



# Krebsmedikamente zu Hause einnehmen Orale Tumorthérapien

Ein Ratgeber der Krebsliga  
für Betroffene und Angehörige



## Impressum

### Herausgeberin

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60  
info@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch

### 1. Auflage – Projektleitung

Sabine Jenny, lic. phil., MAE  
Regula Schär, lic. phil., wissenschaftliche  
Mitarbeiterin, beide Krebsliga Bern

### Fachberatung/Text

Irène Bachmann-Mettler, Pflegeexpertin,  
Präsidentin Onkologiepflege Schweiz  
Dr. med. Christian Rothermundt,  
Leitender Arzt, Klinik für Onkologie/  
Hämatologie, Kantonsspital St. Gallen  
Dr. med. Mark Haefner, Facharzt für medi-  
zinische Onkologie und Innere Medizin,  
Bülach  
Anita Margulies, BSN RN, Fachexpertin  
Onkologiepflege  
Evelyn Rieder, Pflegefachfrau HF,  
Master of Nursing Science, Erwachsenen-  
bildnerin HF

Wir danken der betroffenen Person für  
das sorgfältige Lesen des Entwurfs und  
die wertvollen Rückmeldungen.

### Mitarbeitende Krebsliga Schweiz, Bern

Inhalt/Text/Redaktion (alphabetisch)  
Sabine Jenny, lic. phil., MAE, Pflegefach-  
frau HF; Verena Marti, Abteilungsleiterin  
Publizistik; Regula Schär, lic. phil.,  
wissenschaftliche Mitarbeiterin

### Lektorat

Peter Ackermann, Kommunikationsbeauf-  
tragter, Krebsliga Schweiz, Bern

### Fotos

Titelseite: Fotolia  
S. 4, 17, 28, 36: Shutterstock  
S. 10: mauritius images  
S. 20, 24: Fotolia

### Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

### Druck

Koprint AG, Alpnach Dorf

Diese Broschüre ist auch in französischer  
und italienischer Sprache erhältlich.

© 2016, Krebsliga Schweiz, Bern

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Orale Tumortherapie</b>	<b>6</b>
Vorteile und Herausforderungen	6
Welche oralen Tumormedikamente gibt es?	7
<b>Medikamente richtig einnehmen</b>	<b>11</b>
Welche Dosis?	11
Wie lange wirken die Medikamente?	11
Um welche Zeit?	11
Welche Nahrungsmittel darf ich essen?	12
Was sind Wechselwirkungen?	12
Wie können Medikamente gut eingenommen werden?	13
Was tun, wenn ich die Medikamente nicht oder falsch eingenommen habe?	14
Wo bewahre ich die Medikamente auf?	14
Was tun, wenn Nebenwirkungen auftreten?	14
<b>Medikamente zu Hause einnehmen</b>	<b>17</b>
Fragebogen zur Selbsteinschätzung	17
Auswertung des Fragebogens und Tipps	20
Was fördert die richtige Einnahme der Medikamente?	25
<b>Umgang mit Nebenwirkungen</b>	<b>29</b>
Das Ampelsystem	29
Tagebuch	34
<b>Leben mit Krebs</b>	<b>37</b>
<b>Beratung und Information</b>	<b>38</b>
<b>Vorlage Tagebuch</b>	<b>44</b>
<b>Die Krebsliga – Adressen und Beratung</b>	<b>50</b>



# Liebe Leserin, lieber Leser

Steht im Text nur die männliche oder weibliche Form, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Es gibt Krebsmedikamente, die als Tabletten, Kapseln oder Dragees zu Hause eingenommen werden können. Man spricht dabei von einer oralen Tumorthherapie. Wahrscheinlich hat Ihnen auch Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine solche Therapie vorgeschlagen oder bereits verschrieben.

Mit den Informationen in dieser Broschüre möchten wir Sie bei der Medikamenteneinnahme zu Hause unterstützen. Sie erfahren, weshalb es wichtig ist, die Medikamente genau wie verschrieben einzunehmen und was Sie dabei beachten sollten.

Einigen Menschen fällt es leicht, die Medikamente über einen längeren Zeitraum regelmässig und richtig einzunehmen. Andere haben damit aus verschiedenen Gründen Probleme. Wenn dies auf Sie zutrifft, helfen Ihnen die Tipps in dieser Broschüre möglicherweise, Lösungen zu finden, wie Sie Ihre orale Tumorthherapie richtig durchführen können.

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an die behandelnden und pflegenden Fachpersonen. Lassen Sie sich auch von Menschen, die Ihnen nahestehen – Familie, Freunde, Nachbarn – unterstützen.

In zahlreichen weiteren Broschüren der Krebsliga finden Sie hilfreiche Informationen und Tipps. Die auf Fragen rund um Krebs spezialisierten Beraterinnen und Berater in den kantonalen und regionalen Krebsligen und am Krebstelefon sind für Sie da und begleiten Sie gerne. Sie finden die Adressen und Kontaktdaten der Beratungsstellen auf Seite 50 f.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

*Ihre Krebsliga*

# Orale Tumorthherapie

Es gibt medikamentöse Tumorthapien, die oral (lateinisch *per oral* = durch den Mund) eingenommen werden können. Damit die Medikamente optimal wirken, müssen sie richtig eingenommen werden.

## Vorteile und Herausforderungen

Die Vorteile einer oralen Tumorthapie gegenüber einer medikamentösen Behandlung im Spital sind:

- Die Medikamente können zu Hause selbstständig eingenommen werden. Oder mit Unterstützung von Angehörigen, beziehungsweise von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der zuständigen Spitex.
- Die Einnahme der Medikamente kann in den persönlichen Tagesablauf eingeplant werden.
- Während einer oralen Tumorthapie sind meistens weniger Arzt- und Behandlungstermine als bei einer Infusionstherapie notwendig. Weil dadurch Reise- oder Wartezeiten vor den Behandlungsterminen wegfallen, hat man mehr freie Zeit.
- Venenpunktionen: Häufig sind sie nur für Blutentnahmen zur Kontrolle der Blutwerte notwendig, seltener für Infusionstherapien.

Wer die Medikamente zu Hause einnimmt, steht vor mehreren Herausforderungen:

- Die Medikamente müssen richtig und regelmässig eingenommen werden.
- Die Verantwortung für die Medikamenteneinnahme liegt beim Betroffenen.
- Damit die Medikamente ihre optimale Wirkung entfalten, müssen Vorschriften über die Einnahmezeiten und die Einnahmeart immer, auch während der Arbeit oder im Urlaub, eingehalten werden.
- Das Behandlungsteam kann mögliche Einnahmefehler erst spät oder gar nicht erkennen.
- Die Informationen zur richtigen Medikamenteneinnahme sind oft komplex. Manchmal werden die Informationen vom Behandlungsteam nicht verständlich vermittelt, oder die Betroffenen können sich nicht alle Details zur Medikamenteneinnahme merken. Dadurch kann es zu Einnahmefehlern kommen, die beispielsweise dazu führen, dass die Wirkung der Medikamente zu schwach oder zu stark ist.

## Welche oralen Tumormedikamente gibt es?

Für die Behandlung von Krebs stehen orale Tumormedikamente mit unterschiedlichen Wirkstoffen zur Verfügung. Dazu gehören folgende Medikamentengruppen:

- Chemotherapien
- antihormonelle Therapien
- «zielgerichtete» bzw. «gezielte» Therapien (englisch *targeted therapies*)

### Chemotherapien

Unter einer Chemotherapie versteht man eine Behandlung mit Zytostatika (griechisch *zyto* = Zelle, *statikós* = zum Stillstand bringen). Es gibt über hundert verschiedene Zytostatika, die je nach Krebserkrankung und Krankheitsstadium eingesetzt werden.

Zellen teilen sich in einer bestimmten Reihenfolge. Die Zellteilung durchläuft dabei verschiedene Phasen. Zytostatika stören die Teilungsphasen und hemmen dadurch das Wachstum des Tumors.

### Mögliche unerwünschte Wirkungen

Auch gesunde Zellen können durch eine Therapie mit Zytostatika geschädigt werden. Das bildet die Hauptursache verschiedener unerwünschter Wirkungen, wie beispielsweise Schleimhautentzündungen oder Haarausfall, die während einer Chemotherapie auftreten können. Da die Zellen und die Organe die Fähigkeit haben, sich zu erholen, können die Nebenwirkungen nach der Behandlung zurückgehen.

Jedes Zytostatikum kann Nebenwirkungen auslösen. Nicht bei jedem Menschen treten sie in gleicher Weise auf. Welche Nebenwirkungen wann und in welcher Stärke auftreten, hängt von der individuellen Veranlagung, dem Medikamententyp und der Kombination ab.

### Wirkungen und Nebenwirkungen

Ausführliche Informationen über medikamentöse Tumortherapien, ihre Wirkungsweise, die möglichen Nebenwirkungen und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in der Broschüre «Medikamentöse Tumortherapien» der Krebsliga (siehe S. 40).

## Antihormonelle Therapien

Verschiedene Drüsen bilden Hormone, die unter anderem das Zellwachstum anregen.

Zellen haben auf ihrer Oberfläche bestimmte Merkmale, so genannte Rezeptoren. Wenn passende Hormone an einen Rezeptor andocken, dringen sie in die Zelle ein und regen diese zur Teilung an.

Auch das Wachstum gewisser Tumoren kann hormonabhängig (hormonsensibel) sein, wenn Krebszellen einen Rezeptor für wachstumsfördernde Hormone aufweisen.

Gewebeproben von Tumoren werden darauf hin untersucht, ob die Krebszellen entsprechende Hormonrezeptoren entwickelt haben. Wenn dies der Fall ist, können antihormonelle Medikamente verabreicht werden, welche die wachstumsfördernde Funktion der Hormone ausschalten.

## Mögliche unerwünschte Wirkungen

Einige Nebenwirkungen entsprechen den typischen Beschwerden, unter denen Frauen während der

Wechseljahre leiden. Bei antihormonellen Therapien können bei Frauen und Männern deshalb Hitzewallungen oder übermäßiges Schwitzen auftreten.

Die antihormonelle Therapie kann das sexuelle Verlangen beeinträchtigen. Mehr zu Sexualität und Krebs erfahren Sie in den Broschüren der Krebsliga (siehe S. 40).

## Zielgerichtete Therapien

Auf und in jeder Zelle gibt es zahlreiche, unterschiedliche Merkmale (Rezeptoren, Antigene). Bindet sich ein bestimmtes Molekül daran, werden Reaktionen ausgelöst, so genannte Signalkaskaden. Sie sind für das Wachstum der Zelle bzw. für ihr Absterben wichtig.

Werden Signalkaskaden gestört, können Zellen entarten. So kann eine gesunde Zelle beispielsweise nur noch das Signal empfangen sich zu teilen und kein Signal mehr empfangen abzusterben. Dadurch kann Krebs entstehen.

Die Wirkstoffe zielgerichteter Medikamente (englisch *targeted therapies*) erkennen die Merkmale von Tumorzellen und blockieren



sie, sodass keine Signalkaskade ausgelöst wird. Einige Therapien hemmen beispielsweise Signalkaskaden, die dazu führen, dass ein Tumor mit Blutgefäßen versorgt wird (Angiogenese). Andere stören Wachstumsfaktoren oder blockieren Rezeptoren, die für die Zellteilung wichtig sind. Dadurch wird das Wachstum oder der Stoffwechsel eines Tumors vorübergehend oder dauerhaft gebremst.

### Mögliche unerwünschte Wirkungen

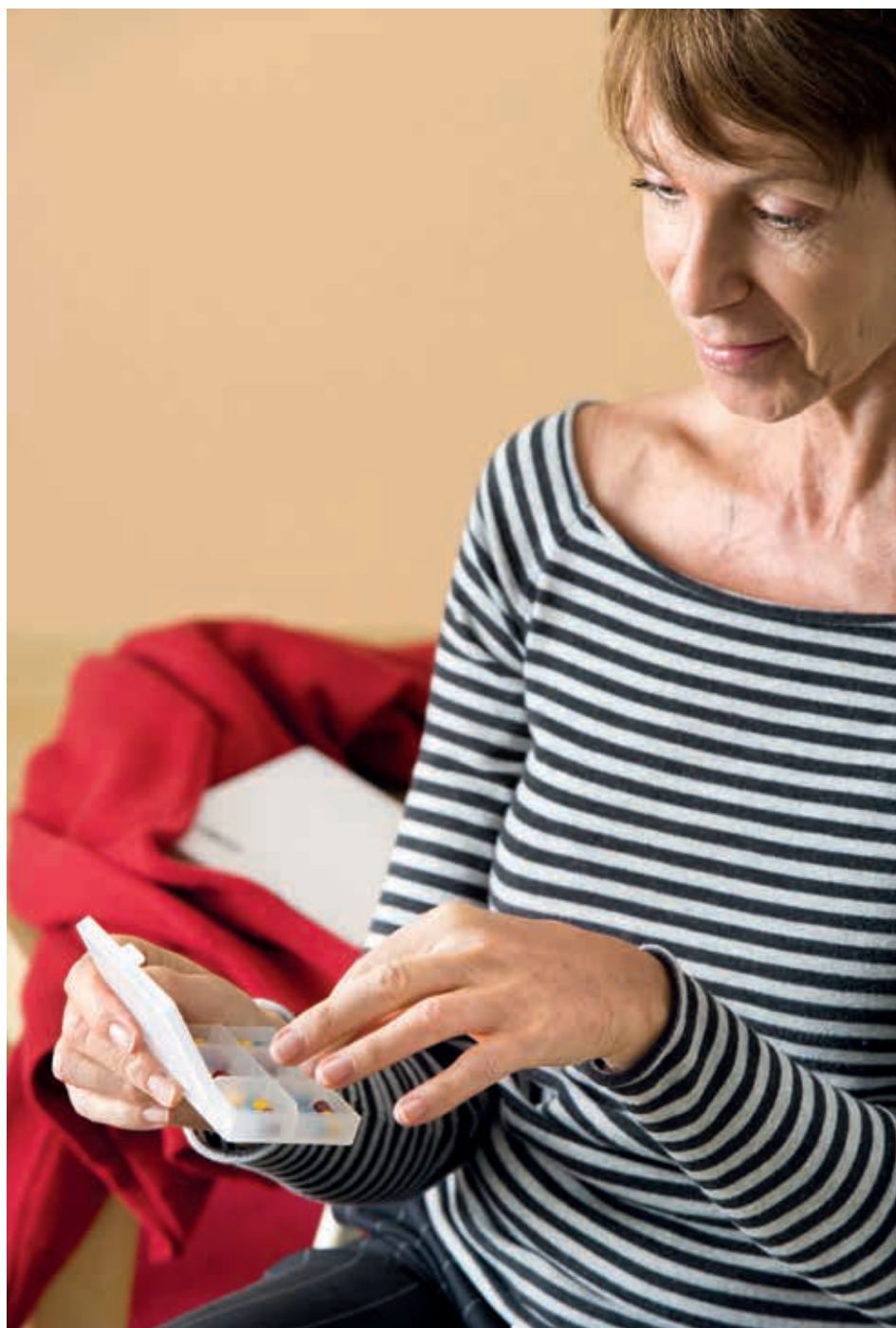
Zielgerichtete Medikamente können besser als Zytostatika (siehe S. 7) zwischen kranken und gesunden Zellen unterscheiden. Gesunde Zellen werden deshalb anders beeinträchtigt. Bei einer Therapie mit zielgerichteten Medikamenten können andere Nebenwirkungen (z.B. Haut- oder Nagelveränderungen) auftreten.

### Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs

Krebs kann behandelt werden mit medikamentösen Tumorthera-pien, Operationen (chirurgische Eingriffe) und Strahlentherapien (Radiotherapien).

Medikamentöse Tumorthera-pien wirken systemisch. Das bedeutet, dass die Medikamente nach der Einnahme im Magen oder im Darm ins Blut aufgenommen werden. Dadurch gelangen sie in die meisten Bereiche des Körpers und schädigen so auch verstreute Tumorzellen.

Ein chirurgischer Eingriff oder die Strahlentherapie sind Behandlungen, die in der Regel bei klar lokalisierten Tumoren oder Metastasen angewendet werden. Mehr über Operationsverfahren und Strahlentherapien erfahren Sie in den Broschüren zu bestimmten Krebsarten bzw. in der Broschüre «Die Strahlentherapie» (siehe S. 40).



# Medikamente richtig einnehmen

Damit orale Tumorthérapien optimal wirken können, müssen die Medikamente richtig eingenommen werden. Das folgende Kapitel zeigt in einem Überblick, was bei der Medikamenteneinnahme beachtet werden muss.

## Welche Dosis?

### Wie viele Tabletten?

### Wie viele Milligramm?

Die Ärztin oder der Arzt legt die Dosis für jede Person individuell fest und verschreibt die entsprechende Anzahl Tabletten, bzw. Kapseln oder Dragees, die täglich eingenommen werden sollen. Die Dosierung einer Tablette, Kapsel oder eines Dragees wird meistens in Milligramm (mg) angegeben.

## Wie lange wirken die Medikamente?

### Acht, zwölf oder 24 Stunden?

Damit die Medikamente über einen längeren Zeitraum mit der gleichen Dosis auf die Tumorzellen einwirken können, braucht es eine gleichbleibende Konzentration der Wirkstoffe im Blut. Dies kann nur erreicht werden, wenn die Medikamente immer zur gleichen Zeit eingenommen werden.

Wie oft Medikamente täglich eingenommen werden müssen, hängt

davon ab, wie schnell die Wirkstoffe im Körper abgebaut und ausgeschieden werden. Bei einigen Medikamenten geschieht dies nach acht oder zwölf, bei anderen erst nach 24 Stunden. Dementsprechend wird die Einnahme des Medikaments verordnet, zum Beispiel einmal, zweimal oder dreimal täglich.

Eine orale Tumorthérapie kann Wochen oder Jahre dauern. Bei manchen Medikamenten werden bewusst Therapiepausen geplant, damit sich der Körper erholen kann. Man spricht in diesen Fällen von Therapiezyklen. Ohne Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt sollten jedoch keine Lücken bei der Einnahme der Medikamente entstehen.

## Um welche Zeit?

### Nüchtern, vor, während oder nach den Mahlzeiten?

Bestimmte Medikamente müssen nüchtern, also auf leeren Magen, oder vor, während oder nach einer Mahlzeit eingenommen werden.

Es gibt Medikamente, deren Wirksamkeit eingeschränkt werden, wenn sie im Magen oder im Darm mit bestimmten Nahrungsmitteln oder Getränken in Kontakt kommen. Wird ein solches Medikament nicht wie im vorgegebenen

Abstand zu den Mahlzeiten eingenommen, kann es möglicherweise zu wenig oder zu stark wirken. Der Zeitpunkt der Einnahme wird deshalb im Bezug zu den Mahlzeiten verordnet, beispielsweise eine Stunde vor oder zwei Stunden nach dem Essen.

## Welche Nahrungsmittel darf ich essen?

### Darf ich alles essen und trinken?

Es gibt Nahrungsmittel, die die Wirkung der oralen Tumorthapien verändern. Sie dürfen während bestimmter Therapien nicht gegessen werden.

Man weiss beispielsweise ...

- ... dass in Grapefruits, in Sternfrüchten und Bitterorangen ein Enzym vorhanden ist, das die Wirkung von Medikamenten verändert.
- ... dass Alkohol die Wirkung einzelner Medikamente beeinflussen kann und nur nach Absprache mit dem Arzt getrunken werden sollte.
- ... dass bei einigen Medikamenten vor und nach der Einnahme auf stark fetthaltige Nahrungsmittel verzichtet werden sollte.

Ihr Betreuungsteam wird Sie informieren, wenn Sie Medikamente

einnehmen, die eine Anpassung der Ernährung während der Therapie notwendig machen.

Mehr über Ernährung erfahren Sie in der Broschüre der Krebsliga «Ernährungsprobleme bei Krebs».

## Was sind Wechselwirkungen?

### Darf ich andere Medikamente während der Therapie einnehmen?

Orale Tumormedikamente können Wirkstoffe enthalten, die sich mit den Wirkstoffen anderer Medikamente nicht vertragen. In solchen Fällen spricht man von Wechselwirkungen.

Medikamente, die Wechselwirkungen verursachen, dürfen nicht miteinander eingenommen werden. Es besteht die Gefahr, dass die Tumorthapie zu stark, beziehungsweise nicht oder ungenügend wirkt. Durch Wechselwirkungen können Nebenwirkungen verstärkt ausgelöst werden.

Informieren Sie Ihr Behandlungsteam über *alle* Medikamente, die Sie einnehmen. Erwähnen Sie auch pflanzliche Heilmittel wie beispielsweise das Johanniskraut, das oft zur Behandlung von Stimmungsschwankungen eingenommen wird.

## Wie können Medikamente gut eingenommen werden?

### Darf ich die Medikamente verkleinern?

Einige Menschen haben Schwierigkeiten, Tabletten, Kapseln oder Dragees zu schlucken. Nicht alle Medikamente dürfen in Flüssigkeiten aufgelöst, verkleinert, zerbiszen oder mit heißen Speisen und Getränken eingenommen werden, weil die «Schutzhülle» der Medikamente zerstört werden kann.

Die «Schutzhüllen» von Medikamenten bestehen beispielsweise bei Filmtabletten aus einem dünnen Überzug oder bei einer Kapsel aus einer Gelatinehülle. Sie sorgen dafür, dass die Wirkstoffe am richtigen Ort im Magen-Darm-Trakt für die Aufnahme ins Blut freigesetzt werden. Wird die «Schutzhülle» zu früh zerstört oder aufgelöst, werden die Wirkstoffe nicht mehr am rich-

tigen Ort aufgenommen. Die Medikamente entfalten dann nicht die gewünschte Wirkung.

Ihr Behandlungsteam wird Sie informieren, ob Sie die verschriebenen Medikamente zum Beispiel verkleinern oder auflösen dürfen oder ganz einnehmen müssen.

### Tipps

Folgende Tipps können das Schlucken eines Medikamentes erleichtern:

- Vor der Einnahme einen Schluck Wasser trinken. Im befeuchteten Mund rutscht das Medikament besser.
- Für die Einnahme des Medikamentes immer genügend Wasser (1 Glas) trinken. Das gilt auch bei der Verordnung «nüchtern einnehmen».
- Falls das Medikament nicht nüchtern eingenommen werden muss, kann es mit einem Löffel Joghurt geschluckt werden.

### Wichtig

Ihre Onkologin oder Ihr Onkologe wird Sie über mögliche Wechselwirkungen der oralen Tumortherapie mit anderen Medikamenten informieren.

Onkologinnen und Hausärzte benachrichtigen sich gegenseitig, wenn sie Medikamente und Therapien neu verschrieben haben. Trotzdem ist es sinnvoll, wenn Sie bei Ihrem Arztbesuch die jeweiligen Ärztinnen und Ärzte über neue Medikamente informieren, damit mögliche Nebenwirkungen überprüft werden können.

Sie können auch mit anderen kalten Speisen, die nicht gekaut werden müssen, eingenommen werden. Etwa Crèmes oder Apfelmus.

## **Was tun, wenn ich die Medikamente nicht oder falsch eingenommen habe?**

### **Was mache ich, wenn ich die Medikamente vergessen habe?**

Bei einigen Medikamenten können Sie die vergessene Dosis noch am gleichen Tag einnehmen. Bei anderen dürfen Sie erst am nächsten Tag mit der verschriebenen Tagesdosis fortfahren.

Ihr Behandlungsteam wird Sie bei Beginn der Therapie informieren, wie Sie vorgehen sollten.

### **Was mache ich, wenn ich zu viele Tabletten eingenommen habe?**

Kontaktieren Sie Ihr Behandlungsteam, um die nächste Dosis festzulegen.

### **Was mache ich, wenn ich das Medikament erbrechen musste?**

Nehmen Sie keine neuen Medikamente ein. Setzen Sie die Therapie am nächsten Tag unverändert fort. Falls das nicht möglich ist, kontaktieren Sie Ihr Behandlungsteam.

## **Wo bewahre ich die Medikamente auf?**

Einige Tumormedikamente können bei Raumtemperatur, andere müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam, wo und wie Sie Ihre Medikamente aufbewahren sollen. Sie finden Informationen über die korrekte Aufbewahrung auch auf der Medikamentenverpackung.

Bewahren Sie die Medikamente immer so auf, dass sie nur für berechnigte Personen zugänglich sind. Für Kinder müssen die Medikamente unerreichbar sein.

## **Was tun, wenn Nebenwirkungen auftreten?**

### **Welche Nebenwirkungen haben die oralen Tumormedikamente?**

Krebstherapien sind in den letzten Jahren wirksamer und verträglicher geworden. Allerdings sind sie nach wie vor nicht frei von Nebenwirkungen.

Wenn Nebenwirkungen auftreten und Sie deshalb verunsichert sind, fragen Sie telefonisch bei Ihrem Behandlungsteam nach, wie Sie sich verhalten sollen. Es ist möglich, dass die Ärztin/der Arzt Sie sehen und untersuchen möchte, um

den Grund der Symptome zu erfassen und mit Ihnen das weitere Vorgehen zu besprechen. Warten Sie also nicht ab, bis Sie kaum mehr weiterwissen.

Mehr über Nebenwirkungen medikamentöser Tumortherapien und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie ab Seite 29 und in der Broschüre «Medikamentöse Tumortherapien» der Krebsliga (siehe S. 40).

### Begleitmedikamente und -massnahmen

Gegen krankheits- und therapiebedingte Symptome und Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Fieber, Infektionen, Atemnot, Schmerzen und veränderte Blutwerte kann die Ärztin oder der Arzt verschiedene zusätzliche Medikamente oder Massnahmen – auch vorbeugend – verschreiben:

- gegen Übelkeit und Erbrechen: Antiemetika.
- gegen Durchfall: Antidiarrhoika.
- gegen Verstopfung: Laxantien.
- gegen Fieber: Antipyretika (z. T. identisch mit Analgetika).
- gegen bakterielle Infektionen: Antibiotika.
- gegen Pilzbefall: Antimykotika.
- gegen Schmerzen: Analgetika.
- gegen Osteoporose, auch Knochenschwund genannt: Bisphosphonate.
- zur Prävention von allergischen Reaktionen und gegen Übelkeit: Antiresorptive Medikamente.
- gegen Schleimhautentzündungen im Mund- und Halsbereich: Spülungen oder spezielle Mundpflege.

Für eine wirksame Therapie ist es wichtig, dass auch diese Medikamente nach Verordnung eingenommen oder die Massnahmen wie verschrieben durchgeführt werden.

## Getrauen Sie sich, zu fragen

Diese Fragen können Ihnen als Checkliste für die Besprechung der medikamentösen Tumorthherapie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt behilflich sein.

Fragen Sie nach, falls Sie etwas nicht verstanden haben, wenn nötig auch mehrmals. Je mehr Informationen Sie im Gespräch mit dem Behandlungsteam erhalten, desto sicherer werden Sie sich bei der Medikamenteneinnahme zu Hause fühlen.

Gehen Sie in Begleitung einer nahestehenden Person zu den Besprechungen. Vier Ohren hören mehr als zwei.

- Um welche Zeit muss ich meine Medikamente einnehmen? In welcher Dosis?
- Was mache ich, wenn ich Mühe habe, die Medikamente zu schlucken? Darf ich die Medikamente verkleinern, mörsern oder in einer warmen oder kalten Flüssigkeit auflösen?
- Was mache ich, wenn ich die Medikamente nicht wie verschrieben eingenommen habe? Was, wenn ich vergessen habe, sie einzunehmen oder wenn ich eine zu hohe Dosis eingenommen habe?
- Wie und wo muss ich die Medikamente aufbewahren?
- Welche Nebenwirkungen können auftreten? Was soll ich unternehmen, wenn ich sie bemerke? Bei welchen Nebenwirkungen muss ich mich sofort melden? Bei wem kann ich mich melden?
- Gibt es Nahrungsmittel und Getränke, die ich während der Therapie nicht essen oder trinken darf?
- Darf ich meine eigenen Medikamente weiterhin einnehmen? Bei welchen meiner Medikamente können Wechselwirkungen auftreten?
- Wie häufig habe ich Arzttermine?
- Wie lange dauert die orale Tumorthherapie?
- Beahlt die Krankenkasse die Medikamente? Wenn nicht, wer bezahlt sie? Wie hoch sind die Kosten?



# Medikamente zu Hause einnehmen

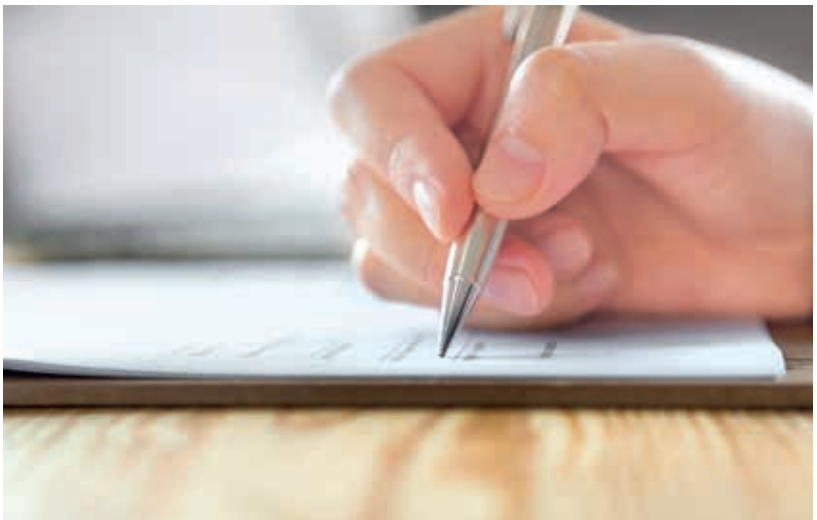
## Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Die richtige Einnahme der Medikamente bildet die Voraussetzung für eine erfolgreiche Krebstherapie. Nur wenn die Medikamente wie von der Ärztin oder dem Arzt verschrieben eingenommen werden, können sie die optimale Wirkung erzielen. Einigen Personen fällt es leicht, die Medikamente korrekt einzunehmen. Andere können die Medikamente aus verschiedenen Gründen nicht immer richtig einnehmen.

Der folgende Fragebogen soll Ihnen helfen herauszufinden ...

- ... ob Sie zu den Personen gehören, die mit der richtigen Einnahme der Medikamente keine Probleme haben.
- ... welche Gründe dazu führen, dass Sie die Medikamente nicht wie verschrieben einnehmen.

In der Auswertung des Fragebogens ab Seite 20 erhalten Sie Tipps, was Sie tun können, um die Einnahme der Medikamente in Ihren privaten und beruflichen Alltag einzuplanen.



Kreuzen Sie bitte die Aussagen an, die Ihren Erfahrungen mit der Einnahme von Medikamenten entsprechen	Antwort
Ab und zu vergesse ich, meine Medikamente einzunehmen.	<input type="checkbox"/> <b>A</b>
Wenn es mir gut geht, nehme ich die Medikamente nicht mehr regelmässig ein.	<input type="checkbox"/> <b>B</b>
Ich habe noch nie vergessen, die Medikamente einzunehmen.	<input type="checkbox"/> <b>C</b>
Ich habe so viele Medikamente, die ich zu unterschiedlichen Zeiten schlucken sollte. In meinem Berufsleben oder neben meinen täglichen Aufgaben, kann ich nicht alle Medikamente wie verschrieben einnehmen.	<input type="checkbox"/> <b>D</b>
Manchmal weiss ich nicht mehr, ob ich die Medikamente bereits eingenommen habe. Dann nehme ich lieber keine Medikamente ein.	<input type="checkbox"/> <b>A</b>
Wenn ich müde bin oder wenn es mir wegen Nebenwirkungen schlechter geht und mir zum Beispiel übel ist, mache ich eine Medikamentenpause. Ich nehme die Medikamente erst wieder ein, wenn ich mich besser fühle.	<input type="checkbox"/> <b>B</b>
Ich richte die Medikamente im Voraus in einem Medikamentendosierer. Dadurch habe ich immer die Kontrolle über die Medikamenteneinnahme.	<input type="checkbox"/> <b>C</b>
Ich kann den Selbstbehalt für die Medikamente kaum bezahlen. Deshalb löse ich die Rezepte nicht ein.	<input type="checkbox"/> <b>D</b>
Meine Familie oder meine Freunde interessieren sich nicht, wie ich mit der Einnahme der Medikamente zurechtkomme. Weil mich niemand an die Einnahme erinnert, vergesse ich die Medikamente manchmal.	<input type="checkbox"/> <b>A</b>
Mein Vertrauen in das Behandlungsteam ist nicht mehr so gross. Sie verstehen meine Sorgen und Probleme nicht.	<input type="checkbox"/> <b>B</b>
Ich habe Rituale und Hilfsmittel, die mich an die Medikamenteneinnahme erinnern. Zum Beispiel nehme ich die Medikamente immer nach dem Zähneputzen ein, oder ich nutze die Erinnerungsfunktion im Handy.	<input type="checkbox"/> <b>C</b>
Ich finde, die Medikamente sind viel zu teuer. Deshalb lasse ich ab und zu eine Dosis weg.	<input type="checkbox"/> <b>D</b>
Auch wenn ich die Medikamente in einem Medikamentendosierer richte, vergesse ich ab und zu trotzdem, eine Dosis einzunehmen.	<input type="checkbox"/> <b>A</b>
Mein Behandlungsteam fragt nicht nach, ob ich die Medikamente wie verordnet einnehmen kann.	<input type="checkbox"/> <b>B</b>

	Antwort
Meine Nächsten motivieren mich, die Medikamente einzunehmen oder erinnern mich daran.	<input type="checkbox"/> C
Ich glaube nicht an die Wirkung der Medikamente. Deshalb nehme ich sie nur mit Widerwillen ein.	<input type="checkbox"/> D
Wenn ich eine Dosis vergessen habe, nehme ich am nächsten Tag die doppelte Menge ein.	<input type="checkbox"/> A
Meine Ärztin hat mir die Therapie verschrieben ohne mich zu fragen, ob ich damit einverstanden bin.	<input type="checkbox"/> B
Mein Arzt, die Pflegefachpersonen und die Apothekerin informieren mich gut über die richtige Einnahme und die möglichen Nebenwirkungen der Medikamente. Sie fragen nach, wie es mir mit der Einnahme geht. Ich weiss auch, was ich in tun kann, wenn Nebenwirkungen auftreten.	<input type="checkbox"/> C
Die viele Chemie tut meinem Körper nicht gut. Deshalb nehme ich die Medikamente nicht mehr regelmässig ein.	<input type="checkbox"/> D
Manchmal nehme ich die Medikamente nicht zum richtigen Zeitpunkt ein.	<input type="checkbox"/> A
Die Medikamente sind für mich zu gross zum Schlucken, oft würgt es mich, oder ich muss erbrechen.	<input type="checkbox"/> B
Ich habe zusammen mit meiner Ärztin entschieden, diese Therapie durchzuführen.	<input type="checkbox"/> C
Wenn ich unterwegs bin, kann ich mich nicht an die vorgeschriebenen Einnahmezeiten der Medikamente halten.	<input type="checkbox"/> D
Ich weiss nicht, wer mich unterstützen könnte oder welche Hilfsmittel mir helfen könnten, um meine Medikamente richtig einzunehmen.	<input type="checkbox"/> A
Die Nebenwirkungen beeinträchtigen mich im Alltag. Ich weiss nicht, was ich selber tun kann, damit es mir etwas besser geht.	<input type="checkbox"/> B
Die Informationsblätter, die ich vom Behandlungsteam erhalten habe, helfen mir zu verstehen, wie wichtig es ist, dass ich meine Medikamente regelmässig einnehme.	<input type="checkbox"/> C
Ich verstehe nicht, weshalb ich die Medikamente immer zum gleichen Zeitpunkt einnehmen soll.	<input type="checkbox"/> D
<b>Total Antworten</b> _____ <b>A</b> _____ <b>B</b> _____ <b>C</b> _____ <b>D</b>	

*Der Fragebogen und die Auswertung wurden von Irène Bachmann-Mettler, Präsidentin Onkologiepflege Schweiz, entwickelt.*

## Auswertung des Fragebogens und Tipps

### Mehrheitlich Antworten «A»

Sie wollen die Medikamente richtig einnehmen. Manchmal vergessen Sie trotzdem die Einnahme oder Sie können sich nicht mehr erinnern, ob Sie die Medikamente bereits eingenommen haben. Dieses Problem haben viele Menschen.

Überlegen Sie sich, wer oder was Sie unterstützen könnte, um die Medikamente wie verschrieben einzunehmen.



Medikamentendosierer

### Einige Tipps:

- Ein Familienmitglied oder eine nahestehende Person könnte Sie regelmässig an die Einnahme der Medikamente erinnern.
- Bewahren Sie die Medikamente dort auf, wo Sie sie üblicherweise einnehmen.
- Einen Wecker zum Zeitpunkt der Einnahme klingeln lassen.
- Eine Erinnerungsnotiz im Kalender eintragen.
- Die Einnahme der Medikamente mit einem Ritual verbinden. Etwa immer vor dem Zähneputzen oder vor dem Schlafengehen.
- Die Medikamente in einem Medikamentendosierer richten. Dies kann Ihnen helfen, die Übersicht über die regelmässige Einnahme zu behalten.

## Mehrheitlich Antworten «B»

Wenn man unter Nebenwirkungen leidet oder an der Wirksamkeit der Therapie zweifelt, ist es schwieriger, die Medikamente regelmäßig einzunehmen.

Es kann auch sein, dass Sie die Medikamente nicht mehr schlucken wollen oder dazu nicht in der Lage sind.

Oder haben Sie vom Behandlungsteam zu wenige Informationen erhalten? Fühlen Sie sich missverstanden oder haben Sie kein Vertrauen zu Ihrem Behandlungsteam?

Vielleicht geben Ihnen die folgenden Tipps Anregungen, wie Sie Ihre Situation verbessern und das Gespräch mit dem Behandlungsteam suchen können.

### Einige Tipps:

- Besprechen Sie Ihre Situation mit einer Ihnen nahestehenden Person. Vielleicht finden Sie gemeinsam Lösungsideen, die Sie später mit Ihrem Behandlungsteam besprechen können.
- Teilen Sie Ihrem Behandlungsteam mit, weshalb Sie die Medikamente nicht richtig einnehmen. Verlangen Sie baldmöglichst ein Gespräch, um Ihre Probleme oder Ängste zu besprechen.
- Leiden Sie unter Nebenwirkungen? Diese können möglicherweise vorbeugend mit Medikamenten oder pflegerischen Massnahmen behandelt oder zumindest gelindert werden. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam.
- Sie haben manchmal Zweifel, ob Sie die Therapie weiterführen sollen. Sprechen Sie offen mit Ihrem Behandlungsteam darüber.

### Mehrheitlich Antworten «C»

Sie sind in der glücklichen Lage, dass Sie mit der Einnahme der Medikamente gut zurechtkommen.

Sie haben die Medikamenteneinnahme gut organisiert und/oder

erhalten Unterstützung von nahestehenden Personen und Ihrem Behandlungsteam. Sie sind überzeugt, dass die Therapie sinnvoll ist, nicht zuletzt, weil Sie mitentschieden haben, diese Therapie durchzuführen.

### Mehrheitlich Antworten «D»

Sie befinden sich in einer schwierigen Situation:

- Erlaubt es Ihnen Ihr Alltag nicht, die Medikamente zur richtigen Zeit einzunehmen?
- Erscheint es Ihnen zu kompliziert, alle Einnahmевorschriften einzuhalten?
- Kürzen die teuren Medikamente Ihr Budget so stark, dass Sie sich jedes Mal überlegen, ob Sie sie einnehmen sollen?
- Sind Sie von der Wirkung der Therapie nicht mehr überzeugt und überlegen sich manchmal, die Therapie abzubrechen?
- Haben Sie von den vielen Medikamenten einfach genug?

#### Einige Tipps:

In Ihrer schwierigen Situation gibt es keine einfachen Lösungen. Vielleicht helfen Ihnen die folgenden Tipps weiter:

- Suchen Sie zusammen mit einer nahestehenden Person oder mit dem Behandlungsteam nach Lösungen, wie sich die Einnahme der Medikamente mit Ihrem Privatleben oder Ihrem beruflichen Alltag vereinbaren lässt.
- Fragen Sie Ihr Behandlungsteam, ob Sie die Medikamente auch zu einem anderen Zeitpunkt einnehmen können.
- Vielleicht haben Ihre Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen Ideen, wie Sie die Medikamenteneinnahme während der Arbeit organisieren können.

- Falls Sie finanzielle Sorgen haben: Haben Sie Ihre Situation mit dem Behandlungsteam besprochen? Die Fachpersonen wissen, dass es finanzielle Engpässe geben kann und suchen mit Ihnen nach Lösungen. Falls Sie die finanzielle Situation nicht mit dem Behandlungsteam besprechen möchten, lassen Sie sich bei der Krebsliga in Ihrer Nähe beraten. Die Adressen der kantonalen Krebsligen finden Sie auf Seite 50 f.
- Sprechen Sie mit dem Behandlungsteam, falls Sie nicht mehr von der Wirkung Ihrer Medikamente überzeugt sind und/oder wenn Sie täglich mit sich kämpfen müssen, um die Medikamente überhaupt noch einzunehmen. Sprechen Sie offen mit den behandelnden Ärzten oder den Pflegenden. Sagen Sie Ihnen konkret, was Sie belastet oder verunsichert. Das Behandlungsteam weiss, dass es solche Situationen gibt und wird mit Ihnen eine Lösung suchen, die in Ihrem Sinne ist.

### **Vielleicht erkennen Sie sich in keinem Antworttypen**

Möglicherweise gehören Ihre Antworten mehreren Kategorien (A, B, C oder D) an. Sie erkennen, dass es ganz verschiedene Gründe gibt, die Ihnen die Einnahme der Medikamente erleichtern oder erschweren.

Auf jeden Fall sind Sie einen wichtigen Schritt weiter gekommen: Sie kennen nun mögliche Hindernisse, die einer erfolgreichen Medikamenteneinnahme im Weg stehen und haben Tipps erhalten, was Sie dagegen tun können.





## Was fördert die richtige Einnahme der Medikamente?

Erfahrungen von Patientinnen und Patienten sowie von Fachpersonen zeigen, dass die richtige Einnahme der Medikamente leichter fällt, wenn:

- die *Mitbestimmung und Zustimmung* zur Therapie vorhanden sind.
- die *Medikamenteneinnahme in den Alltag integriert* werden kann.
- *Unterstützung und Hilfsmittel* vorhanden sind.
- die *finanzielle Situation* stabil ist.

### Mitbestimmung und Zustimmung zur Therapie

Um zu entscheiden, ob man die vorgeschlagene Therapie machen möchte oder nicht, benötigen Sie nachvollziehbare Informationen über den Nutzen der Medikamente, deren Wirkungsweise und die möglichen Nebenwirkungen.

Die wichtigste Motivation, die Medikamente richtig einzunehmen, ist das Vertrauen in die Wirksamkeit der Therapie. Die Überzeugung, dass die verschriebenen Therapien hilfreich und sinnvoll sind, gibt Energie und Kraft, um die Medikamente einzunehmen. Besonders, wenn Sie sich nicht gut

fühlen, unter Nebenwirkungen leiden, müde oder verzweifelt sind. Dadurch wächst die Bereitschaft, mögliche unangenehme Begleiterscheinungen in Kauf zu nehmen.

Zweifel an der Wirksamkeit der Therapie oder die Angst vor möglichen Nebenwirkungen sollten mit dem Behandlungsteam besprochen werden. Die Fachpersonen haben Verständnis für Ihre Bedenken oder medizinischen Fragen und werden Sie informieren und beraten.

### Einbezug der Medikamenteneinnahme in den Alltag

Im Alltag muss die regelmässige Einnahme der Medikamente gut geplant werden. Es ist deshalb wichtig, mit dem Behandlungsteam zu besprechen, wann der beste Zeitpunkt ist und wie sich die Einnahmezeiten mit dem Alltag, der Arbeit oder den Hobbys vereinbaren lässt.

### Unterstützung und Hilfsmittel Unterstützung

Zu Hause können Angehörige oder andere Personen eine wichtige Stütze bei der Medikamenteneinnahme sein. Sie können helfen, an die Einnahme zu denken oder gemeinsam mit Ihnen die Medikamente im Voraus zu richten, beispielsweise in einem Medikamentendosierer.

Das Teilen der Verantwortung für die richtige Medikamenteneinnahme kann eine Entlastung sein. Bitten Sie Ihre Angehörigen oder nahestehende Personen, Ihnen zu helfen.

Erkundigen Sie sich bei der Spitex oder der Spitalexternen Onkologiepflege (SEOP) in Ihrer Region, welche Unterstützung Ihnen diese Organisationen bei der Medikamenteneinnahme anbieten können.

### Hilfsmittel

Folgende Hilfsmittel können die richtige Medikamenteneinnahme unterstützen:

- Richten Sie die Medikamente in einem Medikamentendosierer. Solche Dosierer sind für verschiedene Zeitspannen (Tage, Woche) erhältlich. Werden Medikamentendosierer ärztlich verordnet, übernimmt die Krankenkasse die Kosten.
- Schreiben Sie in einem Kalender das Datum und die Zeit der Medikamenteneinnahme ein. Nach der Einnahme können Sie den Eintrag zum Beispiel mit einem Leuchtstift markieren, sodass Sie eine Kontrolle über die Einnahme haben.

- Kleben Sie einen Notizzettel auf den Medikamentenkasten, respektive den Kühlschrank, wo die Medikamente aufbewahrt sind.
- Benutzen Sie den Kalender im Outlook, im Tablet oder im Handy. Tragen Sie im elektronischen Kalender die Zeitpunkte der Medikamenteneinnahme ein und schalten Sie die Erinnerungsfunktion ein.
- Apothekerinnen oder Ärzte können SMS-Dienste organisieren (z. B. [www.memorems.ch](http://www.memorems.ch)), die pünktlich an die Medikamenteneinnahme erinnern.
- Laden Sie Apps auf das Smartphone, Tablet oder den PC, mit denen die Medikamenteneinnahme elektronisch verwaltet wird und die über Erinnerungsfunktionen verfügen.

### Finanzielle Situation

Orale Tumormedikamente können teuer sein. Normalerweise werden sie von der Krankenkasse bezahlt. 10 Prozent der Kosten müssen die Versicherten als Selbstbehalt jedoch selber tragen. Der jährlich zu bezahlende Selbstbehalt ist begrenzt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, welchen Betrag Sie übernehmen müssen.

Wenn das Geld knapp ist und man sich in einer finanziellen Notlage befindet, bereiten die Kosten für den Selbstbehalt oder andere Gesundheitskosten (z.B. Transportkosten) Sorgen. Immer wieder geraten Menschen durch Krankheitskosten in finanzielle Engpässe.

Wenden Sie sich an den Sozialdienst im Spital, die Beratenden der kantonalen Krebsligen (siehe S. 50 f.) oder Ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte. Sie werden Ihnen Lösungen aufzeigen, wie Ihre finanzielle Situation verbessert werden kann.

Wird das verordnete Medikament ausnahmsweise nicht von der Krankenkasse bezahlt, werden Sie von den behandelnden Ärztinnen und Ärzten informiert. Gemeinsam mit Ihnen wird nach einer Lösung gesucht.



# Umgang mit Nebenwirkungen

Tumormedikamente können unerwünschte Wirkungen haben. Möglicherweise haben Sie von Ihrem Behandlungsteam zusätzlich zu den mündlichen Erklärungen Merkblätter mit Informationen über Nebenwirkungen Ihrer Medikamente erhalten. Diese enthalten auch Informationen darüber, was Sie tun können und sollten, falls unerwünschte Wirkungen auftreten.

## Das Ampelsystem

Das Ampelsystem kann Ihnen helfen, das Ausmass der Nebenwirkungen einzuschätzen und zu erkennen, welche Massnahmen Sie einleiten sollten. Bei Unsicherheiten ist es aber ratsam, mit dem

### Symptom Navi

Informationsblätter zu unerwünschten Wirkungen, Symptom Navi® genannt, werden aktuell in einer Studie auf deren Anwendbarkeit, Nutzen und Sicherheit für die Anwender überprüft. Sie stehen darum im Moment (Jan. 17) nicht zur Verfügung. Informationen zu den Symptom Navi und der Studie finden Sie unter: [www.lindenhofgruppe.ch/de/symptomnavi](http://www.lindenhofgruppe.ch/de/symptomnavi)

Behandlungsteam Kontakt aufzunehmen.

Im Ampelsystem werden Nebenwirkungen in Stufen, bzw. in die Schweregrade **grün**, **gelb** und **rot** eingeteilt. Wie bei einer Verkehrsampel entsprechen die Farben im Ampelsystem bestimmten Bedeutungen:

- **Grün meint «freie Fahrt»**

Sie können die Medikamente trotz der Nebenwirkungen einnehmen.

- **Gelb bedeutet «achtsam weitergehen»**

Informieren Sie das Behandlungsteam telefonisch über die Nebenwirkungen oder bei Ihrem nächsten Termin im Behandlungszentrum.

- **Rot heisst «sofort anhalten und handeln»**

Nehmen Sie mit Ihrem Behandlungsteam noch am gleichen Tag Kontakt auf.

In der folgenden Tabelle sind Nebenwirkungen erfasst, die während oder nach einer medikamentösen Tumorthherapie auftreten können.

Unter den Farben **grün**, **gelb** und **rot** finden Sie Tipps, wie Sie die Nebenwirkungen möglicherweise selber lindern können.

Nebenwirkung/Symptom	<b>Grün:</b> <b>«freie Fahrt»</b> Sie können die Medikamente trotz der Nebenwirkungen einnehmen.
<b>Durchfall</b>	<p><i>Symptome</i>          Leichter Durchfall:          Stuhlgang bis dreimal täglich.</p> <p><i>Tipps</i>          Essen und trinken Sie, was Sie gerne haben. Scharfes oder fettiges Essen kann aber Durchfall verursachen.</p> <p>Stopfende Nahrungsmittel sind: Reis, Bananen, Schokolade oder rohe, sehr fein geraffelte Äpfel.</p>
<b>Übelkeit und Erbrechen</b>	<p><i>Symptome</i>          Leichte Übelkeit oder nur leichtes Unwohlsein oder einmaliges Erbrechen.</p> <p><i>Tipps</i>          Nehmen Sie die verschriebenen Reservemedikamente ein.</p> <p>Essen und trinken Sie mehrmals täglich kleine Portionen. Essen Sie, was Sie mögen. Verzichten Sie aber möglichst auf schwer verträgliche Speisen wie etwa scharfes oder fettiges Essen.</p> <p>Versuchen Sie sich mit Entspannungsübungen, Musik oder Hörbüchern abzulenken.</p>
<b>Fieber</b>	<p><i>Symptome</i>          Kein Fieber.</p>

## Gelb:

### «achtsam weitergehen»

Informieren Sie das Behandlungsteam telefonisch über die Nebenwirkungen oder bei Ihrem nächsten Termin im Behandlungszentrum.

#### *Symptome*

Mehr als dreimal täglich flüssiger bis wässriger Stuhlgang.

Bauchkrämpfe.

#### *Tipps*

Nehmen Sie die verschriebenen Reservemedikamente ein.

Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter (Bouillon, Tee, Wasser Getränke ohne künstliche Süsstoffe).

Essen Sie, wenn es Ihnen möglich ist, «stopfende» Nahrungsmittel wie Reis, Bananen oder rohe, sehr fein geraffelte Äpfel.

Reinigen Sie die Haut um den Darmausgang sanft mit einem nassen Einmalwaschlappen, anstatt mit einem Toilettenpapier. Tupfen Sie sich trocken und tragen Sie bei trockener oder wunder Haut eine Wundcreme auf.

#### *Symptome*

Die Übelkeit und Erbrechen treten während und nach der Therapie auf.

Gerüche oder der Gedanke ans Essen lösen Übelkeit aus.

#### *Tipps*

Nehmen Sie die verschriebenen Reservemedikamente ein.

Trinken Sie ausreichend. Bouillon, Tee oder Wasser sind ideal.

Informieren Sie das Behandlungsteam, wie lange es Ihnen übel ist und wie oft Sie sich übergeben müssen.

#### *Symptome*

Leicht erhöhte Temperatur, aber unter 38 Grad und kein Schüttelfrost.

## Rot:

### «sofort anhalten und handeln»

Nehmen Sie mit Ihrem Behandlungsteam noch am gleichen Tag Kontakt auf.

#### *Symptome*

Der Durchfall kann mit den verschriebenen Medikamenten nicht gestoppt werden.

Neben dem Durchfall treten Schwindel, Schwäche und Erbrechen auf.

Neu auftretende Bauchkrämpfe.

Fieber über 38°, Schüttelfrost.

*Nehmen Sie mit Ihrem Behandlungsteam Kontakt auf.*

#### *Symptome*

Anhaltende Übelkeit und Erbrechen.

Essen und Trinken sind nicht mehr möglich.

Erbrochenes sieht wie Kaffeesatz aus.

*Nehmen Sie mit Ihrem Behandlungsteam Kontakt auf.*

#### *Symptome*

Fieber über 38 Grad, Schüttelfrost.

Nebenwirkung/Symptom	Grün: «freie Fahrt»
<p><b>Hautreaktionen</b> wie beispielsweise: Trockene Haut, Juckreiz, Hautausschlag</p>	<p><i>Symptome</i> Keine oder geringe Beschwerden.</p> <p><i>Tipps</i> Pflegen Sie die Haut, wie es das Behandlungsteam empfohlen hat.</p> <p>Vermeiden Sie heisse Duschen und Bäder.</p> <p>Pflegen Sie die Haut ein- bis zweimal täglich mit einer feuchtigkeitsspendenden, unparfümierten Körperlotion oder -creme.</p> <p>Schützen Sie Ihre Haut vor Sonnenstrahlen: Cremens Sie die Haut mit einer Sonnencreme, mindestens Schutzfaktor 30, ein. Tragen Sie einen Hut und Handschuhe.</p>
<p><b>Gelenk- und Muskelschmerzen</b></p>	<p><i>Symptome</i> Keine Schmerzen oder leichte Schmerzen, die bereits bekannt sind.</p> <p><i>Tipps</i> Nehmen Sie nur Schmerzmittel ein, die Ihnen verordnet wurden.</p>
<p><b>Entzündung der Mundschleimhaut</b></p>	<p><i>Symptome</i> Leichte Veränderung der Mundschleimhaut.</p> <p><i>Tipps</i> Reinigen Sie Ihre Zähne zweimal täglich mit einer weichen Zahnbürste. Spülen Sie den Mund mit reichlich Wasser, denn Rückstände von Zahnpasta trocknen die Mundschleimhaut aus.</p> <p>Seien Sie vorsichtig im Umgang mit Zahnseide.</p> <p>Wenn Sie eine Zahnprothese tragen, reinigen Sie auch diese gründlich. Falls die Prothese nicht mehr richtig sitzt, tragen Sie sie möglichst nur während dem Essen. So können Druckstellen vermieden werden.</p>



**Gelb:**  
**«achtsam weitergehen»**

*Symptome*  
Trockene Haut  
Juckreiz  
Hautausschlag wie Rötungen oder Pickel.

*Tipps*  
Pflegen Sie die Haut weiterhin, wie es das Behandlungsteam empfohlen hat.

Tragen Sie nicht zu enge Schuhe und weite Kleider aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder Seide.

Vermeiden Sie den Kontakt mit Putz- oder Spülmitteln sowie heissem Wasser. Tragen Sie deshalb zum Spülen oder zum Putzen Handschuhe.

*Symptome*  
Die vom Arzt verschriebenen Schmerzmittel lindern die Schmerzen.

*Tipps*  
Nehmen Sie nur Schmerzmittel ein, die Ihnen verordnet wurden.

*Symptome*  
Die Schleimhäute sind gerötet. Im Mund und auf der Zunge haben sich Beläge gebildet.

Brennen im Mund.  
Mundtrockenheit und Durst.

*Tipps*  
Weil alkoholhaltige Mundspüllösungen die Schleimhaut zusätzlich reizen, sollten sie nicht verwendet werden.

Um Beläge zu lösen, können Sie Ihren Mund mehrmals täglich spülen:  
Entweder mit einer milden Salzwasserspülung (1 Messerspitze Salz in 1 dl Wasser auflösen) oder einer Spülung mit einer Messerspitze Natron in 1 dl Wasser. Natron ist in der Apotheke erhältlich.

**Rot:**  
**«sofort anhalten und handeln»**

*Symptome*  
Starker Juckreiz.  
Stark gerötete und geschwollene Haut.

*Nehmen Sie mit Ihrem Behandlungsteam Kontakt auf.*

*Symptome*  
Die vom Arzt verschriebenen Schmerzmittel lindern die Schmerzen nicht.  
Die Schmerzen beeinträchtigen Sie im Alltag.

*Nehmen Sie mit Ihrem Behandlungsteam Kontakt auf.*

*Symptome*  
Schmerzhafte Stellen im Mund.  
Brennen im Mund. Schluckbeschwerden.  
Wegen der offenen Stellen im Mund können Sie nicht mehr essen und trinken.

*Nehmen Sie mit Ihrem Behandlungsteam Kontakt auf.*

## Tagebuch

Nicht immer kann man sich alles merken, was während der Krebsbehandlung passiert.

Deshalb kann es hilfreich sein, wenn ...

... Sie sich Fragen, die auftauchen, fortlaufend aufschreiben, damit Sie diese bei Ihrem nächsten Termin Ihrem Behandlungsteam stellen können.

... Sie eine Art Tagebuch über die aufgetretenen Nebenwirkungen führen. Darin können Sie festhalten, welche Nebenwirkungen wie oft aufgetreten sind und was Sie dagegen unternommen haben. Das Tagebuch können Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zeigen und miteinander besprechen. Fragen Sie, ob die Begleitmedikamente angepasst oder pflegerische Massnahmen ergriffen werden müssen, um die Nebenwirkungen zu lindern.

### So führen Sie das Tagebuch – Beispiel fiktiver Einträge

Ab Seite 44 finden Sie Vorlagen zum Ausfüllen

Durchfall							
Datum	11.7.						
Uhrzeit							
Wie häufig?	III						
Eingenommene Medikamente gegen Durchfall? <i>Imodium</i>	<i>3x1 Kapseln</i>						
Übelkeit und Erbrechen							
Datum	11.7.						
Uhrzeit	7.00						
Übelkeit?	<i>Vor der Medikamenteneinnahme</i>						
Erbrechen?	<i>nein</i>						
Eingenommene Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen?							

Fieber							
Datum			24.7.	24.7.			
Uhrzeit			10.00	15.00			
Gemessene Temperatur			37.5	36.9			
Schüttelfrost?			nein	nein			
Gelenk- und Muskelschmerzen							
Datum	11.7.						
Uhrzeit	10.00						
Wo? Kniegelenke	X						
Schmerzmedikamente Name des Medikaments	1 Tabl.						
Haut							
Datum	11.7.	13.7.	14.7.				
Trockene Haut Wo?							
Hautausschlag Wo? Am Rücken	X	X	X				
Juckreiz Wo? Am Rücken	X	X	X				
Mund							
Datum	11.7.	13.7.	14.7.				
Offene Stellen?	ja	ja	ja				
Entzündungen?							
Beläge?	ja	ja	ja				
Schluckbeschwerden?							
Schmerzen?	nein	nein	ja				



# Leben mit Krebs

In den letzten Jahren sind eine grosse Anzahl neuer Krebsmedikamente entwickelt worden, die zu Hause eingenommen werden können. Mit diesen Medikamenten leben viele Menschen heute trotz ihrer Erkrankung länger und besser als früher. Der Alltag mit einer Krebserkrankung und einer medikamentösen Tumortherapie kann sich aber im Gegensatz zum Alltag vor der Krebsdiagnose verändert haben.

Das Leben mit einer Krebsdiagnose ist für Betroffene, aber auch für ihre Nächsten, oft eine psychische Belastung. Gespräche über Zukunftssorgen oder Ängste können helfen, die Erkrankung zu verarbeiten und Lösungen für die neue Lebenssituation zu suchen. Einige Menschen suchen dafür das Gespräch mit Psychoonkologinnen/ Psychoonkologen, anderen hilft es, mit der Familie, Freundinnen oder Freunden darüber zu reden.

Die Krankheit und die Therapien schränken häufig auch die körperlichen Möglichkeiten ein. Vielleicht muss vorübergehend oder dauerhaft das Arbeitspensum reduziert werden oder die Freizeitaktivitäten, das Haushalten sowie die Körperpflege müssen täglich den körperlichen Kräften angepasst werden.

Auch die regelmässige Einnahme der Krebsmedikamente zu Hause kann den Alltag nach einer Krebsdiagnose beeinflussen. Tumormedikamente über Monate oder Jahre hinweg täglich wie verschrieben einzunehmen, erfordert viel Disziplin und Willen. Je mehr Informationen Sie von Ihrem Behandlungsteam über die Einnahme der Medikamente erhalten haben und je mehr Sie von der Wirkung der Therapie überzeugt sind, desto leichter wird es Ihnen wohl fallen, die Medikamente über einen langen Zeitraum richtig einzunehmen.

Falls Sie die Informationen zu Ihrer medikamentösen Tumortherapie nicht verstanden haben oder wenn Sie nicht vom Nutzen der Therapie überzeugt sind, dann ist es schwieriger, die Medikamente richtig einzunehmen. Wichtig ist, dass Sie – nötigenfalls auch mehrmals – bei Ihrem Behandlungsteam nachfragen, wenn Sie verunsichert sind, etwas nicht verstanden haben oder den Sinn einer Massnahme nicht einsehen. Ihr Behandlungsteam, aber auch die Beraterinnen und Berater der kantonalen und regionalen Krebsligen oder des Krebstelefons werden Ihre Bedenken verstehen und Ihre Fragen beantworten.

# Beratung und Information

## Ihr Behandlungsteam

Es wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden, Ängste oder Unsicherheiten tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche Massnahmen Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Rehabilitation erleichtern könnten.

## Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen.

Wenn solche Symptome Sie stark belasten, fragen Sie nach Unterstützung durch eine Psychoonkologin bzw. einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung zusätzlich unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z.B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt.

## Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für eine Ernährungsberatung, für komplementäre Therapien, für psychoonkologische Beratung und Therapie etc.

## Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen zu allen Aspekten rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben der Krankheit sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Skype-Kunden erreichen die Fachberaterinnen auch über die Skype-Adresse [krebstelefon.ch](http://krebstelefon.ch).

## Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sich über [www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline) in den Livechat einloggen und mit einer Fachberaterin chatten (Montag bis Freitag, 11–16 Uhr). Sie können sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was Sie gerade bewegt.

## Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?

Falls Sie von Krebs betroffen sind und kleinere oder grössere Kinder haben, stellt sich bald die Frage, wie Sie mit ihnen über Ihre Krankheit und ihre Auswirkung reden können.

Im Flyer «Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?» finden Sie Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern. Der Flyer enthält auch Tipps für Lehrpersonen. Hilfreich ist zudem die Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken – Mit Kindern darüber reden» (siehe S. 41).

### **Die Rauchstopplinie 0848 000 181**

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden.

### **Seminare**

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Seminare und Wochenendkurse für krebsbetroffene Menschen: [www.krebsliga.ch/seminare](http://www.krebsliga.ch/seminare) und Seminarbroschüre (siehe S. 41).

### **Körperliche Aktivität**

Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebs-sportgruppe können Sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und beachten Sie auch die Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 40).

### **Andere Betroffene**

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch auf Sie nicht zutreffen.

### **Internetforen**

Sie können Ihre Anliegen in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch) – einem Angebot der Krebsliga – oder unter [www.krebskompass.de](http://www.krebskompass.de)

### **Selbsthilfegruppen**

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige.

### **Spitex-Dienste für Krebsbetroffene**

Neben den üblichen Spitex-Diensten können Sie in verschiedenen Kantonen einen auf die Begleitung und Behandlung von krebskranken Menschen spezialisierten Spitex-Dienst beziehen (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP).

Diese Organisationen sind während aller Phasen der Krankheit für Sie da. Sie beraten Sie bei Ihnen zu Hause zwischen und nach den Therapiezyklen, auch zu Nebenwirkungen. Fragen Sie Ihre kantonale oder regionale Krebsliga nach Adressen.

### **Ernährungsberatung**

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

SVDE/ASDD Schweizerischer Verband  
dipl. ErnährungsberaterInnen HF/FH  
Altenbergstrasse 29, Postfach 686  
3000 Bern 8  
Tel. 031 313 88 70  
[service@svde-asdd.ch](mailto:service@svde-asdd.ch)  
[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in nach Adresse suchen: [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch) → Für Ärztinnen und Ärzte → Freipraktizierende Ernährungsberater/innen

### **palliative ch**

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung bzw. auf deren Website finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Mit solchen Netzwerken wird sichergestellt, dass Betroffene eine optimale Begleitung und Pflege erhalten – unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative.ch  
Bubenbergrplatz 11  
3011 Bern  
Tel. 044 240 16 21  
[info@palliative.ch](mailto:info@palliative.ch)  
[www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)

### **Versicherungen**

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt bzw. das Produkt auf der sogenannten Spezialitätenliste des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihr Arzt, Ihre Ärztin muss Sie darüber genau informieren.

Bei zusätzlichen, nichtärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die Grundversicherung bzw. durch Zusatzversicherungen gedeckt sind.

Beachten Sie auch die Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» (siehe S. 41).

## **Broschüren der Krebsliga**

- **Medikamentöse Tumortherapien**  
Chemotherapien und weitere Medikamente
- **Die Strahlentherapie**  
Radiotherapie
- **Alternativ? Komplementär?**  
Informationen über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Schmerztagebuch**  
So nehme ich meine Schmerzen wahr
- **Dolometer®VAS**  
Massstab zur Einschätzung der Schmerzstärke
- **Rundum müde**  
Fatigue bei Krebs
- **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**  
Tipps und Ideen für Haut und Haare
- **Wenn auch die Seele leidet**  
Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**  
Dem Körper wieder vertrauen



- **Bewegung tut gut**  
Übungen nach einer Brustoperation
- **Seminare**  
für krebsbetroffene Menschen
- **Krebs trifft auch die Nächsten**  
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- **Zwischen Arbeitsplatz und Pflegeaufgabe**  
8-seitiger Flyer zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**  
Mit Kindern darüber reden
- **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**  
8-seitiger Flyer
- **Familiäre Krebsrisiken**  
Orientierungshilfe für Menschen, in deren Familien sich Krebserkrankungen häufen
- **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**  
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung
- **Patientenverfügung der Krebsliga**  
Fr. 15.– oder kostenloser Download auf [www.krebsliga.ch/patientenverfuegung](http://www.krebsliga.ch/patientenverfuegung)
- **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**  
Wegweiser durch das Angebot von Palliative Care

### Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- [shop@krebsliga.ch](mailto:shop@krebsliga.ch)
- [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren)

Auf [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren) finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Dies ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

### Ihre Meinung interessiert uns

Auf [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch) können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

## Broschüren anderer Anbieter

«**Krebswörterbuch**», 2014. Die deutsche Krebshilfe erklärt Fachbegriffe von A wie Abdomen bis Z wie Zytostatikum, online verfügbar auf [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)  
 «**Komplementäre Behandlungsmethoden bei Krebserkrankungen**», 2014, Broschüre der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V., online verfügbar auf [www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)  
 «**Komplementäre Verfahren**», 2015, Patientenratgeber des Tumorzentrums Freiburg i.Br., online verfügbar auf [www.uniklinik-freiburg.de/cccf](http://www.uniklinik-freiburg.de/cccf)

## Literatur

«**Diagnose-Schock: Krebs**», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012, ca. Fr. 30.–.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, wo dieses Buch und andere Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga in Ihrer Region (siehe S. 50 f.).

Die Krebsliga Schweiz, die Bernische Krebsliga und die Krebsliga Zürich führen einen Online-Katalog ihrer Bibliothek mit direkten Bestell- oder Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand sind in die ganze Schweiz möglich:

**www.krebsliga.ch** → Zugang für Fachpersonen → Literatur → Fachbibliothek

Hier gibt es auch einen direkten Link auf die Seite mit Kinderbüchern:

**www.krebsliga.ch/kinderbibliothek**

**www.bernischekrebsliga.ch** → Information → Bibliothek

**www.krebsligazuerich.ch** → Dienstleistungen/Kurse → Bibliothek

Mit der Stichwortsuche «Angehörige», «Partnerschaft», «Krankheitsbewältigung» zum Beispiel finden Sie entsprechende Bücher.

## Internet

(alphabetisch)

### Deutsch

**Angebot der Krebsliga**

**www.krebsforum.ch**

Internetforum 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 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

**www.krebsliga.ch/migranten**

Kurzinformationen zu einigen häufigen Krebskrankheiten und zur Prävention in Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch und teils auch in Englisch. Das Angebot an Themen und Sprachversionen wird laufend erweitert.

**www.krebsliga.ch/seminare**

Seminare der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

### Selbsthilfegruppen

**www.gist.ch**

Organisation für Betroffene mit Gastrointestinalen Stromatumoren (GIST-Gruppe Schweiz).

**www.ilco.ch**

Schweizerische Interessengemeinschaft der regionalen Gruppen von Stomaträgern (ilco).

**www.kehlkopfoperierte.ch**

Kehlkopfoperierte Regionalgruppen (KKO).

**www.knochenmark.ch**

Stiftung zur Förderung der Knochenmarktransplantation (SFK).

**[www.lymphome.ch](http://www.lymphome.ch)**

Schweizerische Patientenorganisation für Lymphombetroffene und Angehörige (ho/noho).

**[www.multiples-myelom.ch](http://www.multiples-myelom.ch)**

Myelom Kontaktgruppe Schweiz (MKgS).

**[www.pancreas-help.ch](http://www.pancreas-help.ch)**

Schweizer Selbsthilfeorganisation Pankreaserkrankungen (SSP).

**[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)**

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen und laufende Gesprächsgruppen für Krebsbetroffene und Angehörige.

**[Andere Institutionen, Fachstellen etc.](#)**

**[www.avac.ch/de](http://www.avac.ch/de)**

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

**[www.komplementaermethoden.de](http://www.komplementaermethoden.de)**

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

**[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)**

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

**[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)**

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

**[www.krebskompass.de](http://www.krebskompass.de)**

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

**[www.krebs-webweiser.de](http://www.krebs-webweiser.de)**

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

**[www.lindenhofgruppe.ch/de/symp-tomnavi](http://www.lindenhofgruppe.ch/de/symp-tomnavi)**

Informationen für den Umgang mit unerwünschten Wirkungen.

**[www.oraletumotherapien.ch](http://www.oraletumotherapien.ch)**

Medikamentenmerkblätter für Patienten zum Herunterladen.

**[www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)**

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

**[www.patientenkompetenz.ch](http://www.patientenkompetenz.ch)**

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

**[www.psych-onkologie.ch](http://www.psych-onkologie.ch)**

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

**[www.memorems.ch](http://www.memorems.ch)**

Telefonische Erinnerungsdienstleistung.

**Englisch**

**[www.cancer.org](http://www.cancer.org)**

American Cancer Society.

**[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)**

National Cancer Institute USA.

**[www.cancer.net](http://www.cancer.net)**

American Society of Clinical Oncology.

**[www.macmillan.org.uk](http://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. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem so genannten HonCode (siehe [www.hon.ch/HONcode/German](http://www.hon.ch/HONcode/German)).

# Vorlage Tagebuch

## Tagebuch

### Durchfall

Datum							
Uhrzeit							
Wie häufig?							
Eingenommene Medikamente gegen Durchfall? _____							
Anderes: z. B. Ernährung angepasst _____ _____							

### Übelkeit und Erbrechen

Datum							
Uhrzeit							
Übelkeit?							
Erbrechen?							
Eingenommene Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen _____ _____							

### Fieber

Datum							
Uhrzeit							
Gemessene Temperatur							
Schüttelfrost?							

### Gelenk- und Muskelschmerzen

Datum							
Uhrzeit							
Wo? _____ _____							
Schmerzmedikamente _____ _____							

## Tagebuch

### Haut

Datum							
Trockene Haut Wo? _____							
Hautausschlag Wo? _____							
Juckreiz Wo? _____							
Anderes Wo? _____							

### Mund

Datum							
Offene Stellen?							
Entzündungen?							
Beläge?							
Schluckbeschwerden?							
Schmerzen? _____							

### Anderes/meine Fragen

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# Vorlage Tagebuch

## Tagebuch

### Durchfall

Datum							
Uhrzeit							
Wie häufig?							
Eingenommene Medikamente gegen Durchfall? _____ _____							
Anderes: z. B. Ernährung angepasst _____ _____							

### Übelkeit und Erbrechen

Datum							
Uhrzeit							
Übelkeit?							
Erbrechen?							
Eingenommene Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen _____ _____							

### Fieber

Datum							
Uhrzeit							
Gemessene Temperatur							
Schüttelfrost?							

### Gelenk- und Muskelschmerzen

Datum							
Uhrzeit							
Wo? _____ _____							
Schmerzmedikamente _____ _____							



# Vorlage Tagebuch

## Tagebuch

### Durchfall

Datum							
Uhrzeit							
Wie häufig?							
Eingenommene Medikamente gegen Durchfall? _____ _____							
Anderes: z. B. Ernährung angepasst _____ _____ _____							

### Übelkeit und Erbrechen

Datum							
Uhrzeit							
Übelkeit?							
Erbrechen?							
Eingenommene Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen _____ _____ _____							

### Fieber

Datum							
Uhrzeit							
Gemessene Temperatur							
Schüttelfrost?							

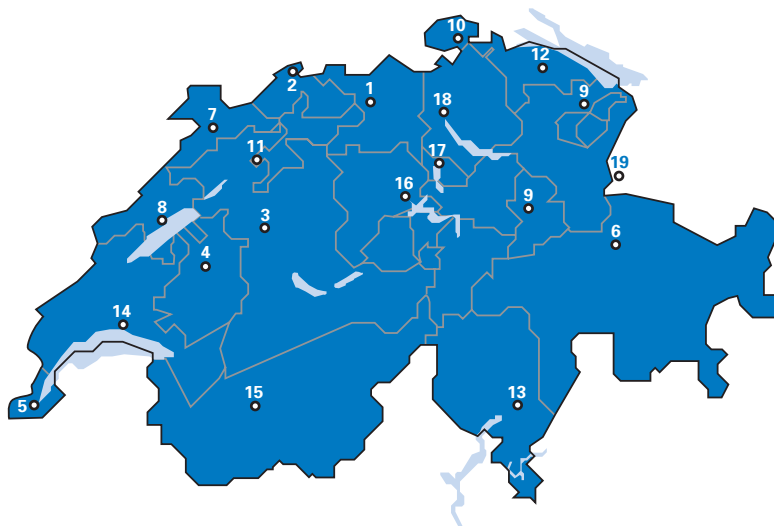
### Gelenk- und Muskelschmerzen

Datum							
Uhrzeit							
Wo? _____ _____							
Schmerzmedikamente _____ _____ _____							





# Die Krebsliga – Adressen und Beratung



## 1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41  
5000 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
Fax 062 834 75 76  
admin@krebssliga-aargau.ch  
www.krebssliga-aargau.ch  
PK 50-12121-7

## 2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35  
4056 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
Fax 061 319 99 89  
info@klbb.ch  
www.klbb.ch  
PK 40-28150-6

## 3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55  
Postfach 184  
3000 Bern 7  
Tel. 031 313 24 24  
Fax 031 313 24 20  
info@bernischekrebsliga.ch  
www.bernischekrebsliga.ch  
PK 30-22695-4

## 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2  
case postale 96  
1705 Fribourg  
tél. 026 426 02 90  
fax 026 426 02 88  
info@liguecancer-fr.ch  
www.liguecancer-fr.ch  
CP 17-6131-3

## 5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot  
1205 Genève  
tél. 022 322 13 33  
fax 022 322 13 39  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch  
CP 12-380-8

## 6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1  
Postfach 368  
7001 Chur  
Tel. 081 252 50 90  
Fax 081 253 76 08  
info@krebssliga-gr.ch  
www.krebssliga-gr.ch  
PK 70-1442-0

## 7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12  
2800 Delémont  
tél. 032 422 20 30  
fax 032 422 26 10  
ligue.ju.cancer@bluewin.ch  
www.liguecancer-ju.ch  
CP 25-7881-3

## 8 Ligue neuchâtoise contre le cancer

faubourg du Lac 17  
case postale  
2001 Neuchâtel  
tél. 032 721 23 25  
LNCC@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch  
CP 20-6717-9

**9 Krebsliga Ostschweiz**  
**SG, AR, AI, GL**  
Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 242 70 00  
Fax 071 242 70 30  
info@krebssliga-ostschweiz.ch  
www.krebssliga-ostschweiz.ch  
PK 90-15390-1

**10 Krebsliga Schaffhausen**  
Rheinstrasse 17  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
Fax 052 741 45 57  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch  
PK 82-3096-2

**11 Krebsliga Solothurn**  
Hauptbahnhofstrasse 12  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
Fax 032 628 68 11  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
PK 45-1044-7

**12 Thurgauische Krebsliga**  
Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
Fax 071 626 70 01  
info@tgkl.ch  
www.tgkl.ch  
PK 85-4796-4

**13 Lega ticinese**  
**contro il cancro**  
Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 64 20  
Fax 091 820 64 60  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch  
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise**  
**contre le cancer**  
place Pépinet 1  
1003 Lausanne  
tél. 021 623 11 11  
fax 021 623 11 10  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
CP 10-22260-0

**15 Ligue valaisanne contre le cancer**  
**Krebsliga Wallis**  
Siège central:  
rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
fax 027 322 99 75  
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  
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz**  
**LU, OW, NW, SZ, UR**  
Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
Fax 041 210 26 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info  
PK 60-13232-5

**17 Krebsliga Zug**  
Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Tel. 041 720 20 45  
Fax 041 720 20 46  
info@krebssliga-zug.ch  
www.krebssliga-zug.ch  
PK 80-56342-6

**18 Krebsliga Zürich**  
Freiestrasse 71  
8032 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
Fax 044 388 55 11  
info@krebssligazuerich.ch  
www.krebssligazuerich.ch  
PK 80-868-5

**19 Krebshilfe Liechtenstein**  
Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
Fax 00423 233 18 55  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li  
PK 90-3253-1

## Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch  
PK 30-4843-9

## Broschüren

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

## Krebsforum

www.krebsforum.ch,  
das Internetforum  
der Krebsliga

## Cancerline

www.krebssliga.ch/  
cancerline,  
der Chat für Kinder,  
Jugendliche und  
Erwachsene zu Krebs  
Mo–Fr 11–16 Uhr

## Skype

krebstelefon.ch  
Mo–Fr 11–16 Uhr

## Rauchstopplinie

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  
9–19 Uhr  
Anruf kostenlos  
helpline@krebssliga.ch

# Gemeinsam gegen Krebs

Überreicht durch Ihre Krebsliga: