

## DER BEDARF AN ONKOLOGISCHER REHABILITATION WÄCHST STETIG

# Leben nach dem Krebs

Mehr als 35.000 Menschen erkranken in Österreich pro Jahr an Krebs. Die Diagnose erschüttert das Leben und eine Zeit intensiver Behandlungen beginnt. Doch was kommt danach? Die onkologische Rehabilitation kann Antwort darauf geben.

**E**s gibt immer mehr Menschen, die von Krebs geheilt sind oder mit einer Krebserkrankung leben. Sie sind mit Fragen konfrontiert wie: Was kommt danach? Wie kann ich mit den durch die Erkrankung und Behandlung hervorgerufenen Problemen besser umgehen? Werde ich wieder ganz gesund? Ist die Krebserkrankung überstanden – laut Statistik Austria stieg die Fünf-Jahres-Überlebensrate seit 1986 von 43 auf 61 Prozent –, rückt das Leben danach ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Obwohl mit den Behandlungen heute schon große Erfolge erzielt werden, sind die körperliche Funktionalität, das soziale Leben und psychische Wohlbefinden bei vielen Patienten im Anschluss an die Therapien beeinträchtigt. Und genau hier setzt die onkologische Rehabilitation an.

## Lebensqualität verbessern

Sie richtet sich an jene Menschen, die die unmittelbare Behandlung – also eine Operation, Strahlen- beziehungsweise Chemotherapie – abgeschlossen haben. Ziel ist es, sowohl ihren körperlichen als auch den psychischen Gesundheitszustand zu verbessern. „Es geht darum, die Wiedereingliederung ins tägliche Leben zu erleichtern und die soziale Teilhabe zu erhöhen“, bringt es Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna, Vizepräsident der Österreichischen Akademie für onkologische Rehabilitation und Psychoonkologie (ÖARP), auf den Punkt und fügt hinzu: „Betroffene haben Symptome, die einerseits von der onkologischen Erkrankung herrühren und andererseits von der lebensnotwendigen Krebsbehandlung. So kann die Therapie zu einem Lymphödem oder Erschöpfungssyndrom führen. Es gibt aber



auch Patienten, die durch Nervenschädigungen eingeschränkte motorische Fähigkeiten haben, dadurch ungeschickter werden und etwa ihre Bluse nicht mehr zuknöpfen können. Das alles sind Dinge, die im Rahmen von physikalischen Maßnahmen wie Massagen, Lymphdrainagen oder durch Krankengymnastik, Ergotherapie und die sogenannte medizinische Trainingstherapie angegangen werden.“

## Zuspruch für die Seele

Neben der physikalischen Medizin stellt die Psychoonkologie eine weitere Säule während des Reha-Aufenthaltes dar. Sie befasst sich mit den psychosozialen Auswirkungen einer Krebserkrankung und untersucht die Beziehung des Pati-

enten zu seinem eigenen Körper und der Umwelt. So leiden einige Betroffene unter Angststörungen, Depressionen oder Schlafproblemen. „Die Psychoonkologie weist ihnen den Weg zurück ins normale Leben“, erklärt Richard Crevenna. Gruppentherapien, Einzelgespräche, Entspannungsübungen oder kreative Therapieangebote sollen helfen, die emotionale Befindlichkeit zu verbessern.

Darüber hinaus hat die Ernährungstherapie einen wichtigen Stellenwert in der onkologischen Rehabilitation. Richard Crevenna: „Einige Patienten nehmen durch die Erkrankung und die Therapien zu. Hier spielt die richtige Ernährung in Kombination mit Ausdauertraining eine wichtige Rolle. Andere hingegen verlieren an Gewicht und bauen Muskelmasse ab.

## MEDIZIN

Sie gewinnen mit gezielten diätologischen Maßnahmen und Krafttraining wieder mehr Leistungsfähigkeit.“ Wie wichtig Bewegung generell ist, zeigt Univ.-Prof. Richard Crevenna anhand jüngster Forschungsergebnisse auf: „Zusätzliche, gezielte Aktivität scheint bei bestimmten Arten von Krebs den Betroffenen ein längeres Leben zu beschern, wie man in rückblickenden Studien festgestellt hat. Man weiß allerdings noch nicht, warum. Dennoch scheinen einige Patienten durch körperliches Training in Kombination mit der Krebsbehandlung den Krebs eher zu überleben.“ Nicht nur bei der Bewegung, bei allen Therapieangeboten zählt die Nachhaltigkeit. Um diese zu garantieren, setzt die vierte Säule der onkologischen Rehabilitation auf Schulungen. Der ÖARP-Vizepräsident: „Man muss Patienten über den Sinn der gesetzten Maßnahmen aufklären und ihr Mittun sichern.“

### Individuell angepasst

Die Wahl der Therapie während des durchschnittlich dreiwöchigen Reha-Aufenthaltes wird individuell an die Belast-

barkeit, den allgemeinen Gesundheitszustand und etwaige Begleitfolgen der Krebserkrankung angepasst. Dennoch ist die onkologische Rehabilitation nicht für alle Krebspatienten geeignet. Richard Crevenna: „Wenn zum Beispiel ein kleiner, bösartiger Hauttumor entfernt wurde und der Patient danach in einem guten und völlig unbeeinträchtigten Allgemeinzustand ist, braucht er natürlich keine Rehabilitation.“ Aber auch das Gegenteil könne der Fall sein: Ist die Erkrankung viel zu weit fortgeschritten oder sind Patienten wegen fortgeschrittener Demenz nicht in der Lage, das Gelernte umzuset-

zen, sind keine realistischen Rehabilitationsziele zu erreichen.

Krebs ist eine Erkrankung der zweiten Lebenshälfte. Durch die zunehmende Lebenserwartung steigt der Bedarf an onkologischer Rehabilitation. Zur Situation in Österreich sagt Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna: „Wir sind auf einem guten Weg. Früher war die onkologische Rehabilitation nur organspezifisch ausgelegt. Mittlerweile gibt es eine allgemeine onkologische Rehabilitation mit insgesamt 230 stationären Betten. Bis 2015 sollen es schon 700 werden.“

MMag. Birgit Koxeder ■

## KOMMENTAR

*„Ziel der onkologischen Rehabilitation ist die Wiedereingliederung ins gesellschaftliche und berufliche Leben. Sie soll den Patienten den Weg zurück ins Leben weisen, wobei sie lernen, ihr Leben so zu gestalten, dass es der Krankheitsbewältigung dient.“*



**Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna MBA, MSc**  
Leiter der Ambulanz für Onkologische Rehabilitation an der Universität Wien

Bezahlte Anzeige



**HUMANOMED ZENTRUM ALTHOFEN**  
IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE










Kur   Orthopädische Rehabilitation   Herz/Kreislauf Rehabilitation   Stoffwechsel Rehabilitation  
 Onkologische Rehabilitation   Pneumologische Rehabilitation   Dialyse

**Humanomed Zentrum Althofen GmbH**  
 Moorweg 30, 9330 Althofen, Austria   T: +43 (0)4262 207-0   F: DW-50   www.humanomed.at