



# Onkologische Rehabilitation

**Eine Krebserkrankung und ihre Behandlung führen häufig zu körperlichen, psychischen und sozialen Beeinträchtigungen. Onkologische Rehabilitationsprogramme verbessern die Lebensqualität von Betroffenen und erleichtern ihnen den Wiedereinstieg in Alltag und Beruf.**

Jedes Jahr erhalten in der Schweiz rund 40 000 Personen<sup>1</sup> neu die Diagnose Krebs (Quelle: NICER 2017). Dank grosser Fortschritte in Früherkennung und medizinischer Therapie leben jedoch immer mehr Menschen länger mit und nach Krebs. Umso wichtiger wird jedoch für die Betroffenen die Nachsorge und Rehabilitation.

Durch ein speziell auf ihre Bedürfnisse und den individuellen Bedarf zugeschnittenes Rehabilitationsprogramm sollen Krebsbetroffene ihre Autonomie erhalten oder wiedererlangen, privat wie in ihrem beruflichen Leben. Die Rehabilitation orientiert sich dabei an einem System von zusammenhängenden Komponenten (biologisch, psychisch und sozial). Ändert sich ein Bereich, so beeinflusst dies theoretisch den Zustand aller anderen Komponenten. Eine körperliche Rehabilitationsmassnahme wie beispielsweise die Physiotherapie (biologische Dimension) wirkt sich auch auf das Wohlbefinden (psychische Dimension) und auf die Arbeitsfähigkeit (soziale Dimension) aus. Wer sich ängstlich und niedergeschlagen fühlt (psychische Dimension), hat häufiger Schmerzen (biologische Dimension) und kann deswegen den alltäglichen, familiären oder beruflichen Pflichten (soziale Dimension) nur schwer nachkommen.

## Zeitpunkt und Dauer

Nachdem die individuellen Bedürfnisse der krebsbetroffenen Person abgeklärt wurden, und je nach Phase

der Erkrankung und der Therapien, werden die Massnahmen gemeinsam festgelegt. Diese können bereits zum Zeitpunkt der Diagnose, während oder nach Abschluss der medizinischen Behandlung stattfinden. Falls die Krankheit nicht heilbar ist, können Betroffene trotzdem von onkologischer Rehabilitation profitieren.

## Einzelne Module

Neben Bewegung und Sport setzt onkologische Rehabilitation mit vielfältigen Massnahmen auf mehreren Ebenen an. Mehrere Fachrichtungen arbeiten dabei unter ärztlicher Leitung zusammen (multidisziplinär). Das Programm setzt sich aus verschiedenen Modulen zusammen, je nach dem individuellen Bedarf der betroffenen Person:

- Medizin/Komplementärmedizin
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Psychologie/Psychoonkologie
- Bewegungs- und Sporttherapie
- Logopädie
- Schlucktherapie
- Gestaltungs-, Mal-, Musiktherapie
- Schmerztherapie
- Sexualberatung
- Soziale Beratung und Unterstützung
- Ernährungsberatung
- Seelsorge
- Pflege

Gemäss den Kriterien der Vereinigung SWISS REHA müssen im Rahmen der ambulanten onkologischen Rehabilitation mindestens vier der oben genannten Module angeboten werden. Physiotherapie und/oder Ergotherapie sind obligatorisch. Je nach Anbieterin werden die Module als Einzel- oder Gruppentherapien angeboten.

## Ziel

Die onkologische Rehabilitation will körperliche und psychische Beeinträchtigungen, die als Nebenwirkungen oder Spätfolgen der Therapien auftreten können (Schmerzen, Funktionseinschränkungen, chronische Müdigkeit, Ängste etc.), durch geeignete Massnahmen günstig beeinflussen. Diese verbessern zudem die Lebensqualität und fördern die Autonomie.

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

Ambulante Rehabilitationsprogramme, dauern meist 9 bis 16 Wochen. Programme, bei denen die Betroffenen stationär behandelt werden, erstrecken sich normalerweise über einen Monat.

### Wirkung der Rehabilitation

Jedes einzelne Modul der Therapie trägt zur Gesamtwirkung der onkologischen Rehabilitation bei. Die Wirkung ist aber insbesondere für Bewegung und Sport nach einer Krebsdiagnose mit wissenschaftlichen Studien belegt. Die körperliche Leistungsfähigkeit wird verbessert, die chronische Müdigkeit (Cancer related Fatigue) reduziert und das Immunsystem gestärkt. Auf der psychischen Ebene kommt es zu einer Abnahme von Ängsten und Depressionen. Zudem kann Sport ganz allgemein zu einem besseren Körpergefühl beitragen und die Lebensqualität verbessern. Auch die Bedeutung von Bewegung und Sport mit dem Ziel der Verhinderung eines Rückfalls der Krankheit (Tertiärprävention) ist bei einigen Krebsarten ebenfalls wissenschaftlich belegt.

Sie müssen dazu jedoch kein Leistungssportler sein. Auch bisher eher inaktive Personen können von einer Änderung ihres Lebensstils profitieren. In einem ambulanten onkologischen Rehabilitationsprogramm können Sie unter Aufsicht trainieren. Und in speziellen Krebsportgruppen, die in sämtlichen Sprachregionen der Schweiz existieren, können Sie nach dem Ende der onkologischen Rehabilitation mit Gleichgesinnten in einer auf Sie abgestimmten Intensität weitertrainieren.

### Finanzierung

Ambulante onkologische Rehabilitationsprogramme können über die Grund- oder Zusatzversicherung mit dem üblichen Selbstbehalt für ambulante Leistungen abgerechnet werden. Stationäre Rehabilitationsprogramme müssen von einer Fachperson beantragt und von einem Vertrauensarzt der Krankenkasse genehmigt werden.

### Nützliche Links und Informationen

- Landkarte der onkologischen Rehabilitationsangebote in der Schweiz <https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/rehabilitation/>
- Vereinigung der Schweizerischen Rehabilitationskliniken [www.swissreha.com](http://www.swissreha.com)
- Kurse der Krebsliga <https://www.krebsliga.ch/beratung-unterstuetzung/kurse/>
- Krebsportgruppen für Betroffene
- Die kantonalen und regionalen Krebsligen in Ihrer Nähe bieten Beratung und Unterstützung zu Fragen physischer, psychischer oder beruflicher Wiedereingliederung an.

### Für weitere Auskünfte, Fragen:

- Krebstelefon: 0800 11 88 11, [helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch)
- [www.krebsliga.ch/region](http://www.krebsliga.ch/region)
- Medien: [media@krebsliga.ch](mailto:media@krebsliga.ch)

*Dies ist eine geprüfte Information des Krebsinformationsdienstes (KID), Deutsches Krebsforschungszentrum, Stand: 15.01.2018 (Quellen beim KID und Krebsliga Schweiz).*

*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  
[info@krebsliga.ch](mailto:info@krebsliga.ch), [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

Dieses Informationsblatt ist unter [www.krebsliga.ch/shop](http://www.krebsliga.ch/shop) in Deutsch/Französisch/Italienisch erhältlich.

© 2019, Krebsliga Schweiz, Bern