



krebsliga

Mein Krebs ist nicht heilbar: Was tun?



Eine Information 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

Projektleitung und Redaktion der französischsprachigen Ausgabe

Nicole Bulliard, Redaktion Krebsinformationen der Krebsliga Schweiz

Übersetzung aus dem Französischen

Susanne Schmidt-Wussow, Berlin

Lektorat der deutschsprachigen Ausgabe

Tino Heeg, Andrea Seitz, Redaktion Krebsinformationen der Krebsliga Schweiz

Fachberatung

Catherine Bollondi Pauly, HUG, Genf
Frédéric Fournier, Ligue fribourgeoise contre le cancer, Fribourg
PD MER Dr. med. Claudia Mazzocato, CHUV Lausanne
Prof. Dr. med. Sophie Pautex, HUG, Genf

Redaktionelle Mitarbeit

Regula Hälg, Rolf Huck, Patricia Müller, Lilian Rey, Krebsliga Schweiz, Bern

Wir danken der betroffenen Person und dem pflegenden Angehörigen für das aufmerksame Lesen des Manuskripts und ihre wertvollen Kommentare.

Titelbild

iStock

Fotos

S. 4, 18, 30, 44: iStock

Satz

Carsten Klein, Torgau

Druck

Hartmann Druck & Medien GmbH, Hilzingen

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2022, Krebsliga Schweiz, Bern

Inhalt

- 6 Mit fortgeschrittenem Krebs leben
- 8 Hat mein Leben noch einen Sinn?
- 10 Welche Fragen sind wichtig?
- 13 Was kann ich vorbereiten?
- 19 Was ist Palliativpflege?
- 23 Wo bekomme ich Palliativpflege?
- 29 Was tun gegen Beschwerden und Symptome?
- 40 Das Lebensende begleiten
- 45 Ich möchte Beratung und weitere Informationen



Liebe Leserin, lieber Leser

Sie haben erfahren, dass es bei einer Krebserkrankung keine Aussicht auf Heilung gibt. Plötzlich bleibt Ihnen oder Ihrem Partner, Angehörigen oder Freund nur noch eine begrenzte Zeit.

Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, wichtige Fragen zu klären und Entscheidungen zu treffen.

Auch Ihre medizinische Behandlung verändert sich ab jetzt: Sie werden nun vorwiegend palliativ behandelt. Das bedeutet, dass die Behandlung vor allem Ihre Lebensqualität verbessern soll:

- Das Behandlungsteam will durch Massnahmen und Therapien Ihre Symptome lindern.

- Das Behandlungsteam soll Ihnen helfen, durch seelische Tiefs zu kommen.
- Das Behandlungsteam bietet auch den Menschen Hilfe, die Ihnen nahestehen.

Manchen Betroffenen hilft es auch, über Ihre Fragen, Gedanken und Gefühle zu sprechen. Sie können sich jederzeit an die Fachpersonen in den regionalen und kantonalen Krebsligen oder an das Krebstelefon wenden (0800 11 88 11 oder helpline@krebsliga.ch).

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Ihre Krebsliga

Nur dank
Spenden sind unsere
Broschüren
kostenlos erhältlich.

**Jetzt mit TWINT
spenden:**



QR-Code mit der
TWINT-App scannen.



Betrag eingeben
und Spende bestätigen.



Mit fortgeschrittenem Krebs leben

Eine Krebserkrankung bei Ihnen oder einem nahestehenden Menschen ist so weit fortgeschritten, dass sie nicht mehr geheilt werden kann.

Ihnen wird langsam oder schlagartig klar, dass die Krankheit nicht mehr weggeht.

Diese Einsicht kann viele Gefühle auslösen. Viele Menschen in dieser Situation stellen sich grundlegende Fragen.

Wie lange werde ich noch leben?

Niemand kann genau vorhersagen, wie lange eine Betroffene oder ein Betroffener mit der Krankheit leben wird.

Das hängt von vielen Umständen ab. Die meisten davon sind schwer zu messen oder überhaupt nicht messbar.

Das Behandlungsteam kann fortgeschrittenen Krebs manchmal für einige Zeit verlangsamen.

Wie sieht meine Behandlung jetzt aus?

Die wichtigsten Behandlungsziele sind:

- Symptome lindern,
- für eine möglichst gute Lebensqualität sorgen,
- Ihre Selbstständigkeit möglichst lange erhalten.

Lassen Sie sich die Behandlungsmöglichkeiten von Ihrem Behandlungsteam erklären.

Die Beraterinnen und Berater der regionalen und kantonalen Krebsligen stehen Ihnen ebenfalls zur Verfügung, wenn Sie Beratung und Informationen möchten.

Soll ich eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht oder ein Testament machen?

Ob Sie oder Ihr Angehöriger eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht oder ein Testament machen sollen, können Sie selbst entscheiden.

Vielleicht helfen Ihnen diese Dokumente, sich von Sorgen zu befreien und entlasten Sie damit. Wenn Sie sich damit aber nicht beschäftigen wollen, ist das auch in Ordnung.

Vielleicht hilft das Verfassen dieser Dokumente, Kontrolle über Ihr Leben zu behalten. Oder es macht Ihren Kopf frei, denn Sie müssen sich nun nicht mehr mit bestimmten Fragen beschäftigen. Und Sie können sich auf das konzentrieren, was Ihnen wichtig ist.

Wenn Sie mehr zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Testament wissen möchten, können Sie das Kapitel «Was kann ich vorbereiten?» lesen.

Wenn Sie diese Dokumente direkt bestellen oder herunterladen möchten, können Sie das in unserem Shop machen:
shop.krebsliga.ch

Die Würde bewahren

Sie werden Trauer und Schmerzen fühlen. Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich davon nicht entmutigen lassen.

Sie können es weiterhin wagen, Pläne zu schmieden und Dinge zu tun, die Ihnen wichtig sind.

All das hilft Ihnen dabei, Ihre Würde zu bewahren.

Hat mein Leben noch einen Sinn?

Sie und Ihre Angehörigen stehen nun vor einer schwierigen Aufgabe. Sie wissen, dass die Erkrankung nicht heilbar ist und die Lebenszeit begrenzt ist. Das kann bei Ihnen unterschiedliche Gefühle auslösen:

- Sie haben vielleicht Angst vor dem Sterben oder dem Alleinsein.
- Sie sind vielleicht wütend auf das Schicksal oder auf andere Menschen.
- Sie fühlen sich vielleicht schuldig.
- Sie trauern vielleicht um die Lebenszeit, die verloren ist.

Wenn Sie als Betroffene oder Nahestehende über solche Gefühle sprechen möchten, wenden Sie sich an die Beraterinnen und Berater Ihrer regionalen und kantonalen Krebsliga.

Oder wenden Sie sich an das Krebstelefon (0800 11 88 11 oder help-line@krebsliga.ch). Diese Dienste sind für Sie kostenlos.

Falls Sie längere Zeit unter Ängsten leiden oder sich antriebslos fühlen, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin

oder Ihrem Arzt darüber. Sie oder er kann Ihnen Medikamente oder andere Behandlungen dagegen verschreiben.

Vielen Menschen helfen diese Behandlungen dabei, um sich wieder besser zu fühlen.

Was kann ich mit einer fortgeschrittenen Krebserkrankung noch machen?

Auch mit einer fortgeschrittenen Krebserkrankung können Sie und Ihre Nahestehenden zum Teil noch ein normales Leben führen. Sie können beispielsweise je nach Gesundheitszustand

- Reisen oder Ausflüge machen,
- Orte besuchen, die eine besondere Bedeutung für Sie haben,
- Familienfeste gemeinsam feiern,
- alte Freunde besuchen.

Vielleicht gelingt es Ihnen so, immer wieder schöne Momente zu erleben.

Sie können sich auch dazu entschliessen, schwierige Schritte zu gehen. Beispielsweise können Sie

- sich mit einem Menschen versöhnen, mit dem sie sich zerstritten haben,
- versuchen, Missverständnisse auszuräumen, die zwischen Ihnen und anderen Menschen stehen,
- alte Konflikte lösen und beilegen.

Solche Schritte können dabei helfen, dass es Ihnen insgesamt besser geht.

Hat das Leben mit fortgeschrittenem Krebs noch einen Sinn?

Es ist ganz normal, wenn Sie als Betroffene oder Nahestehende in dieser Situation über den Sinn des Lebens nachdenken.

Niemand kann Ihnen sagen, was in dieser Situation richtig oder falsch ist.

Vielleicht ist Ihnen Ihre Arbeit besonders wichtig. Möglicherweise spielen Hobbys eine grosse Rolle in Ihrem Leben.

Vielleicht sind Ihre Familie, Ihr Partner oder Ihre Partnerin, Ihre Kinder oder Enkel für Sie wichtig. Oder Ihre Freundinnen und Freunde sind das Wertvollste in Ihrem Leben.

Vielleicht möchten Sie die Zeit nutzen, die Ihnen und Ihren Nahestehenden bleibt, um etwas zu teilen, was Ihnen wichtig ist? Sie könnten beispielsweise Folgendes machen:

- einen Lebensbericht schreiben,
- ein Erinnerungsalbum zusammenstellen,
- Briefe schreiben,
- Musikstücke zusammenstellen,
- ein Video aufnehmen.

Sie können das als Betroffene oder Angehörige allein oder auch gemeinsam machen.

Welche Fragen sind wichtig?

Sie oder Ihre Angehörigen möchten möglichst lange selbst entscheiden, wie Sie leben. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich über einige Fragen frühzeitig Gedanken machen. Sie können das allein machen oder mit Ihren Angehörigen zusammen.

Sie können über diese Fragen auch mit Beraterinnen und Beratern Ihrer kantonalen und regionalen Krebsliga sprechen. Oder Sie wenden sich an das Krebstelefon:

0800 11 88 11

Folgende Fragen könnten Sie sich stellen:

- Welche medizinischen Behandlungen möchte ich am Lebensende?
- Habe ich besondere Wünsche hinsichtlich Körperpflege?
- Was esse und trinke ich besonders gerne, und was mag ich nicht?
- Möchte ich, dass mich eine Geistliche, ein Geistlicher am Lebensende begleitet, oder möchte ich das lieber nicht?

- Welche Rituale sind mir im Tagesverlauf wichtig?

Für andere Fragen brauchen Sie Antworten von Spezialistinnen und Spezialisten. Die wichtigsten Fragen und wer sie Ihnen beantworten kann, finden Sie im nächsten Abschnitt.

Wer beantwortet meine Fragen?

Hier sind die wichtigsten Fragen sowie erste Antworten und Personen, an die Sie sich wenden können.

Was sind die Symptome einer fortgeschrittenen Krebserkrankung? Wie werden sie behandelt?

Sie können diese Fragen Ihrem Arzt oder Ihrem Behandlungsteam stellen. Die wichtigsten Symptome und deren Behandlung haben wir Ihnen im Kapitel «Was tun gegen Beschwerden und Symptome?» (S. 29) zusammengestellt.

Welche Behandlungen wünsche ich mir? Auf welche möchte ich verzichten?

Sie können eine sogenannte «Patientenverfügung» ausfüllen. Das hilft Ihnen, Ihre Wünsche zu Behandlungen und Pflege festzuhalten. Sie können sich beim Ausfüllen einer Patientenverfügung helfen lassen:

Zum Beispiel helfen Ihnen die Beraterinnen Ihrer kantonalen und regionalen Krebsliga. Mehr Informationen zur Patientenverfügung finden Sie im Kapitel «Was kann ich vorbereiten?» (S. 13).

Kann ich zu Hause bleiben?

Ob dies möglich ist, hängt von verschiedenen Fragen ab: Wie fortgeschritten ist Ihre Krebserkrankung und wie stark sind die Beschwerden? Wie viel Zeit und Kraft haben Ihre Angehörigen, um Sie zu unterstützen? Wir erklären die verschiedenen Möglichkeiten im Kapitel «Wo bekomme ich Palliativpflege?» (S. 23).

Welche Unterstützung können Betroffene bekommen?

Sie können verschiedene Angebote der Unterstützung nutzen. Das betrifft die Behandlung oder Pflege, aber auch Behördengänge oder den Haushalt. Wir erklären im Kapitel «Was ist Palliativpflege?» (S. 19), welche Angebote existieren.

Welche Unterstützung können Angehörige bekommen?

Angehörige sind eine wichtige Stütze für die Betroffenen. Auch Angehörige können Unterstützung durch das Behandlungsteam, Ihre regionale oder kantonale Krebsliga oder über das Krebstelefon bekommen. Wir haben mehr Informationen dazu im Kapitel «Was ist Palliativpflege?» (S. 19) zusammengestellt.

Was möchte ich noch machen oder erleben? Und wer kann mir dabei helfen?

Neben den Angehörigen können Sie freiwillige Helferinnen und Helfer unterstützen.

Welche Kosten übernimmt meine Krankenkasse?

Fragen Sie Ihren Arzt oder direkt bei Ihrer Krankenkasse, welche Behandlungskosten übernommen werden. Wir informieren Sie über die Kosten zu Aufhalten in verschiedenen Einrichtungen im Kapitel «Wo bekomme ich Palliativpflege?» (S. 23).

Ihre regionale oder kantonale Krebsliga hilft Ihnen ebenfalls, die Kostenübernahme der verschiedenen Unterstützungsmassnahmen abzuklären.

Wo und wie möchte ich meine letzten Stunden verbringen?

Wenn Sie zu Hause bleiben möchten, sprechen Sie mit Ihren Angehörigen und mit Ihrem Behandlungsteam.

So können sie Vorbereitungen treffen und sich zum Beispiel um einen ambulanten Pflegedienst kümmern.

Holen Sie sich Hilfe

Es ist nicht immer einfach, Hilfe anzunehmen. Wenn sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtert, sollten Sie sich nicht sagen: «Ich schaffe das auch allein.»

Wenn die Krankheit fortschreitet, können auch Kleinigkeiten Ihren Alltag erschweren. Holen Sie sich deshalb rechtzeitig Hilfe.

Bitten Sie Angehörige oder Freunde, Sie dabei zu unterstützen, diese Hilfe zu organisieren. Oder fragen Sie bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga. Die Beraterinnen unterstützen Sie gerne.

So können Sie sich besser auf das konzentrieren, was Sie noch selbst erledigen können oder was Ihnen guttut.

Einige Menschen möchten gerne helfen, wissen aber nicht genau wie. Machen Sie den ersten Schritt und sagen Sie ihnen, was Sie brauchen und was Ihnen am meisten helfen würde.

Was kann ich vorbereiten?

Sie können mit verschiedenen Dokumenten vorsorgen. Die Dokumente betreffen die kommenden Phasen der Krankheit, das Lebensende und die Zeit nach Ihrem Tod.

In diesen Dokumenten halten Sie oder Ihre Angehörigen fest, was Ihnen in der jeweiligen Phase wichtig ist.

Diese Dokumente helfen dabei, dass das Behandlungsteam Ihre Werte und Wünsche befolgt. Sie sind wichtig, wenn Sie zeitweise oder dauerhaft nicht selbst entscheiden können.

Informieren Sie Ihr Behandlungsteam und Ihre Angehörigen darüber, wenn Sie diese Dokumente verfasst haben und geben Sie ihnen Kopien.

Welche Dokumente gibt es?

Die Patientenverfügung

- Eine **Patientenverfügung** ist ein Dokument, in dem Sie aufschreiben, was Sie sich für Ihre Pfl-

ge und Behandlung wünschen, wenn Sie nicht mehr selbst entscheiden können.

- Mit der **Ernennung einer vertretungsberechtigten Person** geben Sie dieser Person das Recht, an Ihrer Stelle medizinische Entscheidungen zu treffen, wenn Sie dazu selbst nicht mehr in der Lage sind.

Weitere Dokumente, die nicht zur Patientenverfügung gehören

- Eine **Vollmacht** gibt einer Person das Recht, bestimmte Geldgeschäfte für Sie auszuführen.
- Ein **Vorsorgeauftrag** gibt einer Person das Recht, finanzielle Entscheidungen für Sie zu treffen, wenn Sie das nicht mehr selbst können.
- In einem **Testament** können Sie bestimmen, wie Sie Ihr Geld und Ihren Besitz unter Ihren Erben verteilen möchten. Die Erben sind normalerweise die lebenden Mitglieder der Familie.
- In einem Testament können Sie aber auch andere Personen als Erben einsetzen.

Bemerkung

Das Erwachsenenschutzgesetz regelt, unter welchen gesetzlichen Voraussetzungen eine Patientenverfügung oder ein Vorsorgeauftrag rechtlich verpflichtend ist.

Wenn Sie vorher nichts festgelegt haben, bestimmt das Gesetz, wer Sie vertreten darf, wenn Sie sich nicht mehr für Ihre eigenen Interessen einsetzen können.

Was ist eine Patientenverfügung?

Die Patientenverfügung ist ein Rechtsdokument. In diesem Dokument legen Sie fest, welche Massnahmen die behandelnden Ärztinnen und Ärzte für Ihre Gesundheit durchführen sollen, wenn Sie diese Anweisungen nicht mehr selbst geben können.

Auf diese Weise können Sie im Voraus entscheiden, welche Behandlungen Sie bekommen möchten und welche nicht.

Wenn zum Beispiel jemand in ein Spital eingeliefert wird, prüft das Spital, ob es eine Patientenverfügung gibt.

Es ist hilfreich, in diesem Dokument auch Anweisungen für Notfälle festzuhalten. Dabei geht es vor allem um Massnahmen zur Verlängerung des Lebens, zur Wiederbelebung oder zur Linderung von Schmerzen.

In der Patientenverfügung kann auch eine vertretungsberechtigte Person benannt werden. Diese Vertrauensperson vertritt Sie in Gesprächen mit dem Behandlungsteam und entscheidet in Ihrem Namen.

Die vertretungsberechtigte Person muss auch überprüfen, ob das Behandlungsteam sich an Ihre Entscheidungen hält.

Sie können in der Patientenverfügung ausserdem festhalten, was Sie sich nach Ihrem Tod wünschen. Zum Beispiel können Sie die Erlaubnis geben, Ihre medizinischen Daten abzurufen.

Sie haben hier auch die Möglichkeit, für Ihre Angehörigen aufzuschreiben, was Sie sich für Ihre Trauerfeier und Beerdigung wünschen.

Patientenverfügung der Krebsliga

Bei der Krebsliga bekommen Sie eine Vorlage für die Patientenverfügung. Sie nennt verschiedene medizinische Situationen und Lebenssituationen, zu denen Sie Ihre Einstellung angeben sollen.

Sie können sie allein oder mit Unterstützung einer anderen Person ausfüllen, zum Beispiel durch eine Beraterin der regionalen oder kantonalen Krebsliga.

Manche Fragen sind schwer zu beantworten. Wir empfehlen Ihnen deshalb, sich Unterstützung zu suchen.

Sie können das Dokument jederzeit ändern. Sie müssen dann nur darauf achten, die früheren Versionen wegzuworfen und Ihrem Behandlungsteam eine Kopie der neuen Version zu geben.

Mehr über dieses Thema finden Sie in der «Patientenverfügung der Krebsliga».

Patientenverfügung «plus»

Es gibt inzwischen ein neues Verfahren, um Patientenverfügungen zu erstellen: die Patientenverfügung «plus». Dieser Service kostet Geld.

Normalerweise wird er nicht von der Krankenkasse übernommen. Er kann inzwischen auch in der Schweiz genutzt werden (Stand 2022).

Weitere Informationen finden Sie auf der Seite www.acp-swiss.ch oder bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga.

Was ist eine Vollmacht?

Sie können einer oder mehreren Personen eine Vollmacht geben. Die Vollmacht kann umfassend sein (Generalvollmacht) oder nur auf einzelne Geschäfte beschränkt werden (Einzelvollmacht), zum Beispiel

auf Bankgeschäfte. Die Vollmacht ist gültig, sobald sie unterschrieben ist.

Sie wird ungültig, wenn Sie über einen längeren Zeitraum nicht mehr selbst entscheiden können (also dauerhaft urteilsunfähig werden) oder wenn Sie sterben.

Was ist ein Vorsorgeauftrag?

Sie können einer Person einen Vorsorgeauftrag erteilen. Diese Person handelt an Ihrer Stelle, sobald Sie dauerhaft urteilsunfähig werden. Eine Vollmacht ist in diesem Fall nicht mehr gültig.

Die Person kann dann rechtliche oder wirtschaftliche Aufgaben für Sie ausführen, zum Beispiel Ihre Rechnungen bezahlen oder Ihre Post öffnen.

Sie müssen einen Vorsorgeauftrag entweder vollständig mit der Hand schreiben. Oder Sie lassen ihn von einem Notar oder einer Notarin beglaubigen.

Der Vorsorgeauftrag tritt in Kraft, sobald Sie selbst keine Entscheidungen mehr treffen können (also dauerhaft urteilsunfähig werden). Er wird ungültig, sobald Sie entweder wieder selbst dazu in der Lage sind oder sterben.

Was ist ein Testament?

Mit einem Testament regeln Sie, wie Sie Ihr Erbe aufteilen möchten. Dabei müssen allerdings alle Erben den vorgeschriebenen Pflichtteil bekommen.

Wenn jemand stirbt, ohne ein Testament zu hinterlassen, bestimmt das Gesetz, wer die Erben sind und welchen Anteil sie bekommen.

Sie können Ihr Testament oder Ihren letzten Willen auf zwei Arten festhalten:

- Sie können das gesamte Testament selbst von Hand schreiben und dabei den Ort und das vollständige Datum nennen und mit (allen) Vornamen und Nachnamen unterschreiben.

- Sie können das Testament von einer Notarin oder einem Notar verfassen und beglaubigen lassen.

Je nach Familiensituation und Vermögen empfehlen wir Ihnen, dass Sie sich durch einen Notar oder eine Notarin unterstützen lassen.

So können Sie sicher sein, dass das Testament ohne Zweifel gültig ist und genau das ausdrückt, was Sie möchten.



Was ist Palliativpflege?

Die Palliativpflege bietet Ihnen Unterstützung in allen Lebensbereichen. Sie ist für die betroffene Person da, aber auch für ihre Angehörigen. Die Palliativpflege soll

- Ihre Lebensqualität verbessern,
- Ihre Beschwerden lindern,
- Ihnen bei seelischen Problemen helfen,
- Ihnen dabei helfen, sich so mit dem Sinn des Lebens, Ritualen und Glauben zu beschäftigen, wie es Ihren persönlichen Überzeugungen entspricht.

Im besten Fall erhalten Sie Palliativpflege schon zu einem frühen Zeitpunkt der Erkrankung.

Manchmal startet die Palliativpflege gleichzeitig mit Behandlungen wie Chemotherapie oder einer Immuntherapie. Sie begleitet Sie bis zum Lebensende.

Was für Möglichkeiten habe ich?

Medizinische Unterstützung

Jede Krebserkrankung ist anders und oft kompliziert. Bitten Sie Ihr Behandlungsteam, Ihnen zu erklären, welche medizinischen Möglichkeiten für Sie bestehen. Ihr Behandlungsteam betreut Sie während der Therapien.

Das Behandlungsteam hat unterschiedliche Möglichkeiten, um Sie in Ihrer Situation zu unterstützen und die Krankheit unter Kontrolle zu halten.

Das können zum Beispiel Medikamente, eine Operation oder eine Strahlentherapie sein.

Psychologische Unterstützung

Eine Psychologin oder ein Psychologe kann Ihnen helfen, wenn Sie Ängste, Sorgen oder andere quälende Gedanken belasten. Fragen Sie bei Ihrem Behandlungsteam nach, wenn Sie mit einer Fachperson sprechen möchten.

Die Fachperson ist zum Beispiel eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut mit Spezialisierung auf Psychoonkologie.

Soziale Unterstützung

Behördengänge oder Abklärungen mit der Krankenkasse können sehr aufwendig sein. Scheuen Sie sich nicht, hier Hilfe anzunehmen. Bitten Sie Ihr Behandlungsteam, Ihnen eine Ansprechperson zu nennen, die Sie dabei unterstützen kann.

Die Fachperson ist beispielsweise eine Sozialarbeiterin oder ein Sozialarbeiter.

Spirituelle Unterstützung

Wenn Sie sich eine geistliche Begleitung in dieser schweren Zeit wünschen, kann Ihnen das Behandlungsteam eine Seelsorgerin oder einen Seelsorger vermitteln. Sprechen Sie Ihr Behandlungsteam darauf an.

Wer bestimmt über die Behandlung?

Sie selbst entscheiden, wie und ob Sie sich behandeln und begleiten lassen. Wir empfehlen Ihnen, sich zu so gut wie möglich zu informieren.

Falls Sie keine Zeit und Energie dazu haben, bitten Sie Ihre Angehörigen, für Sie Informationen einzuholen.

Auch wenn Ihre Angehörigen vielleicht anderer Meinung über eine Behandlung sind – lassen Sie sich nicht beirren, wenn Sie sich sicher sind in Ihrer Entscheidung.

Doch keine Entscheidung muss endgültig sein. Wenn Sie Ihre Meinung ändern, können Sie jederzeit wieder anders entscheiden. Ihr Behandlungsteam berät und begleitet Sie in jeder Phase.

Wer unterstützt mich?

Vielleicht verschlechtert sich Ihre Erkrankung oder die Erkrankung Ihres Angehörigen mit der Zeit. Sie müssen in dieser Zeit mit schwierigen Gefühlen leben: Vielleicht haben Sie Angst vor dem Sterben, vielleicht fällt es Ihnen schwer zu akzeptieren, dass die Krankheit unheilbar ist.

Die Fachpersonen des Palliativ-Behandlungsteams können Sie in dieser Situation unterstützen. Die Palliativpflegerinnen und -pfleger kennen Ihre Situation als Betroffene oder Angehörige.

Das Palliativ-Behandlungsteam kann aus verschiedenen Fachpersonen zusammengesetzt sein:

- für die medizinische Betreuung: Hausärzte oder Hausärztinnen, Onkologinnen oder Onkologen und weitere Fachärzte;
- für die Pflege: Pflegepersonen mit einer Ausbildung in Palliative Care;
- für Ihre psychologische Betreuung: Psychologinnen oder Psy-

chologen mit einer Ausbildung in Psychoonkologie;

- für Ihre spirituelle Betreuung: Seelsorgerinnen oder Seelsorger;
- für praktische Hilfe im Alltag und bei Behördengängen: Sozialarbeiterinnen oder Sozialarbeiter;
- für praktische Hilfe im Haushalt: Personen, die Sie zum Beispiel beim Putzen oder im Haushalt unterstützen können;
- für Fragen zur Ernährung: Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater
- sowie Physiotherapeutinnen und Musik- und Kunsttherapeuten.

Welche zusätzliche Unterstützung kann ich noch bekommen?

In einigen Spitälern und in einigen regionalen und kantonalen Krebsligen gibt es einen Freiwilligendienst. Ausgebildete Freiwillige können die Betroffenen und deren Angehörige unterstützen.

Sie helfen Ihnen da, wo Sie es brauchen. Freiwillige Helferinnen und Helfer können zum Beispiel

- mit Ihnen spazieren gehen;
- einfache Aufgaben ausführen, zum Beispiel den Briefkasten leeren oder Besorgungen machen;
- Ihnen etwas vorlesen oder mit Ihnen reden;
- bei Ihnen bleiben, wenn Sie nicht allein sein möchten.

handlungsteams können Ihnen helfen, wenn Sie Aufgaben abgeben möchten.

Die Broschüre «Ich begleite eine an Krebs erkrankte Person» gibt praktische Ratschläge für pflegende Angehörige.

Sie können die Broschüre in unserem Shop kostenlos bestellen oder downloaden: shop.krebsliga.ch.

Wer kümmert sich um die Angehörigen?

Das Palliativ-Behandlungsteam ist auch für pflegende Angehörige da.

Pflegende Angehörige müssen darauf achten, sich nicht zu viel zuzumuten. Auch sie leiden unter der Situation. Manchmal fällt es ihnen schwer, zu bestimmen, wo ihre Grenzen sind.

Auch die Angehörigen sollten sich Zeit für sich selbst nehmen können. Die Fachpersonen des Be-

Wo bekomme ich Palliativpflege?

Sie können an verschiedenen Orten Palliativpflege bekommen: zu Hause, in einer Einrichtung (Pflegeheim, Hospiz oder Ähnliches) oder im Spital.

Sie können das zusammen mit Ihrem Behandlungsteam und Ihren Angehörigen besprechen. Falls nötig, können Sie frühzeitig entscheiden, wo Sie Ihre letzte Zeit verbringen möchten.

Je nachdem, wie sich Ihre Krankheit entwickelt, können sich Ihre Bedürfnisse oder Ihre Wünsche ändern. Auch als betreuende Angehörige können sich Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten im Laufe der Zeit verändern.

Bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga beraten wir Sie zu den Angeboten in Ihrer Nähe.

Palliative.ch hat einen Überblick über die verschiedenen Palliativangebote in der Schweiz zusammengestellt:
www.palliativkarte.ch/karte.

Palliativpflege zu Hause

Wenn Sie oder Ihr Angehöriger sich zu Hause versorgen lassen wollen, besprechen Sie zunächst mit der Hausärztin oder dem Hausarzt, ob sie oder er Hausbesuche macht. Kümmern Sie sich dann um einen häuslichen Pflegedienst.

Diese Dienste heissen auch ambulanter Pflegedienst oder Spitex. Oft gibt es in einer Region mehrere häusliche Pflegedienste.

Zusätzlich können Sie sich in einigen Regionen von einem mobilen Palliativ-Behandlungsteam unterstützen lassen. Erkundigen Sie sich, ob es ein solches Palliativ-Behandlungsteam in Ihrer Nähe gibt.

Um Unterstützung zu bekommen, können Sie sich an weitere Stellen wenden, zum Beispiel

- an den Sozialdienst,
- an eine psychoonkologische Beratungsstelle,
- an eine spirituelle Begleitung.

Einige Kantone haben auch Freiwilligendienste, die als Verstärkung einspringen können.

Woran muss ich denken?

Wenn Sie oder Ihre Angehörige, Ihr Angehöriger zu Hause gepflegt werden möchten, sollten das Schlafzimmer, das Badezimmer und die Toilette leicht zugänglich sein.

Möglicherweise werden Sie einen Rollstuhl oder ein spezielles Bett brauchen, das elektrisch verstellbar ist. Dieses sogenannte Pflegebett können Sie kaufen oder mieten.

Ihr mobiles Palliativ-Behandlungsteam oder der häusliche Pflegedienst kann Sie dabei beraten und unterstützen.

Folgende Fragen sollten Sie sich ausserdem stellen:

- Welche Kosten für Pflege und Hilfsmittel (Rollstuhl, Pflegebett usw.) übernehmen die Krankenkasse, Zusatzversicherungen oder andere finanzierende Stellen?
- Welche Kosten haben Sie selbst?

- Wer übernimmt die Kosten für zusätzliche psychoonkologische Betreuung oder Seelsorge?

Ihre regionale oder kantonale Krebsliga unterstützt Sie gerne bei der Beantwortung dieser Fragen:

- Können meine Angehörigen einen Teil der Pflege übernehmen?
- Wer kann meine Angehörigen zeitweise entlasten?
- Welchen Teil der Pflege bezahlt die Krankenkasse?

Besprechen Sie die Frage mit Ihren Angehörigen und dem häuslichen Pflegedienst oder dem mobilen Palliativ-Behandlungsteam:

- Möchten Sie zu Hause sterben?
- Oder so lange wie möglich zu Hause bleiben?

Besprechen Sie das auch mit dem Behandlungsteam und Ihren Angehörigen, damit diese die Vorbereitungen treffen können. In einer Patientenverfügung (siehe Kapitel «Was kann ich vorbereiten?») können Sie aufschreiben, was Sie sich wünschen, wenn Sie irgendwann nicht mehr selbst entscheiden können.

Kann ich vorübergehend in einem Spital oder einer Einrichtung gepflegt werden?

Pflegedienste, Pflegeheime oder Palliativpflege-Zentren können Sie für eine begrenzte Zeit betreuen. Sie haben dafür besondere Angebote.

Sie können diese Angebote nutzen, falls Sie eine Zeit lang mehr Pflege brauchen. Oder falls Sie als pflegende Angehörige eine Erholungspause brauchen.

Diese Angebote gibt es:

- **Tages- oder Nachtpflege:** Sie sind nur am Tag oder über Nacht in einer Einrichtung und werden dort betreut.
- **Kurzzeitpflege:** Sie sind für eine bestimmte Zeit (einige Tage oder wenige Wochen) in einem Spital oder einer anderen Einrichtung. Danach kehren Sie wieder nach Hause zurück.

Nicht alle Spitäler oder Einrichtungen haben solche Angebote. Ihre kantonale oder regionale Krebsliga kann Ihnen dabei helfen, passende Einrichtungen in Ihrer Nähe zu finden.

Palliativpflege im Spital oder in einer Einrichtung

Wenn die Pflege zu Hause gar nicht oder ab einem bestimmten Zeitpunkt nicht mehr möglich ist, haben Sie verschiedene Möglichkeiten: Spital, Hospiz, Palliativ-Pflegezentrum oder Pflegeheim.

Falls Sie oder Ihr Angehöriger schon in einem Pflegeheim oder einer spezialisierten Einrichtung lebt und dort bleiben möchte, sollten Sie früh mit dem Behandlungsteam und der Leitung des Pflegeheims oder der Einrichtung sprechen.

Palliativstationen im Spital

Auf einer Palliativstation in einem Spital werden Symptome und Komplikationen behandelt, die im Zusammenhang mit der Krankheit oder mit den Therapien auftreten. Ein Team von Fachpersonen der Palliativpflege kümmert sich hier um Sie oder Ihre Angehörigen.

Auf der Station erhalten Betroffene und ihre Angehörigen oft auch psychologische Hilfe, Seelsorge und

praktische Unterstützung durch den Sozialdienst. Normalerweise bleiben die Betroffenen, bis die Situation wieder stabil ist.

Danach kehren Sie nach Hause zurück oder werden in eine Einrichtung für die Langzeitpflege aufgenommen. Das kann ein Hospiz oder ein Palliativ-Pflegezentrum sein, ein Alters- und Pflegeheim oder eine andere spezialisierte Einrichtung.

Hospize und Palliativpflege-Zentren

Diese Einrichtungen kümmern sich um schwer kranke oder sterbende Menschen, die nicht intensiv medizinisch versorgt werden müssen.

Trotzdem erhalten Sie hier Behandlungen gegen Schmerzen und andere Beschwerden. In diesen Einrichtungen arbeiten:

- Pflegepersonen,
- Fachpersonen für Sozialarbeit und Seelsorge,
- Freiwillige.

Die medizinische Behandlung übernimmt entweder Ihre Hausärztin oder eine dort fest angestellte Ärztin.

Alters- und Pflegeheime (APH) und spezialisierte Einrichtungen

Pflegeheime oder spezialisierte Einrichtungen bieten teilweise auch Palliativpflege an.

Die Angebote dieser Einrichtungen können sehr unterschiedlich sein. Prüfen Sie vorher, ob eine bestimmte Einrichtung Sie oder Ihre Angehörigen aufnehmen kann. Oft können Sie auch mobile Palliativ-Behandlungsteams in einer solchen Einrichtung unterstützen.

Finanzierung

Welche Kosten für Behandlung und Pflege die Grundversicherung übernimmt, hängt von der Einrichtung ab, in der Sie oder Ihr Angehöriger untergebracht sind. Oft übernimmt die Grundversicherung nur einen Teil der Kosten.

Bestimmte Leistungen, die die Grundversicherung nicht bezahlt, können bei Ihnen über Zusatzversicherungen abgedeckt sein. Sie müssen diese Zusatzversicherung jedoch früher abgeschlossen haben. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, falls Sie sich nicht sicher sind.

Spital

In der Regel übernimmt die Grundversicherung alle Kosten bis auf die Franchise und den Selbstbehalt. Zusätzlich bezahlen Sie noch einen festen Betrag für die Verpflegung.

Sobald Ihr Zustand keine Akutpflege mehr erfordert, werden Sie wieder aus dem Spital entlassen.

Die zuständige Ärztin oder der zuständige Arzt kann für einige Tage nach dem Aufenthalt im Spital eine Akutpflege oder Übergangspflege im Pflegeheim oder zu Hause verordnen. In diesem Fall übernimmt die Grundversicherung die Kosten. Franchise und Selbstbehalt werden jedoch abgezogen.

Sonstige Einrichtungen und häusliche Pflege

Die Grundversicherung übernimmt einen Teil der Kosten für die Pflege, wenn sie vom Arzt verordnet wurde und Sie in einer der folgenden Einrichtungen untergebracht sind:

- in einem Alters- und Pflegeheim oder einer spezialisierten Einrichtung,
- in einem Hospiz oder einem Palliativ-Pflegezentrum,
- zu Hause mit Unterstützung eines mobilen Palliativdienstes oder eines häuslichen Pflegedienstes.

Die Pflege muss in einer anerkannten Einrichtung oder durch eine anerkannte Stelle ausgeführt werden. Sie selbst müssen zusätzlich eine Tagespauschale bezahlen.

Sie beträgt höchstens 23 Franken pro Tag in einem Pflegeheim und 15,35 Franken pro Tag für die häusliche Pflege. Je nach Kanton und Wohngemeinde kann diese Pauschale niedriger sein oder gar nicht anfallen.

In diesen Einrichtungen müssen Sie mit weiteren Kosten für Essen und Wohnen rechnen. Diese Kosten müssen Sie selbst bezahlen. Falls Sie dafür nicht genug Geld haben, können Sie verschiedene Unterstützungsleistungen beantragen. Mehr dazu finden Sie im nächsten Abschnitt.

Ergänzungsleistungen und Hilflosenentschädigung

Wenn Sie eine Rente der AHV oder IV beziehen, können Sie je nach Ihrer finanziellen Situation Ergänzungsleistungen (EL) beantragen. EL sollen die Kosten abdecken, die nicht von der Grundversicherung übernommen werden. Mehr Informationen zu EL erhalten Sie hier: ahv-iv.ch/de/Sozialversicherungen/Ergänzungsleistungen-EL

Sie können ausserdem eine Hilflosenentschädigung erhalten, wenn Sie seit mehr als einem Jahr die Hilfe einer anderen Person für alltägliche Handlungen benötigen, zum Beispiel:

- sich anziehen,
- aufstehen,
- sich hinsetzen,
- essen.

Mehr Informationen zur Hilflosenentschädigung erhalten Sie hier: ahv-iv.ch/de/Sozialversicherungen/Invalidenversicherung-IV/Hilflosenentschädigung

Wenn Sie nicht genügend Geld haben und keinen Anspruch auf Ergänzungsleistungen oder Hilflosenentschädigung haben, dann muss in letzter Instanz die Sozialhilfe einspringen. Personen, die in gerader Linie mit Ihnen verwandt sind (Eltern, Kinder, Enkel), können jedoch verpflichtet werden, sich an den Kosten zu beteiligen, wenn es ihnen finanziell sehr gut geht.

Mehr Informationen zur Sozialhilfe erhalten Sie beim Sozialdienst Ihrer Gemeinde.

Was tun gegen Beschwerden und Symptome?

Berichten Sie Ihrem Behandlungsteam davon, unter welchen Symptomen und Beschwerden Sie leiden. Das Behandlungsteam hat verschiedene Möglichkeiten, mit denen es Ihre Beschwerden behandeln kann. Wenn die Behandlung wirkt, werden Sie sich deutlich besser fühlen.

Sprechen Sie auch mit Ihren Angehörigen darüber, wenn Sie neue Symptome oder Beschwerden bemerken. Ihre Angehörigen können ebenfalls das Behandlungsteam informieren. Zum Beispiel wenn es Ihnen schwerfällt zu sprechen.

Was ist Erschöpfung (Fatigue) bei Krebs?

Wenn die Krankheit fortschreitet, kann es sein, dass Sie schneller müde werden oder erschöpft sind. Vielleicht bemerken Sie es auch daran, dass Sie alltägliche Dinge nicht mehr im gewohnten Tempo tun können.

Es kann eine körperliche, geistige oder emotionale Müdigkeit oder Erschöpfung sein. Diese Müdigkeit oder Erschöpfung bleibt, auch

wenn Sie sich ausgeruht haben. Sie schränkt Sie in Ihrem alltäglichen Leben ein. Das kann sehr belastend für Sie sein.

Im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung wird diese Erschöpfung auch «Fatigue» genannt. Das ist der Fachbegriff für diese besondere Art der Erschöpfung. Eine Fatigue kann Menschen auch nach einer Viruserkrankung treffen, wie beispielsweise nach einer Covid-Erkrankung.

Was tun bei Fatigue?

Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Behandlungsteam, wenn Sie diese Beschwerden haben. Es kann die Symptome bekämpfen, die Ihre Erschöpfung auslösen. Das können beispielsweise Schmerzen, Übelkeit oder Verstopfung sein.

Auch Medikamente können die Fatigue verstärken. In diesem Fall kann Ihr Behandlungsteam Folgendes tun:

- die Dosis verändern;
- den Zeitpunkt der Einnahme verändern;



Patient
Em
Ad
R

Checkup Date: _____

Medication

- das Medikament gegen ein gleichwertiges Medikament austauschen.

Ihr Behandlungsteam wird versuchen, die Ursache möglichst genau zu bestimmen. Dann werden sie Massnahmen einleiten, damit es Ihnen besser geht.

Bei Krebs kann die Fatigue zum Beispiel ausgelöst werden durch:

- Schmerzen,
- Medikamente,
- Schlafstörungen,
- die Ernährung,
- Gefühle (Angstzustände, Depression),
- Sauerstoffmangel,
- Blutarmut (Anämie),
- eine Infektion.

Was können Sie selbst tun bei Fatigue?

Beobachten Sie, wann Sie am Tag mehr oder weniger Energie haben und welche Aktivitäten Sie am meisten ermüden. Verteilen Sie Ihre Aktivitäten so auf den Tag, dass Sie zuerst das erledigen, was Sie am wenigsten anstrengt.

Oder Sie entscheiden sich, nur noch das zu tun, was Ihnen wichtig ist und bitten Angehörige und Freunde um Unterstützung für die weiteren Aufgaben. Folgendes kann Ihnen ausserdem helfen:

- Bewegen Sie sich etwas, soweit Ihnen das möglich ist. Das kann Ihnen helfen, neue Energie zu gewinnen.
- Versuchen Sie Entspannungsübungen oder Meditation. Das kann Ihnen helfen, Stress abzubauen.
- Passen Sie Ihre Ernährung daran an, was Ihnen jetzt guttut. Essen Sie auch mal in Gesellschaft, das kann Sie wieder ins Gleichgewicht bringen.
- Hören Sie Musik, schauen Sie einen Film oder verbringen Sie Zeit mit Freundinnen und Freunden. Vielleicht tritt die Erschöpfung dabei etwas in den Hintergrund.

Wenn Sie sich erschöpft fühlen, machen Sie eine Pause. Überfordern Sie sich nicht. Je weiter die Krankheit fortschreitet, desto mehr Schlaf brauchen Sie vielleicht auch.

Mehr über die Erschöpfung bei einer Krebserkrankung erfahren Sie in der Broschüre «Fatigue bei Krebs».

Welche Schmerzen verursacht Krebs?

Eine fortgeschrittene Krebserkrankung verursacht oft, aber nicht immer Schmerzen. Die Schmerzen können verschiedene Ursachen haben. Sie hängen nicht immer mit dem Tumor zusammen.

Wenn Sie unter Schmerzen leiden, hat das manchmal weitere Folgen: So können Sie sich zum Beispiel gereizt fühlen. Oder Sie haben zusätzliche Ängste oder Sorgen wegen Ihrer Situation.

Lassen Sie sich deshalb von Ihrem Behandlungsteam helfen. Es gibt viele Möglichkeiten, die Schmerzen zu behandeln, die Krebs verursacht. Manchmal muss das Behandlungsteam vielleicht einiges ausprobieren, bevor bei Ihnen die erhoffte Wirkung eintritt. Aber oft gibt es eine Lösung, und es geht Ihnen besser.

Sprechen Sie mit dem Behandlungsteam

Berichten Sie Ihrem Behandlungsteam bei jedem Termin, welche Schmerzen Sie hatten oder haben.

Versuchen Sie, Ihre Schmerzen möglichst genau zu beschreiben. Sie können dazu ein Schmerztagebuch führen. Die folgenden Fragen können Ihnen auch dabei helfen:

- Wo spüre ich den Schmerz?
- Wie ist der Schmerz: stark oder schwach, dumpf oder stechend?
- Wie lange habe ich diesen Schmerz schon?
- Spüre ich ihn immer oder nur manchmal, etwa beim Gehen, im Sitzen oder im Liegen?
- Stört mich der Schmerz beim Schlafen?
- Stört mich der Schmerz beim Essen, habe ich deshalb weniger Appetit?
- Was verstärkt den Schmerz?
- Was macht den Schmerz erträglicher?

Vielleicht bittet Sie Ihr Arzt, die Stärke des Schmerzes zu schätzen. Sie sollen den Schmerz zum Beispiel auf einer Skala von 0 bis 10

einschätzen: Die 0 steht dabei für «gar keine Schmerzen» und die 10 für «die stärksten Schmerzen, die man sich vorstellen kann».

Sie können Ihre Schmerzen auch mit der Hilfe eines einfachen Hilfsmittels einschätzen, dem «Dolometer® VAS». Sie können den Dolometer kostenlos in unserem Shop bestellen: shop.krebsliga.ch.

Wenn es Ihnen schwerfällt, dem Behandlungsteam Ihre Schmerzen mitzuteilen oder sie regelmässig aufzuschreiben, bitten Sie Ihre Angehörigen um Hilfe.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gegen Schmerzen gibt es?

Es gibt viele mögliche Behandlungen gegen Schmerzen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Ihre Schmerzbehandlung immer wieder anpassen. Ziel ist es dabei, Ihnen die Schmerzen so weit wie möglich zu nehmen. Ausserdem wollen die Ärzte verhindern, dass Sie dauerhaft Schmerzen haben.

Die Behandlung mit Schmerzmitteln

Je nach Ursache und Stärke der Schmerzen werden Ihre Ärzte Ihnen Medikamente (Schmerzmittel) verschreiben. Die Schmerzmittel wirken als Tabletten nach einigen Minuten. Als Infusion in die Venen wirken sie teilweise innerhalb von wenigen Sekunden. Weil die Behandlung von Schmerzen oft kompliziert ist, kann es vorkommen, dass Sie gleichzeitig mehrere Schmerzmittel bekommen.

Es ist sehr wichtig, dass Sie die Zeitpläne und Mengen beim Einnehmen der Schmerzmittel einhalten. Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam.

Sprechen Sie auch sofort mit dem Behandlungsteam, wenn

- Sie unter Nebenwirkungen leiden;
- Sie Schwierigkeiten haben, die Medikamente einzunehmen;
- Ihre Schmerzmittel nicht ausreichend oder nicht lange genug wirken.

Schmerzmittel werden in zwei grosse Gruppen unterteilt: die Nichtopioide und die Opioide.

Nichtopioide sind vor allem Paracetamol und die sogenannten nicht-steroidalen Entzündungshemmer. Zu letzteren gehören zum Beispiel Aspirin, Ibuprofen oder Diclofenac. Diese Medikamente setzen die Ärztinnen und Ärzte oft bei leichten oder mässigen Schmerzen ein.

Opioide setzen die Ärztinnen und Ärzte bei mittleren bis starken Schmerzen ein. Die Fachpersonen unterscheiden bei den Opioiden noch zwischen schwach wirksamen und stark wirksamen Opioiden. Schwach wirksame Opioide werden manchmal zusammen mit Nichtopioiden verschrieben.

Zur Behandlung einer fortgeschrittenen Krebserkrankung verschreiben Ärztinnen und Ärzte regelmässig Opioide.

Einige Nebenwirkungen von Opioiden, zum Beispiel Übelkeit oder Müdigkeit, verschwinden meist nach einigen Tagen. Sehr häufig

tritt als Nebenwirkung auch Verstopfung auf. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt behandelt diese Nebenwirkung vorbeugend.

Wenn die Schmerzbehandlung mit Opioiden nicht mehr nötig ist, müssen sie langsam abgesetzt werden. Setzen Sie die Schmerzmittel nicht eigenmächtig abrupt ab, Sie können sonst zusätzliche Beschwerden bekommen. Folgen Sie hier unbedingt den Anweisungen Ihres Behandlungsteams.

Welche weiteren Behandlungen gegen Schmerzen gibt es?

Weitere mögliche Behandlungen sind zum Beispiel:

- Sie können eine Operation bekommen,
- Sie können eine Strahlentherapie, Chemotherapie oder Hormontherapie bekommen,
- die Ärztinnen und Ärzte können Ihnen Nerven in der Wirbelsäule blockieren,
- Sie können eine Physiotherapie bekommen,
- Sie können eine Psychotherapie bekommen.

Auch ergänzende Behandlungen könnten Ihnen gegen die Schmerzen helfen, zum Beispiel:

- Akupunktur,
- Wärme oder Kälte,
- Meditation und Entspannungsübungen,
- Yoga,
- Massagen.

Auch wenn Sie Musik hören, einen Film sehen oder Zeit mit Freundinnen und Freunden verbringen, vergessen Sie Ihre Schmerzen vielleicht für eine Weile.

Mehr über die Schmerzen bei einer Krebserkrankung erfahren Sie in der Broschüre «Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung». Sie können die Broschüre kostenlos in unserem Shop bestellen oder downloaden: shop.krebsliga.ch.

Atemprobleme

Wenn Ihre Krebserkrankung fortschreitet, kann es sein, dass Sie unter folgenden Beschwerden leiden:

- Atemnot,
- Kurzatmigkeit,

- schnellere Atmung,
- Mühe, wieder zu Atem zu kommen.

Ihr Behandlungsteam kann Ihnen bei diesen Schwierigkeiten helfen. Wenn Sie Probleme mit der Atmung haben, sprechen Sie deshalb mit Ihrem Behandlungsteam.

Atemprobleme können ganz verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel

- einen Tumor, der auf die Atemwege drückt,
- Nebenwirkungen früherer Krebstherapien,
- eine Infektion oder eine andere Funktionsstörung der Lunge,
- Flüssigkeit in der Lunge oder im Herz,
- zu wenig Sauerstoff im Blut,
- Stress oder Angstzustände.

Beschreiben Sie Ihrem Behandlungsteam, wann Ihre Atemprobleme auftreten und welche Atemproblem es sind. Ihr Behandlungsteam wird Ihnen geeignete Massnahmen vorschlagen.

Medizinische Unterstützung

Je nachdem, was für eine Ursache bei Ihnen vorliegt, kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten vorschlagen:

- Sie können Medikamente erhalten, die sich positiv auf Ihre Atmung auswirken.
- Die Ärzte können Flüssigkeit in Ihrer Lunge oder im Herz durch eine Drainage ableiten.
- Die Ärzte können Ihnen zusätzlichen Sauerstoff durch die Nase verabreichen.
- Sie können Antibiotika gegen Infektionen erhalten.
- Die Ärzte können Ihnen Medikamente gegen Angstzustände geben.
- Sie können Atmungs- und Entspannungsmethoden lernen.
- Sie können Physiotherapie bekommen.

Was Sie selbst tun können

Zusätzlich können Sie auch folgende Massnahmen ausprobieren, wenn Sie Atemprobleme haben:

- Setzen Sie sich gerade oder leicht nach vorn gebeugt und stützen Sie sich in dieser Position mit

Kissen ab. Im Bett können Sie ein Kissen unter die Knie legen.

- Öffnen Sie das Fenster oder schalten Sie einen Ventilator ein, um mehr Luft und Abkühlung zu bekommen.
- Organisieren Sie Ihren Alltag so, dass Sie anstrengende Aktivitäten in einzelne Schritte aufteilen.

Appetitlosigkeit

Es kann passieren, dass Sie nicht mehr so viel Appetit haben wie früher. Das kann verschiedene Ursachen haben. Eine Krebserkrankung und ihre Behandlungen können vor allem

- Ihr Geschmacksempfinden verschlechtern,
- Ihre Schleimhäute im Mund schädigen,
- Ihren Stoffwechsel langsamer werden lassen.

Ausserdem können Sie unter Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung leiden. Auch das kann schlecht für Ihren Appetit sein. Angst und Stress können Ihren Appetit ebenfalls negativ beeinflussen.

Was kann ich tun bei Appetitlosigkeit?

- Ich kann essen, worauf ich gerade Lust habe.
- Ich muss mich nicht zum Essen zwingen.
- Ich kann viele kleine Mahlzeiten und Snacks essen anstatt drei grosse Mahlzeiten.
- Ich brauche keine Zeiten für die Mahlzeiten festzulegen.
- Ich kann meine Angehörigen bitten, für mich zu kochen.
- Ich kann das Essen appetitlich anrichten.
- Ich kann das Zimmer vor dem Essen lüften.

Bei Bedarf kann Ihr Arzt Ihre Medikamente anpassen. Es gibt zum Beispiel Medikamente, die Übelkeit lindern und den Appetit anregen.

Wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, normal zu essen, können Sie die notwendigen Nährstoffe durch eine Sonde bekommen, die in Ihren Magen führt, oder durch eine Infusion in die Vene.

Trotzdem können Sie in dieser Phase der Krankheit Mahlzeiten als gemeinsame Aktivität erleben. Sie können sich beispielsweise ganz auf den Genuss konzentrieren. Essen Sie dabei vor allem, was ihnen schmeckt und sich im Mund angenehm anfühlt.

Wenn Sie Schwierigkeiten mit dem Essen haben, sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam. Es kann Ihnen weitere Tipps geben, wie Sie Ihren Appetit anregen können.

Reden Sie mit Ihren Angehörigen

Das Fortschreiten der Krankheit und die Appetitlosigkeit führen oft dazu, dass die Betroffenen Gewicht verlieren. Vielleicht machen sich Ihre Angehörigen deswegen Sorgen. Tatsächlich ist das oft eine Phase Ihrer fortgeschrittenen Krebserkrankung.

Mehr zu essen, ändert nichts am Verlauf der Krankheit. Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen darüber. Falls es nötig ist, bitten Sie Ihr Behandlungsteam, ihnen Ihre Situation zu erklären.

Mehr über dieses Thema erfahren Sie in der Broschüre «Ernährung bei Krebs». Sie können die Broschüre kostenlos in unserem Shop bestellen oder downloaden: shop.krebsliga.ch.

Austrocknung

Wenn der Krebs fortschreitet, kann der Körper oft weniger Wasser aufnehmen. Es kann vorkommen, dass Sie keinen Durst mehr haben oder nicht mehr schlucken können. Ihnen droht eine Austrocknung, in der Fachsprache auch Dehydratation genannt.

Das Behandlungsteam kann gemeinsam mit Ihnen und möglicherweise Ihren Angehörigen darüber entscheiden, wann sie Ihrem Körper zusätzliche Flüssigkeit zuführen, zum Beispiel über eine Infusion.

Am Lebensende können Sie als Betroffener oder Angehöriger überlegen, ob ein Flüssigkeitsausgleich per Infusion immer hilfreich ist. Manchmal führt er zu Nebenwir-

kungen wie einer Verschlechterung der Atemprobleme. Hier können Sie mit dem Behandlungsteam abwägen, was für die Lebensqualität wichtiger ist.

Übelkeit und Erbrechen

Wenn der Krebs fortschreitet, kann es auch zu Übelkeit und Erbrechen kommen. Diese Beschwerden können immer wieder kommen oder sogar andauern.

Das kann ganz unterschiedliche Ursachen haben. Manchmal sind es Nebenwirkungen von Medikamenten und Behandlungen, manchmal werden die Beschwerden vom wachsenden Tumor verursacht.

Es können auch Zeichen für Veränderungen in Ihrem Körper sein, zum Beispiel für eine langsamere Verdauung.

Ihr Behandlungsteam bemüht sich, Ihnen je nach Ursache so gut zu helfen, wie es möglich ist.

Verstopfung

Bei einer fortgeschrittenen Krebserkrankung kommt es häufig zu Verstopfung. Sie kann verursacht werden durch

- die veränderten Ess- und Trinkgewohnheiten,
- weniger Bewegung und körperliche Aktivität,
- Nebenwirkungen bestimmter Medikamente.

Ihr Behandlungsteam kennt verschiedene Möglichkeiten, um Verstopfung zu verhindern oder zu beseitigen, zum Beispiel Abführmittel.

Diese Symptome führen oft zu

- Unwohlsein,
- Schmerzen,
- Problemen beim Schlucken und Sprechen,
- Problemen beim Essen und Trinken.

Ihr Behandlungsteam kann Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihren Mund pflegen können.

Symptome im Mund

Das Fortschreiten der Erkrankung, die Behandlungen und die Tatsache, dass Sie weniger Flüssigkeit zu sich nehmen, können zu Veränderungen im Mund führen. Das kann sich bemerkbar machen durch

- zu wenig Speichel,
- eine Entzündung der Mundschleimhaut,
- eine Infektion.

Das Lebensende begleiten

Wir alle wissen, dass wir irgendwann sterben müssen. Oft schieben wir diesen Gedanken weit von uns. Das Lebensende ist ein Thema, an das wir im Alltag selten denken und über das wir noch seltener reden.

Doch wenn das Lebensende naht, kann es uns allen helfen, das Schweigen zu überwinden. Wir möchten Sie ermutigen, über das Lebensende und das Sterben mit Ihren Angehörigen zu sprechen. Es kann tröstlich sein und Erleichterung bringen.

Vorbereitung auf den Abschied

Sich mit seinem eigenen Tod oder dem Tod eines geliebten Menschen zu beschäftigen, ist eine schwierige Aufgabe. Es kann zum Beispiel sein, dass Sie als Betroffene oder als Angehörige ganz unterschiedliche Gefühle haben, wenn Sie an das Lebensende denken. Das kann Sie und Ihre Angehörigen belasten.

Trotzdem kann es tröstlich sein, wenn Sie über den Tod sprechen: Sie können Ihre Ängste und Sorgen

benennen. Oft hilft das Betroffenen wie Angehörigen gleichermaßen.

Aber natürlich können Sie entscheiden, dass Sie nicht über den Tod und das Lebensende reden möchten. Auch hier sind die Menschen unterschiedlich.

Fühlen Sie sich unsicher oder brauchen Sie insgesamt Unterstützung? Dann wenden Sie sich an einen Berater oder eine Beraterin Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga: Wir helfen Ihnen gerne.

Auch die Beratenden des Krebstelefons stehen Ihnen telefonisch, per Mail oder per Chat zur Verfügung.

Selbstbestimmt bis zum Schluss

Viele Menschen haben Befürchtungen, wenn sie an das Lebensende und den Sterbeprozess denken. Sie haben Angst vor Schmerzen, sie möchten nicht abhängig oder eine Last sein. Oder sie fürchten sich davor, einsam zu sein. Manche Men-

schen haben auch Angst vor einem langen Todeskampf.

Vielleicht stellen Sie oder Ihre Angehörigen sich die Frage: «Wie kann ich diese Situation vermeiden?» Möglicherweise beschäftigen Sie sich mit dem Thema Suizid oder begleiteter Suizid.

Wenn eine erkrankte Person davon spricht, dass sie nicht mehr leben möchte, sollten Sie als Angehöriger diesen Wunsch nicht bewerten oder abwehren. Hören Sie Ihrem Angehörigen zu und fragen Sie nach, warum sie oder er diesen Wunsch hat.

Besprechen Sie den Wunsch mit dem Behandlungsteam, vor allem mit Fachleuten der Palliativpflege. Bei vielen Menschen tritt der Wunsch zu sterben in den Hintergrund, sobald

- die Schmerzen oder andere Krankheitszeichen gelindert werden können;
- sie sich sicher sind, dass die Fachpersonen, die sie begleiten, ihre Werte und das, was ihnen wichtig ist, ernst nehmen.

Einigen Menschen hilft das Wissen, dass ein begleiteter Suizid eine Möglichkeit ist. Sie haben so das Gefühl, bis zum Schluss selbst über ihr Leben entscheiden zu können.

Anzeichen für den nahenden Tod

In der Regel gehen dem Tod bestimmte Zeichen voraus. Das hat damit zu tun, dass sich die Körperfunktionen verlangsamen. Doch es ist nicht immer möglich vorherzusagen, wie die letzten Momente ablaufen oder wie lange sie dauern werden. Ein plötzliches Ereignis wie ein Infarkt kann zu einem schnellen Ende führen. Die Situation kann sich aber auch langsam verschlechtern.

Wenn Sie als Angehöriger in den letzten Stunden bei Ihrem geliebten Menschen sein möchten, halten Sie engen Kontakt zum Behandlungsteam. Es sollte Sie darüber informieren, wenn grössere Veränderungen auftreten.

Das Behandlungsteam kann Ihnen als Angehörigen erklären, wie Sie es dem sterbenden Menschen möglichst angenehm machen können – sei es durch Ihre Anwesenheit oder durch bestimmte Handgriffe. Und auch Sie können dem Team Ihre Beobachtungen mitteilen. Das hilft dem Behandlungsteam dabei, zu beurteilen, wie es der sterbenden Person geht.

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre «Die Begleitung Sterbender: Unterstützung für Angehörige und freiwillige Helferinnen und Helfer» von palliative.ch.

Abschied nehmen

Als Angehörige von einem geliebten Menschen Abschied zu nehmen, ist sehr schwer. Wie Sie Abschied nehmen möchten, ist immer auch eine individuelle Entscheidung.

Manche Menschen wünschen sich, die Familie noch einmal um sich zu versammeln, damit sich alle verabschieden können. Manche Men-

schen folgen ihren vertrauten religiösen oder kulturellen Ritualen. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch.

Manchmal kommt das Lebensende sehr schnell. Dann kann es für weit entfernt lebende Angehörige unmöglich sein, den sterbenden Menschen persönlich zu besuchen. Vielleicht kann dann ein Brief, ein Anruf oder sogar ein Videoanruf einen Besuch ersetzen.

In jedem Fall kann ein Austausch bei Angehörigen und der sterbenden Person für ein Gefühl des Friedens sorgen. Wichtig ist dabei, dass der Austausch von Respekt und Zuneigung geprägt ist.

Zeit zum Trauern

Einen geliebten Mensch zu verlieren, ist ein tiefer Einschnitt im Leben. Wie jemand trauert und wie lange es dauert, ist bei vielen Menschen anders. Manche möchten über ihre Gefühle reden. Andere reagieren mit Schweigen. Manche Menschen sind wütend, manche spüren vielleicht eher eine Leere.

Es ist eine Herausforderung, die unterschiedlichen Formen zu akzeptieren, die Trauer haben kann. Die Broschüre «In Zeiten des Trauerns» hilft Ihnen, Ihre Gefühle und Reaktionen zu verstehen, wenn ein geliebter Mensch von Ihnen gegangen ist. Sie können die Broschüre kostenlos in unserem Shop bestellen oder downloaden:
shop.krebsliga.ch.



Ich möchte Beratung und weitere Informationen

Die kantonale oder regionale Krebsliga

Berät, begleitet und unterstützt Betroffene und Angehörige. Zum Angebot gehören:

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

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachberaterin 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.ch](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 11 bis 16 Uhr). Haben Sie Fragen zur Krankheit oder möchten Sie einfach jemandem mitteilen, wie es Ihnen geht? Dann chatten Sie los.

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

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

Kurse

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

Andere Betroffene

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

Sie können Ihre Anliegen in einem Forum diskutieren, beispielsweise unter www.krebsforum.ch, einem Angebot der Krebsliga.

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

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

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 er-

kundigen 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 in Ihrer Nähe suchen: www.svde-asdd.ch.

Palliative Medizin, Pflege und Begleitung

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

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

palliative.ch
Bubenbergrplatz 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:

www.palliativkarte.ch/karte.

Ihr Behandlungsteam

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

Psychoonkologie

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

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

Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

- **Operationen bei Krebs**
- **Medikamentöse Tumortherapien**
Chemotherapien und weitere Medikamente
- **Krebsmedikamente zu Hause einnehmen**
- **Immuntherapie mit Checkpoint-Inhibitoren**
- **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- **Komplementärmedizin bei Krebs**
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Schmerztagebuch**
So nehme ich meine Schmerzen wahr

- **Dolometer® VAS**
Massstab zur Einschätzung der Schmerzstärke
- **Fatigue bei Krebs**
Rundum müde
- **Ernährung bei Krebs**
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Die Krebsterapie hat mein Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für ein besseres Wohlbefinden
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Wenn auch die Seele leidet**
Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Onkologische Rehabilitation**
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper
- **Ich begleite eine an Krebs erkrankte Person**
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung
- **Patientenverfügung der Krebsliga**
Mein verbindlicher Wille im Hinblick auf Krankheit, Sterben und Tod

- **In Zeiten des Trauerns**

Wenn ein geliebter Mensch an Krebs stirbt

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

Bestellmöglichkeiten

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



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

Ihre Meinung interessiert uns

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

Infomaterialien anderer Anbieter

Auf der Website der Organisation palliativ.ch finden Sie weitere Informationsbroschüren zum Bestellen oder Herunterladen:

<https://www.palliative.ch/de/was-wir-tun/unsere-angebote/informationmaterial>

Informationen im Internet

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch

Austauschplattform der Krebsliga.

www.krebsliga.ch

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

www.krebsliga.ch/cancerline

Die Krebsliga bietet einen Livechat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/kurse

Kurse der Krebsliga, um krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

www.krebsliga.ch/onkoreha

Übersichtskarte zu onkologischen Rehabilitationsangeboten in der Schweiz.

psychoonkologie.krebsliga.ch

Verzeichnis von Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Andere Angebote

www.avac.ch/de

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

www.cipa-igab.ch

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

www.komplementaermethoden.de

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

www.krebshilfe.de

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

www.krebsinformationsdienst.de

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

www.krebs-webweiser.de

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

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

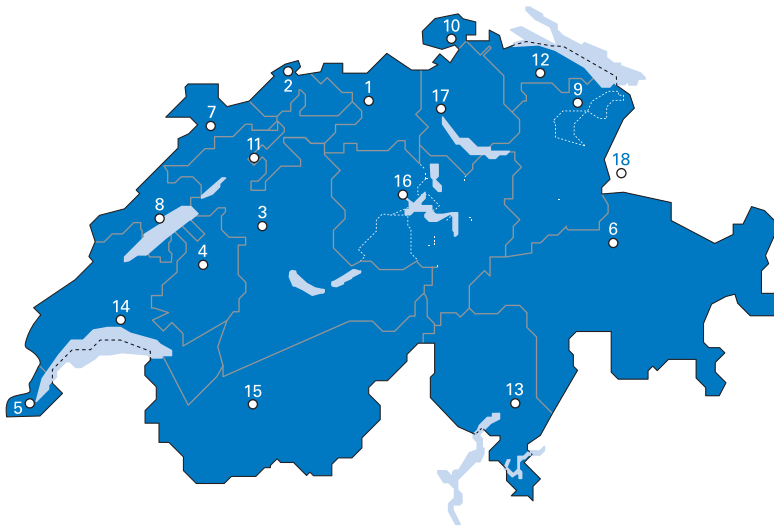
www.psychoonkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

www.selbsthilfeschweiz.ch

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsslga-aargau.ch
www.krebsslga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

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

3 Krebsliga Bern Ligue bernoise contre le cancer

Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsslgabern.ch
www.krebsslgabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

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

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

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsslga-gr.ch
www.krebsslga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

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

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

9 Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsslga-ostschweiz.ch
www.krebsslga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

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@krebshilfe.li
www.krebshilfe.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.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