

Was ist die Bauchspeicheldrüse?

Das Wichtigste in Kürze

- Die Bauchspeicheldrüse befindet sich im Oberbauch.
- Sie ist wichtig für die Verdauung und für den Stoffwechsel.
- Die Bauchspeicheldrüse besteht aus exokrinen und endokrinen Drüsenzellen.

Die Bauchspeicheldrüse ist ein Organ, das 15 bis 20 Zentimeter lang ist. Man kann sie in drei Abschnitte unterteilen: Kopf, Körper und Schwanz.

Die Bauchspeicheldrüse liegt quer im Oberbauch. Sie befindet sich zwischen Magen, Zwölffingerdarm, Milz und Leber. Die Vorderseite ist mit Bauchfell überzogen. Das Bauchfell ist eine Haut, welche die Bauchhöhle auskleidet.

Im hinteren Bereich ist die Bauchspeicheldrüse mit der Bauchwand verwachsen. Hinter der Bauchspeicheldrüse verlaufen wichtige Blutgefäße. Der Gallengang führt von der Leber und der Gallenblase mitten durch den Bauchspeicheldrüsenkopf.

Welche Aufgaben hat die Bauchspeicheldrüse?

Die Bauchspeicheldrüse ist wichtig für die Verdauung und den Stoffwechsel. Sie besteht aus exokrinen und endokrinen Drüsenzellen.

Hilfe bei der Verdauung

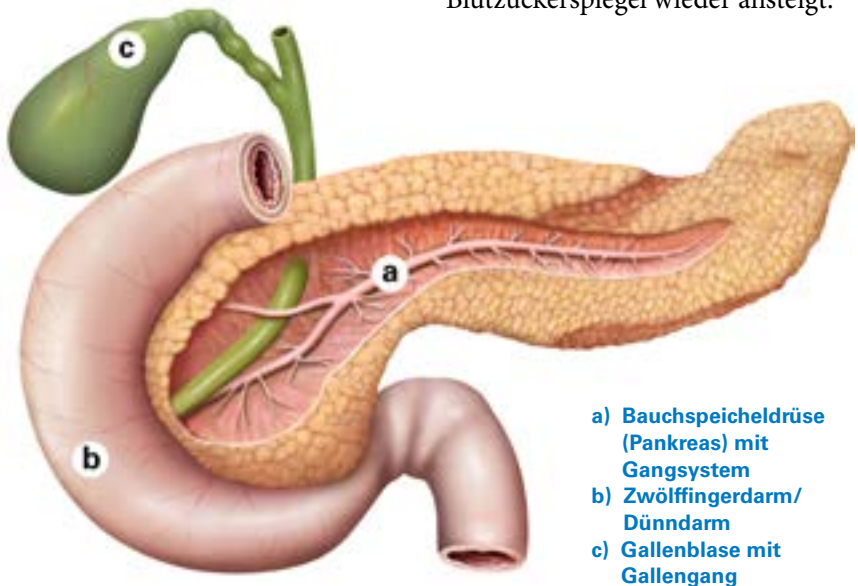
Die meisten Zellen in der Bauchspeicheldrüse sind exokrine Drüsenzellen. Sie produzieren Verdauungssäfte, die sogenannte Enzyme enthalten.

Die Verdauungssäfte werden an den Darm weitergeleitet. Dort zerlegen die Enzyme die Nahrung. Erst dann kann der Körper die wichtigen Nährstoffe wie Fette, Eiweiße, Zucker, Salze oder Vitamine über die Darmschleimhaut aufnehmen.

Regulierung des Blutzuckers

Die endokrinen Drüsenzellen in der Bauchspeicheldrüse stellen unter anderem die Hormone Insulin und Glukagon her. Diese Hormone regulieren den Blutzuckerspiegel.

Zucker ist eine wichtige Energiequelle für unseren Körper. Der Zucker aus der Nahrung gelangt über den Darm ins Blut. Das Insulin sorgt unter anderem dafür, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen nicht zu stark ansteigt. Glukagon ist der «Gegenspieler» des Insulins. Bei einem zu niedrigen Blutzuckerspiegel sorgt Glukagon dafür, dass der Blutzuckerspiegel wieder ansteigt.



Was ist Bauchspeicheldrüsenkrebs?

Das Wichtigste in Kürze

- Es gibt unterschiedliche Arten von Tumoren in der Bauchspeicheldrüse.
- Bauchspeicheldrüsenkrebs ist ein bösartiger Tumor, der von Zellen der Bauchspeicheldrüse ausgeht.
- Wenn Sie Beschwerden bekommen, ist die Erkrankung oft bereits fortgeschritten.

Unser Körper besteht aus unzähligen Zellen. Ein Tumor entsteht, wenn sich Zellen unkontrolliert vermehren und ansammeln.

In der Bauchspeicheldrüse gibt es verschiedene Arten von Zellen. Deshalb gibt es unterschiedliche Arten von Tumoren in der Bauchspeicheldrüse.

Gutartige Tumoren

Viele gutartige Tumoren wachsen langsam und verdrängen Gewebe, ohne es zu zerstören. Sie können mit zunehmender Grösse Beschwerden verursachen.

Manche gutartige Tumoren in der Bauchspeicheldrüse können mit der Zeit bösartig werden.

Bösartige Tumoren

Bei bösartigen Tumoren haben sich die Zellen krankhaft verändert. Bösartige Tumoren wachsen in gesundes Gewebe ein und zerstören es. Sie wachsen unkontrolliert und häufig schnell.

Ist ein Tumor bösartig, sprechen wir von Krebs. Ohne Therapie können Krebszellen über Lymph- und Blutgefässe in benachbarte Lymphknoten und Organe gelangen und dort Metastasen (Ableger) bilden. Dann sagen die Ärzte, der Krebs habe «gestreut».

Welche Arten von Bauchspeicheldrüsenkrebs gibt es?

Meistens entsteht Bauchspeicheldrüsenkrebs aus den exokrinen Drüsenzellen. Fachleute nennen diese Art von Krebs Adenokarzinom. Der Krebs befällt die Gallengänge und den Zwölffingerdarm. Möglicherweise befällt er die Milz, den Magen, die Leber, den Dickdarm, das Bauchfell und benachbarte Lymphknoten, Nerven und Gefässe.

In seltenen Fällen entwickelt sich ein Tumor aus endokrinen Zellen innerhalb der Bauchspeicheldrüse. Die daraus entstehenden Tumoren heissen neuroendokrine Tumoren (beispielsweise Insulinom oder Glukagonom).

Welche Beschwerden verursacht Bauchspeicheldrüsenkrebs?

Die Art der Beschwerden und Symptome hängt davon ab, wo sich der Tumor befindet und wie gross er ist. Es spielt zudem eine Rolle, ob er die Produktion von Verdauungsenzymen beeinträchtigt oder ob er den Blutzuckerspiegel beeinflusst.

Folgende Beschwerden und Symptome können auf Bauchspeicheldrüsenkrebs hindeuten:

- Sie haben dumpfe Oberbauchschmerzen, die sich wie ein Gürtel bis in den Rücken ziehen. Vielleicht empfinden Sie diese Schmerzen eher als Rückenschmerzen.
- Sie leiden an Übelkeit oder Erbrechen.
- Sie haben Durchfall oder Fettstühle: Der Stuhlgang hat eine hellere Farbe als gewohnt und ist schmierig, klebrig oder glänzend.
- Sie haben keinen Hunger und verlieren ungewollt Gewicht.

- Sie haben Gelbsucht: Ihre Haut und Ihr Augenweiss verfärben sich gelb. Sie haben hellen Stuhl, dunklen Urin und Ihre Haut juckt.
- Sie erkranken plötzlich an Diabetes (Zuckerkrankheit).
- Sie haben Blutgerinnsel (Thrombosen).
- Sie fühlen sich müde, schwach und weniger leistungsfähig.

Lassen Sie solche Beschwerden so rasch als möglich ärztlich abklären. Je früher Krebs entdeckt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

Was sind Risikofaktoren?

Jedes Jahr erkranken in der Schweiz etwa 1650 Menschen an Bauchspeicheldrüsenkrebs. Die meisten Betroffenen sind über 70 Jahre alt.

Einige Faktoren und Lebensumstände können das Erkrankungsrisiko erhöhen:

- Sie rauchen regelmässig.
- Sie haben starkes Übergewicht.
- Ihre Bauchspeicheldrüse ist immer wieder entzündet (chronische Pankreatitis). Ursache dieser Entzündung können Gallensteine oder ein übermässiger Alkoholkonsum sein. Auch eine genetische Ursache kann vorliegen.
- Sie leiden an Diabetes Typ 2.

Gibt es erblich bedingten Bauchspeicheldrüsenkrebs?

Gewisse erblich bedingte Krebsarten können das Risiko erhöhen, an Bauchspeicheldrüsenkrebs zu erkranken. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn:

- Eltern oder Geschwister an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt sind oder waren.
- es in Ihrer Familie ein erhöhtes Risiko für Darm-, Brust- oder Eierstockkrebs oder für ein Melanom (schwarzer Hautkrebs) gibt.
- Sie vermuten oder befürchten, dass es in Ihrer Familie ein erhöhtes Krebsrisiko gibt.

Bei einem erhöhten Krebsrisiko ist es besonders wichtig, dass Sie zusätzliche Risikofaktoren (wie etwa Rauchen) vermeiden. In der Krebsliga-Broschüre «Erblich bedingter Krebs» erfahren Sie mehr darüber.

Das Beratungsangebot stopsmoking hilft Ihnen beim Rauchstopp: www.stopsmoking.ch

Wieso trifft es mich?

Krebs kann jede und jeden treffen. Auch gesund lebende Menschen oder junge Menschen können an Krebs erkranken. Ob jemand an Krebs erkrankt oder nicht, ist bis zu einem gewissen Grad Zufall oder Schicksal.

Möglicherweise beschäftigt Sie die Frage, warum gerade Sie an Krebs erkrankt sind. In der Broschüre «Wenn auch die Seele leidet» finden Sie mehr zum Thema. Sie können auch mit jemandem vom Krebstelefon darüber sprechen oder mit jemandem von der Krebsliga. Die Adressen finden Sie ab Seite 50.



Welche Untersuchungen führen zur Diagnose?

Das Wichtigste in Kürze

- Anhand der Untersuchungsergebnisse bewerten Fachleute, wie weit der Krebs fortgeschritten ist und wie sie ihn behandeln sollen.
- Für die Diagnose von Bauchspeicheldrüsenkrebs werden unter anderem Blut, Urin und der Stuhl untersucht; manchmal auch Gewebezellen.
- Zusätzlich sind bildgebende Untersuchungen nötig, zum Beispiel ein Ultraschall oder eine Spiegelung.

Für manche dieser Untersuchungen müssen Sie zu einer Fachärztin oder einem Facharzt für Gastroenterologie. Das ist eine medizinische Fachperson für Magen-Darm-Erkrankungen.

Belastet Sie das Warten auf die Untersuchungsergebnisse? Möchten Sie mit jemandem darüber sprechen? Dann können Sie sich ans Krebstelefon wenden oder an Ihre kantonale oder regionale Krebsliga. Die Adressen finden Sie ab Seite 50.

Erste Abklärungen

Die Ärztin oder der Arzt fragt Sie nach Ihren Beschwerden, nach Vorerkrankungen und möglichen Risikofaktoren und ob Sie regelmässig Medikamente einnehmen.

Der Arzt tastet Ihren Körper ab, um eventuelle Gewebeveränderungen oder Flüssigkeitseinlagerungen festzustellen. Er untersucht auch, ob die Gallenblase, die Leber oder Lymphknoten vergrössert sind.

Laboruntersuchungen

Der Arzt lässt Ihr Blut, Ihren Urin und Ihren Stuhl im Labor untersuchen. Die Ergebnisse geben Auskunft über Ihren Gesundheitszustand und über die Funktion einzelner Organe. Ausserdem kann der Arzt beurteilen, ob und wie gut Ihr Körper Verdauungsenzyme und Insulin produziert. Und ob der Abfluss der Gallenflüssigkeit gestört ist.

Ultraschalluntersuchung (Sonografie)

Die Ärztin oder der Arzt führt eine Ultraschallsonde langsam über Ihren Oberbauch, während Sie auf dem Rücken liegen. Diese Untersuchung ist schmerzlos.

Ultraschallgeräte erzeugen Bilder mithilfe von Schallwellen. Auf einem Bildschirm kann der Arzt erkennen, ob Ihre Gallenwege oder der Pankreasgang durch einen Stau erweitert sind. Er kann auch sehen, ob der Blutfluss in den Gefässen behindert ist oder ob Sie Metastasen in der Leber haben.

Untersuchung mit dem Endoskop

Das Endoskop ist ein etwa fingerdicker, beweglicher Schlauch. Am Ende des Schlauches sind je nach Untersuchung verschiedene Instrumente befestigt.

Die Ärztin oder der Arzt führt das Endoskop durch Ihren Mund in die Speiseröhre und bis in den Magen und den Zwölffingerdarm. Unmittelbar vor der Untersuchung wird Ihnen ein Betäubungsmittel in den Rachen gesprüht. So haben Sie keinen Würgereiz, wenn der Schlauch eingeführt wird.

Die Untersuchung an sich ist nicht schmerzhaft, aber das Einführen des Schlauchs kann etwas unangenehm oder beängstigend sein. Deshalb erhalten Sie bei Bedarf vor der Untersuchung ein Beruhigungs- oder Schlafmittel.

Nach der Untersuchung dürfen Sie wieder nach Hause gehen. Falls Sie ein Beruhigungs- oder Schlafmittel erhalten haben, dürfen Sie für ein paar Stunden kein Fahrzeug lenken.

Am besten lassen Sie sich von jemandem nach Hause begleiten oder rufen ein Taxi. Ihr Arzt wird Sie vor der Untersuchung darüber informieren. Er wird Ihnen auch sagen, wie lange Sie vor der Untersuchung nichts essen oder trinken dürfen.

Endoskopischer Ultraschall (Endosonografie)

Für die Untersuchung verwendet der Arzt ein Endoskop mit einem Ultraschallkopf. Dieser Ultraschall «von innen» macht Gewebe sichtbar, das mit einer Ultraschalluntersuchung von aussen nicht zu sehen ist.

Während der Untersuchung kann der Arzt mit einer feinen Nadel Gewebeproben entnehmen. Die Proben werden unter dem Mikroskop untersucht.

Spiegelung von Zwölffingerdarm und Gallengang (Endoskopie)

Dabei führt der Arzt ein Endoskop ein, an dessen Ende eine Kamera und eine Lichtquelle befestigt sind. Damit erkennt der Arzt verdächtige Stellen und allfällige Veränderungen.

Während der Untersuchung kann der Arzt Flüssigkeit aus der Galle und der Bauchspeicheldrüse entnehmen. Die Proben werden unter dem Mikroskop untersucht.

Weitere Untersuchungen

Meistens sind zusätzliche Untersuchungen nötig. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ordnet vielleicht eine oder mehrere der folgenden Untersuchungen an:

- Computertomografie (CT),
- Magnetresonanztomografie (MRT),
- Positronen-Emissionstomografie (PET),
- Endoskopische Retrograde Cholangio-Pankreatikografie (ERCP).

Für diese Untersuchungen müssen Sie in ein Spital oder Röntgeninstitut gehen. Die Untersuchungen sind schmerzlos und dauern wenige Minuten bis eine halbe Stunde. Sie sind dabei wach und können danach wieder nach Hause gehen. Ihr Behandlungsteam wird Ihnen den Ablauf dieser Untersuchungen erklären.

Krankheitsstadien

Anhand der Untersuchungsergebnisse bewertet die Ärztin oder der Arzt, wie weit die Krebserkrankung fortgeschritten ist. Man nennt das Stadieneinteilung oder auf Englisch «Staging».

Für Bauchspeicheldrüsenkrebs verwenden Fachleute die sogenannte TNM-Klassifikation. Damit beurteilen sie die Ausdehnung des Tumors (T), ob Lymphknoten (N) befallen sind und ob Sie Metastasen (M) in anderen Organen haben.

Die folgende Auflistung ist vereinfacht.

T steht für Tumor

Je höher die Zahl, desto weiter hat sich der Tumor ausgebreitet beziehungsweise desto grösser ist er.

- T1:** Der Tumor ist höchstens zwei Zentimeter gross.
- T2:** Der Tumor misst mehr als zwei Zentimeter, aber weniger als vier Zentimeter.
- T3:** Der Tumor misst mehr als vier Zentimeter.

T4: Der Tumor wächst in grosse Blutgefässe ein, zum Beispiel in die Arterien im Oberbauch.

N steht für Lymphknoten

- N0:** Die benachbarten Lymphknoten sind tumorfrei.
- N1:** Ein bis drei benachbarte Lymphknoten sind befallen.
- N2:** Vier oder mehr benachbarte Lymphknoten sind befallen.

M steht für Metastasen

- M0:** Es sind keine Metastasen nachweisbar.
- M1:** Es gibt Metastasen in entfernteren Lymphknoten und/oder in anderen Organen.

Wie wird die Behandlung geplant?

Das Wichtigste in Kürze

- Die Behandlungsplanung hängt unter anderem vom Krankheitsstadium ab.
- Um die Behandlung zu planen, arbeiten Ärztinnen und Ärzte aus unterschiedlichen Fachrichtungen zusammen.
- Die Therapieziele hängen unter anderem davon ab, ob der Tumor herausoperiert werden kann.

Ärztinnen und Ärzte aus unterschiedlichen Fachrichtungen besprechen und planen Ihre Behandlung in regelmässigen gemeinsamen Sitzungen. Diese Sitzungen heissen Tumorboards.

Hat das Behandlungsteam Ihre Krankengeschichte in einem Tumorboard besprochen, empfiehlt es Ihnen die für Sie am besten geeignete Behandlung.

Therapieziele

Die Therapieziele hängen davon ab, wie weit die Erkrankung fortgeschritten ist und ob der Tumor herausoperiert werden kann. Kann der Tumor herausgeschnitten werden, heisst das «resektabel».

Bei vielen Menschen mit Bauchspeicheldrüsenkrebs ist eine Heilung nicht mehr möglich. Das liegt daran, dass der Tumor entweder nicht herausgeschnitten werden kann oder dass er bereits Metastasen in anderen Organen gebildet hat.

Die Ärzte versuchen dann, das Fortschreiten der Erkrankung hinauszuzögern und Beschwerden zu lindern. Das nennt sich palliative Therapie. Die Lebensqualität steht dabei im Vordergrund. Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam darüber, was Lebensqualität für Sie bedeutet.

Warum werde ich nicht sofort operiert?

Verständlicherweise möchten Krebsbetroffene den Krebs möglichst schnell weghaben. Manchmal hat der Bauchspeicheldrüsenkrebs aber bereits wichtige, grosse Blutgefäße angegriffen. Eine Operation allein kann Sie dann nicht mehr heilen. Im Tumorboard besprechen die Fachleute deshalb, ob Sie vor der Operation eine sogenannte neoadjuvante Chemotherapie erhalten. Das verbessert die Erfolgchancen der Operation.

Therapie im Rahmen einer klinischen Studie

Die Wissenschaft entwickelt laufend neue Krebstherapien und Behandlungspläne. In klinischen Studien untersuchen Forschende, ob eine neue Therapie besser gegen Krebs oder gegen Beschwerden wirkt als eine bereits anerkannte.

Möchten Sie an einer klinischen Studie teilnehmen?

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Behandlungsteam, ob Sie an einer solchen Studie teilnehmen können. Nicht alle Spitäler führen klinische Studien durch.

Die Teilnahme an einer Studie ist freiwillig. Auch wenn Sie einer Teilnahme zugestimmt haben, können Sie jederzeit wieder davon zurücktreten. Wenn Sie nicht an einer Studie teilnehmen möchten, erhalten Sie dennoch die bestmögliche zugelassene Therapie nach dem heutigen Stand des Wissens.

Lassen Sie sich begleiten und beraten

Nehmen Sie sich genügend Zeit, um über einen Therapievorschlagnachzudenken. Schreiben Sie Ihre Fragen zu Hause in Ruhe auf, damit Sie während der Besprechung keine vergessen. Lassen Sie sich von einer Vertrauensperson begleiten.

Fragen Sie nach, wie viel Erfahrung das Behandlungsteam mit Ihrer Krebserkrankung hat. Die Erfahrung beeinflusst den Krankheitsverlauf und Ihre Lebensqualität.

Sie entscheiden

Sie können zu jedem Zeitpunkt einen früheren Entscheid hinterfragen. Sie haben das Recht, eine Behandlung abzulehnen oder mehr Bedenkzeit zu verlangen. Stimmen Sie einer Therapie erst dann zu, wenn Sie über das Vorgehen sowie die möglichen Folgen umfassend informiert worden sind und alles verstehen.

Haben Sie das Bedürfnis, über die psychische oder soziale Belastung zu sprechen? Dann können Sie sich ans Krebstelefon oder an Ihre kantonale oder regionale Krebsliga wenden (siehe S. 50 f.).

Getrauen Sie sich zu fragen

Diese Fragen können Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt stellen:

- Was kann ich von der vorgeschlagenen Behandlung erwarten? Kann sie mich heilen? Wie wahrscheinlich ist das?
- Welche Vor- und Nachteile hat die Behandlung?
- Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen? Was kann ich dagegen tun?
- Muss ich vorübergehend künstlich ernährt werden? Muss ich meine Ernährung umstellen?
- Muss ich nach der Operation Insulin spritzen oder beim Essen Enzyme zu mir nehmen?
- Welche Komplikationen können bei der Operation auftreten?
- Was bedeutet es für mich, wenn der Tumor bei der Operation nicht vollständig entfernt werden kann?

- Wie viel Erfahrung hat mein Behandlungsteam mit Bauchspeicheldrüsenkrebs?
- Welche Kosten übernimmt meine Krankenkasse?

Kann ich eine Zweitmeinung einholen?

Ja, Sie können eine fachärztliche Zweitmeinung einholen. Eine Zweitmeinung kann eine andere Fachperson abgeben, die sich mit Bauchspeicheldrüsenkrebs auskennt.

Bitten Sie Ihr Behandlungsteam, Ihre Untersuchungsergebnisse an die entsprechenden Ärzte weiterzuleiten. Sie haben zudem das Recht, jederzeit die Herausgabe Ihrer Unterlagen zu verlangen. Dann können Sie diese dem anderen Arzt selbst schicken oder bringen.

Zahnstatus und Krankenkasse

Krebsmedikamente können Ihre Zähne schädigen. Wenn die Behandlung Ihre Zähne beschädigt hat, können Sie abklären, ob die Krankenkasse die Kosten übernimmt. Für diese Abklärung brauchen Sie einen sogenannten Zahnstatus.

Gehen Sie deshalb vor der Behandlung zu Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt. Fragen Sie nach einem Zahnstatus. Das ist ein schriftlicher Bericht über Ihre Zähne. Sie zeigen mit dem Zahnstatus, ob Ihre Zähne vor der Behandlung gesund sind.

Der Zahnarzt schaut auch, ob Sie versteckte Entzündungen im Mund haben. Er behandelt diese Entzündungen, bevor Sie mit einer Behandlung beginnen.

Wer bezahlt die Behandlungskosten?

Die Grundversicherung Ihrer Krankenkasse bezahlt die Kosten für Untersuchung, Behandlung und Folgen der Krebserkrankung. Eine freiwillige Zusatzversicherung bezahlt Leistungen wie beispielsweise die Privatabteilung im Spital.

Einen Teil der Behandlungskosten bezahlen Sie selbst. Ihre Kostenbeteiligung setzt sich wie folgt zusammen:

- Franchise: Die tiefste, obligatorische Franchise ist 300 CHF pro Jahr. Das bedeutet, dass Sie pro Jahr alle Kosten bis 300 CHF selbst bezahlen.
- Selbstbehalt: Das sind zehn Prozent Ihrer Rechnung. Diesen Betrag bezahlen Sie selbst, maximal bis zu einem Betrag von 700 CHF pro Jahr.
- Spitalbetrag: Sie bezahlen bei einem Spitalaufenthalt pro Spitaltag 15 CHF. Diese Kosten sind zusätzlich zur Franchise und Selbstbehalt.

Haben Sie Zweifel, ob die Krankenkasse die Kosten bezahlt? Erkundigen Sie sich vorher bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder bei Ihrer Krankenkasse.

Wer bezahlt nichtärztliche Leistungen?

Die Krankenkasse bezahlt auch:

- Physiotherapie,
- ambulante Krankenpflege durch spitalexterne Dienste (beispielsweise Spitex),
- Krankenpflege im Pflegeheim,
- Ernährungsberatung,
- Diabetesberatung,
- psychologische Unterstützung,
- Ergotherapie,
- Röntgenaufnahmen,
- Blutuntersuchung.

Diese Leistungen muss Ihnen eine Ärztin oder ein Arzt verordnen. Bezahlt die Krankenkasse eine dieser Behandlungen nicht, muss Sie der Arzt im Voraus darüber informieren. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, wenn Sie nicht sicher sind.

Wer bezahlt meinen Spitalaufenthalt?

Die Krankenkasse bezahlt den Aufenthalt im Spital. Beachten Sie, dass eine freie Spitalwahl in der ganzen Schweiz nur mit einer Zusatzversicherung möglich ist. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse.

Wer bezahlt meinen Rehabilitationsaufenthalt?

Nach grossen Operationen ist oft ein zwei- bis dreiwöchiger Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik sinnvoll. Die meisten Krankenkassen zahlen diese Rehabilitation.

Wer bezahlt meine Medikamente?

Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für Medikamente, die vom Arzt verordnet sind und in der Spezialitätenliste des Bundesamts für Gesundheit aufgeführt sind. Wird ein verschriebenes Medikament dennoch nicht bezahlt, stellt der Arzt ein Gesuch für eine Kostenübernahme.

Wer bezahlt die Pflege zu Hause oder im Pflegeheim?

Die Krankenkasse bezahlt einen Beitrag an die Kosten von ärztlich verordneten pflegerischen Leistungen wie beispielsweise Spritzen oder die Wundpflege. Sie selbst bezahlen einen vertraglich geregelten Teil der Kosten. Die verbleibenden Kosten bezahlt Ihre Wohngemeinde.

Mehr dazu erfahren Sie bei Ihrer Wohngemeinde, der Spitex-Organisation oder im Pflegeheim.

Wie wird Bauchspeicheldrüsenkrebs behandelt?

Das Wichtigste in Kürze

- Die Behandlung von Bauchspeicheldrüsenkrebs besteht meistens aus mehreren Therapien über einen längeren Zeitraum.
- Die häufigsten Therapien sind Operation und Chemotherapie.
- Nehmen Sie keine Medikamente ein, ohne vorher Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darüber zu informieren.

Bei Bauchspeicheldrüsenkrebs gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Sie werden in den folgenden Kapiteln kurz erklärt.

Operation

Bei der Operation schneidet die Chirurgin oder der Chirurg den Tumor mit einem Rand aus gesundem Gewebe heraus. Man bezeichnet dies als Sicherheitsabstand. Zusätzlich entnimmt der Chirurg benachbarte Lymphknoten. Das entnommene Gewebe und die Lymphknoten werden im Labor untersucht.

Manchmal kann der Tumor nicht vollständig entfernt werden oder Betroffene sind zu geschwächt für eine grosse Operation. Kleinere Operationen helfen dann, die Nahrungsaufnahme und Verdauung zu erleichtern oder Beschwerden zu lindern. Dazu gehört beispielsweise das Einsetzen eines Röhrchens (Stent) aus Metall oder Plastik in den Gallengang. Damit kann die Galle weiterhin abfließen, wenn der Tumor weiterwächst.

Mehr über Operationen bei Krebs, beispielsweise zur Narkose oder wie Sie mit Ängsten umgehen können, erfahren Sie in der Krebsliga-Broschüre «Operationen bei Krebs».

Wo soll ich mich operieren lassen?

Lassen Sie sich in einem Spital operieren, wo Ärztinnen und Ärzte diese Operation möglichst oft machen. Zum Beispiel in einem Spital mit einem sogenannten zertifizierten Pankreaszentrum. Fragen Sie nach, wie oft diese Operation im Spital pro Jahr gemacht wird.

Es ist wichtig, dass die Operation von erfahrenen Chirurginnen und Chirurgen gemacht wird. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Sie dann bessere Heilungschancen haben.

Wie lange dauert die Operation?

Wie gross die Operation ausfällt und wie lange sie dauert, hängt von der Lage und Ausbreitung des Tumors ab. Manchmal müssen die Chirurginnen und Chirurgen die ganze Bauchspeicheldrüse und andere Organe entfernen. Dann dauert die Operation mehrere Stunden.

Wie lange muss ich im Spital bleiben?

Eine Operation bei Bauchspeicheldrüsenkrebs ist eine der grössten und schwierigsten Operationen im Bauchraum. Das liegt daran, dass die Bauchspeicheldrüse in der Nähe von anderen Organen und wichtigen Gefässen liegt.

Nach der Operation müssen Sie deshalb für ein bis zwei Wochen im Spital bleiben; davon ein bis zwei Tage auf der Intensivstation.

Was wird operiert?

Der Kopf der Bauchspeicheldrüse ist mit dem Zwölffingerdarm und dem Gallengang verbunden. Befindet sich der Krebs im Kopf der Bauchspeicheldrüse, ist die Operation sehr aufwendig. Sie wird als Whipple-Operation bezeichnet.

Dabei entfernen die Chirurgen folgende Gewebe und Organe:

- Kopf der Bauchspeicheldrüse,
- Zwölffingerdarm,
- Gallenblase,
- den Teil des Gallengangs, der durch die Bauchspeicheldrüse verläuft,
- selten auch einen Teil des Magens.

Durch die Operation wird der Verdauungsweg vorübergehend unterbrochen. Die Chirurgen müssen ihn anschliessend wiederherstellen.

Ist der Tumor auf den Schwanz der Bauchspeicheldrüse begrenzt oder ist ein Tumor im mittleren Teil der Bauchspeicheldrüse gutartig, wird meistens nur das betroffene Gewebe entfernt. Ansonsten entfernen die Chirurgen Teile der Bauchspeicheldrüse und oft auch die Milz. Manchmal müssen sie die ganze Bauchspeicheldrüse mit oder ohne Milz entfernen.

Nach der Operation

Nach der Operation muss die Funktion des herausoperierten Teils der Bauchspeicheldrüse ersetzt werden. Wahrscheinlich haben Sie Probleme mit der Ernährung und Verdauung. Weitere Informationen finden Sie ab Seite 32.

Möglicherweise leiden Sie nun an Diabetes. Weitere Informationen finden Sie ab Seite 34.

Zu den häufigsten Komplikationen gehören Fistelbildungen, Blutungen, Verletzungen von Nachbarorganen und schwere Infektionen. Bei der Fistelbildung handelt es sich um ein Leck an den neu geschaffenen Verbindungsstellen im Bereich der Nähte. Manchmal müssen die Ärzte nochmals operieren oder Ihnen den Rest der Bauchspeicheldrüse entfernen.

Nach der Operation besteht das Risiko, dass sich noch vorhandene Krebszellen weiter vermehren. Deshalb empfiehlt Ihr Behandlungsteam manchmal eine zusätzliche Chemotherapie und/oder eine Strahlentherapie.

Chemotherapie

Eine Chemotherapie wird im Alltag «Chemo» genannt. Die Medikamente einer Chemo heissen Zytostatika. Sie verhindern, dass Krebszellen sich teilen und vermehren. Die Medikamente gelangen über die Blutgefässe in den gesamten Körper.

Wie läuft die Chemotherapie ab?

Die Chemotherapie ist in Zyklen aufgeteilt. Ein Zyklus besteht aus einer bestimmten Behandlungsdauer und einer darauf folgenden Pause. Eine Chemo besteht aus mehreren Zyklen. In den Pausen können Sie sich erholen.

Die Medikamente erhalten Sie ambulant. Sie bleiben nur einige Stunden im Spital oder in der Praxis und können danach wieder nach Hause gehen. Entweder werden Ihnen die Medikamente per Infusion in eine Vene gespritzt oder als Tabletten abgegeben.

Die Dauer der Therapie nach der Operation beträgt etwa sechs Monate. Manchmal erhalten Sie die Chemo bereits vor der Operation, damit der Tumor besser herausgeschnitten werden kann.

Welche Nebenwirkungen kann ich bekommen?

Häufige Nebenwirkungen sind:

- Sie fühlen sich erschöpft.
- Sie haben weniger Appetit.
- Sie haben weniger weiße Blutkörperchen im Blut. Dann bekommen Sie schneller eine Infektion oder eine Blutung.
- Sie haben grippeartige Beschwerden (wie Gliederschmerzen oder Abgeschlagenheit).
- Ihre Schleimhäute sind entzündet (beispielsweise im Mund).
- Sie leiden an Durchfall, Übelkeit und Erbrechen.
- Ihre Haare fallen aus.
- Sie haben Hautausschlag.
- Sie haben Nervenschäden, die Sie als Empfindungsstörungen wie zum Beispiel Taubheit oder Kälteempfindlichkeit in Händen und Füßen merken. Manche Betroffene spüren ein Kribbeln oder sie haben Schmerzen.

Viele dieser Nebenwirkungen sind vorübergehend und können mit Medikamenten gelindert werden. Ihr Behandlungsteam wird Sie beraten. Einige Nebenwirkungen können allerdings länger anhalten oder bleiben bestehen.

Mehr über Chemotherapien und was Sie gegen Nebenwirkungen tun können, erfahren Sie in der Broschüre «Medikamente gegen Krebs».

Strahlentherapie

Eine Strahlentherapie (Radiotherapie) schädigt vor allem die Krebszellen, sodass diese absterben.

Bei Bauchspeicheldrüsenkrebs wird die Strahlentherapie hauptsächlich bei Knochenmetastasen eingesetzt oder wenn der Tumor nicht operiert werden kann. Dadurch haben Sie weniger Schmerzen.

Wie läuft die Strahlentherapie ab?

Die Strahlen werden von aussen durch die Haut auf den Tumor, die umliegenden Lymphknoten oder auf eine Metastase gerichtet. Das Bestrahlungsfeld wird vor der ersten Bestrahlung anhand einer Computertomografie ausgemessen. Dann berechnen Fachleute, wo welche Strahlendosis wirken soll.

Sie erhalten die nötige Gesamtmenge der Strahlendosis nicht auf einmal, sondern in mehreren Sitzungen über einige Wochen verteilt. Die einzelnen Sitzungen finden normalerweise von Montag bis Freitag statt.

Eine Sitzung dauert nur wenige Minuten und ist nicht schmerzhaft. Die Bestrahlungen erfolgen ambulant, sodass Sie danach wieder nach Hause gehen können.

Welche Nebenwirkungen kann ich bekommen?

Häufige Nebenwirkungen sind:

- Trockenheit oder Rötung der bestrahlten Haut,
- Entzündungen der Darmschleimhaut,
- Blähungen oder Durchfall,
- eventuell Übelkeit (abhängig von der bestrahlten Körperstelle),
- Müdigkeit.

Die Nebenwirkungen sind abhängig von der Strahlen-Gesamtdosis und dem bestrahlten Körperbereich. Besprechen Sie allfällige Beschwerden mit Ihrem Behandlungsteam.

Mehr über Strahlentherapien und deren Nebenwirkungen erfahren Sie in der Krebsliga-Broschüre «Die Strahlentherapie».

Radiochemotherapie

Manchmal wird die Strahlentherapie mit einer Chemotherapie kombiniert, um die Wirksamkeit der Therapien zu erhöhen. Bei einer solchen Radiochemotherapie erhalten Sie Medikamente, welche

die Krebszellen empfindlicher für die anschliessende Strahlentherapie machen.

Die Nebenwirkungen einer Radiochemotherapie sind meistens stärker als bei einer alleinigen Chemo- oder Strahlentherapie.

Komplementärmedizin

Komplementärmedizinische Verfahren können helfen, während und nach einer Krebstherapie das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Sie können Nebenwirkungen erträglicher machen. Gegen die Krankheit selbst sind sie wirkungslos.

Einige dieser Methoden werden manchmal auch alternativ angewandt, das heisst anstelle der schulmedizinischen Krebstherapie. Davon rät die Krebsliga ab. In der Broschüre «Komplementärmedizin bei Krebs» erfahren Sie mehr darüber.

Verwenden Sie keine komplementärmedizinischen Medikamente oder Salben, ohne vorher Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darüber zu informieren. Auch scheinbar harmlose Produkte können sich mit Ihrer Krebstherapie nicht vertragen oder die Wirkung der Medikamente beeinflussen.

Palliative Care

Palliative Care meint die umfassende Betreuung von Betroffenen, die an einem fortschreitenden oder unheilbaren Bauchspeicheldrüsenkrebs leiden. Ziel von Palliative Care ist dann, Schmerzen zu lindern und die Lebensqualität zu erhöhen.

Das passende Angebot

Entscheidend für die Wahl des Angebots sind unter anderem Ihr Gesundheitszustand und Ihre Bedürfnisse: zu Hause mit Unterstützung eines mobilen Palliativdienstes oder der Onko-Spitex, auf einer Palliativ-Abteilung im Spital, in einem Hospiz oder in einem Pflegeheim.

Die Beraterinnen und Berater der regionalen und kantonalen Ligen sowie das Krebstelefon können Ihnen bei der Planung einer palliativen Betreuung weiterhelfen.

Die Adressen und Telefonnummern finden Sie ab Seite 50.

Mehr über Palliative Care erfahren Sie in der Broschüre «Mein Krebs ist nicht heilbar: Was tun?» oder bei der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung: www.palliative.ch.

Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung

Diese Dokumente werden nur dann berücksichtigt, wenn Sie urteilsunfähig sind. Urteilsunfähig sind Sie, wenn Sie die Folgen Ihrer Entscheidungen nicht mehr beurteilen können. Beim Verfassen eines Vorsorgeauftrags oder einer Patientenverfügung müssen Sie urteilsfähig sein.

Vorsorgeauftrag

Manchmal sind Krebsbetroffene nicht mehr in der Lage, ihre persönlichen, rechtlichen und wirtschaftlichen Angelegenheiten zu regeln. Für diesen Fall können sie eine oder mehrere Vertretungspersonen bestimmen. Dieses Vertretungsrecht kann alle oder nur einzelne Angelegenheiten betreffen (beispielsweise Post öffnen, Bankgeschäfte erledigen).

Ein Vorsorgeauftrag muss handschriftlich verfasst werden. Ist dies nicht möglich, muss er von einem Notar beurkundet werden.

Patientenverfügung

Damit medizinische Entscheidungen nach Ihrem Willen getroffen werden, ist eine Patientenverfügung sinnvoll. Diese Verfügung verschafft Ihnen, den Angehörigen und dem Behandlungsteam Klarheit darüber, was Sie an Ihrem Lebensende wollen und vor allem auch, was Sie nicht wollen.

Mehr über Patientenverfügungen erfahren Sie in der Broschüre «Selbstbestimmt bis zuletzt» oder in der «Patientenverfügung der Krebsliga».

Was tun bei Nebenwirkungen?

Das Wichtigste in Kürze

- Eine Krebsbehandlung verursacht Nebenwirkungen.
- Die häufigsten Beschwerden bei Bauchspeicheldrüsenkrebs sind Schmerzen und Probleme mit der Ernährung und der Verdauung.
- Warten Sie nicht, bis Ihre Schmerzen zu stark werden oder bis Sie viel Gewicht verloren haben. Melden Sie sich frühzeitig bei Ihrem Behandlungsteam.

Krebstherapien können Nebenwirkungen verursachen. Ob und in welcher Form solche Nebenwirkungen auftreten, wie stark sie sind und wie lange sie anhalten, ist individuell sehr verschieden.

Information ist wichtig

Üblicherweise wird Ihnen ein Merkblatt zur Therapie, zu den möglichen Nebenwirkungen und zum Umgang damit abgegeben. Diese Informationen sind manchmal schwierig zu verstehen. Zögern Sie nicht, bei Unklarheiten nachzufragen oder ein solches Merkblatt zu verlangen, wenn Sie keines bekommen haben.

Nebenwirkungen können gelindert werden

Viele Nebenwirkungen können behandelt werden. Manche Beschwerden wie Schmerzen oder Übelkeit sind voraussehbar. Um sie zu lindern, erhalten Sie schon vor einer Therapie Begleitmedikamente.

Informieren Sie Ihr Behandlungsteam bei Beschwerden oder bei Einschränkungen im Alltag, damit die nötigen Massnahmen rasch eingeleitet werden können.

Auswirkungen auf Ernährung und Verdauung

Viele Menschen mit Bauchspeicheldrüsenkrebs bekommen irgendwann Probleme beim Essen und mit der Verdauung. Oder sie erkranken an Diabetes.

Wichtig: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie nach der Operation und während der Chemotherapie weiter Gewicht verlieren oder wenn Sie viel Gewicht verloren haben. Das gilt auch dann, wenn Sie Übergewichtig waren oder es noch sind.

Künstliche Ernährung

Falls nötig, erhalten Sie für die Erholung in den ersten Tagen nach der Operation wichtige Nährstoffe über eine Nährstofflösung. Das Behandlungsteam bespricht mit Ihnen, welche Art der künstlichen Ernährung für Sie geeignet ist:

- Bei der parenteralen Ernährung wird Ihnen eine Nährstofflösung über einen Venenkatheter direkt in die Blutbahn abgegeben.

- Bei der enteralen Ernährung wird die Nahrung über eine Sonde via Nase und Speiseröhre oder über einen Katheter via Bauchdecke in Ihren Dünndarm geführt.

Was tun bei Problemen mit der Verdauung?

Nach ein bis zwei Tagen mit künstlicher Ernährung beginnen Sie schrittweise mit dem Ernährungsaufbau. Ihr Behandlungsteam und eine Ernährungsberaterin oder ein Ernährungsberater unterstützen Sie dabei. Trotzdem kann es sein, dass Sie Probleme mit der Verdauung bekommen.

Verzögerte Magenentleerung

Nach der Operation haben Sie vielleicht eine neue Verbindung zwischen Magen und Dünndarm. Trotzdem bleibt das Essen manchmal lange im Magen liegen, weil dieser noch etwas träge ist. Dann verspüren Sie ein Völlegefühl, ein schweres Aufliegen und müssen aufstossen oder erbrechen.

Nach einiger Zeit stellt sich Ihr Körper besser auf die veränderte Situation ein. Einige Beschwerden lassen dann nach. Andere bessern sich durch entsprechendes Verhalten beim Essen, durch eine Umstellung der Ernährung und durch Medikamente.

Durch langsames Essen, gutes Kauen und häufige kleine Mahlzeiten können Sie die Verträglichkeit der Speisen verbessern. Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten und nicht während den Mahlzeiten, damit weniger Volumen auf einmal in den Magen kommt.

Keine oder zu wenige Verdauungsenzyme

Vielleicht produziert Ihr Körper nicht mehr ausreichend Verdauungsenzyme. Dann kommen nicht mehr genügend Nährstoffe im Körper an, weil sie mit dem Stuhlgang ausgeschieden werden. Sie haben dann Verdauungsprobleme, einen sogenannten Fettstuhlgang (heller, schwimmender, schmieriger und übel riechender Stuhlgang) und verlieren trotz regelmässigen Mahlzeiten an Gewicht.

Fehlende Verdauungsenzyme können Sie durch die Einnahme entsprechender Kapseln ersetzen. Die Enzym-Kapseln müssen Sie bei jeder Mahlzeit einnehmen, also auch bei Zwischenmahlzeiten. Die Dosierung hängt vom Fettgehalt der Mahlzeiten ab.

Durchfall

Nach der Operation oder während der Chemotherapie leiden Sie vielleicht unter Durchfall. Wichtig ist, dass Sie das mit Ihrem Behandlungsteam besprechen. Sie sollten nicht zu viel abnehmen, damit Sie bei Kräften bleiben.

Bei Durchfall gibt es folgende Möglichkeiten:

- Sie bekommen Medikamente gegen Durchfall verschrieben.
- Ihr Behandlungsteam klärt ab, ob Sie genügend Verdauungsenzyme einnehmen. Und ob Sie diese zum richtigen Zeitpunkt nehmen.

Was tun bei Diabetes?

Vielleicht produziert Ihr Körper nicht mehr ausreichend Insulin oder Glukagon. Oder er kann die vorhandenen Hormone nicht mehr richtig verarbeiten. Das führt zu erhöhten, zu niedrigen oder schwankenden Blutzuckerwerten.

Ein häufiges Problem bei Bauchspeicheldrüsenkrebs ist ein zu hoher Blutzuckerspiegel. Bei einem zu hohen Blutzuckerspiegel über längere Zeit bekommen Sie Diabetes. Diese Art von Diabetes wird Typ-3-Diabetes und im Alltag «Zuckerkrankheit» genannt.

Ein unbehandelter Diabetes ist lebensbedrohlich. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Blutzuckerwerte regelmässig messen und Ihre Medikamente nach Vorschrift einnehmen.

Fragen Sie nach Informationsmaterial zu Typ-3-Diabetes und ob Sie eine Diabetes-Schulung besuchen können. Lassen Sie sich von einer Vertrauensperson an die Diabetes-Schulung begleiten.

Muss ich mir Insulin spritzen?

Bei zu wenig Insulin reicht manchmal die Einnahme von blutzuckersenkenden Tabletten. Oftmals müssen Sie sich mit der Zeit trotzdem Insulin spritzen.

Wenn Ihre Bauchspeicheldrüse entfernt wurde oder gar kein Insulin mehr produziert, müssen Sie sich für den Rest Ihres Lebens Insulin spritzen.

Falls Sie sich Insulin spritzen müssen, erhalten Sie vorher eine Schulung durch eine Fachperson. Diese zeigt Ihnen, wie Sie die Spritze richtig setzen und wie Sie berechnen können, wie viel Insulin Sie sich jeweils spritzen müssen.

Bei einem Typ-3-Diabetes gelten bestimmte Zielwerte für den Blutzucker. Diese Zielwerte sind anders als bei anderen Formen von Diabetes. Vergleichen Sie Ihre Blutzuckerwerte daher nicht mit anderen Diabetikern.

Was darf ich essen?

Grundsätzlich dürfen Sie alles essen, was Ihnen schmeckt und Ihnen keine Beschwerden bereitet. Besonders wichtig ist, dass Sie ausreichend und kalorien- und proteinreich essen. Sie brauchen diese Energie, um mit der Krankheit und ihren Auswirkungen zurechtzukommen.

Die Ernährungsberaterin oder der Ernährungsberater berät Sie bezüglich Ernährung. Fragen Sie danach, wenn Ihnen bisher keine Ernährungsberatung angeboten wurde. Fragen Sie auch, ob Ihr Ernährungsberater sich mit Typ-3-Diabetes und der Enzym-Ersatztherapie auskennt.

Folgende Tipps sind vielleicht hilfreich

- Lassen Sie sich Zeit fürs Essen. Kauen Sie gründlich, damit sich die Nahrung gut mit Speichel vermischt.

- Essen Sie statt zwei bis drei grosse Mahlzeiten häufiger eine kleine Mahlzeit. So erhalten Sie über den Tag verteilt ausreichend Nährstoffe und Kalorien, auch wenn Sie pro Mahlzeit verhältnismässig wenig essen.
- Trinken Sie nur wenig oder nichts während den Mahlzeiten, jedoch ausreichend über den Tag verteilt (etwa 1,5 Liter pro Tag).
- Eventuell vertragen Sie gewisse Lebensmittel weniger gut als früher. Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, wenn Sie unter Blähungen und Unwohlsein leiden.
- Bei geringem Appetit können sogenannte Trinknahrungen helfen, Ihren Energie- und Nährstoffbedarf abzudecken.

Mehr über mögliche Schwierigkeiten rund ums Essen und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in der Krebsliga-Broschüre «Ernährung bei Krebs».

Anfälligkeit für Infekte

Die Milz ist Teil des Immunsystems. Wurde Ihnen bei der Operation die Milz entfernt, sind Sie jetzt anfälliger für bakterielle Infekte. Daher empfiehlt Ihr Behandlungsteam zusätzliche Impfungen (etwa gegen Pneumokokken), um Ihr Immunsystem zu unterstützen.

Bei einer starken Erkältung oder anderen Infekten, die vor Ihrer Krebsdiagnose jeweils von selbst zurückgegangen sind, sollten Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt aufsuchen. Möglicherweise benötigen Sie Antibiotika oder andere Medikamente. Informieren Sie Ihren Hausarzt, dass Ihnen die Milz entfernt wurde.

Anfälligkeit für Blutgerinnsel (Thrombosen)

Nach der Operation ist das Risiko für ein Blutgerinnsel kurzfristig erhöht. Deshalb bekommen Sie für einige Wochen Medikamente verschrieben, meist als Spritzen unter die Haut.

Wurde Ihnen bei der Operation die Milz entfernt, kann es zu einem Anstieg der Blutplättchen kommen. Dann haben Sie auch langfristig ein höheres Risiko für ein Blutgerinnsel. Eventuell müssen Sie Medikamente einnehmen, um das Risiko zu senken.

Was tun bei Schmerzen?

Bei Bauchspeicheldrüsenkrebs können Schmerzen auftreten. Vor allem Tumoren in einem fortgeschrittenen Stadium oder Metastasen verursachen Schmerzen. Schmerzen sind kräfteraubend und sehr belastend.

Wenn Sie Ihre Schmerzen frühzeitig behandeln lassen, können sie meistens gelindert werden. Besprechen Sie Schmerzen deshalb immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Nicht immer sind Schmerzen nach einer Behandlung ganz verschwunden. Meistens sind die Schmerzen aber erträglicher. Um Schmerzen zu lindern, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Medikamente,
- Operation,
- Strahlentherapie,
- Komplementärmedizin (wie Akupunktur, TCM, Naturheilkunde),
- Physiotherapie,
- körperliche Aktivität (Sport und Bewegung),
- Entspannungsübungen (wie Meditation oder autogenes Training),
- psychoonkologische Beratung, Psychotherapie.

In der Broschüre «Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung» finden Sie ausführliche Informationen zum Thema.



Rückkehr in den Alltag

Das Wichtigste in Kürze

- Oft sind Krebsbetroffene weniger belastbar als früher.
- Eine onkologische Rehabilitation unterstützt Sie bei der Rückkehr in den Alltag.
- Nach einer Krebstherapie sollten Sie regelmässig zu Nachsorgeuntersuchungen gehen.

Es braucht Zeit und Geduld, um sich von einer Krebserkrankung und deren Therapien zu erholen. Vielleicht fühlen Sie sich den Anforderungen des Alltagslebens noch nicht gewachsen.

Eventuell erwarten Ihre Nächsten oder Ihr Arbeitgeber, dass Sie nun trotzdem zur Tagesordnung zurückkehren. Damit umzugehen, ist nicht einfach. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Mehr zu diesen Themen erfahren Sie in den Krebsliga-Broschüren «Wenn auch die Seele leidet», «Fatigue bei Krebs» oder «Arbeiten mit und nach Krebs».

Fachliche Unterstützung beanspruchen

Besprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie können sich auch an die Beratenden der Krebsliga oder an eine andere Fachperson wenden (siehe S. 41 f.). Gemeinsam lässt sich herausfinden, welche unterstützenden Massnahmen sinnvoll sind und allenfalls von der Krankenkasse bezahlt werden.

Die Krebsliga bietet Kurse für Betroffene und Angehörige an. Bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga erfahren Sie, wo Sie in Ihrer Nähe passende Angebote finden.

Nachsorge- untersuchungen

Nach einer abgeschlossenen Therapie empfiehlt Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt regelmässige Nachsorgeuntersuchungen. Wie oft solche Untersuchungen notwendig sind, hängt vom Stadium der Erkrankung, von den Therapien, Ihrem Rückfallrisiko und Ihrem Gesundheitszustand ab. Es spielt auch eine Rolle, ob Sie Diabetes haben.

Eine Nachsorgeuntersuchung dient dazu, Begleit- und Folgebeschwerden frühzeitig zu erfassen und zu lindern. Ziel dieser Untersuchungen ist auch, ein Wiederauftreten der Krankheit frühzeitig zu erkennen und behandeln zu können.

Wichtig: Wenden Sie sich beim Auftreten von Symptomen oder Beschwerden an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, auch wenn kein Nachsorgeuntersuchungs-Termin ansteht. Sie können auch psychische, berufliche und soziale Schwierigkeiten ansprechen.

Onkologische Rehabilitation

Eine onkologische Rehabilitation (kurz: Reha) unterstützt Sie beim Gesundwerden und bei Ihrer Wiedereingliederung in den Alltag und ins Berufsleben. Sie kann vor, während oder nach einer Krebstherapie stattfinden.

Es gibt ambulante und stationäre Angebote. Dazu gehören beispielsweise ein gezielter Muskelaufbau, Bewegung und Sport, Tätigkeiten im kreativen und künstlerischen Bereich oder das Erlernen von Entspannungsmethoden.

Beachten Sie die Broschüren «Onkologische Rehabilitation» und «Körperliche Aktivität bei Krebs». Die Adressen von Anbietern onkologischer Rehabilitationsangebote unter medizinischer Leitung finden Sie auf www.krebsliga.ch.

Ich möchte Beratung und weitere Informationen

Die kantonale oder regionale Krebsliga

Sie berät, begleitet und unterstützt Betroffene und Angehörige. Zum Angebot gehören:

- Sie können persönliche Gespräche führen.
- Sie können Versicherungs- und Finanzierungsfragen klären.
- Beraterinnen und Berater unterstützen Sie beim Ausfüllen einer Patientenverfügung.
- Sie finden Kurs- und Seminarangebote.
- Beraterinnen und Berater vermitteln Ihnen eine Fachperson, zum Beispiel für eine Ernährungsberatung, für komplementäre Therapien oder für psychoonkologische Beratung und Therapie.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachberaterin oder ein Fachberater zu. Sie erhalten Antworten auf Ihre Fragen rund um Krebs. Die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben sprechen. Ausserdem erhalten Sie Adressen von Spitälern und Tumorzentren in Ihrer Nähe, die auf die Behandlung Ihrer Krebserkrankung spezialisiert sind.

Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberaterinnen sind auch per E-Mail an helpline@krebsliga.ch oder über die Skype-Adresse [krebstelefon.ch](https://www.krebstelefon.ch) erreichbar.

Canerline: der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene erreichen über www.krebsliga.ch/cancerline eine Beratungsperson, mit der sie chatten können (Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr). Haben Sie Fragen zur Krankheit oder möchten Sie einfach jemandem mitteilen, wie es Ihnen geht? Dann chatten Sie los.

Beratungsangebot stopsmoking 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können Sie kostenlose Folgegespräche vereinbaren. Mehr dazu erfahren Sie auf www.stop-smoking.ch.

Kurse

Die Krebsligen organisieren an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen und Angehörige: www.krebsliga.ch/kurse.

Andere Betroffene

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben.

Ihre Erfahrungen können Sie in einem Forum oder einer Selbsthilfegruppe austauschen. Das ist oft leichter in einem Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erleben.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf www.selbsthilfeschweiz.ch können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

Die Kontaktdaten von Selbsthilfegruppen für Personen, die an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt sind, finden Sie auf der Website der «Schweizer Selbsthilfeorganisation Pankreaserkrankungen» (SSP): www.pancreas-help.ch.

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Bei Spitex-Diensten handelt es sich um spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. In manchen Kantonen gibt es auf krebskranke Menschen spezialisierte Spitex-Dienste. Diese Dienste heissen in jedem Kanton anders (z. B. Onko-Spitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP, palliativer Brückendienst). Am besten erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga nach Adressen.

Ernährungsberatung

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater. Diese arbeiten meistens mit dem Behandlungsteam zusammen und sind einem Verband angeschlossen:

Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen SVDE
Altenbergstrasse 29
Postfach 686
3000 Bern 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in in Ihrer Nähe suchen: www.svde-asdd.ch.

Palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Palliative Care unterstützt Betroffene, die unheilbar krank sind und deren Krebserkrankung fortschreitet. Betroffene sollen bis zuletzt eine gute Lebensqualität haben.

Die Gesellschaft für Palliative Care, Pflege und Begleitung sorgt dafür, dass Sie schweizweit eine professionelle Palliative Care erhalten, unabhängig von Ihrer Diagnose und Ihrem Wohnort.

palliative.ch
Kochergasse 6
3011 Bern
Tel. 031 310 02 90
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Die Karte gibt eine Übersicht über Palliative-Care-Angebote in der Schweiz, die hohe Qualitätsstandards in Palliative Care erfüllen:
www.palliativkarte.ch/karte.

Ihr Behandlungsteam

Das Behandlungsteam berät Sie, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Fragen Sie auch nach Massnahmen, die Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Genesung erleichtern. Zum Behandlungsteam gehören jene Fachpersonen, die Sie während der Krankheit begleiten, behandeln und unterstützen.

Psychoonkologie

Eine Fachperson der Psychoonkologie unterstützt Betroffene und Angehörige dabei, die Krebserkrankung besser zu bewältigen und zu verarbeiten.

Eine psychoonkologische Beratung bieten Fachleute verschiedener Fachrichtungen an (etwa Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie). Wichtig ist, dass die Fachperson über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt. Auf psychoonkologie.krebsliga.ch finden Sie Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

- **Operationen bei Krebs**
- **Medikamente gegen Krebs**
Chemotherapie, antihormonelle Therapie, zielgerichtete Therapie und Immuntherapie
- **Krebsmedikamente zu Hause einnehmen**
- **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- **Komplementärmedizin bei Krebs**
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Schmerztagebuch**
So nehme ich meine Schmerzen wahr
- **Dolometer® VAS**
Massstab zur Einschätzung der Schmerzstärke
- **Ernährung bei Krebs**
- **Fatigue bei Krebs**
Rundum müde
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Onkologische Rehabilitation**
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper
- **Wenn auch die Seele leidet**
Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Ich begleite eine an Krebs erkrankte Person**
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
Wie mit Kindern darüber reden
- **Krebs – warum trifft es meine Familie?**
Ein Ratgeber für Jugendliche
- **Erblich bedingter Krebs**
- **Patientenverfügung der Krebsliga**
Mein verbindlicher Wille im Hinblick auf Krankheit, Sterben und Tod
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung
- **Mein Krebs ist nicht heilbar: Was tun?**
- **In Zeiten des Trauerns**
Wenn ein geliebter Mensch an Krebs stirbt

Bei der Krebsliga finden Sie weitere Broschüren zu einzelnen Krebsarten und Therapien und zum Umgang mit Krebs. Diese Broschüren sind kostenlos und stehen auch in elektronischer Form zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank grosszügigen Spenden.

Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch



Alle Broschüren können Sie **online lesen und bestellen.**

Ihre Meinung interessiert uns

Äussern Sie Ihre Meinung zur Broschüre mit dem Fragebogen am Ende dieser Broschüre oder online unter: www.krebsliga.ch/broschueren. Vielen Dank fürs Ausfüllen.

Broschüren anderer Anbieter

«**Neuroendokrine Tumore des Magen-Darm-Traktes, der Bauchspeicheldrüse und der Lunge**», 2019, pharmaunterstützt. Online verfügbar auf www.swissnet.net

«**Patienteninformation bei Pankreasinsuffizienz – Informationen & Ernährungsempfehlungen**», 2022, pharmaunterstützt. Online verfügbar auf www.pancreas-help.ch

«**Methoden und Verfahren zur Krebsdiagnose**», Österreichische Krebshilfe, 2023. Online verfügbar auf www.krebshilfe.net

«**Krebsbehandlung im Rahmen einer klinischen Studie**», 2015, Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Klinische Krebsforschung SAKK. Online verfügbar auf www.sakk.ch/de

«**Krebswörterbuch**», 2021. Die deutsche Krebshilfe erklärt Fachbegriffe von A wie Abdomen bis Z wie Zytostatikum. Online verfügbar auf www.krebshilfe.de

Literatur

«**Diagnose-Schock: Krebs**», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, wo dieses Buch und andere Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krebsliga.

Informationen im Internet

Angebot der Krebsliga

www.krebsliga.ch

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.

www.krebsliga.ch/cancerline

Die Krebsliga bietet einen Livechat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/kurse

Kurse der Krebsliga, um krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

www.krebsliga.ch/onkoreha

Übersichtskarte zu onkologischen Rehabilitationsangeboten in der Schweiz.

peerplattform.krebsliga.ch

Betroffene begleiten Betroffene.

psychoonkologie.krebsliga.ch

Verzeichnis von Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Andere Angebote

www.avac.ch/de

Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.

www.cipa-igab.ch

Dieser Dachverband gibt den betreuenden Angehörigen in der Schweiz eine Stimme.

www.gdk-cds.ch

Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren GDK. Hier finden Sie die Liste der Spitäler mit einem Leistungsauftrag für Behandlungen je nach Krebsart.

www.kofam.ch

Portal des Bundesamts für Gesundheit zur Humanforschung in der Schweiz.

www.komplementaermethoden.de

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

www.krebshilfe.de

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

www.krebsinformationsdienst.de

Informationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

www.krebs-webweiser.de

Eine Zusammenstellung von Websites durch das Universitätsklinikum Freiburg i. Br.

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.pancreas-help.ch

Schweizer Selbsthilfeorganisation Pankreaserkrankungen SSP.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

www.psychoonkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

www.selbsthilfeschweiz.ch

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

www.swissnet.net

Schweizer Vereinigung zur wissenschaftlichen Erfassung von Neuroendokrinen Tumoren.

Informationen auf Englisch

www.animatedpancreaspatient.com

Internetseite zu Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse mit vielen Videos.

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

www.cancer.org

American Cancer Society.

www.cancerresearchuk.org

Independent cancer research and awareness charity.

www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service.

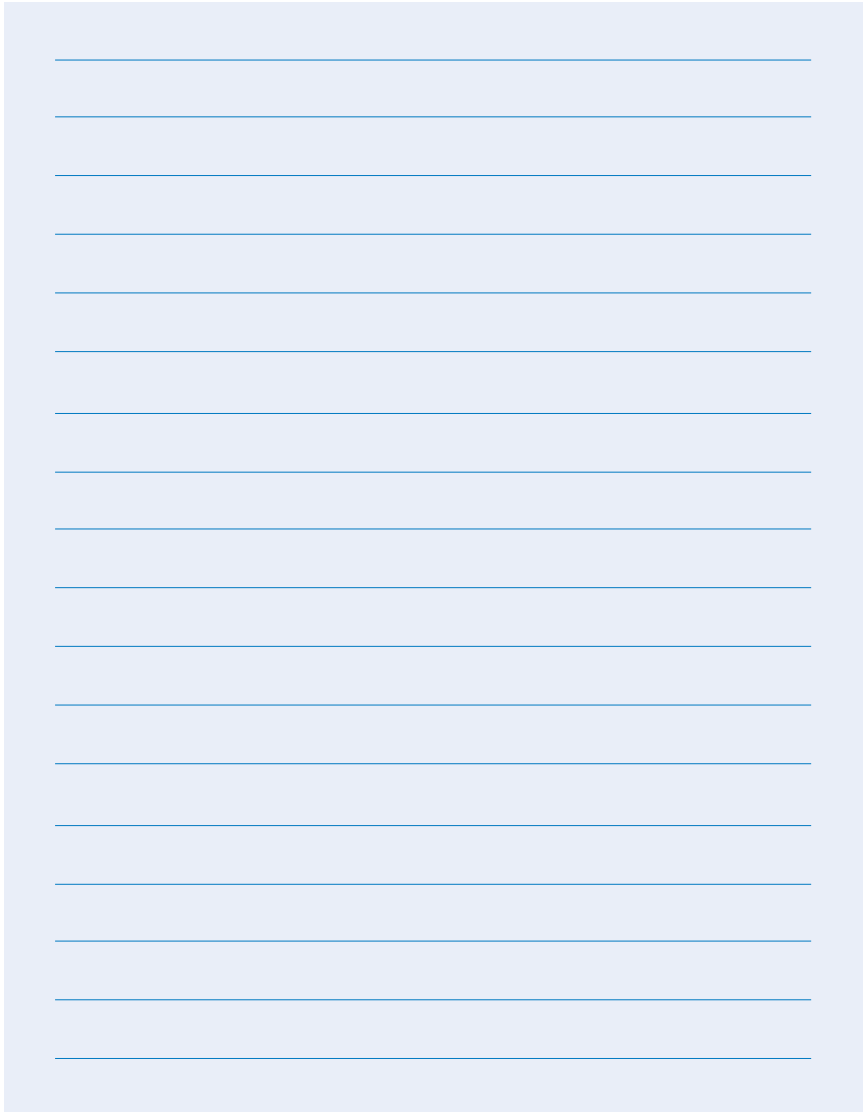
Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebsliga auch als Quellen.

Kunz, B. (18.3.2022). PAK Pankreaskarzinom Bauchspeicheldrüsenkrebs. Wissensdatenbank Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum. <https://m100-kid.dkfz.de/wissensdatenbank/pankreaskarziom/pak-pankreaskarzinom-bauchspeicheldruesenkrebs/>

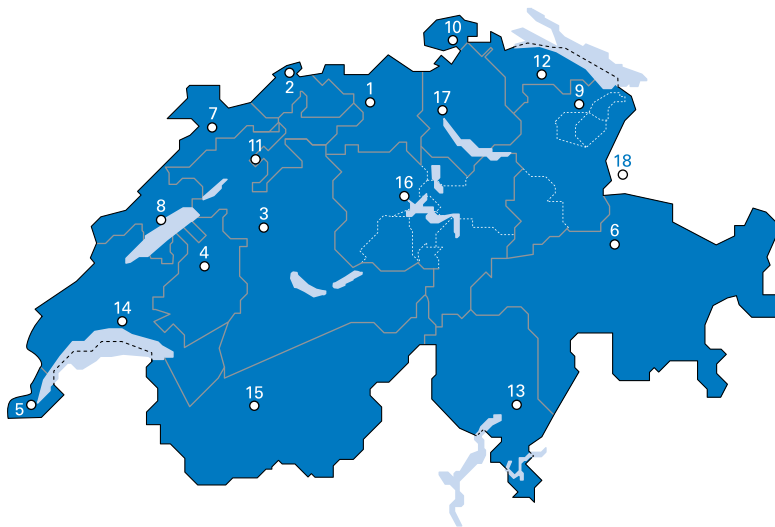
Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF) (Dezember 2021). S3-Leitlinie zum exokrinen Pankreaskarzinom. Langversion 2.0. <https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/pankreaskarzinom/>

Meine Notizen



A large light blue rectangular area containing 20 horizontal blue lines, serving as a space for notes.

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



- | | | |
|--|--|---|
| <p>1 Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7</p> | <p>4 Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3</p> | <p>7 Ligue jurassienne contre le
cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3</p> |
| <p>2 Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6</p> | <p>5 Ligue genevoise
contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8</p> | <p>8 Ligue neuchâteloise
contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9</p> |
| <p>3 Krebsliga Bern
Ligue bernoise contre le
cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsslgabern.ch
www.krebsslgabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4</p> | <p>6 Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsslga-gr.ch
www.krebsslga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0</p> | <p>9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsslga-ostschweiz.ch
www.krebsslga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1</p> |

10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebssliga-thurgau.ch
www.krebssliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer

Avenue d'Ouchy 18
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein

Landstrasse 40a
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebsshilfe.li
www.krebsshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 80
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebssliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Cancerline

www.krebssliga.ch/
cancerline,
der Chat für Kinder,
Jugendliche und
Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 10–18 Uhr

Beratungsangebot stopsmoking

Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Krebstelefon 0800 11 88 11

Montag bis Freitag
10–18 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass ...

- ... weniger Menschen an Krebs erkranken,
- ... weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben,
- ... mehr Menschen von Krebs geheilt werden,
- ... Betroffene und ihr Umfeld die notwendige Zuwendung und Hilfe erfahren.

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.

Nur dank
Spenden sind unsere
Broschüren
kostenlos erhältlich.

**Jetzt mit TWINT
spenden:**



QR-Code mit der
TWINT-App scannen.



Betrag eingeben
und Spende bestätigen.



Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.