



krebsliga

Krebsmedikamente zu Hause einnehmen



Ein Ratgeber der Krebsliga



Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über siebzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin

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

2. Auflage

Projektleitung und Redaktion in Französisch
Nicole Bulliard, Fachspezialistin Publizistik,
Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung

Irène Bachmann-Mettler, Pflegeexpertin
Onkologie
Sandy Decosterd, Leitung Pflegedienst,
Departement für Onkologie, HUG
Christiane Kaufmann, Pflegefachfrau Public
Health, Geschäftsführerin Krebsliga Neuenburg
Dr. med. Ludivine Mercier, Chefärztin, FMH
Fachärztin für medizinische Onkologie, Hôpital
du Jura

Wir danken den betroffenen Personen für das
sorgfältige Lesen des Manuskripts und die wert-
vollen Rückmeldungen.

Lektorat in Französisch

Jacques-Olivier Pidoux, Fachspezialist Quali-
tätssicherung Sprachen, Krebsliga Schweiz, Bern

Übersetzung

Christoph Kurz, Berlin

Lektorat

Barbara Karlen, Fachspezialistin Publizistik,
Krebsliga Schweiz, Bern

1. Auflage

Irène Bachmann-Mettler, Pflegeexpertin,
Präsidentin Onkologiepflege Schweiz; Sabine
Jenny, Krebsliga Schweiz, Bern; Dr. med. Mark
Haefner, Facharzt für medizinische Onkologie
und Innere Medizin, Bülach; Anita Margulies,
BSN RN, Fachexpertin Onkologiepflege;
Verena Marti, Krebsliga Schweiz, Bern; Evelyn
Rieder, Pflegefachfrau HF, Master of Nursing
Science, Erwachsenenbildnerin HF; Dr. med.
Christian Rothermundt, Leitender Arzt, Klinik
für Onkologie/Hämatologie, Kantonsspital
St. Gallen; Regula Schär, Krebsliga Schweiz, Bern

Titelbild

Shutterstock

Fotos

S. 4: Shutterstock
S. 23 und 32: Fotolia

Design

Daniel Förster, Belgern

Druck

VVA (Schweiz) GmbH, Widnau

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2021, 2016, Krebsliga Schweiz Bern

Inhalt

Vorwort	5
Leben mit Krebs	6
Orale Tumorthapien	8
Vorteile und Herausforderungen	8
Welche oralen Krebsmedikamente gibt es?	10
Medikamente richtig einnehmen	14
Welche Dosis?	15
Wie lange wirken die Medikamente?	15
Wie und wann nehme ich die Medikamente ein?	15
Darf ich alles essen und trinken?	16
Was sind Wechselwirkungen?	16
Auf was achten beim Umgang mit Medikamenten?	17
Darf ich die Medikamente verkleinern?	18
Was tun bei falsch oder nicht eingenommenen Medikamenten?	18
Wo bewahre ich die Medikamente auf?	19
Was tun bei Nebenwirkungen?	20
Medikamenteneinnahme beurteilen	21
Was fördert die korrekte Einnahme der Medikamente?	21
Fragebogen zur Selbsteinschätzung	24
Auswertung des Fragebogens und Tipps	28
Beratung und Information	33



Liebe Leserin, lieber Leser

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

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat Ihnen eine Behandlung mit Krebsmedikamenten für zu Hause vorge schlagen. Bei dieser Behandlungsform spricht man auch von einer oralen Tumorthherapie. Oral, weil die Betroffenen die Medikamente über den Mund einnehmen.

Mit den Informationen in dieser Broschüre möchten wir Sie bei der Medikamenteneinnahme zu Hause unterstützen.

Sie erfahren, warum es wichtig ist, die Medikamente genau wie verschrieben einzunehmen und was die korrekte Einnahme fördert. Haben Sie Schwierigkeiten bei der Therapie zu Hause? Dann helfen Ihnen die Tipps in dieser Broschüre vielleicht weiter. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam und lassen Sie sich von nahestehenden Menschen unterstützen.

In zahlreichen weiteren Broschüren der Krebsliga finden Sie hilfreiche Informationen und Tipps. Möchten Sie begleitet und unterstützt werden? Die Fachberaterinnen und Fachberater in den kantonalen und regionalen Ligen und am Krebstelefon sind gerne für Sie da. Sie finden die Adressen und Kontaktdaten der Beratungsstellen ab Seite 42.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Ihre Krebsliga

Leben mit Krebs

In den letzten Jahren wurde eine grosse Anzahl neuer Krebsmedikamente entwickelt, die Betroffene zu Hause einnehmen können. Viele Betroffene leben dadurch länger und besser als früher. Allerdings verändert die Erkrankung und die Einnahme der Medikamente den Alltag der Betroffenen.

Die Diagnose Krebs stellt oft eine psychische Belastung für die betroffene Person und auch für ihre Angehörigen dar. Gespräche über Ängste und Sorgen können helfen, besser mit der Krankheit zu leben.

Manche Betroffene wenden sich mit ihren Ängsten und Sorgen an eine Psychoonkologin oder an einen Psychoonkologen, andere finden Hilfe bei der Familie, bei Freunden, bei der Ärztin oder dem Arzt oder bei der Pflegefachperson.

Die Erkrankung und die Behandlung beeinträchtigen häufig auch die körperliche Leistungsfähigkeit. Vielleicht müssen Betroffene deswegen das Arbeitspensum vorübergehend oder dauerhaft reduzieren. Auch Freizeitaktivitäten, Haushaltsführung oder Körperpflege müssen sie vielleicht an die verfügbaren Kräfte anpassen.

Die regelmässige Einnahme von Medikamenten zu Hause beeinflusst den Alltag. Die korrekte Einnahme von Medikamenten über Monate oder sogar Jahre fordert viel Disziplin und Willenskraft. Eine wesentliche Rolle spielt dabei das Behandlungsteam: Je besser das Behandlungsteam über die Einnahme der Krebsmedikamente informiert, desto mehr ist man von deren Wirksamkeit überzeugt. Und umso leichter fällt es, die Medikamente über einen längeren Zeitraum korrekt einzunehmen.

Falls Betroffene Informationen nicht verstehen oder Zweifel an der Wirksamkeit der Behandlung bestehen, ist eine korrekte Einnahme schwierig. Vielleicht bleiben solche Fragen offen:

- Sind es die richtigen Medikamente?
- Was ist der Zweck einer Massnahme?

Dann ist es wichtig, dass Sie sich mit Ihren Fragen und Vorbehalten an das Behandlungsteam wenden. Sie dürfen eine Frage auch mehrmals stellen. Auch die Beraterinnen und Berater der kantonalen und regionalen Ligen und des Krebstelefon verstehen diese Fragen und Vorbehalte und unterstützen Sie gerne (siehe S. 42 f.).

Orale Tumorthérapien

Eine zunehmende Anzahl von medikamentösen Tumorthérapien wird oral eingenommen. Oral bedeutet, dass Betroffene die Medikamente über den Mund einnehmen. Orale Tumorthérapien wirken gleich, wie Therapien, die Betroffene über eine Infusion in die Vene erhalten. Vorausgesetzt, dass Betroffene die Medikamente wie vorgeschrieben einnehmen.

Die orale Verabreichung hat Vorteile, stellt die Betroffenen aber auch vor gewisse Herausforderungen. Diese Vorteile und Herausforderungen sind in der Tabelle unten beschrieben.

Vorteile und Herausforderungen

Vorteile	Herausforderungen
Die betroffene Person nimmt ihre Medikamente selbstständig zu Hause ein. Oder sie lässt sich bei der Einnahme zu Hause von Angehörigen oder von Mitarbeitenden der Spitex unterstützen.	Die betroffene Person ist für die korrekte und regelmässige Einnahme der Medikamente verantwortlich.
Die Einnahme der Medikamente lässt sich in den persönlichen Tagesablauf einplanen.	Betroffene müssen Einnahmezeit und Einnahmeart einhalten. Diese Vorschriften gelten auch während der Arbeit und in den Ferien. Nur so wirken die Medikamente optimal.

Vorteile	Herausforderungen
<p>Die orale Therapie zu Hause erspart Betroffenen den Weg in die Arztpraxis oder zum Behandlungszentrum.</p>	<p>Das Behandlungsteam entdeckt mögliche Einnahmefehler erst spät oder gar nicht.</p>
<p>Venenpunktionen sind nur noch für eine Blutentnahme zur Untersuchung der Blutwerte nötig. Zusätzliche Infusionen sind eher selten.</p>	<p>Besteht ein Kribbeln oder Taubheitsgefühl in den Fingern, ist es schwierig, Tabletten aus der Packung zu entnehmen.</p> <p>Manche Tabletten sind recht gross und deswegen schwierig zu schlucken.</p>
<p>Die betroffene Person nimmt ihre Medikamente nach einem bestimmten Ritual ein, das besser in ihren Tagesablauf passt.</p>	<p>Eventuell unverständlich formulierte Informationen vom Behandlungsteam.</p> <p>Man kann sich nicht alle Informationen merken.</p>

Welche oralen Krebsmedikamente gibt es?

Orale Krebsmedikamente setzen sich aus verschiedenen Wirkstoffen zusammen. Man unterscheidet je nach Therapie folgende Medikamentengruppen:

- Chemotherapien
- zielgerichtete Therapien
- antihormonelle Therapien

Chemotherapien

Eine Chemotherapie ist eine Behandlung mit sogenannten Zytostatika. Zytostatika zerstören Krebszellen oder hemmen deren Wachstum. Über den Blutkreislauf gelangen Zytostatika in den ganzen Körper. Deshalb spricht man von einer systemischen Wirkung.

Es gibt über hundert verschiedene Zytostatika. Die Onkologin oder der Onkologe verschreibt sie je nach Krebsart und Stadium der Erkrankung.

Mögliche Nebenwirkungen

Die Hauptursache der Nebenwirkungen liegt darin, dass Zytostatika auch gesunde Zellen schädigen können. So kann es zum Beispiel zu Durchfall oder zu Schleimhautentzündungen kommen. Die Nebenwirkungen klingen in der Regel nach der Behandlung ab, da sich die Organe wieder erholen. In manchen Fällen bleiben die Nebenwirkungen dauerhaft bestehen.

Alle Zytostatika können Nebenwirkungen verursachen. Die Erscheinungsform, die Häufigkeit und Stärke hängen von der Art der Medikamente und deren Kombination ab.

Wirkungen und Nebenwirkungen

Ausführliche Informationen über die medikamentösen Tumorthérapien, ihre Wirkungsweise, die möglichen Nebenwirkungen und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in der Krebsliga-Broschüre «Medikamentöse Tumorthérapien» (siehe S. 37).

Zielgerichtete Therapien

Zielgerichtete Therapien machen sich bestimmte Strukturen innerhalb oder auf einer Krebszelle zunutze. Je nach vorhandener Struktur setzen Onkologen unterschiedliche Medikamente ein. Diese Art von Therapie greift ausschliesslich Krebszellen an und hat normalerweise keine oder nur geringe Auswirkungen auf gesunde Zellen. Manchmal kombinieren Onkologen zielgerichtete Therapien auch mit einer Chemotherapie oder einer antihormonellen Therapie.

Wie wirken zielgerichtete Therapien?

Jede Zelle verfügt über Bindestellen (Rezeptoren oder Antigene), an die sich bestimmte Moleküle binden. Wenn sich Moleküle an diese Stellen binden, lösen sie eine Reihe von Reaktionen in der Krebszelle aus. Diese Reaktionen werden als «Signalkaskade» bezeichnet. Solche Signalkaskaden sind für das Wachstum der Zelle und für ihr Absterben wichtig. Wird eine Signalkaskade gestört, können Zellen entarten. So empfängt eine gesunde Zelle beispielsweise nur noch das Signal sich

zu teilen und kein Signal mehr abzusterben. Dadurch kann Krebs entstehen.

Die Wirkstoffe zielgerichteter Medikamente erkennen die Bindestellen von Krebszellen und blockieren diese gezielt. Dadurch kann sich keine Signalkaskade mehr auslösen.

Zielgerichtete Medikamente blockieren beispielsweise die Signalkaskaden, die für die Bildung von Tumorgefässen verantwortlich sind. Andere Therapien stören Wachstumsfaktoren oder blockieren Bindestellen, die für die Zellteilung wichtig sind. Dadurch bremsen zielgerichtete Medikamente das Wachstum oder den Stoffwechsel eines Tumors vorübergehend oder dauerhaft.

Mögliche Nebenwirkungen

Zielgerichtete Therapien können besser zwischen gesunden und kranken Zellen unterscheiden als Zytostatika. Daher haben sie andere Auswirkungen auf gesunde Zellen und führen zu anderen Nebenwirkungen (z. B. zu Haut- oder Nagelveränderungen).

Die Art, die Stärke und der Zeitpunkt der Nebenwirkungen hängen von den eingesetzten Medikamenten und der Kombination der Wirkstoffe ab. Sie sind von Person zu Person unterschiedlich.

Antihormonelle Therapien

Verschiedene Drüsen in unserem Körper bilden Hormone. Hormone regen das Zellwachstum und die Zellteilung von bestimmten Zellen an. Zellen haben auf ihren Oberflächen Bindestellen. Wenn passende Hormone an diese Bindestellen andocken, dringen sie in die Zelle ein und regen diese zur Teilung an.

Auch das Wachstum gewisser Tumoren ist hormonabhängig. Ob die Tumorzellen entsprechende Hormonbindestellen aufweisen, untersuchen Ärztinnen und Ärzte in einer Gewebeprobe. Sind die darin enthaltenen Tumorzellen hormonabhängig, verschreibt der Arzt eine antihormonelle Therapie. Die Therapie hemmt die Wirkung der Hormone und verlangsamt damit das Wachstum der Tumorzellen.

Mögliche Nebenwirkungen

Dazu gehören: Hitzewallungen, Gelenk- und Kopfschmerzen. Die Nebenwirkungen sind typische Wechseljahr-Beschwerden. Dieselben Nebenwirkungen können auch bei Männern auftreten.

Eine antihormonelle Therapie kann auch das sexuelle Verlangen beeinträchtigen. Mehr zu Sexualität und Krebs erfahren Sie in den Krebsliga-Broschüren, siehe Seite 37.

Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs

Die Behandlungsmöglichkeiten sind:

- Operationen (chirurgische Eingriffe)
- medikamentöse Therapien (Chemotherapien, zielgerichtete Therapien, antihormonelle Therapien, Immuntherapien)
- Strahlentherapien (Radiotherapien)

Oral eingenommene Medikamente gelangen über den Magen oder den Darm ins Blut. Dadurch verteilen sie sich im ganzen Körper und greifen gestreute Krebszellen an. Eine Operation oder eine Strahlentherapie wirken lokal. Das bedeutet, sie wirken an einem bestimmten Ort im Körper.

Weitere Informationen zu den Behandlungsmöglichkeiten finden Sie in den Broschüren «Medikamentöse Tumorthérapien», «Operationen bei Krebs», «Die Strahlentherapie» sowie in den Krebsarten-Broschüren (siehe S. 37).

Medikamente richtig einnehmen

Damit die Krebsmedikamente optimal wirken, müssen Sie die Medikamente richtig einnehmen. Beachten Sie dafür die Anweisungen Ihres Behandlungsteams.

Fragen an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt und an Ihre Pflegefachperson

Die folgenden Fragen können Sie beim Gespräch mit dem Arzt und der Pflegefachperson unterstützen. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen. Auch wenn Sie die Frage mehrmals wiederholen müssen. Je mehr Informationen Sie von Ihrem Arzt und der Pflegefachperson erhalten, desto sicherer werden Sie sich zu Hause fühlen. Lassen Sie sich bei Bedarf von einer Vertrauensperson an das Gespräch begleiten.

- Wann muss ich meine Medikamente einnehmen? Welche Dosis?
- Worauf muss ich beim Umgang mit den Medikamenten besonders achten?
- Was kann ich tun, wenn ich Probleme beim Schlucken der Medikamente habe? Kann ich sie zerkleinern oder in heisser oder kalter Flüssigkeit auflösen?
- Was muss ich tun, wenn ich meine Medikamente nicht wie verschrieben eingenommen habe: Wenn ich beispielsweise die Einnahme vergessen oder eine zu hohe Dosis genommen habe?
- Wie und wo soll ich die Medikamente aufbewahren?
- Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten? Was mache ich, wenn ich Nebenwirkungen bemerke? Bei welchen Nebenwirkungen muss ich mich sofort melden? An wen wende ich mich in diesem Fall?
- Gibt es Nahrungsmittel oder Getränke, die während der Behandlung verboten sind?
- Darf ich andere Medikamente weiterhin einnehmen?
- Wie häufig muss ich zum Arzt gehen?
- Wie lange dauert die orale Tumorthherapie?
- Beahlt die Krankenkasse die Medikamente? Wenn nicht, wer bezahlt sie? Wie hoch sind die Kosten?

Welche Dosis?

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berechnet Ihre tägliche Dosis auf Grundlage der Wirkstoffe, die in den Tabletten, Kapseln oder Dragees in Milligramm (mg) angegeben sind.

Wie lange wirken die Medikamente?

Damit die Medikamente langfristig wirken, braucht es eine gleichbleibende Konzentration der Wirkstoffe im Blut. Dies wird nur erreicht, wenn Sie die Medikamente immer zur gleichen Zeit einnehmen.

Wie oft Sie Medikamente täglich einnehmen 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 müssen Sie die Medikamente beispielsweise einmal oder zweimal täglich einnehmen.

Einige orale Tumorthérapien dauern Wochen, Monate oder Jahre. Bei

manchen Medikamenten plant Ihr Behandlungsteam Therapiepausen, damit sich Ihr Körper erholen kann. Ohne Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam dürfen Sie die Medikamenteneinnahme nicht unterbrechen.

Wie und wann nehme ich die Medikamente ein?

Einige Medikamente müssen Sie auf nüchternen Magen einnehmen. Nüchtern einnehmen bedeutet: vor dem Essen und Trinken. Andere Medikamente müssen Sie vor, während oder nach der Mahlzeit einnehmen.

Einige Medikamente wirken eingeschränkt, wenn sie im Magen oder im Darm mit bestimmten Nahrungsmitteln oder Getränken in Kontakt kommen. Damit die Medikamente weder zu schwach noch zu stark wirken, müssen Sie die Medikamente im vorgegebenen Abstand zur Mahlzeit einnehmen. Also zum Beispiel eine Stunde vor oder zwei Stunden nach der Mahlzeit.

Darf ich alles essen und trinken?

Einige Nahrungsmittel verändern die Wirkung der Medikamente. Das sind beispielsweise:

- Grapefruits, Sternfrüchte und Bitterorangen,
 - fettreiche Nahrungsmittel vor und nach der Einnahme bestimmter Medikamente,
 - Alkohol beeinflusst die Wirkung einzelner Medikamente.
- Besprechen Sie den Alkoholkonsum mit der Ärztin oder dem Arzt.

Ihr Behandlungsteam teilt Ihnen mit, ob Sie Ihre Ernährung anpassen müssen. Ausführlichere Informationen finden Sie in der Krebsliga-Broschüre «Ernährung bei Krebs» (siehe S. 37).

Was sind Wechselwirkungen?

Wechselwirkungen treten auf, wenn Medikamente Wirkstoffe enthalten, die mit den anderen Wirkstoffen unverträglich sind. Die gleichzeitige Einnahme von Krebsmedikamenten und anderen Wirkstoffen kann Wechselwirkungen verursachen. Das kann zu einer zu starken, ausbleibenden oder unzureichenden Wirkung der Krebsmedikamente führen. Wechselwirkungen können Nebenwirkungen verstärken.

Informieren Sie Ihr Behandlungsteam über alle Medikamente, die Sie einnehmen. Erwähnen Sie dabei auch Nahrungsergänzungsmittel und sogenannte natürliche oder pflanzliche Heilmittel wie Johanniskraut, das oft zur Behandlung von Stimmungsschwankungen eingenommen wird.

Wichtig: Informieren Sie Ihr Behandlungsteam über neue Medikamente

Ihre Onkologin oder Ihr Onkologe informiert Sie über mögliche Wechselwirkungen der Krebsmedikamente mit anderen Medikamenten.

Es ist wichtig, dass andere behandelnde Ärztinnen und Ärzte, wie beispielsweise der Hausarzt, die Verträglichkeit von neu verschriebenen Medikamenten überprüfen. Onkologen und Hausärzte benachrichtigen sich gegenseitig, wenn sie Medikamente neu verschreiben. Informieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie neue Medikamente einnehmen. Das hilft, Wechsel- und Nebenwirkungen zu verhindern.

Auf was achten beim Umgang mit Medikamenten?

Nehmen Sie das Medikament ein, sobald Sie es aus der Packung genommen haben.

Waschen Sie sich nach dem Kontakt mit dem Medikament die Hände mit Wasser und Seife. Drittpersonen, die mit den Medikamenten in Kontakt kommen, sollten Handschuhe tragen.

Medikamentendosierer

Legen Sie die Tabletten in ihren Blisterpackungen in den Medikamentendosierer. Entfernen Sie die Blisterpackung kurz bevor Sie das Medikament einnehmen.

Darf ich die Medikamente verkleinern?

Manche Menschen haben Schwierigkeiten beim Schlucken von Tabletten, Kapseln oder Dragees. Krebsmedikamente dürfen Sie aber niemals zerkleinern oder zerkauen. Kapseln dürfen Sie nicht öffnen. Ihre Wirkungsweise besteht darin, dass sie als Ganzes im Magen ankommen.

Orale Krebsmedikamente sind mit einem sogenannten «Schutzfilm» überzogen, der bei Tabletten aus einer dünnen Zucker- oder Zellschicht und bei Kapseln aus einem Gelatinefilm besteht. Der Schutzfilm hat die Aufgabe, den Wirkstoff an der richtigen Stelle im Magen-Darm-Trakt freizusetzen und dann in die Blutbahn zu leiten. Wenn der Schutzfilm zu früh aufgelöst oder zerstört wird, werden die Wirkstoffe nicht mehr an der gewünschten Stelle aufgenommen.

Ihr Behandlungsteam informiert Sie darüber, wie Sie Ihre Medikamente richtig einnehmen.

Tipps

Haben Sie Schwierigkeiten beim Schlucken von Medikamenten? Dann hilft vielleicht Folgendes:

- Trinken Sie vorher einen Schluck Wasser, da das Medikament im befeuchteten Mund besser gleitet.
- Trinken Sie bei der Einnahme ausreichend Wasser (ein Glas). Das dürfen Sie auch, wenn Sie die Medikamente nüchtern einnehmen müssen.
- Die Medikamente mit einem Löffel Joghurt einnehmen.

Was tun bei falsch oder nicht eingenenen Medikamenten?

Was mache ich, wenn ich die Einnahme vergessen habe?

Bei einigen Medikamenten ist es möglich, die verpasste Dosis am selben Tag nachzuholen. Bei anderen dürfen Sie erst am nächsten Tag mit der verschriebenen Tagesdosis fortfahren.

Ihr Behandlungsteam erklärt Ihnen die richtige Vorgehensweise.

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

Kontaktieren Sie Ihr Behandlungsteam, um Ihre nächste Dosis festzulegen.

Was mache ich, wenn ich das Medikament erbrechen musste?

Nehmen Sie bis zur nächsten Dosis keine weiteren Medikamente ein. Setzen Sie die Therapie bei der nächsten Dosis fort. Falls dies nicht möglich ist, wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam.

Wo bewahre ich die Medikamente auf?

Einige Medikamente werden bei Raumtemperatur gelagert, andere gehören in den Kühlschrank. Fragen Sie bei Ihrem Behandlungsteam nach. Informationen finden Sie auch auf der Verpackung des Medikaments.

Stellen Sie sicher, dass nur berechtigte Personen Zugang zu den Medikamenten haben. Bewahren Sie sie ausserhalb der Reichweite von Kindern auf.

Gut zu wissen: Medikamenten-Merkblätter

Manchmal fällt es einem schwer, sich an die wesentlichen Punkte einer oralen Tumorthherapie zu erinnern, sobald man zu Hause angekommen ist. Sie erhalten von Ihrem Behandlungsteam ein Merkblatt mit den wesentlichen Punkten. Ist dies nicht der Fall oder haben Sie zusätzlichen Informationsbedarf, helfen Ihnen folgende Merkblätter vielleicht weiter: <https://oraletumorthapie.ch/medikamenten-merkblaetter>.

Wenn Sie Fragen haben oder Ihr Medikament dort nicht aufgeführt ist, wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam.

Was tun bei Nebenwirkungen?

Trotz des medizinischen Fortschritts kann es bei der oralen Tumortherapie zu Nebenwirkungen kommen. Begleitmedikamente verhindern oder mildern zumindest einige Nebenwirkungen wie Übelkeit.

Ihr Behandlungsteam informiert Sie über die möglichen Nebenwirkungen Ihrer Therapie und was Sie dagegen tun können.

Sorgen Sie sich wegen einer bestimmten Nebenwirkung? Dann holen Sie Rat bei Ihrem Behandlungsteam. Ihr Arzt untersucht Sie, um die Ursache der Nebenwirkung herauszufinden. Gemeinsam besprechen Sie die Ergebnisse der Untersuchung. Zögern Sie nicht, rechtzeitig Hilfe zu holen.

Was tun bei Nebenwirkungen? Dazu finden Sie weitere Informationen in der Krebsliga-Broschüre «Medikamentöse Tumortherapien» (siehe S. 37).

	Notfall-Nummern
Onkologin oder Onkologe	
Behandlungsteam	
24-Stunden-Notfalldienst	
Hausärztin oder Hausarzt	

Medikamenteneinnahme beurteilen

Was fördert die korrekte Einnahme der Medikamente?

Die Erfahrungen von Betroffenen und Fachperson zeigen, dass eine korrekte Einnahme einfacher einzuhalten ist, wenn:

- das Behandlungsteam die betroffene Person in die Wahl der Behandlung miteinbezieht,
- die betroffene Person mit der Behandlung einverstanden ist,
- die Einnahme der Medikamente Teil der täglichen Routine ist,
- die betroffene Person Unterstützung und Hilfsmittel erhält (siehe S. 22 f.),
- die finanzielle Situation der betroffenen Person stabil ist.

Einhaltung und Zustimmung zur Behandlung

Sind die Informationen für Sie verständlich, können Sie begründete Entscheidungen treffen. Sie wollten beispielsweise wissen:

- wozu die Behandlung dient,
- wie das Medikament wirkt,
- was die möglichen Nebenwirkungen sind.

Das Vertrauen in die Wirksamkeit der Behandlung ist entscheidend für Ihre Motivation. Wenn Sie vom Nutzen der Medikamente überzeugt sind, fällt es Ihnen leichter, die Medikamente korrekt einzunehmen und Nebenwirkungen besser zu ertragen.

Zweifeln Sie am Nutzen der Medikamente oder fürchten Sie sich vor Nebenwirkungen? Dann sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam. Das Behandlungsteam versteht solche Bedenken und hat die Aufgabe, Sie zu informieren und beraten.

Die Einnahme der Medikamente in den Alltag integrieren

Eine gute Tagesplanung ist für die regelmässige Einnahme der Medikamente notwendig.

Entscheiden Sie deswegen gemeinsam mit Ihrem Behandlungsteam, wann der beste Zeitpunkt für die Medikamenteneinnahme ist. Machen Sie sich Gedanken, wie Sie die Therapie mit Ihrem täglichen Leben, Ihrer Arbeit und Ihrer Freizeit vereinbaren.

Unterstützung

Ihre Nahestehenden unterstützen Sie zu Hause. Diese Personen helfen, an die Medikamenteneinnahme zu denken oder reichen ein Glas Wasser zum Schlucken der Medikamente.

Bitte Sie Ihre Nahestehenden um Hilfe: Die Verantwortung für die korrekte Medikamenteneinnahme zu teilen, kann Sie entlasten.

Bieten Spitex oder die spitalexterne Onkologiepflege (SEOP) in Ihrer Region Unterstützung an? Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, welche Kosten sie übernimmt und wie hoch Ihr Selbstbehalt ist.

Hilfsmittel

Folgende Hilfsmittel unterstützen die richtige Medikamenteneinnahme:

- Notieren Sie sich in einem Kalender das Datum und die Uhrzeit der vorgesehenen Einnahme. Markieren Sie diesen Eintrag, sobald Sie das Medikament eingenommen haben.
- Verwenden Sie einen Medikamentendosierer nach den

Anweisungen Ihres Behandlungsteams.

- Verwenden Sie einen elektronischen Kalender oder laden Sie eine App auf Ihr Smartphone, Ihr Tablet oder Ihren Computer. Damit planen Sie die Einnahmen. Viele solcher Anwendungen haben eine automatische Erinnerungsfunktion.
- Kleben Sie einen Notizzettel auf den Medikamentenschrank oder auf den Kühlschrank, in dem Sie Ihre Medikamente aufbewahren.
- Rituale helfen, sich an die Medikamenteneinnahme zu erinnern: Beispielsweise kann das ein leeres Glas neben der Zahnbürste sein.

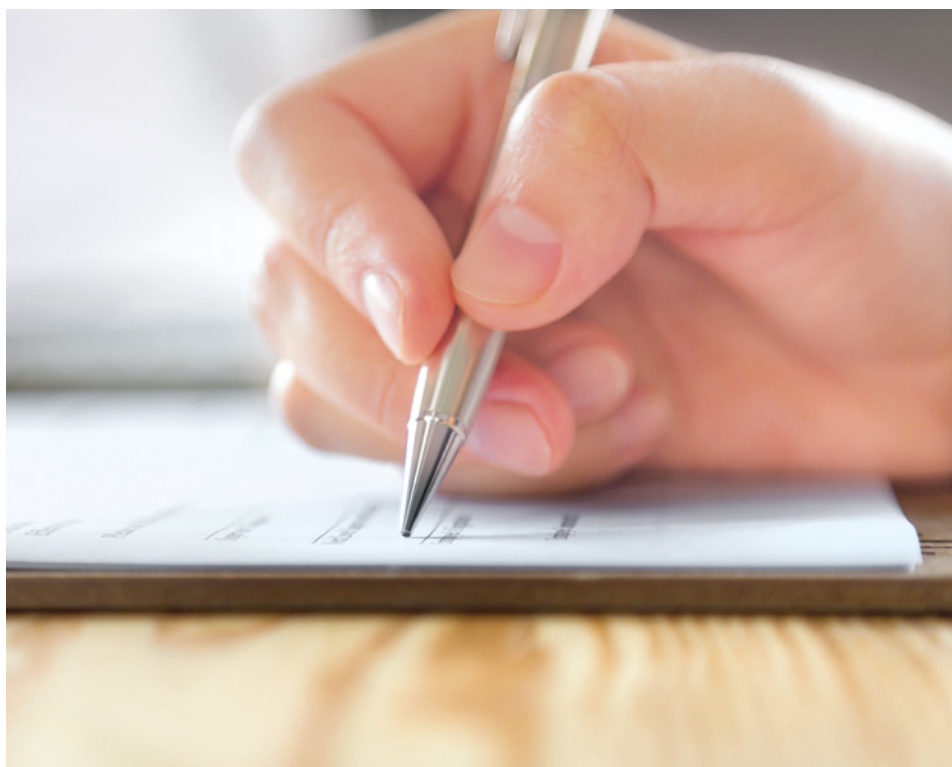
Finanzielle Situation

Krebsmedikamente können teuer sein. Die Kosten übernimmt in der Regel die Krankenkasse. Die Versicherten müssen einen Selbstbehalt von zehn Prozent bezahlen. Der jährliche Selbstbehalt ist begrenzt: 700 Franken pro Jahr für Erwachsene, 350 Franken für Kinder (Stand 2021). Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, welche Kosten sie übernimmt.

Befinden Sie sich in einer schwierigen finanziellen Situation, bereiten Franchise; Selbstbehalt oder andere gesundheitsbezogene Kosten Sorge. Betroffene können wegen Krankheitskosten in finanzielle Schwierigkeiten geraten. Wenden Sie sich in diesem Fall an den Sozialdienst im Spital, an die Beratungsstellen der kantonalen oder regionalen Krebsligen (siehe S. 42 f.) oder

an Ihr Behandlungsteam. Sie zeigen Ihnen Lösungswege auf, wie Ihre finanzielle Situation verbessert werden kann.

Wird das verordnete Medikament ausnahmsweise nicht von Ihrer Krankenkasse bezahlt? Dann informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt darüber und sucht gemeinsam mit Ihnen nach einer Lösung.



Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Die Medikamente wirken nur optimal, wenn Sie sich an die ärztliche Verordnung halten. Aus verschiedenen Gründen gelingt dies nicht jeder Person gleich gut.

Der folgende Fragebogen hilft Ihnen 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 28 erhalten Sie Tipps, wie Sie die Medikamenteneinnahme in Ihren privaten und beruflichen Alltag einplanen.

Bitte kreuzen Sie die Aussagen an, die Ihren Erfahrungen mit der Einnahme der Medikamente entsprechen	Antwort
Ab und zu vergesse ich, meine Medikamente einzunehmen.	<input type="checkbox"/> A
Wenn es mir gut geht, nehme ich die Medikamente nicht mehr regelmässig ein.	<input type="checkbox"/> B
Ich habe noch nie vergessen, die Medikamente einzunehmen.	<input type="checkbox"/> C
Ich habe so viele Medikamente, die ich zu unterschiedlichen Zeiten einnehmen soll. In meinem Berufsleben oder während meiner täglichen Aufgaben kann ich nicht alle Medikamente wie verschrieben einnehmen.	<input type="checkbox"/> D

Manchmal weiss ich nicht mehr, ob ich die Medikamente bereits eingenommen habe. Dann nehme ich lieber keine Medikamente ein.	<input type="checkbox"/> A
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
Ich plane mit einem Kalender meine Medikamenteneinnahme. Diesen Kalender überprüfe ich von Zeit zu Zeit. Oder ich verwende einen Medikamentendosierer gemäss den Anweisungen des Behandlungsteams. Dadurch habe ich immer die Kontrolle über die Medikamenteneinnahme.	<input type="checkbox"/> C
Ich kann den Selbstbehalt für die Medikamente kaum bezahlen. Deshalb löse ich die Rezepte nicht ein.	<input type="checkbox"/> D
Meine Familie oder meine Freunde interessiert es nicht, wie ich mit der Einnahme der Medikamente zurechtkomme. Weil mich niemand an die Einnahme erinnert, vergesse ich die Medikamente manchmal.	<input type="checkbox"/> A
Mein Vertrauen in das Behandlungsteam ist nicht mehr so gross. Sie verstehen meine Sorgen und Probleme nicht.	<input type="checkbox"/> B
Ich habe Rituale und Hilfsmittel, die mich an die Medikamenteneinnahme erinnern. Zum Beispiel nehme ich meine Medikamente immer nach dem Zähneputzen ein, oder ich nutze die Erinnerungsfunktion meines Mobiltelefons.	<input type="checkbox"/> C
Ich finde, die Medikamente sind viel zu teuer. Deshalb lasse ich ab und zu eine Dosis weg.	<input type="checkbox"/> D

Ich vergesse ab und zu eine Dosis, obwohl ich einen Kalender oder einen Medikamentendosierer benutze.	<input type="checkbox"/> A
Mein Behandlungsteam fragt nicht nach, ob ich die Medikamente wie verordnet einnehmen kann.	<input type="checkbox"/> B
Meine Angehörigen ermutigen mich, meine Medikamente einzunehmen oder erinnern mich daran.	<input type="checkbox"/> C
Ich glaube nicht an die Wirkung der Medikamente. Deshalb nehme ich sie nur widerwillig ein.	<input type="checkbox"/> D
Wenn ich eine Dosis vergessen habe, nehme ich am nächsten Tag die doppelte Dosis.	<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 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 die vorgeschriebenen Einnahmezeiten der Medikamente nicht einhalten.	<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 tun kann, damit es mir etwas bessergeht.	<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, warum ich meine Medikamente jeden Tag zur gleichen Zeit einnehmen muss.	<input type="checkbox"/> D
Antworten gesamt A B C D

Auswertung des Fragebogens und Tipps

Mehrheitlich Antworten «A»

Sie wollen Ihre Medikamente korrekt einnehmen. Manchmal vergessen Sie trotzdem die Medikamente oder können sich nicht daran erinnern, ob Sie sie bereits eingenommen haben. Dieses Problem haben viele Personen.

Einige Tipps:

- Bitten Sie ein Familienmitglied oder eine nahestehende Person, Sie regelmässig an die Einnahme zu erinnern.
- Bewahren Sie Medikamente dort auf, wo Sie sie üblicherweise einnehmen.
- Stellen Sie sich für den Zeitpunkt der Einnahme einen Wecker.
- Richten Sie eine Erinnerung in Ihrem elektronischen Kalender ein.
- Verbinden Sie die Einnahme mit einem Ritual: Nehmen Sie Ihr Medikament zum Beispiel immer vor dem Zähneputzen oder vor dem Schlafengehen ein.
- Machen Sie für jede Einnahme eine Notiz in Ihrem Kalender.
- Verwenden Sie einen Medikamentendosierer, um damit die Medikamenteneinnahme zu kontrollieren.

Mehrheitlich Antworten «B»

Wenn man unter Nebenwirkungen leidet oder an der Wirksamkeit der Therapie zweifelt, fällt es einem schwerer, die Medikamente regelmässig einzunehmen.

Es kann auch sein, dass Sie die Medikamente nicht mehr schlucken wollen oder nicht mehr können.

Haben Sie eventuell vom Behandlungsteam zu wenige Informationen erhalten? Fühlen Sie sich missverstanden? Haben Sie kein Vertrauen mehr 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 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 und pflegerischen Massnahmen behandelt oder zumindest gelindert werden. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam.
- Haben Sie manchmal Zweifel, ob Sie die Therapie weiterführen sollen? Sprechen Sie offen mit Ihrem Behandlungsteam darüber.

Mehrheitlich Antworten «C»

Sie kommen mit der Einnahme der Medikamente gut zurecht. Sie haben die korrekte Medikamenteneinnahme gut organisiert oder erhalten Unterstützung von nahestehenden Personen und Ihrem Behandlungsteam.

Sie sind überzeugt, dass die Therapie sinnvoll ist. Auch weil Sie mitentschieden haben, diese Behandlung durchzuführen.

Mehrheitlich Antworten «D»

Sie befinden sich in einer schwierigen Situation:

- Erlaubt es Ihnen Ihr Alltag nicht, die Medikamente zur richtigen Zeit einzunehmen?
- Ist die Einnahme der Medikamente (wann und wie) zu kompliziert?
- Stellen die Kosten für die Medikamente für Sie eine grosse finanzielle Belastung dar? Sodass Sie sich jedes Mal überlegen, ob Sie sie einnehmen sollen?
- Zweifelnd Sie an der Wirksamkeit der Behandlung und überlegen Sie manchmal, die Therapie abubrechen?
- 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 Ihrem Behandlungsteam besprechen möchten, lassen Sie sich von einer kantonalen oder regionalen Krebsliga beraten (siehe S. 42 f.).

- Sprechen Sie offen mit dem Behandlungsteam darüber, falls Sie nicht mehr von der Wirkung Ihrer Medikamente überzeugt sind und/oder wenn Sie täglich Schwierigkeiten haben, um die Medikamente überhaupt einnehmen zu können.
- Verstehen Ihre Angehörigen Ihre Ablehnung gegenüber den Medikamenten nicht und nehmen Sie Ihre Medikamente

deswegen nur Ihren Angehörigen zuliebe? Ihr Behandlungsteam kann Sie bei der Besprechung der schwierigen Situation unterstützen.

Sagen Sie Ihnen konkret, was Sie belastet oder verunsichert. Das Behandlungsteam ist mit dieser Art von Schwierigkeiten vertraut und wird mit Ihnen gemeinsam eine Lösung finden, 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 weitergekommen: Sie kennen nun mögliche Hindernisse, die einer erfolgreichen Medikamenteneinnahme im Weg stehen und haben Tipps erhalten, was Sie dagegen tun können.

Der Fragebogen und die Auswertung wurden von Irène Bachmann-Mettler, dipl. Pflegeexpertin und dipl. Erwachsenenbildnerin entwickelt.



Beratung und Information

Lassen Sie sich beraten

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 Krebserkrankung hat nicht nur körperliche, sondern auch psychische Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen. Wenn solche Symptome Sie belasten, fragen Sie nach einer Psychoonkologin oder nach einem Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie wird von Fachleuten verschiedener Disziplinen (z.B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie) angeboten. Wichtig ist, dass diese Fachperson über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt. Auf psychoonkologie.krebsliga.ch finden Sie Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungs- und Finanzierungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für die Behandlung eines Lymphödems, für die Kinderbetreuung oder für eine Sexualberatung.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort 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](https://www.skype.com/name/krebstelefon). ch erreichbar.

Cancerline der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene erreichen über www.krebsliga.ch/cancerline eine Fachberaterin, 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.

Krebskrank: Wie sagen Sie es den Kindern?

Sind Sie an Krebs erkrankt und haben Kinder? Dann fragen Sie sich vielleicht, wie Sie es den Kindern sagen sollen und welche Auswirkungen Krebs auf Ihren Familienalltag hat.

In der Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken» finden Sie Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern. Die Broschüre enthält auch Tipps für Lehrpersonen.

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden. Mehr dazu erfahren Sie auf www.rauchstopplinie.ch.

Kurse

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

Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität kann Begleit- oder Folgeerscheinungen von Krebs und Krebstherapien reduzieren. Regelmässige Bewegung baut die körperliche Leistungsfähigkeit wieder auf und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Ob alleine, zu zweit oder in einer Krebsportgruppe, Hauptsache, Sie haben Freude an der Bewegung.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und erfahren Sie mehr in der Krebsliga-Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs».

Andere Betroffene

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

Internetforen

Diskutieren Sie Ihre Anliegen in einem Internetforum, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch, einem Angebot der Krebsliga.

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. Auf www.selbsthilfeschweiz.ch können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

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 oder 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 nach Adresse suchen: www.svde-asdd.ch.

Palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung sowie auf deren Website finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Solche Netzwerke sollen sicherstellen, dass Betroffene eine bestmögliche Begleitung und Pflege erhalten, unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative.ch
Bubenbergplatz 11
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:

<https://www.palliativkarte.ch/karte>.
www.palliative.ch

Behandlungskosten

Die Behandlungskosten bei Krebs übernimmt die obligatorische Grundversicherung, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt oder das Produkt auf der sogenannten Spezialitätenliste des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt muss Sie darüber informieren.

Auch im Rahmen einer klinischen Studie sind die Kosten für Behandlungen mit zugelassenen Substanzen gedeckt. Werden noch nicht im Handel zugelassene Medikamente oder neue Verfahren angewendet oder sind zusätzliche Massnahmen erforderlich, werden die entstehenden Kosten in der Regel nicht Ihnen belastet, sondern mit Forschungsgeldern finanziert.

Bei zusätzlichen, nichtärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die Grundversicherung beziehungsweise durch Zusatzversicherungen gedeckt sind. Ihre kantonale Krebsliga unterstützt Sie dabei.

Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

- **Medikamentöse Tumortherapien**
Chemotherapien und weitere
Medikamente
- **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- **Operationen bei Krebs**
- **Komplementärmedizin bei Krebs**
- **Schmerzen bei Krebs und ihre
Behandlung**
- **Fatigue bei Krebs**
Rundum müde
- **Ernährung bei Krebs**
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Erblich bedingter Krebs**
- **Erblich bedingter Brust- und
Eierstockkrebs**
- **Arbeiten mit und nach Krebs**
Ein Ratgeber für Arbeitnehmer
und Arbeitgeber
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Die Krebstherapie hat mein
Aussehen verändert**
- **Wenn auch die Seele leidet**
Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
- **Onkologische Rehabilitation**
- **Ich begleite eine an Krebs
erkrankte Person**
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
- **Krebs – warum trifft es meine
Familie?**
Ein Ratgeber für Jugendliche
- **Zwischen Arbeitsplatz und
Pflegeaufgabe**
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**
Wegleitung zum Erstellen einer
Patientenverfügung
- **Krebs – wenn die Hoffnung auf
Heilung schwindet**
Wegweiser durch das Angebot von
Palliative Care
- **In Zeiten des Trauerns**

Bei der Krebsliga finden Betroffene und ihre Angehörigen ausserdem zahlreiche Broschüren zu einzelnen Krebsarten und Therapien und zum Umgang mit Krebs.

Diese und weitere Broschüren sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebbsliga.ch
- www.krebbsliga.ch/broschueren



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

Ihre Meinung interessiert uns

Am Ende dieser Broschüre können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga *äussern*. Sie können den Fragebogen auch online ausfüllen: www.krebbsliga.ch/broschueren. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

Informationen im Internet

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch

Internetforum der Krebsliga.

www.krebbsliga.ch

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

www.krebbsliga.ch/cancerline

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

www.krebbsliga.ch/kurse

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

www.krebbsliga.ch/onkoreha

Übersichtskarte zu onkologischen Rehabilitationsangeboten in der Schweiz.

psychoonkologie.krebbsliga.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.fertionco.ch

Fruchtbarkeit bei Krebs.

www.komplementaermethoden.de
Informationen der Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen.

www.krebshilfe.de
Informationen der Deutschen Krebs-
hilfe.

www.krebsinformationsdienst.de
Ein Angebot des Deutschen Krebsfor-
schungszentrums Heidelberg.

www.krebs-webweiser.de
Eine Zusammenstellung von Internet-
seiten durch das Universitätsklinikum
Freiburg i.Br.

www.oraletumorthapien.ch
Medikamenten-Merkblätter zum Her-
unterladen.

www.palliative.ch
Schweizerische Gesellschaft für Palli-
ative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.patientenkompetenz.ch
Eine Stiftung zur Förderung der Selbst-
bestimmung im Krankheitsfall.

www.psychoonkologie.ch
Schweizerische Gesellschaft für Psycho-
onkologie.

www.selbsthilfes Schweiz.ch
Adressen von Selbsthilfegruppen für
Betroffene und Angehörige in Ihrer
Nähe.

Informationen auf Englisch

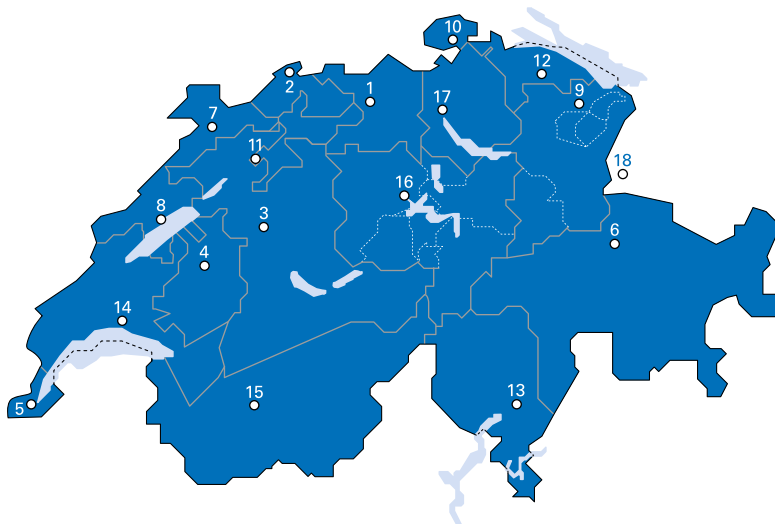
www.cancer.org
American Cancer Society.
www.cancer.gov
National Cancer Institute USA.

www.cancer.net
American Society of Clinical Oncology.
www.macmillan.org.uk
A non-profit cancer information service.

Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Pu-
blikationen und Internetseiten dienen
der Krebsliga auch als Quellen. Sie ent-
sprechen im Wesentlichen den Quali-
itätskriterien der Health On the Net
Foundation, dem so genannten Hon-
Code (siehe www.hon.ch/HONcode/
German).

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: CH57 30000 00150 01212 17</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@krebsslignabern.ch
www.krebsslignabern.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@krebsslign-gr.ch
www.krebsslign-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@krebsslign-ostschweiz.ch
www.krebsslign-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**
place Pépinet 1
1003 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
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebsshilfe.li
www.krebsshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
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

Krebsforum

www.krebssforum.ch,
das Internetforum
der Krebsliga

Cancerline

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

Skype

krebstelefon.ch
Mo–Fr 10–18 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
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.