



Diagnose Krebs: Tipps für die erste Zeit

Sie haben die Diagnose Krebs erhalten. Diese Nachricht wirft bei den meisten Menschen zahlreiche Fragen auf und löst Ängste oder Befürchtungen aus. Woran Sie sich in der ersten Zeit orientieren können, ist hier zusammengestellt.

Was ist, wenn sich durch eine zell- oder feingewebliche Untersuchung die Diagnose Krebs bestätigt hat? Für die meisten Menschen ist die Nachricht ein Schock. In den ersten Tagen verändert die Krankheit alles: Sie bestimmt plötzlich das Leben und stellt private und berufliche Pläne infrage. Sie müssen den Alltag neu organisieren. Untersuchungen und Gespräche zur Behandlungsplanung stehen an. Gleichzeitig müssen Sie mit allen Gefühlen umgehen, die eine Krebsdiagnose mit sich bringt. Woran Sie sich in der ersten Zeit orientieren können, ist hier zusammengestellt.

Ärztin oder Kliniksuche: Wer hilft weiter?

Wichtig ist die Frage, wer die Krebsdiagnose gestellt hat: Diese Ärztinnen¹ sind zunächst die Ansprechpartnerinnen, wenn es um die weitere Planung geht. Sie können wegen weiterer Untersuchungen an Fachärztinnen verweisen oder an spezialisierte Zentren. Wo die Behandlung erfolgt, hängt davon ab, ob ein Spitalaufenthalt notwendig wird oder ob ambulante Betreuung ausreichend ist.

Woran können Sie sich orientieren?

Bei der Wahl einer niedergelassenen Arztpraxis sollten Patientinnen darauf achten, dass die Ärztinnen auf Krebsbehandlungen spezialisiert sind. Internistinnen, Gynäkologinnen und weitere Fachärztinnen können eine Zusatzqualifikation im Fachgebiet Onkologie erwerben. Bei der Wahl einer Klinik ist die Frage nach deren Erfahrung mit der jeweiligen Tumorart wichtig. Ausserdem sollte das Spital Spezialistinnen aus mehreren Fachrichtungen beschäftigen. Zertifizierungen erleichtern die Auswahl, etwa die Anerkennung als Brustkrebszentrum. Siehe: www.oncomap.de/index.php | www.krebsliga.ch/q-label

Zeitplanung: Wie schnell muss es gehen?

Wenn die Diagnose feststeht, kann es etwas dauern, bis die Behandlung beginnt: Die Ärztinnen benötigen Zeit, um alle Untersuchungsbefunde zusammenzustellen und die Behandlung zu planen. Eventuell müssen sich auch erst Fachleute mit verschiedener Spezialisierung zusammensetzen (Tumorboard). **Wichtig:** Krebs entsteht nicht von heute auf morgen. Die meisten Krebsarten gelten nicht als Notfalldiagnose, Sie haben keinen Nachteil, wenn es etwas länger dauert. Ausnahmen sind starke Schmerzen oder andere sehr belastende Sym-

ptome sowie Krebserkrankungen, die eine sofortige Behandlung erfordern, wie akute Leukämien oder aggressive Lymphome.

Wie viel Zeit dürfen Sie sich selbst nehmen?

Klären Sie mit Ihren Ärztinnen, bis wann eine Behandlungsentscheidung getroffen werden sollte. Die meisten Patientinnen müssen nichts überstürzen. In der Regel haben Sie einige Tage bis Wochen Zeit, um sich zu informieren und eventuell eine zweite Meinung einzuholen.

Gespräch mit der Ärztin: Wie bereiten Sie sich vor?

Mit der Diagnose Krebs stürzen auf Betroffene viele Informationen ein. Es kann sein, dass Sie nicht gleich alles verstehen oder behalten, was die Ärztinnen sagen.

Was hilft?

- Schreiben Sie sich schon vor dem Gespräch Ihre Fragen auf: Dann vergessen Sie währenddessen nichts.
- Eine Angehörige oder Freundin mit zu den Arztgesprächen nehmen: So werden Details in der Aufregung seltener überhört. Und: Sie können sich austauschen.
- Nachfragen, wenn während des Gesprächs etwas unklar bleibt: Die Ärztin erklärt noch einmal alles genau.

Bei Ihnen wurde die Diagnose Krebs bestätigt. Was können Sie jetzt tun?

- Finden Sie Ansprechpartnerinnen: Bitten Sie Ihre bisherigen Ärztinnen und Ihre Krankenkasse, Ihnen Fachärztinnen und Krebszentren zur weiteren Behandlung zu empfehlen.
- Informieren Sie sich: Schreiben Sie Ihre Fragen für Arztgespräche auf. Legen Sie eine Mappe für Befunde und Berichte an.
- Nehmen Sie Hilfe an: Lassen Sie sich von Angehörigen, Freundinnen und Selbsthilfegruppen unterstützen.
- Suchen Sie professionelle Unterstützung: Ärztinnen und Pflegefachpersonen, Ihre kantonale oder regionale Krebsliga, das Krebstelefon und Psychoonkologinnen sind für Sie da.
- Erfahren Sie mehr über Ihre Rechte: **Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga oder Sozialdiensten nach sozialrechtlicher Beratung.**

¹Im Sinne einer geschlechtergerechten Sprache, wird für die Infoblätter alternierend jeweils die weibliche und die männliche Form verwendet. Gemeint sind jedoch immer beide Geschlechter.

- Fragen Sie, ob Sie das Gespräch mit dem Handy aufnehmen dürfen, um es zu Hause in aller Ruhe noch einmal hören zu können.
- Die Ärztinnen nach Informationsquellen fragen, etwa Broschüren oder Internetseiten. Sie können auch das Krebstelefon anrufen. Wir sind für Sie da!

Auch Ärztinnen haben Fragen, auf die Sie sich als Patientin vorbereiten können:

- Wann sind welche Symptome aufgetreten? Sind die Beschwerden jeden Tag gleich oder verändern sie sich?
- Leiden Sie noch an anderen Erkrankungen oder nehmen Sie Medikamente ein? Welche Ärztin kann darüber Auskunft geben?
- Möglicherweise kommt die Teilnahme an einer klinischen Studie infrage. Entscheidungshilfen hierzu bietet die Broschüre «Krebsbehandlung im Rahmen einer klinische Studie» unter www.sakk.ch.

Behandlungswahl: Wie entscheiden?

Geht es im Gespräch mit den Ärztinnen um die Planung der Behandlung, kommen weitere Fragen hinzu:

- Welches Ziel hat die Behandlung: Heilung, Aufhalten der Krankheit, Linderung der Beschwerden?
- Gibt es mehr als eine Therapie, die mir helfen könnte?
- Gibt es ein Behandlungsverfahren, das eindeutige Vorteile gegenüber allen anderen aufweist?
- Was passiert, wenn ich mich nicht behandeln lasse?
- Wie lange werde ich voraussichtlich krank sein?
- Mit welchen Nebenwirkungen und Langzeitfolgen muss ich rechnen, mit welchen nicht?

Woran orientieren sich Ärztinnen bei der Krebstherapie?

Ärztinnen orientieren sich bei ihren Therapieempfehlungen an Leitlinien. Oft kommt mehr als eine Behandlung infrage: Nutzen und Risiken müssen in der persönlichen Situation abgewogen werden. Daher können sich Therapieempfehlungen einzelner Ärztinnen unterscheiden. Als Patientin können Sie auch **eine zweite Meinung** in einem Tumorzentrum einholen.

Selbst entscheiden oder entscheiden lassen?

Je besser Sie über Ihre Erkrankung und die Möglichkeiten der Behandlung informiert sind, desto eher können Sie gleichberechtigt mitentscheiden. Das gesetzlich garantierte Recht, über die eigene Behandlung mitzuentscheiden, ist aber keine Pflicht. Wer Entscheidungen lieber den Ärztinnen überlassen möchte, kann dies ebenfalls tun.

Behandlungsbeginn: Wie vorbereiten?

Sowohl vor einer ambulanten Behandlung als auch vor einem längeren Klinikaufenthalt gibt es einiges zu beachten. Eine gute Vorbereitung kann helfen, Stress am Behandlungstag oder Aufnahmetag in die Klinik und auch während der Behandlung zu vermeiden. Wichtig ist sich zu überlegen, was Sie alles in die Klinik oder Praxis mitnehmen sollten, etwa Einweisung, Befunde, Karte der Krankenversicherung. An- und Rückfahrt sollten

gut geplant sein. Sind Sie längere Zeit von zu Hause weg, gilt es zu klären, wer sich in der Abwesenheit um kleine Kinder im Haushalt, pflegebedürftige Angehörige oder die Wohnung kümmert.

Wer unterstützt bei der Krankheitsbewältigung?

Welche Gefühle eine Krebsdiagnose hervorruft und wie ein einzelner Mensch damit umgeht, ist von Patientin zu Patientin verschieden. Manchen Menschen hilft ein offenes Gespräch mit Angehörigen und guten Freundinnen. Andere profitieren eher von einem Austausch mit anderen Betroffenen, etwa in einer Selbsthilfegruppe. Wieder andere ziehen sich lieber ganz zurück.

Wichtig: Es gibt kein Richtig oder Falsch. Jede verarbeitet ihre Diagnose und Erkrankung anders.

Was tun, wenn Sie das Gefühl haben, den Boden unter den Füßen zu verlieren? Dann kann professionelle Unterstützung helfen. In vielen auf Krebs spezialisierten Zentren arbeiten Psychoonkologinnen, die für Gespräche zur Verfügung stehen. Niedergelassene Psychoonkologinnen bieten auch längerfristige Hilfe. Die kantonalen oder regionalen Krebsligen unterstützen bei der Suche nach einer geeigneten Fachperson. Die Kosten einer psychoonkologischen Therapie werden bei ärztlicher Verordnung durch die Krankenversicherung übernommen.

Wer hilft bei sozialrechtlichen Fragen weiter?

Erste Ansprechpartnerinnen zu sozialrechtlichen Fragen sind zunächst die behandelnden Ärztinnen. Im Krankenhaus hilft der Sozialdienst weiter. Dessen Mitarbeiterinnen übernehmen notwendige Anträge, solange Sie sich nicht selbst um Fragen und Formulare an die Versicherungen (AHV, IV) kümmern können. Auch die kantonalen und regionalen Krebsligen bieten Unterstützung.

Für weitere Auskünfte, Fragen

- Krebstelefon: 0800 11 88 11
- helpline@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/region

Dies ist eine geprüfte Information des Krebsinformationsdienstes (KID), Deutsches Krebsforschungszentrum. Stand: 15.01.2022 (Quellen beim KID).

Wir danken dem KID für die freundliche Genehmigung, ihre Unterlagen für die Schweiz anpassen und verwenden zu dürfen.

Impressum

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebsliga.ch

Dieses Informationsblatt ist unter www.krebsliga.ch/shop in Deutsch/Französisch/Italienisch erhältlich.

© 2022, KID und Krebsliga Schweiz, Bern