

## **6) Nachsorge und Rehabilitation**

Wenn die intensive medizinische Behandlung der Krebserkrankung abgeschlossen ist, beginnt die Phase der Nachsorge. Hierzu gehören regelmäßige Nachsorgeuntersuchungen und spezielle Rehabilitationsmaßnahmen, aber auch Beratung und Unterstützung bei psychischen und sozialen Problemen.

### **I Nachsorgeuntersuchungen**

Nachsorgeuntersuchungen dienen...

- der Erkennung und Behandlung von Begleit- und Folgeerkrankungen.
- der Kontrolle des Verlaufs der Krebserkrankung.
- der Früherkennung eines Wiederauftretens des Tumors (Rezidiv).

Die Nachsorgeuntersuchungen finden in der Regel im Abstand von ein bis mehreren Monaten statt. Die genaue Art und den Umfang der Untersuchungen stimmt der Arzt auf die individuelle Situation und den Krankheitsverlauf ab. Er berücksichtigt dabei vor allem, wie weit der Tumor zum Zeitpunkt der Diagnose bereits fortgeschritten war und welche Behandlung durchgeführt wurde.

Zu den regelmäßig durchgeführten Maßnahmen gehört neben dem ausführlichen Gespräch – z.B. über das aktuelle Befinden, mögliche Beschwerden, die Entwicklung des Körpergewichts und eventuelle Ernährungsprobleme – auch die körperliche Untersuchung. Weitere wesentliche Bestandteile können die Ultraschalluntersuchung, gegebenenfalls die Computertomographie oder Kernspintomographie sowie die Bestimmung der Tumormarker im Blut sein. Anhand der Tumormarker kann die Wirksamkeit einer Chemo- und/oder Strahlentherapie zuverlässig kontrolliert werden. Auch die Heilungsaussichten lassen sich anhand der Tumormarker gut beurteilen.

Darüber hinaus soll die Nachbetreuung helfen, die vielfältigen Probleme, die im Zusammenhang mit einer Tumorerkrankung auftreten, zu bewältigen. Zögern Sie nicht, sich mit allen offenen Fragen an Ihren behandelnden Arzt oder an spezielle Fachkräfte (z.B. Mitarbeiter im Sozial- oder psychosozialen Dienst) zu wenden. Diätassistenten können mit Ratschlägen und Empfehlungen für die zukünftige Ernährung behilflich sein.

## II Rehabilitation

In der Regel haben Patienten im Anschluss an die Krebstherapie Anspruch auf Leistungen im Rahmen der Rehabilitation. Hierzu zählt die **Nachbehandlung in spezialisierten Rehabilitationskliniken**, aber auch **ambulante Rehabilitationsmaßnahmen**. Ziel solcher Maßnahmen ist es, die akuten Auswirkungen der Behandlung zu bessern, die körperliche Leistungsfähigkeit soweit wie möglich wiederherzustellen und Langzeitfolgen möglichst vorzubeugen. Zusätzlich sollen die Patienten auch Hilfestellungen bei der Erkrankungsverarbeitung erhalten.

*Die Probleme nach einer Krebsoperation sind individuell sehr unterschiedlich und vielfältig, so dass zu Beginn eines Reha-Verfahrens in einem Gespräch zwischen Patient und Arzt die eigenen Reha-Ziele festgelegt werden sollten.*

Mögliche Rehabilitationsmaßnahmen sind beispielsweise Krankengymnastik, Massagen, Entspannungsübungen, Einzel- und Gruppengespräche sowie – für Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs besonders wichtig – eine umfassende Ernährungsberatung.

Empfehlenswert ist es, unmittelbar oder kurz nach der akuten Behandlung im Krankenhaus eine so genannte Anschlussheilbehandlung wahrzunehmen, in der Regel verbunden mit einem drei- bis vierwöchigem Aufenthalt in einer speziellen Rehabilitationsklinik. Daneben gibt es so genannte Nach- bzw. Festigungskuren, die später, d.h. nicht im direkten Anschluss an die akute Behandlung, durchgeführt werden.

Leistungsträger für die Rehabilitationsmaßnahmen sind bei gesetzlich Versicherten die Krankenkasse oder die Rentenversicherung, bei privat Versicherten gilt der jeweilige Antrag. Sprechen Sie mit ihrem zuständigen Klinikarzt oder mit Ihrem Hausarzt. Diese werden alles Notwendige für Sie einleiten und Sie bei der Wahl der passenden Klinik oder anderer Rehabilitationsmaßnahmen unterstützen.