



Stiftung  
gegen Krebs

Machen wir Hoffnung zum Sieg!

## Mit wem kann ich darüber sprechen?

- Suchen Sie Hilfe oder andere Informationen?
- Möchten Sie Ihr Herz erleichtern?
- Suchen Sie Informationen über eine Krebsart oder die Behandlungsmöglichkeiten?
- Möchten Sie erfahren, wie Sie ein Dienstleistungsangebot der Stiftung gegen Krebs nutzen können?

**Rufen Sie gratis und anonym die Krebsinfo an (montags bis freitags, von 9 bis 18 Uhr).**

Professionelle Berater (Ärzte, Psychologen, Pflegepersonal und Sozialarbeiter) haben für all diejenigen Zeit, die mit Krebs konfrontiert werden. Diese Ansprechpartner sind französisch- oder niederländischsprachig. Gerne können Sie sich auch an einen deutschsprachigen Ansprechpartner wenden unter 0476 99 08 19 oder [info@stiftunggegenkrebs.be](mailto:info@stiftunggegenkrebs.be).

### Krebsinfo

Stiftung gegen Krebs

- 📞 0800 15 801 (Französisch)
- 📞 0800 15 802 (Niederländisch)
- 🌐 [www.cancer.be/info](http://www.cancer.be/info)



Stiftung  
gegen Krebs

Chaussée de Louvain 479 • 1030 Brüssel  
T. 02 736 99 99 • [info@stiftunggegenkrebs.be](mailto:info@stiftunggegenkrebs.be) • [www.cancer.be](http://www.cancer.be)  
Unterstützen Sie uns: IBAN: BE45 0000 0000 8989 • BIC: BPOTBEB1



Verfolgen Sie uns auf  
[www.facebook.com/fondationcontrecancer](https://www.facebook.com/fondationcontrecancer)

4.5.2. ALL



Stiftung  
gegen Krebs

## Die Chemotherapie



Verantw. Hrsg.: Patricia Lamsiers - Stiftung gegen Krebs - Chaussée de Louvain 479, B-1030 Brüssel • Gemeinnützige Stiftung • 0873.268.432 • P&R 23.01 • CDN Communication 23.4.6

# Inhalt

Was ist Krebs? .....	4
Die Chemotherapie .....	6
Einige zusätzliche Empfehlungen .....	14
Stiftung gegen Krebs	
Machen wir Hoffnung zum Sieg!.....	19

## An wen richtet sich dieses Informationsheft?

Dieses Informationsheft richtet sich in erster Linie an alle Personen, die mit Strahlentherapie behandelt werden.

Wenn Sie erfahren, dass die Diagnose Krebs lautet, kommen unzählige Fragen und unterschiedlichste Gefühle auf. Man möchte verstehen, wie und warum es zu der Krankheit kam, welche Untersuchungen und Behandlungen jetzt anstehen, wie lange es dauern kann. Man fragt sich, ob eine Heilung überhaupt möglich ist, ob man während der Behandlung noch ein normales Leben führen kann oder Hilfe braucht. Man weiß nicht, wie viel das Ganze kosten wird oder was man im Verwandten- und Bekanntenkreis sagen soll und was nicht.

Auf diese und viele andere Fragen gilt es, nach und nach Antworten zu finden. Und diese Antworten sind sehr individuell. Sie hängen von dem jeweiligen Fall und der Entwicklung des betreffenden Patienten ab. Ihr Arzt spielt hier eine wesentliche Rolle. Nur er kann Sie ganz genau darüber informieren, wie sich Ihr Fall entwickelt, sofern Sie danach fragen.

Dieses Informationsheft kann Ihnen nicht alle Einzelheiten Ihrer Behandlung darlegen. Sie finden hierin aber allgemeine Informationen, die sehr wichtig sind, um Ihre Situation besser zu verstehen. Außerdem hilft das Heft Ihnen, dem Arzt oder medizinischen Team die richtigen Fragen zu stellen, wenn Sie Näheres über Ihre besondere Situation erfahren möchten.

Vergessen Sie auch Ihre Angehörigen nicht, die sich ebenfalls zahlreiche Fragen stellen. Dieses Informationsheft kann auch ihnen eine Hilfe sein.

# Was ist Krebs?

Krebs ist ein unkontrolliertes, die Kontrollmechanismen des Körpers umgehendes Wachstum abnormaler Zellen, die sich durch Teilung vermehren. Die Krebszellen sammeln sich an und dringen nach und nach in das umliegende Gewebe ein. Einige Krebszellen können den ursprünglichen Tumor verlassen, sich in anderen Teilen des Körpers einnisten und Ausgangspunkt für sekundäre Tumore sein, die als Metastasen bezeichnet werden.

## Ursachen

Unser Körper besteht aus Milliarden normaler Zellen. Durch den ganz natürlichen Prozess der „Zellteilung“ können sie sich vermehren, indem sie sich in jeweils zwei Teile teilen. Zur Aufrechterhaltung des Organismus finden in jedem von uns jede Sekunde mehrere Millionen Zellteilungen statt; unser Organismus sorgt für ein ständiges Gleichgewicht zwischen Zellproduktion und Zellzerstörung.

Dabei können allerdings insbesondere bei diesen Zellteilungen Schäden und Anomalien (Mutationen) im genetischen Material (der DNA der Gene) unserer Zellen auftreten. Theoretisch sind Zellen in der Lage, die meisten Mutationen zu reparieren.

Wenn dieser Reparaturprozess jedoch nicht in Gang kommt oder fehlschlägt, kann eine Zelle mit diesen Veränderungen überleben. Dann besteht die Gefahr, dass sie später weitere Mutationen entwickelt. Wenn sich in einer Zelle zu viele Mutationen ansammeln, kann sie sich allmählich zu Krebs entwickeln. Krebs ist somit nicht das Ergebnis einer einzelnen Ursache oder eines einzelnen Ereignisses, sondern einer Anhäufung von Mutationen im genetischen Material einer Zelle. Die Karzinogenese (der Prozess, bei dem sich eine normale Zelle in eine Krebszelle verwandelt) ist in der Regel ein langsamer Prozess, der sich über Jahre oder sogar Jahrzehnte erstreckt, bevor die ersten Symptome auftreten.

## Unvermeidbare Risikofaktoren

Dazu gehören vor allem die Zellteilung, das Altern und die Vererbung.

Da bei jeder Zellteilung Mutationen auftreten können, haben sich unsere Zellen mit zunehmendem Alter öfter geteilt und können dementsprechend mehr Schäden anhäufen. Folglich hat ein älterer Mensch ein höheres Krebsrisiko. Außerdem kann er auch länger den Risikofaktoren ausgesetzt gewesen sein, die mit dem Lebensstil zusammenhängen.

Auch Vererbung kann das Krebsrisiko stark erhöhen. Dieses vererbte Risiko betrifft nur eine begrenzte Anzahl von Menschen, die das „Pech“ hatten, mit einer oder mehreren Mutationen geboren zu werden, die bereits in ihren Zellen vorhanden sind.

## Vermeidbare Risikofaktoren

Tabak, Fettleibigkeit, Alkohol und unzureichende körperliche Aktivität erhöhen nachweislich das Risiko für viele Krebsarten. Ultraviolette Strahlung (Sonne und Sonnenbänke), ionisierende Strahlung (z. B. Röntgenstrahlen), Umweltverschmutzung (durch verschiedene Chemikalien) und einige chronische Infektionen mit Viren oder Bakterien sind ebenfalls für verschiedene Krebsarten verantwortlich.

Ein gesunder Lebensstil senkt das Krebsrisiko, beseitigt es aber nicht, da es Risikofaktoren gibt, die wir nicht vermeiden können. Daher kommt neben der Früherkennung bei Symptomen auch der Vorsorgeuntersuchung eine wichtige Rolle zu, um Krebs frühzeitig zu erkennen, auch wenn keine Symptome vorliegen.

Weitere Informationen über Krebs sind auf unserer Website [www.cancer.be](http://www.cancer.be) zu finden.

# Die Chemotherapie

In dieser Broschüre finden Sie allgemeine Informationen über die Chemotherapie. Ihre Ärzte und Ihr Pflegepersonal können Ihnen die Behandlung, die Sie erhalten werden, erklären.

Stellen Sie alle Fragen, die Ihnen in den Sinn kommen, um sicherzustellen, dass Sie alles richtig verstehen. Diese Broschüre kann Ihnen helfen, sich auf das Gespräch mit Ihrem Arzt vorzubereiten.

## Hier sind einige Beispiele für Fragen, die Sie ihm stellen können:

- Welches Ziel hat die Behandlung?
- Wie soll mein Krebs auf die Behandlung reagieren?
- Welche Medikamente werde ich erhalten?
- Wie lange dauert die vollständige Behandlung?
- Welche Nebenwirkungen können bei der Behandlung auftreten?
- Was kann ich tun, um sie abzuschwächen?
- Gibt es Nebenwirkungen, die ich sofort melden muss?
- Kann ich während meiner Behandlung andere Medikamente einnehmen?

## Worum geht es?

Die Chemotherapie ist eine Krebsbehandlung, bei der Medikamente eingesetzt werden, die die Krebszellen abtöten und/oder deren Wachstum einschränken.

## Wie funktioniert sie?

Chemotherapeutika schädigen das genetische Material sich schnell teilender Zellen, was ihr Wachstum erschwert und sie sogar abtöten kann. Da sich gerade Krebszellen schnell teilen, werden sie von der Chemotherapie leicht angegriffen.

Die Behandlungen machen hingegen keinen Unterschied bei gesunden, sich schnell teilenden Zellen, die ebenfalls geschädigt werden. Beispielsweise ist das Knochenmark voll von sich schnell teilenden Zellen, die unter anderem zu einem gut funktionierenden Immunsystem beitragen. Die Chemotherapie kann daher zu einem vorübergehenden Mangel an weißen Blutkörperchen führen. Auch die Haarfollikel bestehen aus sich schnell teilenden Zellen, weshalb Haarausfall eine häufige Nebenwirkung der Chemotherapie ist. Dennoch erholen sich normale, sich schnell teilende Zellen, im Gegensatz zu Krebszellen sehr schnell. Die Nebenwirkungen halten nur so lange an, wie die Behandlung dauert.

## Wann wird sie eingesetzt?

Es gibt nationale und internationale Empfehlungen, welche Behandlung für welche Krebsart durchgeführt werden sollte. Daher wird bei manchen von ihnen eine Chemotherapie empfohlen, bei anderen jedoch nicht. Diese Empfehlungen wurden auf Grundlage der in wissenschaftlichen Studien erzielten Ergebnisse der verschiedenen Behandlungsmethoden erarbeitet.

Ihr Arzt wird diese Empfehlungen als Grundlage für Ihre Behandlung nehmen, kann sie aber noch an Ihre persönliche Situation anpassen. Es kann also sein, dass Sie entweder nur eine Chemotherapie oder eine Chemotherapie in Kombination mit einer anderen Behandlung erhalten oder dass Sie eine spezielle Behandlung für Ihre Krebsart und keine Chemotherapie erhalten. Meistens wird die Chemotherapie jedoch mit anderen Behandlungen kombiniert.

## Eine Chemotherapie kann in verschiedenen Situationen verabreicht werden:

- **Neoadjuvante Chemotherapie:** in diesem Fall wird die Chemotherapie vor einer Operation oder vor Strahlentherapiesitzungen verabreicht. Ziel ist es, das Volumen des Tumors zu verringern, damit er leichter zu behandeln ist.

- **Adjuvante Chemotherapie** : die Chemotherapie wird nach der Operation oder der Strahlentherapie verabreicht. Ziel ist es, die (potenziell) verbliebenen Krebszellen zu eliminieren.
- **Chemo-Radiotherapie**: diese Chemotherapie wird gleichzeitig mit der Strahlentherapie verabreicht.

## Wie wird sie verabreicht?

Die Chemotherapie kann auf unterschiedliche Weise verabreicht werden: In der Regel werden Chemotherapeutika durch intravenöse Infusionen in den Blutkreislauf injiziert. Sie können vom Patienten auch oral in Form von Kapseln oder Tabletten eingenommen werden. Die Medikamente können in manchen Fällen in einen Muskel, unter die Haut, in die Zerebrospinalflüssigkeit (Flüssigkeit, die das Gehirn und das Rückenmark umgibt), in eine Körperhöhle oder direkt in den Tumor gespritzt werden. Chemotherapeutika können auch in Form einer Salbe direkt auf die Haut aufgetragen werden (bei Hautkrebs, der nicht zum Melanom gehört). Manchmal können zwei oder mehr Zugangswege kombiniert werden, um die Chemotherapie zu verabreichen.

Sie können nicht zwischen diesen verschiedenen Verabreichungsarten wählen, da diese für ein bestimmtes Medikament und eine bestimmte Situation spezifisch sind. Sie können mit Ihrem Arzt über die Behandlung und die Art der Verabreichung sprechen.

Wenn Sie häufig oder ständig eine Chemotherapie über den Blutkreislauf benötigen, wird Ihnen ein Port-a-Cath<sup>®</sup> implantiert. Es handelt sich um ein kleines, nur wenige Zentimeter großes Gehäuse, das unter der Haut (meist im Brustbereich) platziert wird und mit einem kleinen Schlauch, dem sogenannten Katheter, verbunden ist, der in eine Vene geschoben wird. Der Port-a-Cath<sup>®</sup> wird vollständig unter der Haut positioniert, so dass Sie problemlos schwimmen oder baden können. Der Katheter wird über eine breite Halsvene mit dem Blutkreislauf verbunden. Um die Chemotherapeutika zu verabreichen, sticht der/die Krankenpfleger/in in die Haut, die den

Port-a-Cath<sup>®</sup> bedeckt, um sie in das Reservoir zu injizieren. Diese Produkte wandern anschließend durch den kleinen Schlauch, der mit der Halsvene verbunden ist, und verteilen sich über den Blutkreislauf im Körper.

## Die Verwendung des Port-a-Cath<sup>®</sup> hat im Vergleich zu einer Infusion in den Arm Vorteile:

- die Chemotherapie wird in eine größere Vene injiziert. Dadurch wird das Risiko von Irritationen an der Venenwand, Phlebitis und Paravasation der Chemotherapie mit dem Risiko von Komplikationen an der Haut und im Unterhautgewebe verringert;
- der Port-a-Cath<sup>®</sup> ermöglicht es auch, einen Teil der Chemotherapie ambulant zu Hause durchzuführen (dies ist z. B. häufig der Fall bei Chemotherapien, die im Bereich des Verdauungstraktes verabreicht werden, wo eine kontinuierliche Infusion der Chemotherapie über 2 Tage durchgeführt wird);
- der Port-a-Cath<sup>®</sup> befindet sich unter der Haut, während eine Infusion in den Arm über die Haut erfolgt. Dies verringert das Risiko einer lokalen Infektion.

Es gibt Alternativen zum Port-a-Cath<sup>®</sup>. In manchen Fällen, z. B. bei kurzzeitigen Behandlungen, kann ein **PICC Line** bevorzugt werden. Es handelt sich um einen Katheter, dessen eines Ende in eine große Hals-/Thoraxvene mündet, wie der Port-a-Cath<sup>®</sup>, dessen anderes Ende jedoch nicht an ein Gehäuse unter der Haut angeschlossen ist, sondern in eine periphere Armvene mündet.

## Wo wird die Behandlung durchgeführt?

Der Ort der Behandlung hängt von den verschriebenen Produkten und ihren jeweiligen Verabreichungsformen ab. Die intravenöse Chemotherapie wird meist während eines Tagesaufenthalts in der Klinik verabreicht. In manchen Fällen kann sie aber auch zu Hause oder während eines konventionellen Krankenhausaufenthalts (mit Übernachtungen) durchgeführt werden.

## Wie lange dauert die vollständige Behandlung?

Die Chemotherapie wird in Zyklen verabreicht. Ein Zyklus umfasst die Verabreichung eines oder mehrerer Produkte, gefolgt von einer Ruhephase. Dieser Zeitraum hilft Ihrem Körper, sich von den Folgen der Chemotherapie zu erholen (siehe unten).

Die Anzahl der erhaltenen Zyklen sowie deren Dauer hängt von der Art der Krebserkrankung, den verwendeten Medikamenten, Ihrer Reaktion auf die Medikamente und deren Wirkung auf die Tumore ab.

In der Regel dauert die gesamte Chemotherapie drei bis sechs Monate. Bei Krebserkrankungen mit Metastasen sind die Dauer und die Anzahl der Zyklen oftmals größer und erstrecken sich manchmal über viele Monate oder Jahre.

## Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Chemotherapie-Medikamente schädigen sowohl sich schnell teilende Zellen als auch Krebszellen. Leider teilen sich auch einige normale Zellen schnell: die Zellen im Blut, in den Schleimhäuten von Mund und Verdauungstrakt, in den Nägeln, in der Innenwand der Vagina, in den Haarfollikeln und so weiter. Die allgemeinen und wichtigsten Nebenwirkungen der Chemotherapie sind daher häufig mit der Schädigung dieser Zellen verbunden.

Es gibt auch spezifischere Nebenwirkungen, die von der Art des verwendeten Chemotherapiemoleküls abhängen. Einige Chemotherapien können selektiver Schäden an Nerven, Leber, Nieren oder anderen Organen verursachen. Ihr Arzt wird Sie entsprechend der Art der verschriebenen Behandlung informieren.

Die Nebenwirkungen und ihr Schweregrad sind von Person zu Person und von Medikament zu Medikament unterschiedlich. Das Auftreten und die Schwere von Nebenwirkungen stehen mit der Wirksamkeit der Behandlung in keinem Zusammenhang. Melden Sie Nebenwirkungen, die Sie feststellen, so schnell wie möglich Ihrem Behandlungsteam, denn in vielen Fällen ist eine Lösung möglich: Sie müssen nicht unnötig leiden!

## Die folgenden Nebenwirkungen können häufig auftreten:

- Müdigkeit;
- Haarausfall;
- Infektionen;
- Verstopfung;
- Durchfall;
- Übelkeit und Erbrechen;
- Appetitlosigkeit;
- Probleme im Mund-, Zungen- und Rachenraum, wie Geschwüre und Schmerzen beim Schlucken;
- Schädigung bestimmter Nerven und Muskeln, die sich durch Taubheit, Kribbeln und Schmerzen äußert;
- Veränderungen der Haut und der Nägel (z. B. trockene Haut);
- Gewichtsveränderung;
- Verwirrung und Gedächtnisprobleme;
- Unfruchtbarkeit;
- Sehstörungen;
- Hörstörungen.

Darüber hinaus können Sie unter Stimmungsschwankungen, Angstzuständen, Wut- und Traurigkeitszuständen leiden. Auch wenn dies keine direkten Nebenwirkungen der Chemotherapie sind, müssen auch sie beobachtet und behandelt werden. Jeder Mensch hat seine eigene Art, auf Behandlungen und deren Auswirkungen zu reagieren.

Benötigen Sie ein Gespräch oder einen Rat? Zögern Sie nicht, die Stiftung gegen Krebs telefonisch über den kostenlosen Service Krebsinfo zu kontaktieren:  
**0800 15 801** (Französisch) **0800 15 802** (Niederländisch).

## Alarmsignale

Manchmal ist es schwierig, zwischen einer Nebenwirkung und einer Infektion oder einem anderen dringenden Problem zu unterscheiden. Deshalb finden Sie im Folgenden eine Liste mit Warnsignalen, auf die Sie achten sollten. Wenn Sie einem (oder mehreren) dieser Signale begegnen, teilen Sie dies sofort Ihrem Behandlungsteam mit:

- Schmerzen während der Verabreichung der Chemotherapie per Infusion. Normalerweise kann sie bei Ihnen keine Schmerzen auslösen. Ist es doch der Fall, so informieren Sie sofort den/die Krankenpfleger/in;
- Fieber über 38°C und/oder Schüttelfrost;
- Brennen und/oder Schmerzen beim Wasserlassen;
- Kurzatmigkeit;
- Blutergüsse (blaue Flecken), ohne sich gestoßen zu haben;
- anhaltendes Erbrechen oder anhaltender Durchfall (länger als 24 Stunden).

## Wie sieht es mit Chemotherapie und Ernährung aus?

Einige Krebsbehandlungen können die Ernährung des Patienten erschweren. Die wichtigsten Nebenwirkungen, die auftreten können, sind: Geschmacksbeeinträchtigung, trockener Mund, Schmerzen im Mund, Verdickung des Speichels, Erbrechen, Übelkeit, Durchfall, Verstopfung, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust oder -zunahme usw. In solchen Fällen sollten Sie nicht zögern, den Ernährungsberater des Krankenhauses um Rat oder Hilfe zu bitten.

### Hier noch einige Tipps:

- Denken Sie daran, Ihre Ernährung aufzuteilen, nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich;

- Es ist wichtig, ausreichend zu trinken, aber vermeiden Sie es, dies während der Mahlzeiten zu tun, da Sie sich sonst zu schnell satt fühlen (obwohl Sie nicht genug gegessen haben). Trinken Sie z. B. eine Stunde vor oder nach dem Essen;
- Wenn Sie der Geruch von Speisen stört, nehmen Sie Ihre Mahlzeiten lieber lauwarm oder kalt zu sich: Warme Speisen geben mehr Gerüche ab;
- Probieren Sie neue Lebensmittel: Es ist gut möglich, dass Ihnen Dinge schmecken, die Sie vorher nicht mochten.

## Begleitung des Patienten

Die umfassende Behandlung stellt hohe Anforderungen an die Patienten, sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene. Eine optimale pflegerische und medizinische Versorgung sowie eine besondere Aufmerksamkeit und Begleitung sind sehr wichtig.

Es ist möglich, während des Krankenhausaufenthalts Unterstützung von einem Psychologen, Sozialarbeiter oder Seelsorger zu erhalten. Der Hausarzt kann die Patienten über die Möglichkeiten der Betreuung und Begleitung außerhalb der Krankenhäuser beraten.



# Einige zusätzliche Empfehlungen

## Der Kampf gegen die Müdigkeit

Müdigkeit zählt zu den Nebenwirkungen, die bei einer Krebserkrankung und ihrer Behandlung sehr häufig auftreten. Sie kann sich noch lange nach Ende der Behandlungen bemerkbar machen.

Ihr Arzt oder auch das medizinische Team kann Ihnen helfen, diese Nebenwirkung zu lindern.

Angemessene körperliche Aktivität während und nach der Behandlung hilft dabei, wieder mehr Energie zu verspüren. Dies kann die kleinen alltäglichen Herausforderungen erleichtern.

Nähere Informationen über körperliche Aktivität während und nach einer Krebserkrankung erhalten Sie unter [www.cancer.be](http://www.cancer.be) oder per Telefon bei der Krebsinfo: 0800 15 801.



## Die Schmerzen lindern

Ihr Arzt oder auch das medizinische Team kann Ihnen helfen, die Schmerzen zu lindern. Befolgen Sie immer strikteren Anweisungen, insbesondere bezüglich der Dosierung der verschriebenen Schmerzmittel.

## Damit Essen weiterhin Freude bereitet

Wenn die Krankheit oder die Behandlungen Ihre Ernährung beeinträchtigen, können Sie sich an Ernährungsberater wenden, die auf Onkologie spezialisiert sind.

Befolgen Sie nicht eigenmächtig eine so genannte „Anti-krebsdiät“. Deren Wirksamkeit ist keineswegs bewiesen, und es besteht ein großes Risiko, den Körper noch mehr zu schwächen. Seien Sie auch zurückhaltend bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Einige davon können sich nachteilig auf die Wirksamkeit der Behandlung auswirken.

Weitere Informationen (Tipps, Rezepte, Verzeichnis von Krebs-Ernährungsberatern usw.) erhalten Sie unter [www.cancer.be/alimentation-recettes](http://www.cancer.be/alimentation-recettes) oder per Telefon bei der Krebsinfo: 0800 15 801.





## Vorsicht bei möglichen Wechselwirkungen von Medikamenten!

Gewisse Medikamente (konventionelle und aus den Komplementärtherapien) können die Wirksamkeit der Krebsbehandlungen beeinträchtigen.

Erstellen Sie eine Liste der Mittel, die Sie verwenden (Medikamente, aber auch Vitamine, Pflanzen, Diäten usw.) und besprechen Sie sie bei Ihrem Arztbesuch mit Ihrem Arzt oder auch dem medizinischen Team.

Weiterführende Broschüren finden Sie unter [www.cancer.be/publications](http://www.cancer.be/publications) oder erhalten Sie per Telefon bei der Krebsinfo unter 0800 15 801:

- Komplementärtherapien und Krebs
- Nahrungsergänzungsmittelführer

## Mit dem Rauchen aufhören

Wenn Sie rauchen, versuchen Sie dann auf jeden Fall damit aufzuhören. Darüber hinaus hat die Raucherentwöhnung oft einen positiven Effekt auf die Wirksamkeit der Behandlung von Krebspatienten.



Die Tabakologen von Tabakstop geben Ihnen hierbei **kostenlos** Informationen, Beratung und Unterstützung. Kontaktieren Sie sie unter **0800 111 00** oder unter [conseil@tabacstop.be](mailto:conseil@tabacstop.be) / [advies@tabakstop.be](mailto:advies@tabakstop.be) (alle Ansprechpartner sind französisch- oder niederländischsprachig).

## Ganz wichtig: guter Dinge bleiben

Dass es während der Krankheit mal besser, mal schlechter geht, ist völlig normal. Das Pfl egeteam steht Ihnen zur Seite und hilft Ihnen, die schwierigen Zeiten durchzustehen. Nach abgeschlossener Krebsbehandlung ist es wichtig, wieder Fuß im „normalen“ Leben zu fassen und vielleicht die Arbeit wieder aufzunehmen, auch wenn Sie sich wie ein Überlebender nach einem ungeheuerlichen Ereignis fühlen, das mancher nur schwer nachempfinden kann.

Wenn der Weg oder Blick nach vorne noch schwer fällt, sprechen Sie mit einer vertrauten Person, einem Mitglied des Pfl egeteams, einem Psychologen oder auch mit jemandem in einer Patientenvereinigung darüber.

Die Stiftung gegen Krebs bietet zusätzlich dazu psychologische Betreuung per Telefon an. Nähere Informationen finden Sie unter [www.cancer.be](http://www.cancer.be) oder erhalten Sie per Telefon bei der Krebsinfo unter **0800 15 801**.



## Die Bedeutung einer vertrauensvollen Beziehung zu den betreuenden Personen

Scheuen Sie sich nicht, dem Pfl egeteam (Ärzte, Krankenpfl eger usw.) Fragen zu stellen und wiederholen Sie Ihre Fragen, bis Sie eine verständliche Antwort erhalten haben. Bauen Sie einen echten Dialog mit ihnen auf. Dies ermöglicht Ihnen, in gegenseitigem Einvernehmen und Vertrauen die Entscheidungen zu treffen, die anstehen.

## Der Onko-Coach, ein Partner während der gesamten Behandlung

Der Onko-Coach ist ein/e spezialisierte/r Krankenpfl eger/in, die/der Ihnen während sämtlicher Behandlungen, die Sie erhalten, als Hauptansprechpartner zur Verfügung steht. Sie/er ist ein wesentlicher Teil Ihres Betreuungsteams, nimmt an allen Sie betreffenden Besprechungen teil und koordiniert die Termine. Ihre Onko-Coach ist telefonisch oder per Mail gut erreichbar, um Ihre Fragen zu beantworten.

## Stiftung gegen Krebs Machen wir Hoffnung zum Sieg!

### Die Stiftung gegen Krebs hat sich Folgendes zur Aufgabe gemacht:

- In erster Linie **finanzieren** wir die besten Forscherteams, damit sie Behandlungen finden können, die die Überlebenschancen und die Lebensqualität der Patienten verbessern. Denn im Kampf gegen Krebs ist es die wissenschaftliche Forschung, die Schritt für Schritt Hoffnung in einen Sieg verwandelt.
- Wo es nötig ist, **handeln** wir selbst, und zwar insbesondere, indem wir psychosoziale Projekte finanzieren, die dazu beitragen können, die Lebensqualität von an Krebs erkrankten Personen und ihren Angehörigen zu verbessern.
- Wir **mobilisieren** alle Akteure, denn gemeinsam sind wir stärker und kommen schneller ans Ziel.
- Wir **informieren** und verbreiten das gesamte Wissen über Krebs, über die Mechanismen hinter der Krankheit und über Behandlungsformen; wir machen Forschungsergebnisse für die breite Öffentlichkeit zugänglich und verständlich.