordern, die zur Beurteilung notwendig sind.

Die Überprüfung der Unterlagen erfolgt sowohl medizinisch als auch sozialrechtlich im „8-Augen-Prinzip“ innerhalb kürzest möglicher Zeit, in der Regel innerhalb von 14 Tagen ab Erhalt des Antrages und der Unterlagen.

Der Antragsteller erteilt das Einverständnis, dass die vorgelegten

Unterlagen durch die Krebshilfe überprüft werden dürfen. Die Krebshilfe verpflichtet sich, die Daten nicht an Dritte weiter zugeben (gem. DSGVO).

Im Jahr 2019 investierte die Österreichische Krebshilfe rund 2 Mio. Euro für die Beratung und finanzielle Soforthilfe.

BEISPIEL DER SOFORTHILFE

Karin ist 38 Jahre, Mutter von zwei kleinen Kindern, als sie die Diagnose Eierstockkrebs erhält. Der Schock der Diagnose sitzt sehr tief, sie ist verzweifelt und hat große Angst, dass sie ihre Kinder nicht aufwachsen sehen wird. Aufgrund der Covid-19-Pandemie verliert ihr Ehemann den Job und zu den großen emotionalen Sorgen kommen jetzt auch noch existenzielle Probleme. Karin und ihr Mann werden von der Krebshilfe-Beraterin aufgrund der Covid-19-Situation und dem erhöhten Risiko einer Infektion per Video regelmäßig betreut und dabei unterstützt, den Kindern die Wahrheit über die Situation zu erklären.

Darüberhinaus wird Karin nach Prüfung aller Unterlagen aus dem Soforthilfe-Fonds mit 980 Euro zur teilweisen Abdeckung der durch die Krankheit verursachten Kosten unterstützt.



Für die Österreichische Krebshilfe ist der sorgsame Umgang mit Spenden selbstverständlich. Dass dem so ist, wird jedes Jahr von unabhängigen Rechnungsprüfern und dem Österreichischen Spendengütesiegelprüfer geprüft und bestätigt.

Krebshilfe-Informationsbroschüren



Krebshilfe-Broschüren

Die Krebshilfe-Homepage www.krebshilfe.net, die APP „KrebsHILFE“ und die Krebshilfe-Broschüren sind wichtige Instrumente für die Information von Patienten und Angehörigen. Die fachlichen Inhalte werden gemeinsam mit wissenschaftlichen Gesellschaften/Experten und dem Krebshilfe-Redaktionsteam erstellt.



Die Broschüren liegen kostenlos in Spitälern, Ordinationen, anderen Gesundheitseinrichtungen, den Krebshilfe-Beratungsstellen in ganz Österreich für Sie auf und stehen auch zum Download unter www.krebshilfe.net.



Therapien bei Krebs

In der Broschüre informieren wir Patienten und Angehörige über alles Wissenswerte zu den unterschiedlichen Krebstherapien, Hilfsangebote und vor allem über mögliche Nebenwirkungen der Erkrankung/Therapie und Empfehlungen und Tipps zur Abhilfe von Nebenwirkungen.



Schmerzbekämpfung bei Krebs

In dieser Broschüre behandeln wir das Thema „Schmerzbekämpfung bei Krebs“, denn die bestmögliche Lebensqualität für Patienten ist ein Menschenrecht!

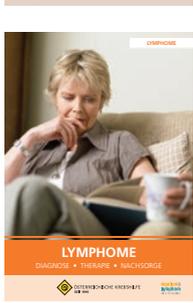
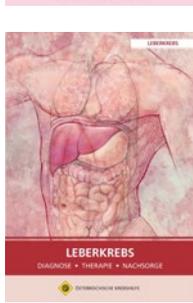
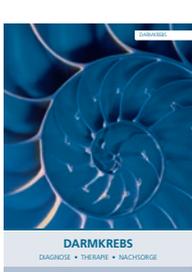
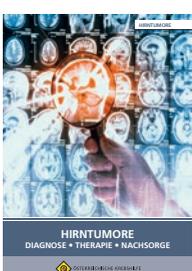
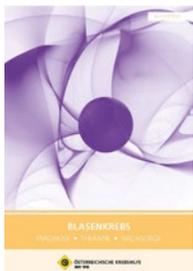


Broschüren zu einzelnen Tumorerkrankungen

Die Krebshilfe bietet eine Vielzahl von Broschüren zu den einzelnen Tumorerkrankungen wie Brustkrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs, Lungenkrebs, Gynäkologische Krebserkrankungen, Lymphom, Urologische Tumore uvm.



Eine Übersicht sehen Sie auf der nachstehenden Seite. Alle Broschüren erhalten Sie kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland und als Download unter www.krebshilfe.net.



Informationen aus dem Internet

Die Mehrzahl der Ärzte ist bemüht, die Diagnose Krebs einfühlsam und verständlich zu vermitteln und Patienten über Therapie und Prognose ausführlich zu informieren, wird aber leider zwischen Klinikalltag und Idealvorstellungen zerrieben. Es fehlt immer öfter an Zeit, verständlicher Sprache und manchmal auch an entsprechendem Einfühlungsvermögen.

Findet ein Patient beim behandelnden Arzt keine „adäquate Resonanz“, führt es in vielen Fällen bedauerlicherweise dazu, dass Patienten die Qualifikation ihres Arztes und der empfohlenen Therapien in Frage stellen und „anderswo“ (auch im Internet) nach Informationen zu der jeweiligen Krebserkrankung, Therapie und Prognose suchen.

Achtung: Das Internet – bei allen Vorteilen – öffnet leider auch Tür und Tor für Scharlatane und umstrittene alternative Methoden, die nicht nur Geld kosten, sondern mitunter auch gefährlich sind.

Die Österreichische Krebshilfe appelliert an Patienten und Angehörige, sich genau zu erkundigen, welcher Internetseite Sie Vertrauen schenken. **Im Zweifelsfall fragen**

Sie Ihren Arzt oder die Österreichische Krebshilfe. Dann können Sie sicher sein, dass Sie mit kompetenten, unabhängigen und richtigen Informationen direkt von Experten versorgt werden.

Ganz besonders weisen wir Sie auf die DVD „Therapien bei Krebs“ hin, in der namhafte Experten über die verschiedenen Therapieformen, Nebenwirkungen und Zusammenhänge informieren.



Krebshilfe-Broschüre und DVD „Therapien bei Krebs“ kostenlos erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder unter www.krebshilfe.net.

Unter www.krebshilfe.net finden Sie eine Sammlung von Links zu den verschiedenen krebsrelevanten Themen.

Kostenlose App „KrebsHILFE“



Die App „KrebsHILFE“ ist eine praktische Hilfe für alle, die Informationen über Themen in Zusammenhang mit einer Krebserkrankung suchen, u.a. zu den einzelnen Krebsarten, Therapien, Nebenwirkungen, Ernährung sowie Hilfsangebote der Krebshilfe.

psychische Verfassung eingetragen werden und – auf Wunsch – direkt an den behandelnden Arzt gesendet werden.

Ein eigener Bereich mit Entspannungsmusik (von Walter Baco und polyglobemusic zur Verfügung



In einem persönlichen Bereich können der Krankheitsverlauf aufgezeichnet, krankheitsrelevante Ereignisse erfasst und wichtige Termine vermerkt und gemangt werden.

In persönlichen Checklisten können ausgewählte Tipps aus der App abgespeichert und mit Terminen versehen werden.

In einem persönlichen Tagebuch kann der Verlauf von Nebenwirkungen wie „Übelkeit“, „Müdigkeit“, „Schmerzen“ und die

gestellte) rundet das Angebot ab. Die App steht sowohl für Android, iOS-Smartphones und Tablet-Computer in den jeweiligen App-Stores kostenlos zur Verfügung. Derzeit ist die App für Brust-, Prostata-, Darm-, Gebärmutterhals-, Leber-, Lungen-, Lymphom-, Bauchspeicheldrüsen- und Hautkrebspatienten eingerichtet. Auch wenn die Krebsart, die Sie suchen, noch nicht aufgenommen ist, erhalten Sie wichtige Informationen zu Therapie, Nebenwirkungen, etc.



Univ.-Prof. Dr. Paul SEVELDA, Univ.-Prof. Dr. Gabriela KORNEK, Univ.-Prof. Dr. Dr.h.c. Christoph ZIELINSKI

Wenn Sie diese App ausgewählt haben, sind Sie vermutlich auf der Suche nach Informationen und Hilfe zum Thema Krebs. Die Österreichische Krebshilfe, die Initiative Leben mit Krebs und die Klinische Abteilung für Onkologie an der Klinik für Innere Medizin I als Teil des Comprehensive Cancer Center der Medizinischen Universität Wien und des Allgemeinen Krankenhauses haben diese App entwickelt, damit Sie die gesicherten Informationen nun auch in kompakter Form auf Ihrem Smartphone abrufbereit haben. Nutzen Sie die zahlreichen Hilfsangebote und Tipps! Und teilen Sie uns bitte Wünsche und Anregungen mit, damit wir gemeinsam diese erste App für KrebspatientInnen weiterentwickeln können.

Austausch mit anderen Betroffenen

Für viele Patienten – und Angehörige – ist der Austausch mit anderen Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, sehr wichtig. Es gibt viele Möglichkeiten für einen solchen Austausch:

Gruppen-Treffen bei der Krebshilfe

In vielen Krebshilfe-Beratungsstellen werden regelmäßig Gruppentreffen angeboten. Fragen Sie bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland nach den aktuellen Angeboten!

Selbsthilfe-Gruppen

Es gibt für viele Krebsarten Selbsthilfegruppen in ganz Österreich. Fragen Sie gerne die Krebshilfe in Ihrem Bundesland nach entsprechenden Empfehlungen! Eine Auflistung aller registrierten Selbsthilfegruppen finden Sie u. a. auch unter www.selbsthilfe.at



Geschlossene Facebook-Gruppen

Immer mehr an Bedeutung gewinnen geschlossenen FB-Gruppen. Patienten können sich in einem geschlossenen und geschützten Bereich austauschen, Fragen stellen, sich gegenseitig Mut zusprechen, sich miteinander freuen und das alles ohne die eigene – sofern ge-

wünscht – Anonymität aufzugeben. In den Gruppen muss sich niemand „verstellen“ und großartig erklären oder „rechtfertigen“, da alle ähnliche Sorgen und Emotionen haben. Auch wenn man sich nur virtuell kennenlernt, hat man das Gefühl, mit dieser Krankheit nicht alleine zu sein. Manche Mitglieder wollen einfach nur mitlesen oder holen sich Tipps. Andere wünschen sich aktiven Austausch, wertvolles Feedback oder sprechen einfach nur aus, was innerhalb des Familienverbandes oder des Freundeskreises nicht in dieser Form möglich ist. Oftmals – und so soll es auch gerne sein – ist die Gruppe nur Wegbegleiter durch die Therapiezeit. Viele verabschieden sich, wenn sie wieder in den Alltag eintauchen. Ein Teil bleibt aber auch und wird zum wichtigen Begleiter für Neuzugänge. **Das Wichtigste ist aber, dass es sich hier um geschlossene Gruppen handelt, d. h. nur Gruppenmitglieder können Beiträge sehen!**

Die Österreichische Krebshilfe hat eigene FB-Gruppen wie "Unterleibskrebs Österreich", "Männerforum Krebs" und "Hautkrebs Österreich" und ist in anderen FB-Gruppen durch Krebshilfe-Beraterinnen beratend vertreten. So können u. a. auch

Krebshilfe-Informationen rasch an alle Patienten kommuniziert werden. Hier einige Gruppen-Beispiele und Empfehlungen:

„Brustkrebs“

Zum Thema Brustkrebs empfiehlt die Österreichische Krebshilfe die drei FB-Gruppen „Brustkrebs“ (rd. 4.000 Mitglieder aus Österreich, Deutschland, Schweiz etc.), „Brustkrebs Österreich“ (rd. 800 Mitglieder nur aus Österreich) und „Metastasierter Brustkrebs Österreich“ (für Frauen mit metastasierendem Brustkrebs). Für Angehörige von Brustkrebs-PatientInnen gibt es die Gruppe „Brustkrebs Angehörige Österreich“.

„Unterleibskrebs Österreich“

Die geschlossene FB-Gruppe wurde von der Österreichischen Krebshilfe und Österreichs Gynäkologen für Frauen mit der Diagnose „Unterleibskrebs“ ins Leben gerufen. Krebshilfe-Beraterinnen stehen für alle Fragen und Sorgen zur Seite. Medizinische Experten werden im Bedarfsfall von der Krebshilfe mit den Fragestellungen kontaktiert. Die Gruppe ist ausschließlich für Patientinnen aus Österreich*). Angehörige können nicht Mitglied werden.

„Männerforum Krebs“

Diese geschlossene FB-Gruppe wurde von der Österreichischen Krebshilfe gemeinsam mit Österreichs Urologen ins Leben gerufen, um Männern, die an Krebs erkrankt sind, für alle Fragen und Sorgen zur Seite stehen. Ärzte sind jedoch nicht Gruppenmitglieder und werden im Bedarfsfall von der Krebshilfe mit den Fragestellungen kontaktiert.

„Hautkrebs Österreich Krebs“

Diese geschlossene FB-Gruppe wurde von der Österreichischen Krebshilfe gemeinsam mit Österreichs Dermatologen ins Leben gerufen, um Hautkrebspatienten für alle Fragen und Sorgen zur Seite stehen. Ärzte sind nicht Gruppenmitglieder und werden im Bedarfsfall von der Krebshilfe mit den Fragestellungen kontaktiert.

„Hirntumore“

Für das Thema „Hirntumore“ stehen derzeit z. B. die Gruppen „SHG Hirntumore“ oder „Gemeinsam gegen Glioblastom“ zur Verfügung.

Die Krebshilfe-Beraterinnen stehen Ihnen sehr gerne bei der Wahl der für Sie passenden FB-Gruppe zur Verfügung.



**) Der Grund dafür ist, dass sowohl Diagnose- und Therapiestandards als auch sozialrechtliche Voraussetzungen in anderen Ländern anders geregelt sein können.*

Beratungsstellen im BURGENLAND

Voranmeldung zur persönlichen Beratung
für alle Beratungsstellen im Burgenland unter:
Tel.: (0650) 244 08 21 (auch mobile Beratung)
Fax: (02625)300-8536
office@krebshilfe-bgld.at
www.krebshilfe-bgld.at

7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4

7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus-Straße 5
(ÖGK)

7540 Güssing, Grazer Straße 15
(A.ö. Krankenhaus)

7100 Neusiedl am See, Gartenweg 26 (ÖGK)

7400 Oberwart, Evang. Kirchengasse 8-10
(Diakonie)

7350 Oberpullendorf, Gymnasiumstraße 15
(ÖGK)

Beratungsstelle in KÄRNTEN

Voranmeldung zur persönlichen Beratung
in unserem Büro unter:
Tel.: (0463) 50 70 78
office@krebshilfe-ktn.at, www.krebshilfe-ktn.at
9020 Klagenfurt, Völkermarkterstrasse 25

Beratungsstellen in NIEDERÖSTERREICH

2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69 (ÖGK)
Notfalltelefon: (0664) 323 7230
Tel.: (050766)12-2297 oder 2279
Fax: (050766)12-2281
E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.at
www.krebshilfe-noe.at

3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
(bei ÖGK)
Tel.+Fax: (02742) 77404
stpoltten@krebshilfe-noe.at

3680 Persenbeug, Kirchenstraße 34,
(Alte Schule Gottsdorf)
Tel.+Fax: (07412) 561 39
persenbeug@krebshilfe-noe.at

3340 Waidhofen/Ybbs
Tel.: (0664) 514 7 514
waidhofen@krebshilfe-noe.at

2130 Mistelbach, Roseggerstraße 46
Tel.: (050766)12-1389
mistelbach@krebshilfe-noe.at

3580 Horn, Stephan-Weykerstorffer-Gasse 3
(in der ÖGK Horn), Tel.: (050766)12-0889
horn@krebshilfe-noe.at

**Beratungsstellen
in OBERÖSTERREICH**

4020 Linz, Harrachstraße 13

Tel.: (0732) 77 77 56

Fax.: (0732) 77 77 56-4

beratung@krebshilfe-ooe.at,

office@krebshilfe-ooe.at

www.krebshilfe-ooe.at

4820 Bad Ischl, Bahnhofstr. 12 (ÖGK)

Tel.: (0660) 45 30 441

beratung-badischl@krebshilfe-ooe.at

5280 Braunau, Jahnstr. 1 (ÖGK)

Tel.: (0699) 1284 7457

beratung-braunau@krebshilfe-ooe.at

4070 Eferding, Vor dem Linzer Tor 10

(Rotes Kreuz)

Tel.: (0664) 166 78 22

beratung-eferding@krebshilfe-ooe.at

4240 Freistadt, Zemannstr. 27 (Rotes Kreuz)

Tel.: (0664) 452 76 34

beratung-freistadt@krebshilfe-ooe.at

4810 Gmunden, Miller-von-Aichholz-Straße 46

(ÖGK), Tel.: (0660) 45 30 432

beratung-gmunden@krebshilfe-ooe.at

4560 Kirchdorf, Krankenhausstraße 11

(Rotes Kreuz), Tel.: (0732) 77 77 56

beratung-kirchdorf@krebshilfe-ooe.at

4320 Perg, Johann Paur-Straße 1,

(Beratungsstelle Famos)

Tel.: (0664) 166 78 22

beratung-perg@krebshilfe-ooe.at

4910 Ried/Innkreis, Hohenzellerstr. 3

(Rotes Kreuz)

Tel.: (0664) 44 66 334

beratung-ried@krebshilfe-ooe.at

4150 Rohrbach, Krankenhausstraße 4

(Rotes Kreuz)

Tel.: (0664) 166 78 22

beratung-rohrbach@krebshilfe-ooe.at

4780 Schärding, Alfred-Kubin-Straße 9 a-c

(FIM – Familien- & Sozialzentrum)

Tel.: (0664) 44 66 334

beratung-schaerding@krebshilfe-ooe.at

4400 Steyr, Redtenbachergasse 5 (Rotes Kreuz)

Tel.: (0664) 91 11 029

beratung-steyr@krebshilfe-ooe.at

4840 Vöcklabruck, Franz Schubert-Str. 31

(im ÖGK-Gebäude)

Tel.: (0664) 547 47 07

beratung-vbruck@krebshilfe-ooe.at

4600 Wels, Grieskirchnerstr. (Rotes Kreuz)

Tel.: (0660) 63 96 346

beratung-wels@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstellen in SALZBURG

Voranmeldung zur persönlichen Beratung für
alle Beratungsstellen in Salzburg unter:

Tel.: (0662) 87 35 36 oder
beratung@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

5020 Salzburg, Beratungszentrum der Krebshilfe
Salzburg, Mertensstraße 13
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung

5110 Oberndorf bei Salzburg,
Stadthalle, 2. Stock, im EKIZ,
Joseph-Mohr-Straße 4a
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung
jeden Donnerstag, nachmittags

5400 Hallein, Krankenhaus Hallein,
Bürgermeisterstraße 34. Persönliche Beratung
nach tel. Voranmeldung,
jeden 2. Montag im Monat

5580 Tamsweg, Sozialzentrum Q4, Postgasse 4
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung
jeden 2. Montag im Monat

5620 Schwarzach, St. Veiter Straße 3,
Haus Luise
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

5700 Zell am See, Rot Kreuz Haus,
Tauernklinikum Zell am See, Paracelsustraße 4.
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Beratungsstellen in der STEIERMARK

8042 Graz, Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33-0
Fax: (0316) 47 44 33-10
beratung@krebshilfe.at, www.krebshilfe.at

Regionalberatungszentrum Leoben:
8700 Leoben, Hirschgraben 5
(Senioren- und Pflegewohnheim)

Terminvereinbarung und Info
für alle steirischen Bezirke:
Tel.: (0316) 47 44 33-0
beratung@krebshilfe.at

Außenstellen Steiermark:
8280 Fürstenfeld, Felber Weg 4 (Rotes Kreuz)

8230 Hartberg, Rotkreuzpl. 1, (Rotes Kreuz)

8530 Deutschlandsberg, Radlpaßstraße 31
(Rotes Kreuz)

8680 Mürzzuschlag, Grazer Straße 34
(Rotes Kreuz)

8435 Wagna, Metlika Straße 12 (Rotes Kreuz)

8330 Feldbach, Schillerstraße 57 (Rotes Kreuz)

8750 Judenburg, Burggasse 102, (Rotes Kreuz)

8786 Rottenmann, Hauptstr. 109c
(Rotes Kreuz)

Die Österreichische Krebshilfe ist österreichweit für Sie da:

Mo.-Do. von 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr, Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Beratungsstellen in TIROL

6020 Innsbruck, Anichstraße 5 a/2. Stock
Krebshilfe-Telefon: (0512) 57 77 68
Tel.: (0512) 57 77 68 oder (0699)181 135 33
Fax: (0512) 57 77 68-4
beratung@krebshilfe-tirol.at
www.krebshilfe-tirol.at

Psychoonkologische Beratung in folgenden
Sozial- u. Gesundheitssprengeln:

- Telfs: Kirchstraße 12, Dr. Ingrid Wagner,
Tel.: (0660) 5697474
- Landeck: Schulhauspl. 9, Dr. Manfred Deiser,
Tel.: (0664) 4423222
- Wörgl: Fritz-Atzl-Str. 6, Dr. Dorothea
Pramstrahler, Tel.: (0650) 2831770
- Reutte: Innsbrucker Straße 37, Mag. Gertrud
Elisabeth Köck, Tel. (0664) 2251625

sowie in:

- Lienz: Rosengasse 17, Mag. Katja Lukasser,
Tel. (0650) 377 25 09
- Schwaz: Dr. Fritz Melcher, Fuggergasse 2,
Tel.: (0664) 9852010
- Jenbach: Mag. Beate Atsl, Schalsersstraße 21,
Tel.: (0650) 7205303
- Kitzbühel: MMag. Dr. Astrid Erharter-Thum
Tel. (0681)10405938
- Tarentz: DSA Erwin Krismer, Pfassenweg 2,
Tel. (0676) 7394121

- Innsbruck: MMag. Barbara Baumgartner,
Rennweg 7a, Tel. (0664) 73245396
(für Kinder und Jugendliche von an Krebs
erkrankten Eltern)

Bitte um telefonische Terminvereinbarung.

Beratungsstellen in VORARLBERG

6850 Dornbirn, Rathausplatz 4,
Tel. (05572) 202388, Fax: (05572) 202388-14
beratung@krebshilfe-vbg.at
www.krebshilfe-vbg.at

6700 Bludenz, Klarenbrunnstr. 12,
Tel. (05572) 202388
beratung@krebshilfe-vbg.at

Beratungsstelle in WIEN

1200 Wien, Brigittenauer Lände 50-54,
4. Stg./5.OG
Tel.: (01) 408 70 48, Fax: (01) 408 70 48/35
Hotline: (0800) 699 900
beratung@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

Österreichische Krebshilfe Dachverband

1010 Wien, Tuchlauben 19
Tel.: (01) 796 64 50,
Fax: (01) 796 64 50-9
service@krebshilfe.net
www.krebshilfe.net



1450: Die telefonische Gesundheitsberatung

Nach dem Vorbild anderer europäischer Länder wie Großbritannien, Dänemark oder der Schweiz wurde mit der telefonischen Gesundheitsberatung eine weitere Säule im heimischen Gesundheitssystem errichtet.

Unter der Rufnummer 1450 (ohne Vorwahl aus allen Netzen) erhalten Sie in den Pilot-Bundesländern telefonische Empfehlungen, was Sie am besten tun, wenn Ihnen Ihre Gesundheit oder die Ihrer Lieben plötzlich Sorgen bereitet. Können Sie die Schmerzen selbst behandeln, oder ist es doch besser, wenn Sie einen Arzt oder sogar eine Notfallambulanz aufsuchen? Die telefonische Gesundheitsberatung ist Ihr persönlicher Wegweiser durch das Gesundheitssystem und führt Sie dorthin, wo Sie im Moment die beste Betreuung erhalten – das gilt auch für onkologische Patienten.

Mit diesem neuen Service erhalten Sie rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche die Möglichkeit, bei gesundheitlichen Fragestellungen anzurufen. Speziell geschultes diplomiertes Krankenpflegepersonal schätzt die Dringlichkeit Ihres Problems ein und gibt Ihnen entsprechende Handlungsempfehlungen.

Die telefonische Gesundheitsberatung 1450 ist ein Gemeinschaftsprojekt des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, der Sozialversicherung und den Bundesländern.

Achtung: Nur aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Broschüre die weibliche oder männliche Substantivform gebraucht. Die Ausführungen gelten natürlich auch entsprechend für Ärzte, Ärztinnen, Patienten, Patientinnen usw.

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen medizinischen Entwicklungen von unseren Expertinnen und Experten bzw. von unserer Redaktion erstellt. Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft kann dennoch keinerlei Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Korrektheit, letzte Aktualität und Qualität sämtlicher Inhalte sowie jeglicher von ihr erteilten Auskünfte und jeglichen von ihr erteilten Rats übernehmen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

IMPRESSUM:

12/20

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe, Tuchlauben 19, A-1010 Wien,
Tel.: +43 1/796 64 50 Fax: +43 1/796 64 50-9, E-Mail: service@krebshilfe.net, www.krebshilfe.net
Wissenschaftl. Redaktionsleitung: Univ.Prof. Dr. Michael Micksche; Redaktion: Doris Kiefhaber
Gestaltung: Gorillas – Agentur für Kommunikation und Design
Druck: STS Medien GmbH, 1110 Wien, www.sts-medien.at
Fotos: Falls nicht anders gekennzeichnet Österreichische Krebshilfe