

Lebensqualität bei Krebs



Maßnahmen und Tipps zur
Verbesserung der Lebensqualität
für Betroffene und Angehörige

Mit freundlicher
Unterstützung von:

TEVA

ratiopharm

Um die Lesbarkeit zu vereinfachen, wird auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form verzichtet. Wir möchten deshalb darauf hinweisen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Impressum:

Herausgeber: FOCUS PATIENT Ltd., Ingeborg Beunders, MAS, MBA;
2500 Baden, Kaiser-Franz-Josef Ring 39/Top 4;
Erstellt in Kooperation mit TRIAS training, Mag. Susanne Göbl-Por,
3464 Hausleiten, Gaisruck 9
Layout: Dr. Mariette Kapeller, Altpölla 12, 3593 Neupölla, mariette@aon.at
1. Auflage: 5.000 Exemplare.
©2012: FOCUS PATIENT Ltd., www.focuspatient.at

Diese Broschüre, einschließlich aller ihrer Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb des Urhebergesetzes ist ohne Zustimmung von FOCUS PATIENT Ltd. unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Es ist deshalb nicht gestattet, Abbildungen dieser Broschüre zu scannen, in PCs bzw. auf CDs zu speichern oder in PCs/Computern zu verändern oder einzeln oder zusammen mit anderen Bildvorlagen zu manipulieren, es sei denn mit schriftlicher Genehmigung.

Die in dieser Broschüre veröffentlichten Ratschläge sind mit größter Sorgfalt von den Autoren erarbeitet und geprüft worden. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Autoren und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Jede gewerbliche Nutzung der Arbeiten und Entwürfe ist nur mit Genehmigung von FOCUS PATIENT Ltd. gestattet.

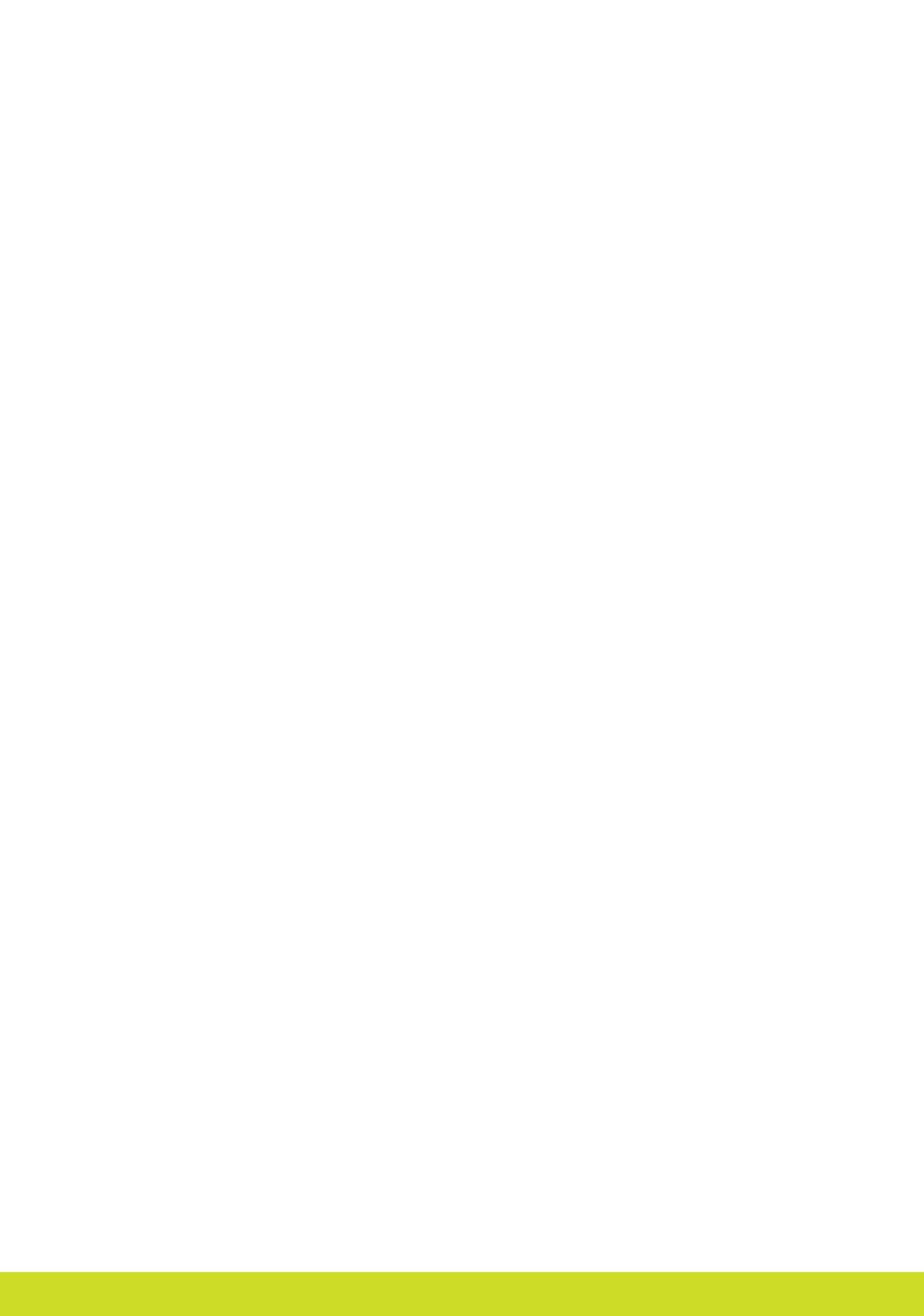
Logos, Produkt- und Firmennamen können eingetragene Warenzeichen oder geschützte Wort-/Bildmarken von Dritten sein und werden hier nur zur Erklärung und zum Vorteil des jeweiligen Rechtsinhabers verwendet, ohne die Absicht, diese Rechte zu verletzen. Das unterstützende Unternehmen hat keinerlei Einfluss auf den Inhalt dieser Broschüre.

Diese Patientenbroschüre wurde gemäß den Qualitätskriterien für Patienteninformation über Behandlungsalternativen (DISCERN) erstellt.

Diese Broschüre wendet sich an Menschen, die an Krebs erkrankt sind, und an deren Angehörige. Sie soll zur Unterstützung der Verbesserung ihrer Lebensqualität dienen.

Inhalt

Einleitung	1
Salutogenese – Gesundheitsentstehung	2
Lebensqualität bei Krebs: eine Herausforderung an Allgemein- und Familienmedizin	4
Schmerzen	5
Ernährung	6
Bewegung	8
Psychosoziale Problembereiche bei Tumorerkrankungen	10
Psychische Befindlichkeit	11
Angst	11
Depression	11
Selbstwert	14
Partnerschaft und Familie	15
Soziale und berufliche Integration	17
Krankheitsverarbeitung	18
Medizinische Behandlung und Arzt-Patienten-Beziehung	19
Projektteilnehmer	21



Einleitung

Die Diagnose Krebs ist zunächst ein Schock und führt zu Verunsicherung nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für die Angehörigen.

Die Erkrankung geht immer mit einer Veränderung der Lebensqualität einher.

Der Begriff Lebensqualität umfasst das körperliche, psychische und soziale Befinden des Einzelnen.

Einschränkungen und Schmerzen sind durch den Tumor oder auch durch die Therapie möglich und sind sehr individuell und spezifisch. Sprechen Sie daher bitte mit dem Arzt Ihres Vertrauens darüber.

In zwei interdisziplinären Workshops unter Beteiligung von Betroffenen, Angehörigen, Fachärzten, Pflegern, Diätologen und Psychologen wurde das Thema Lebensqualität bei Krebs eingehend diskutiert, analysiert und einvernehmlich Möglichkeiten zur Verbesserung der Lebensqualität zusammengestellt.

Diese Maßnahmen und Tipps sollen eine Grundlage für Ihr Arztgespräch sein und Ihnen als Unterstützung dienen. Vielleicht möchten Sie diese Broschüre auch zu Ihrem Arztgespräch mitnehmen, um die für Sie wichtigen Themen zu besprechen. Vielleicht möchten Sie sich auch Vermerke bei den für Sie wichtigen Dingen, die Sie mit Ihrem Arzt besprechen möchten, machen. Es ist hilfreich, einen Angehörigen bzw. eine Vertrauensperson zu den Arztgesprächen mitzunehmen.

Gerne möchten wir Sie auch auf die Fragenkataloge, die in Zusammenarbeit mit Betroffenen und Experten für Sie zusammengestellt wurden, aufmerksam machen. Sie finden diese unter www.focuspatient.at zu den Themen: Brustkrebs, Dickdarmkrebs und Prostatakrebs.

Salutogenese – Gesundheitsentstehung

Trotz Krebs-
erkrankung ist
nach wie vor ein
guter Teil in mir
gesund

Wir Menschen befinden uns stets auf einem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum – Gesundsein & Kranksein befinden sich daher immer in einem Zustand des Sowohl-als-auch. Dieses Gesundheitsmodell möchte damit zum Ausdruck bringen, dass es kein „vollkommen gesund“ oder kein „vollkommen krank“ gibt. Im Mittelpunkt steht dabei die Förderung eigener Möglichkeiten und Stärken zur Bewältigung einer Krankheit und der gesamten Lebenssituation. Das bedeutet für die Situation einer Krebserkrankung, dass gleichzeitig neben der medizinischen Behandlung der Blickwinkel auf das Gesunderhaltende und Gesundheitsfördernde gerichtet ist. Wir können das Glas halb voll oder halb leer sehen – unsere Energie wird der jeweiligen Aufmerksamkeit folgen. Die Lebensqualität erhöht sich, indem ein Betroffener oder ein An- oder Zugehöriger auch auf die Stärken und vorhandenen Möglichkeiten blickt. Das ist völlig individuell bei jedem Menschen, das können die Familie, Freunde, Sport, Humor und Lachen sein, vielleicht auch etwas, das sie immer schon machen wollten, jedoch aufgeschoben haben. Alles was Freude macht mobilisiert innere Kräfte und stärkt die gesundheitsfördernden Anteile im Menschen. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Die Salutogenese fragt nach den Ursprüngen und Voraussetzungen, welche Gesundheit und Gesundsein ermöglichen. Gesundheit wird hier nicht als Abwesenheit von Krankheit verstanden, sondern viel mehr als Fähigkeit, mit physischen, psychosozialen, geistigen, kulturellen und spirituellen Herausforderungen, Krisen und Stressauslösern des Lebens gesundheitsförderlich und Sinn erschließend umzugehen. Schon alleine die Idee, sich mit Gesundheit „anzustecken“, erhöht die Chance, sich in Richtung Gesundheit zu entwickeln. In der modernen Hirnforschung wird dieser Vorgang „Bahnen“ genannt, was das Verschalten von Gedanken und Empfindungen im Gehirn bedeutet. Dieses Bahnen ist in jedem Lebensalter möglich und hat keine Grenzen! Antonovsky, der Begründer des Gesundheitsmodells Salutogenese, beschreibt dies sehr eindrücklich mit folgendem Vergleich: das Leben als

ein Fluss, in dem es Strömungen und Strudel gibt, die immer auch eine Bedrohung des gesundheitlichen Gleichgewichts darstellen. Gleich einem Rettungsschwimmer versucht die Medizin einen Ertrinkenden aus dem Strom zu retten. In der Salutogenese hingegen will man den Menschen ermöglichen zu schwimmen, gut und besser zu schwimmen. Damit ist gemeint, die eigenen vorhandenen Stärken zu entdecken und zu fördern. Wir Menschen verfügen über geistig-seelische Fähigkeiten und Sinnorientierungen, um mit Herausforderungen und Bedrohungen umgehen zu können. Der Lebensfluss bleibt so gefährlich, wie er nun einmal ist. Die Bedeutung der Salutogenese richtet sich bei Menschen mit einer Tumorerkrankung und weiterführender möglicher palliativer (lindernder) Betreuung dahin, die Kraftquellen aufzudecken und eine stärkende Lebenseinstellung zu gewinnen. Eine Krise, die durch eine schwerwiegende Tumorerkrankung ausgelöst ist, die zunächst Schock, Angst vor der Therapie und auch Angst vor dem Tod auslöst, kann sich schließlich als Wegweiser zu einer ganzheitlichen Betrachtung des Lebens entwickeln. Das Gesundheitsmodell besagt, dass jeder Mensch in einem Ausmaß gesund ist, solange er lebt. Selbst wenn er sich nahe dem Krankheitspol befindet, kann er auf einer anderen Ebene durchaus gesund sein. In der Salutogenese soll betont werden, dass Gesundsein und Kranksein ein Bestandteil des Lebens ist. Mit diesem Blick auf die vorhandene Gesundheit und der innewohnenden Fähigkeiten, Dinge zu meistern, stärken wir auch ganz besonders die Lebensqualität trotz einer Krebserkrankung.



Beatrix Wondraczek, MAS Palliative Care

Lebensqualität bei Krebs: eine Herausforderung an Allgemein- und Familienmedizin

Lange hat es gedauert, bis sich in unseren Köpfen ein Wandel vollzogen hat: Krebs (oder auch jede andere, eventuell zum Tode führende Erkrankung) ist nicht nur das Schicksal des Einzelnen, durch die Erkrankung erfährt das Familienleben und das Beziehungsgeflecht schwerwiegende Veränderungen.

Die Zeiten des Verschweigens der relevanten Befunde oder gar der Diagnose sind vorbei, das Konzept, durch Lügen Hoffnung zu erwecken, hat sich nicht bewährt.

Offene Kommunikation auf gleicher Augenhöhe mit Patienten, Angehörigen, Pflege und Arzt stellen die Grundvoraussetzung gelungener Familienmedizin dar.

Größte Feinde der Lebensqualität sind Ängste und Unsicherheit – diese zu nehmen, sowohl bei Patienten wie auch deren An- und Zugehörigen, stellt oftmals eine schwierigere Aufgabe dar als zufriedenstellende Symptomkontrolle. Dahingehende Aufklärungsgespräche und Familienkonferenzen sind meist keine singulären Ereignisse, die Auseinandersetzung mit möglicherweise stark begrenzter Lebenserwartung verschiebt den Blickwinkel aller Beteiligten. Schön wäre es, wenn möglichst frühzeitig nach Diagnosestellung ein Gespräch mit allen nahen Familienmitgliedern stattfinden könnte, um später Situationen zu vermeiden, in denen sich Angehörige und Behandler auf verschiedenen Ebenen bewegen.

Die Bereitschaft des Hausarztes, ehrlich zu kommunizieren und sich jederzeit als Ansprechpartner für die Sorgen zur Verfügung zu stellen, kann daher mit Sicherheit die Lebensqualität der Betroffenen verbessern.



MR Dr. Wolfgang Wiesmayr
Arzt f Allgemeinmedizin, ZF Geriatrie
Referat f Palliativmedizin der Ärztekammer OÖ

Schmerzen

Es ist ein Vorurteil, dass Schmerzen zwangsläufig zur Krebserkrankung gehören. Wenn Sie Krebschmerzen haben, dann sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt darüber!

- Schmerzen bei Tumorerkrankungen können verschiedene Ursachen haben, deswegen ist eine genaue Diagnostik für den Erfolg der Behandlung sehr wichtig. Ist die Ursache Ihrer Schmerzen erst einmal gefunden, können sie gezielt behandelt werden.
- Für den Arzt sind nicht nur die Intensität, sondern auch der Zeitpunkt, die Dauer und die Charakteristik der Schmerzen relevant. Bei dauerhaften Schmerzen ist daher eine schriftliche Aufzeichnung („Schmerztagebuch“) für die Therapieplanung sehr hilfreich.
- Kein Mensch muss Schmerzen ertragen! Neben der ärztlich betreuten medikamentösen Schmerztherapie sind auch psychologische und physikalische Maßnahmen wichtige Bestandteile einer erfolgreichen Behandlung.
- Generell gilt, dass die beste Schmerzbehandlung die ist, bei der Schmerzen erst gar nicht entstehen. Deswegen ist eine vorbeugende (oft kontinuierliche) Behandlung meist sinnvoller als eine Behandlung erst im akuten Schmerzanfall.

Univ.-Prof. Dr. Christoph Wiltshcke
Onkologe

Essen und Trinken bestimmen nicht nur unser Körperbild, sondern stellen einen sehr wichtigen Pfeiler für unsere Lebensqualität dar. Die Menschen dachten sich schon immer, dass Ernährung und Tumorerkrankungen im Zusammenhang stehen könnten, und so wurde bis heute eine unüberschaubare Anzahl an „Antikrebsdiäten“ veröffentlicht. Viele dieser Ernährungsformen sind unbedenklich, manche können aber auch gefährlich sein.

Am Markt wird eine Vielzahl an Produkten und Methoden angepriesen, die bei einer Krebserkrankung „Heilung versprechen“. Zum Selbstschutz könnten Sie sich folgende Fragen überlegen:

- Übersteigt der Preis die zu erwartende Wirkung?
- Hat die Therapie auch Nebenwirkungen? – Es gibt leider keine wirksame Krebstherapie ohne Nebenwirkungen.
- Ist die Methode einzigartig, unverständlich, geheimnisvoll an bestimmte Orte oder Personen gebunden?
- Soll diese Behandlung gegen viele verschiedene Krankheiten helfen?
- Werden nur Erfolge versprochen?
- Bekämpfen die Vertreter die Schulmedizin?
- Sind wissenschaftliche Beweise zum Wirkungsnachweis erbracht worden?

Aufgrund der Erkrankung und damit erforderlicher Therapien kann es zu zahlreichen Problemen bei der Nahrungsaufnahme kommen. Häufig leiden Betroffene an Appetitlosigkeit, vorzeitiger Sättigung, Geruchs- und Geschmacksveränderungen, Probleme mit der Mundschleimhaut, Schluckstörungen, Sodbrennen, Übelkeit bzw. Erbrechen, Verstopfung oder Durchfall, starken Blähungen und Schmerzen. Zahlreiche Tipps und Hinweise finden Sie z. B. im blauen Ratgeber der

Deutschen Krebshilfe: „Ernährung bei Krebs“

http://www.krebshilfe.de/fileadmin/Inhalte/Downloads/PDFs/Blaue_Ratgeber/046_ernaehrung_krebs.pdf oder in der Broschüre der österreichischen Krebshilfe: „Ernährung bei Krebs“: <http://www.krebshilfe.net/pdf/artikel/151142433.pdf>

Eine ausreichende Muskulatur trägt entscheidend zu Ihrem Wohlbefinden bei. Außerdem reduziert ein ausgeprägter, ungewollter Gewichts- und vor allem Muskelverlust häufig die Behandlungsmöglichkeiten. Vorbeugend sollten Sie deshalb regelmäßig essen und bei Problemen Ihren Arzt bzw. Diätologen kontaktieren. Die Verwendung von Trinknahrungen oder Ernährungsinfusionen für zu Hause können beispielsweise eine sehr hilfreiche Unterstützung sein.

Bei einer Hormontherapie bzw. nach einer Tumorerkrankung sollten Sie durch bewusste Lebensmittelauswahl und vermehrte Ausdauerbewegung Übergewicht bzw. eine stark erhöhte Körperfettmasse vermeiden.

Generell sollten Sie auf Ihr Gefühl vertrauen und Essen, was ihnen gut tut – denn Nahrung ist die erste Medizin.



Elisabeth Hütterer
Diätologin, Universitätsklinik Wien

Bewegung

„Leben ist Bewegung und ohne Bewegung findet Leben nicht statt.“
(M. Feldenkrais)

Bewegung ist Lebens-Qualität



Mit der Diagnose Krebs verändert sich vieles im Leben der betroffenen Menschen. Angst, Unsicherheit und Depression machen sich breit und der Gedanke an Bewegung scheint in dieser Situation unangebracht oder nicht von Bedeutung. Die positiven Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit sind mittlerweile bewiesen. Für das Kolonkarzinom und den Brustkrebs gibt es Forschungsarbeiten, die eine präventive Schutzwirkung durch regelmäßige Bewegung belegen.

Bewegung kann Krebs nicht besiegen, Bewegung kann aber den betroffenen Menschen helfen und unterstützen, mit der Situation besser zurecht zu kommen. Aktive Patientinnen und Patienten haben nicht nur eine bessere Gemütslage und mehr Körperkraft. Sie fühlen sich auch gesünder, sind in einer besseren körperlichen Verfassung, verkraften die Nebenwirkungen von Bestrahlung und Chemotherapie besser und spüren auch weniger Schmerzen. Angepasstes Bewegungstraining verbessert auch Erschöpfungszustände, das so genannte Fatigue-Syndrom, unter dem viele Patientinnen und Patienten leiden.

Die Krankheit bewegt uns – wir bewegen uns trotz Krankheit

Im europäischen Kodex gegen Krebs heißt es pauschal: „Unternehmen Sie täglich irgendeine flotte körperliche Betätigung.“ Im Rahmen von sportmedizinischen Untersuchungen konnte die positive Wirkung von Ausdauersportarten (z.B. Radfahren, Walking, Jogging) bei Krebspatienten nachgewiesen werden. Bewegung führte zu einer erhöhten Sauerstoffaufnahme und Bewegung hilft auch bei der Überwindung von Depression und Isolation.

- Empfohlen werden mindestens 30, besser 60 Minuten moderater körperlicher Aktivität pro Tag.

- Definiert ist dies zum Beispiel als „zügiges Gehen“.
- Man muss nicht eine halbe oder ganze Stunde am Stück gehen, beispielsweise vier mal eine Viertelstunde ist ebenso in Ordnung. Auch einkaufen gehen, sauber machen oder andere körperliche Aktivitäten leisten einen wichtigen Beitrag. Regelmäßiges Spaziergehen kann für sportlich inaktive Menschen ein Einstieg zu mehr Bewegung sein.

Wichtig zu beachten

Die Art und das Ausmaß der Bewegung/sportlichen Betätigung ist immer mit dem zuständigen Arzt abzuklären. Infektionskrankheiten, Fieber oder Erkrankungen der Herzkranzgefäße mit einem hohen Herzinfarktrisiko oder unbehandelter Bluthochdruck stehen einer sportlichen Betätigung eher entgegen.

Zusammenfassung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Bewegung den Krebs nicht besiegen kann. Der Erhalt von Mobilität durch Bewegung/sportliche Betätigung ist aber ein wichtiger Beitrag, damit betroffene Menschen ihren Alltag meistern können, und ein wesentlicher Beitrag zur Lebensqualität.

Ergänzende Literatur

Informationsblatt „Bewegung und Sport: Krebs vorbeugen und Krebspatienten unterstützen.“

<http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblatt/iblatt-bewegung-und-sport.pdf>

Monika Gugerell, MSc
 Fachliche Leitung Familie, Gesundheit & Soziales
 Hilfswerk Österreich

Psychosoziale Problembereiche bei Tumorerkrankungen

Im Verlauf einer Krebserkrankung ist es normal, dass Betroffene vor unterschiedlichsten, belastenden Herausforderungen stehen, die entweder mit ihrer Erkrankung direkt zu tun haben oder auch im weiteren Sinn aus der Erkrankung heraus entstehen.

Jimmie Holland, die Begründerin der Psychoonkologie, befasste sich im Speziellen mit den individuellen Belastungen **von Patienten und Angehörigen**. Nach ihrer Definition ist es die Summe der psychischen, sozialen, spirituellen und somatischen, also körperlichen Faktoren, die das Wohlbefinden und die Lebensqualität von an Krebs erkrankten Menschen beeinträchtigt und eine Krankheitsverarbeitung behindert.



Für den Patienten erkennbar können Belastungen in Form von Gefühlen der Trauer, Sorge, Hilflosigkeit oder Ohnmacht bis hin zu Depression oder Angststörung, Panikattacken, sozialer Isolation oder spirituellen Krisen zum Ausdruck kommen.

Immer wieder erleben sowohl gesunde als auch erkrankte Menschen Situationen, in denen es nicht gelingt, sich gut gemeinten Ratschlägen oder Empfehlungen entsprechend zu verhalten – sei es, weil die Kraft oder der entsprechende innere Antrieb fehlt bzw. andere Gründe hierfür ausschlaggebend sind. Von einer Tumorerkrankung Betroffene berichten vermehrt über Situationen, in denen „sich aufzuraffen“ oder „zusammenzunehmen“ unmöglich ist. Manche Patienten bewältigen belastende Krankheitsphasen im Alleingang, für manche erweist sich professionelle Unterstützung im Umgang mit Problemen als hilfreich, z. B. durch psychoonkologisch ausgebildete Behandler, Klinische Psychologen oder Psychotherapeuten.

Im Folgenden soll aufgezeigt werden, in welchen psychosozialen Problembereichen es genau zu seelischen Belastungen kommt und was man dagegen unternehmen kann bzw. welche Form der Unterstützung angeboten wird.

Psychische Befindlichkeit

Mit einer Tumordiagnose konfrontiert zu sein wird von fast allen Betroffenen zunächst als Schock empfunden, bedeutet ein Auf und Ab ihrer emotionalen und stimmungsmäßigen Befindlichkeit und überwiegend das Erleben sehr intensiver Gefühle.

Angst

Ängste treten im Laufe einer Krebserkrankung sehr häufig auf. Sie sind zumeist recht konkret und haben fast immer mit der Erkrankung selbst oder ihren Auswirkungen zu tun. Dies kann z. B. die Angst vor Veränderungen in Familie und Beruf oder die Angst vor Veränderungen des körperlichen Erscheinungsbildes sein, die Angst vor einem Fortschreiten der Erkrankung, die Angst vor Verlust der Selbstbestimmung oder die Angst vor Schmerzen.

Was hilft?

Angstreduzierend wirken im Allgemeinen das Zulassen der Angst und das Zulassen von dem, was auf einen zukommt. Die konkrete Auseinandersetzung im Sinne eines „Zu-Ende-Denkens“ und die möglichst realistische Einschätzung des Eintretens einer befürchteten Entwicklung führen in der Regel dazu, dass Ängste in ihrer Intensität zurückgehen. Beim Einholen von Informationen sowie dem Finden und Planen zufriedenstellender, angstreduzierender Handlungsalternativen erweist sich in vielen Fällen das Miteinbeziehen von nahestehenden Personen und Experten als hilfreich.

Ebenso entlastend kann es sein, der Angst über z. B. Malen oder Schreiben einen Ausdruck zu verleihen, den Fokus auf das Positive im Leben oder die „gesunden Anteile“ zu richten, dies nach Möglichkeit zu intensivieren und die gedankliche Ausrichtung auf das „Hier und Jetzt“ zu lenken.

Depression

Die Auseinandersetzung mit einer Krebserkrankung kann bei von einer Tumorerkrankung betroffenen Personen von Symptomen der Niedergeschlagenheit, Sorge, ständigem Grübeln, generellem Antriebsverlust, Freudlosigkeit, Desinteresse, Appetit- oder Schlaflosigkeit oder dem Verlust des Interesses an Sexualität begleitet sein.

Psychosoziale Problembereiche bei Tumorerkrankungen

Manchen Patienten kann es schwerfallen, sich auf bestimmte Aufgaben zu konzentrieren, oder sie bemerken Einschränkungen in ihrer Gedächtnisleistung. Körperliche Probleme, wie z. B. Schmerzen, Erschöpfung oder Veränderungen des äußerlichen Erscheinungsbildes finden ebenso – individuell unterschiedlich – ihren Niederschlag im seelischen Wohlbefinden, der Stimmung.

Im Zusammenhang mit der von Betroffenen sehr häufig gestellten Frage: „Warum gerade ich?“ erklären sich viele Patienten die Entstehung ihrer eigenen Erkrankung mitunter als Reaktion auf einschneidende oder traumatisierende Lebensereignisse oder eine länger andauernde Stresssituation. Andere wiederum bringen Aspekte der eigenen Persönlichkeit in Zusammenhang mit dem Ausbruch oder der Verschlechterung ihrer Tumorerkrankung. Dies kann oft unausgesprochene Schuldgefühle und eine damit einhergehende Beeinträchtigung der Stimmungslage beim Betroffenen hervorrufen.

Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dieser Thematik weist widersprüchliche Untersuchungsergebnisse auf, und es gibt bislang keinen erbrachten Nachweis eines direkten Zusammenhanges zwischen oben genannten, von Patienten oftmals angenommenen „begünstigenden“ Faktoren und einer erhöhten Wahrscheinlichkeit, an einem Tumor zu erkranken. Andererseits gibt es wissenschaftlich untermauerte Hinweise, dass die Berücksichtigung psychosozialer Belastungsfaktoren und einer damit einhergehenden entsprechenden Unterstützung einen günstigen Einfluss auf die Lebensqualität haben. Dementsprechend sind Aspekte des Lebensstils im Verlauf einer Tumorerkrankung ins wissenschaftliche Interesse gerückt.

Was hilft?

Sich nahestehenden Menschen, die einem Kraft und Mut geben, zu öffnen und vertrauensvoll über belastende Gefühle oder Gedanken zu sprechen wird von an Krebs erkrankten Menschen zumeist als hoch entlastend und

unterstützend erlebt. Aus unterschiedlichsten Gründen kann jedoch nicht immer auf vertrauenswürdige Mitmenschen zurückgegriffen werden bzw. verhindert die Angst, die nächsten und wichtigsten Personen noch weiter zu belasten, immer wieder solche Gespräche. Wenn die Belastungen sehr stark sind, ist eine Unterstützung durch Klinische Psychologen oder durch Psychotherapeuten zu empfehlen.

Wie oben bereits erwähnt, ist es häufig so, dass von einer Tumorerkrankung Betroffene im Verlauf ihrer Erkrankung körperlich oder seelisch nicht in der Lage sind, willentlich und aktiv zu einer Besserung ihrer psychischen Befindlichkeit beizutragen.

Falls es die Befindlichkeit allerdings erlaubt, kann durch körperliche Aktivität in Form von Bewegung, bewusstes „Sich-Gutes-Tun“ (Musik hören, Theater- oder Kinobesuch ...) und Genießen versucht werden, die individuelle Stimmungslage selbst positiv zu beeinflussen. Ebenso günstig wirkt sich in der Regel die bestmöglich beibehaltene „Normalität im Alltag“ der Patienten aus, **die einigermaßen Aufrechterhaltung des Alltags unter Einhaltung der gewohnten Tagesstruktur, selbstverständlich angepasst an die jeweilige körperliche Verfassung.**

Das Ausmaß an Beeinträchtigung der psychischen Befindlichkeit hängt neben Faktoren wie Tumorart oder Schwere der Erkrankung auch von individuellen Erfahrungen ab. Das Krankheitserleben einer Person wird also auch dadurch beeinflusst, inwieweit und vor allem auf welche Art und Weise bisherige schwierige Lebenssituationen oder Krisen, abgesehen von der jetzigen Erkrankung, bewältigt wurden. Überlegt werden sollte, was der Einzelne in diesen Lebensphasen als unterstützend oder hilfreich erlebt hat bzw. was nicht und worin die jeweiligen Stärken des Einzelnen liegen.

Auch das Erlernen einer Entspannungsmethode, wie z. B.

Psychosoziale Problembereiche bei Tumorerkrankungen

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder imaginative Techniken (durch Vorstellungsbilder) kann bei Ängsten sowie depressiven Verstimmungen eine deutliche Verbesserung der Symptomatik bewirken. Informationen zu Kursanbietern oder Anleitern können Sie bei Ihrem psychoonkologisch geschulten Behandlungsteam oder bei der Österreichischen Krebshilfe einholen.



Halten die durch die psychische Befindlichkeit ausgelösten Beschwerden über einen längeren Zeitraum an und/oder führen zu erheblichen Einschnitten in der Bewältigung des alltäglichen Lebens, sollte professionelle Unterstützung in Form von Klinisch-psychologischer Beratung und Behandlung bzw. Psychotherapie in Anspruch genommen werden. (z. B. im Rahmen der Psychologischen

Dienste in Spitälern und Krankenanstalten, bei der Österreichischen Krebshilfe, oder dem Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen bzw. Psychotherapeuten). In bestimmten Fällen kann auch die Einnahme eines psychopharmakologischen Medikamentes zu einer Linderung der psychischen Symptomatik beitragen.

Selbstwert

Ist man an einem Tumor erkrankt, leidet meist auch das Selbstwertgefühl eines Menschen.

Aufgaben, welche früher ohne besonderen Aufwand erledigt werden konnten, gestalten sich plötzlich als mühsam. Vielleicht wird erstmals im Leben die Situation erlebt, selbst um Hilfe bitten zu müssen, obwohl man bisher gewöhnt war, die Anforderungen des Alltags völlig alleine zu bewältigen.

Das Gefühl, auf die Unterstützung anderer ein Stück weit angewiesen zu sein, kann als Verlust der Eigenständigkeit und des Vertrauens in die eigene Person empfunden werden. Wut und Ablehnung dem eigenen Körper

gegenüber oder der eigenen Persönlichkeit sowie Trauer im Hinblick auf die veränderte Lebenssituation sind bei Tumorpatienten nicht ungewöhnlich.

Aber nicht nur Beobachtungen über eine veränderte körperliche und mentale Leistungsfähigkeit können dazu beitragen, sich „wertlos“ zu fühlen, oftmals sind es auch Veränderungen des Erscheinungsbildes, welche in Abhängigkeit von verschiedenen Faktoren im Krankheitsverlauf auftreten können.

Veränderungen, welche die Tumorerkrankung mit sich bringt, anzunehmen und einen zufriedenstellenden Umgang zu finden, und die Wiederherstellung freundschaftlicher Gefühle dem eigenen Körper gegenüber bedeuten nicht nur einen Zugewinn an Lebensqualität, sondern auch einen Schritt in Richtung Akzeptanz der Erkrankung selbst. Hilfestellung bieten wiederum Klinische Psychologen und Psychotherapeuten.

Manche Situationen im Leben sind speziell und verlangen Außergewöhnliches. An einem Tumor erkrankt zu sein ist eine solche Situation. Schwäche zu verspüren darf sein, selbst wenn dies eine völlig neue Facette im Erleben sein sollte. Bedürfnisse zu haben und zu berücksichtigen darf mit der Einstellung prinzipiell „stark sein zu wollen“ auf jeden Fall einhergehen.

Partnerschaft und Familie

Eine Tumorerkrankung betrifft die erkrankte Person und deren gesamte Umgebung, allen voran ihre Familie, Freunde und das Arbeitsumfeld. Stabile und befriedigende Beziehungen helfen bei Neuorientierung und Identitätsfindung und sind für die Krankheitsverarbeitung von großer Bedeutung.

Der Schock einer neu aufgetretenen Erkrankung kann Beziehungen vertiefen, gleichfalls können aber auch Krisen auftreten oder sich bereits bestehende Konflikte verstärken. Reaktionen auf die Diagnose und deren

Psychosoziale Problembereiche bei Tumorerkrankungen

Verarbeitung gestalten sich bei Familienangehörigen und Freunden in der Regel recht unterschiedlich. Dies erleben Betroffene mitunter als hilfreich, aber manchmal auch als zusätzliche Belastung. Fallweise benötigen auch Angehörige professionelle Hilfe, um mit eigenen Belastungen einen geeigneten Umgang zu finden oder die Kommunikation zu verbessern.

Vielfach steht das Bedürfnis im Vordergrund, den Partner, Familienmitglieder oder Freunde nicht „belasten“, sondern schützen zu wollen, weshalb Gespräche über die Erkrankung oftmals vermieden oder als besonders schwierig empfunden werden. Partner oder nahe Angehörige können eigene Bedürfnisse vernachlässigen, verzichten auf Pausen oder Auszeiten und geraten so an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Gerade in schwierigen Lebensphasen kann auch die Sehnsucht nach Nähe und Intimität bei Beziehungspartnern sehr groß sein. Durch emotionales Ungleichgewicht oder körperliche Einschränkungen kann aber speziell das Bedürfnis nach Sexualität beeinträchtigt sein.

Für die Stabilität von Beziehungen ist langfristig aber wichtig, dass Belastungen möglichst früh erkannt, Bedürfnisse wahrgenommen und Wünsche klar mitgeteilt werden, d. h. möglichst offen miteinander kommuniziert wird. Auch unangenehme Gefühle wie Angst oder Trauer sollten dabei Platz finden. Auf diese Weise kann Belastung reduziert werden und auch wieder Raum für positive Empfindungen entstehen.

Wie ein entsprechender Umgang mit Kindern aussehen könnte, wenn ein Familienmitglied von einer Tumorerkrankung betroffen ist, darüber informieren sehr ausführlich die Österreichische Krebshilfe bzw. psychoonkologisch tätige Klinische Psychologen und Psychotherapeuten.

Soziale und berufliche Integration

Durch die Einbindung in Familie, Verwandtschaft, Freundeskreis, berufliches Umfeld, Vereine und Organisationen können von einer Krebserkrankung betroffene Menschen wertvolle Unterstützung, Zufriedenheit und Bestätigung erfahren.

Dennoch sehen sich Tumorerkrankte immer wieder auch mit wohlgemeinter Unterstützung konfrontiert, die sich auf die Betroffenen aber eher negativ auswirken kann. Gute Ratschläge, wie „Du musst positiv denken!“, gehen zumeist an den Bedürfnissen des Patienten vorbei und können zu einer Überforderung führen. Auch Mitleid oder eine überfürsorgliche Haltung als Reaktion des Umfelds auf die Erkrankung können sich für die Betroffenen als negativ erweisen.

Für den Tumorpatienten ist es von Bedeutung, sich Chancen wie auch Grenzen von Kontakten zu verdeutlichen, für sich zu klären, wem er sich anvertrauen möchte und worüber er genau informieren möchte. Darauf zu achten, wie viel an sozialer Aktivität im Allgemeinen noch als angenehm und nicht als Belastung erlebt wird, kann einer möglichen Überforderung entgegenwirken.

Oftmals reagieren von einer Tumorerkrankung Betroffene mit Rückzug, da zu viele Kontakte oder Besuche zusätzlichen Stress auslösen. Dies erfolgt aus der Notwendigkeit heraus, sich vor weiteren psychischen Belastungen zu schützen. Die eigene Unsicherheit kann bei Angehörigen und Mitmenschen dazu führen, dass diese die Ursache für den beobachteten Rückzug oftmals bei sich selbst suchen und den Rückzug als Zurückweisung und Kränkung erleben. Um derartige Missverständnisse zu verhindern bzw. diese zu bereinigen, wird auch in diesem Zusammenhang auf die günstigen Effekte der im Kapitel „Partnerschaft und Familie“ beschriebenen offenen Kommunikation über Wünsche und Bedürfnisse hingewiesen.

Psychosoziale Problembereiche bei Tumorerkrankungen

Ogleich der Tatsache, dass eine deutliche Mehrheit aller Tumorpatienten im Verlauf ihrer Erkrankung weiterhin ihrer Berufstätigkeit nachgehen können, stellt sich für viele Erwerbstätige in Abhängigkeit vom Krankheitsfortschritt die Frage der künftigen Arbeitsfähigkeit. Nicht nur die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit kann Sorge bereiten, sondern auch die finanzielle Situation oder die Angst vor einem drohendem Arbeitsplatzverlust.

Weiterführende Informationen zu konkreten Maßnahmen zum Schutz des Arbeitsplatzes bzw. Möglichkeiten der Anpassung desselben (durch z. B. Arbeitszeitreduktion, veränderte Aufgaben oder Versetzung), Umschulungsmöglichkeiten oder frühzeitige Pensionierung bzw. ganz generell zum Thema „Krebs und Beruf“ bieten wiederum die Österreichische Krebshilfe oder das Bundessozialamt.

Krankheitsverarbeitung



Dank des Einsatzes und der Effizienz vielfältiger moderner Therapiemöglichkeiten haben sich einerseits die

Heilungschancen erhöht, andererseits können viele Tumorerkrankungen in chronische Krankheitsverläufe übergehen. Als Folge dieser Entwicklung rückten speziell auch immer mehr die Bereiche Lebensqualität und Facetten der individuellen Krankheitsverarbeitung in den Fokus des wissenschaftlichen Interesses.

Im Wesentlichen hängt die Lebensqualität davon ab, inwieweit es den Betroffenen gelingt, mit der Erkrankung, den daraus resultierenden Belastungen und Folgeproblemen zurechtzukommen bzw. wie diese bewältigt werden können. Wie die Krankheit vom Einzelnen erlebt wird, hängt u. a. von individuellen Vorstellungen und Einschätzungen über die Erkrankung ab. Auch bestimmte Persönlichkeitsfaktoren können in der Krankheitsverarbeitung eine Rolle spielen – individuelle, bereits vorhandene Ressourcen können sich als begünstigend erweisen und die Akzeptanz der Erkrankung fördern.

„Aktive Verarbeitungsstrategien“ wie z. B. „Kampfgeist“ oder „Suche nach Unterstützung“ werden in der Literatur als günstig angesehen. Direkte Auswirkungen auf eine Verlängerung der Überlebenszeit sollten aufgrund des Umstandes, dass es innerhalb der sehr jungen Disziplin der Psychoonkologie bisher erst wenige methodisch hochwertige Untersuchungen über die Auswirkungen aktiver Bewältigungsstile gibt, aber vorerst mit Zurückhaltung bewertet werden. Psychoonkologische Interventionen können bei der Entwicklung einer günstigen Krankheitsverarbeitung helfen.

Großen Einfluss auf die Lebensqualität von an Krebs erkrankten Personen üben Glaube und Spiritualität bzw. das Gefühl von „Sinn im Leben“ aus. Nach dem Auftreten einer Tumorerkrankung überdenken viele Patienten kritisch ihre bisherige Lebensführung und Wertvorstellungen. Lebensqualität ist im Allgemeinen dann hoch, wenn der Blick für das „Mögliche“ trotz Erkrankung behalten und „Sinn im Leben“ wieder verspürt werden kann.

Medizinische Behandlung und Arzt-Patienten- Beziehung

Eine erfolgreiche Krankheitsbewältigung hängt auch von den medizinischen Behandlungsmöglichkeiten und den vorgeschlagenen Therapien ab. Damit den Empfehlungen und Anweisungen des Behandlungsteams entsprochen werden kann, muss vorab die Fülle an Informationen aufgenommen, verarbeitet und verstanden werden. Das Vertrauen in den Arzt ist dabei von essentieller Bedeutung und stellt gleichsam die Basis einer gelungenen Arzt-Patienten-Beziehung dar.

Bei Untersuchungsterminen kann die Begleitung durch eine Vertrauensperson von Vorteil sein, da Wahrnehmung, Auffassung und Erinnerung an Gesprächsinhalte aufgrund der erlebten Stresssituation häufig beeinträchtigt sind. Weiters kann eine begleitende Vertrauensperson auch eine wichtige emotionale Stütze nach etwaigen schlechten Nachrichten sein.

Psychosoziale Problembereiche bei Tumorerkrankungen

Stress reduzierend ist eine Vorbereitung auf Gesprächstermine, z. B. in Form von Niederschreiben wichtiger Fragen oder der Auseinandersetzung mit möglichen zu erwartenden Informationen und Antworten.

Je nach Möglichkeit empfiehlt sich auch die Wahl eines Bezugsarztes, der als erste Ansprechperson in medizinischen Belangen zur Verfügung steht und über jedwede Entwicklung im Krankheitsverlauf informiert wird. Dies kann z. B. ein niedergelassener Facharzt oder der Hausarzt sein.



Mag. Ursula Oos-Steinmaurer
Klinische Psychologin

Projektteilnehmer

Betroffene und Angehörige

Hannelore Allinger
Betroffene

Monika Gugerell, MSc
Fachliche Leitung Familie, Gesundheit & Soziales
Hilfswerk Österreich
Apollogasse 4/5, 1070 Wien
Tel.: 01 / 404 42-30
Fax: 01 / 404 42-20
E-Mail: monika.gugerell@hilfswerk.at

DGKS Michaela Hühmayr
Leiterin Selbsthilfegruppe Brustkrebs Wels/OÖ
c/o Frauengesundheitszentrum
Kaiser Josef Platz 52/1, 4600 Wels
Tel.: 07242 351 686 18

Elisabeth Hütterer
Diätologin
Ambulanz und onkologische Tagesstation,
Universitätsklinik für Innere Medizin I,
Allgemeines Krankenhaus Wien
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien

Mag. Ursula Oos-Steinmaurer
Klinische Psychologin
Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien – Medizinischer
Universitätscampus
E-Mail: ursula.oos.steinmaurer@akhwien.at

Helga Thurnher
Präsidentin
Selbsthilfegruppe Darmkrebs
Untere Weißgerberstraße 19/12, 1030 Wien
Tel. / Fax: 01/714 71 39
E-Mail: shg-darmkrebs@gmx.net



MR Dr. Wolfgang Wiesmayr

Arzt für Allgemeinmedizin, ZF Geriatrie
Referat für Palliativmedizin der Ärztekammer OÖ
E-Mail: dr.wiesmayr@asak.at

Univ.- Prof. Dr. Christoph Wiltschke

Onkologe
Ärztlicher Leiter Heilbad Sauerbrunn Betriebsgesellschaft m.b.H
Hartigasse 4, 7202 Bad Sauerbrunn
Tel.: +43 (0) 2625 300 – 8501
Fax: +43 (0) 2625 300 – 8520
E-Mail: info@dersonnberghof.at

Beatrix Wondraczek, MAS Palliative Care

DGKS, ganzheitl. Gesundheitsberaterin, Trainerin & Coach,
Lehrbeauftragte an der Kardinal König Akademie/Wien
3500 Krems an der Donau
Tel.: +43 (0) 661/104 17 59
E-Mail: beatrix.wondraczek@maskenlos.at
www.maskenlos.at