



Diagnose Krebs

WAS NUN ?



„Diagnose Krebs - WAS NUN?“

Wie mit dieser Nachricht umgehen?

Jährlich erkranken in Österreich etwa 36.000 Menschen an Krebs*.

Grund genug, sich mit diesem Thema als Gesunde Gemeinde eingehend zu befassen.

Wir bedanken uns auf diesem Weg bei der Verfasserin dieser Broschüre, Frau Breit Anita aus Ottnang a.H. Sie ist selbst bereits mehrmals an Krebs erkrankt und möchte Ihnen ein paar ihrer Erfahrungen und „Tipps“, die ihr geholfen haben, mitteilen.

Sollten Sie weitere Fragen haben, oder das Gefühl sich austauschen zu wollen, organisieren wir gerne einen Gesprächstermin mit Frau Breit.

Bitte wenden Sie sich an Marktgemeinde Ottnang a.H.,
Servicestelle: 07676 / 7255 DW 18 oder 23!

***Gesunde Gemeinde
Ottnang a.H.***

(*Quelle: Statistik Austria)

NICHTS IST ENTSPANNENDER ALS DAS ANZUNEHMEN, WAS KOMMT.

(14. Dalai Lama)

Sie MÜSSEN annehmen, was kommt und es wird nicht immer entspannend sein, aber auf Grund meiner eigenen Erfahrung wage ich zu behaupten, dass es bei weitem nicht so schlimm werden wird, wie Sie im Moment befürchten.

Mit dieser Broschüre möchte ich Ihnen helfen, sich leichter auf dem Weg, der auf Sie zukommt, zurechtzufinden.

Ich bin selber schon etliche Male an Krebs erkrankt. Diese Broschüre soll Ihnen ein paar allgemeine Informationen liefern. Ich erlaube mir auch, Ihnen ein paar meiner Erfahrungen und „Tipps“, die mir geholfen haben, mitzuteilen.

Und gleich mein erster Tipp: Haben Sie immer einen Stift zur Hand um sich wichtige Dinge und Fragen aufzuschreiben. Vielleicht können Sie sich dazu entschließen, ein Gedächtnisprotokoll (täglich nur die wichtigsten Dinge in einen kleinen Taschenkalender schreiben) zu führen.

SIE MÜSSEN JETZT DAS TUN, WAS IHRER SEELE GUT TUT!

(war die Antwort meines Onkologen, Dr. Oppitz, auf die Frage, wie ich denn „mithelfen“ könnte wieder gesund zu werden)

Sie haben Krebs.

Sie sind

verzweifelt

einsam

ratlos

hilflos

traurig

mutlos

hoffnungslos

aggressiv

schockiert

depressiv

wütend

in einem tiefen Loch

haben nichts von dem verstanden, was Ihr Arzt Ihnen erklärt hat - wissen nicht, wie es weiter geht - kriegen von Ihrer Umwelt gar nichts mit - möchten sich am liebsten irgendwo verkriechen - haben viele Fragen, auf die Sie sicher eine Antwort erhalten werden - haben viele Fragen, auf die Sie niemals eine befriedigende Antwort erhalten werden. (Warum gerade ich? Warum jetzt? Was habe ich falsch gemacht?)

Lassen Sie Ihre Gefühle zu

Weinen Sie, wenn Ihnen danach ist. Das kann sehr befreiend sein.

Erklären Sie Ihrer Familie Ihre Situation und reden Sie mit allen über Ihre Befindlichkeit.

Es gibt kein Patentrezept für den richtigen Umgang mit dieser Krankheit. Achten Sie darauf, was **IHNEN** gut tut.

Vergessen Sie „GUTE RATSCHLÄGE“ von „Guten Bekannten“. Sie belasten oft mehr als sie helfen.

Vertrauen Sie Ihrem Ärzteteam und sich selbst.

INHALTSVERZEICHNIS

1.	Was ist Krebs? Wie geht es weiter?	6
2.	Krankenhaus	7
3.	Schmerzen	9
4.	Operation	9
5.	Chemotherapie	10
6.	Strahlentherapie	13
7.	Familie und Umwelt	15
8.	Nach der Therapie	15
9.	Was Ihnen auf Ihrem Weg noch helfen könnte	16
10.	Endlichkeit des Lebens	19
11.	Sozialrecht und hilfreiche Adressen	21
12.	Fachausdrücke	24
13.	Was ich Ihnen noch sagen möchte	25
14.	Lektionen des Lebens (aus dem Internet)	27

MAN KANN SEIN SCHICKSAL WEDER VORAUSSEHEN, NOCH IHM ENTGEHEN; DOCH MAN KANN ES ANNEHMEN.

(Christina, Königin von Schweden)

1. Was ist Krebs? Wie geht es weiter?

Als Krebs bezeichnet man krankhafte Veränderungen, bei welchen gesunde Zellen in Krebszellen umgewandelt werden. Diese bösartigen (malignen) Neubildungen bestehen aus entarteten Zellen, die anders aussehen als „normale Zellen“. Diese Zellen teilen sich schneller und zerstören dabei das gesunde Gewebe. Tochtergeschwülste nennt man Metastasen.

Nachdem Ihnen Ihr Arzt die Diagnose mitgeteilt hat, herrscht Chaos in Ihnen. Geben Sie sich Zeit, dieses Chaos zu ordnen.

Unsicherheit ist eine normale Reaktion auf diese Diagnose. Man hat Angst vor Krebs, aber wovor genau? Wenn Sie mögen, schreiben Sie auf, wovor Sie sich fürchten, ohne das Wort Krebs zu gebrauchen.

Ich hoffe, es gelingt Ihnen jetzt, mit Ihrer Situation besser umzugehen.

Notieren Sie sich Ihre Fragen und suchen Sie das erneute Gespräch mit dem Arzt Ihres Vertrauens.

Stellen Sie Fragen, wenn Ihnen etwas unklar ist, oder Sie etwas nicht verstanden haben. Es gibt keine „falschen“ Fragen.

Entscheiden Sie GEMEINSAM mit Ihrem Arzt in welchem Krankenhaus Sie behandelt werden möchten.

Genaue Informationen über Therapien und eventuelle Nebenwirkungen wird Ihnen erst der für Sie zuständige Arzt im Krankenhaus geben können.

VORSICHT vor Informationen aus dem Internet.

Ich bin da auf viele Seiten gestoßen, die mich unnötig sehr depressiv gemacht und verunsichert haben.

Ihr Alltag wird sich verändern.

Sie werden viel Zeit bei Ärzten, in Krankenhäusern, in Wartezimmern, bei Therapien, ... verbringen.

Fixieren Sie sich nicht auf eine bestimmte Behandlungsdauer. Diese verändert sich sehr wahrscheinlich (Blutwerte passen nicht; Verkühlung; Terminprobleme;). Auch wenn es für Sie im Moment noch nicht vorstellbar ist: Versuchen Sie, die kommende Zeit als IHRE AUSZEIT (Zeit zu lesen, malen, schreiben, ...) zu sehen. Sie können dem Alltag ein paar Monate entfliehen – er kommt früher zurück, als Sie denken.

DIE HOFFNUNG IST DER REGENBOGEN ÜBER DEM HERABSTÜRZENDEN BACH DES LEBENS

(Friedrich Nietzsche)

2. Krankenhaus

Im Krankenhaus werden Sie etliche Untersuchungen machen müssen. Falls Sie „gehfähig“ sind, werden Sie, mit Ihrer Krankenakte im Arm, zu sämtlichen Untersuchungen und Therapien geschickt. Ich habe mir immer aufgeschrieben wohin man mich schickt, weil Krankenhäuser wie Irrgärten für mich sind.

So schnell wie möglich wird ein Behandlungsplan für Sie ausgearbeitet werden. Überlegen Sie, ob Sie eine Zweitmeinung einholen möchten. Sie haben das Recht dazu. Sie können alle Unterlagen und Befunde die über Sie aufliegen (derzeitiges Krankenhaus, Hausarzt,) anfordern.

Sehen Sie in Ihrem behandelnden Ärzteteam und Ihrem Pflorgeteam Partner und Helfer, deren Wissen wichtig für Sie ist.

Teilen Sie Ihre Befindlichkeiten (Schmerzen, Übelkeit, Durchfall, Verstopfung,...) Ihrem Ärzteteam und Pflorgeteam immer mit. „Es ist gegen alles ein Kraut gewachsen“ und Sie müssen nicht unnötig leiden.

Haben Sie keine Scheu davor aufdringlich oder lästig zu sein, oder mehrmals dasselbe zu fragen. Verlangen Sie höflich, aber bestimmt, dass man Ihre Wünsche und Anliegen ernst nimmt. Seien Sie ein MÜNDIGER PATIENT. Ein vertrauensvolles Arzt-Patienten-Verhältnis trägt wesentlich zum Erfolg der Therapie bei.

Mein Rat: Falls Sie einen empfindlichen Magen haben, seien Sie mit der „fremden Kost“ vorsichtig. Ich habe immer ein paar Schnitten Brot und trockene Kekse mit. Trinken Sie keinen Früchtetee, sondern Kräutertee oder Wasser. Naturjoghurt sättigt und schützt den Magen.

Sie werden im Krankenhaus oft um Ihre Daten, Krankheiten, Medikamente, gefragt werden.

Ich habe immer ein paar Kopien meiner aktuellen Daten mit:

Name:	Krankenkasse:
Adresse:	Sozialversicherungsnummer:
Tel.Nr.:	Bisherige Erkrankungen und Operationen:
Geb.Dat.:	Medikamente, die Sie zur Zeit nehmen:

Wann immer es geht, hinterlasse ich am Schwesternstützpunkt einen Zettel mit meiner Handynummer (und eventuell ein paar Süßigkeiten), melde mich ab und drehe ein paar Runden im Krankenhaus. Ich beobachte Bilder, Menschen, Wetter, ... und versuche so, auf andere Gedanken zu kommen.

Gute Dienste leisten mir auch ein LUSTIGES BUCH, mein CD Player (MP3 Player) Kopfhörer und meine LieblingsCDs. So kann ich mich, wenn ich das möchte, vor erzählungswütigen Mitpatient/Innen schützen und muss mir keine Wartezimmerschauergeschichten anhören.

Auch wenn Sie normalerweise nicht unter kalten Füßen leiden, nehmen Sie sich SOCKEN mit ins Krankenhaus.

Klinische Studie:

In einer klinischen Studie wird der Einfluss einer medizinischen Behandlung auf den Verlauf einer Krankheit in einem kontrollierten experimentellen Umfeld am Menschen erforscht. Wenn Ihnen die Teilnahme an einer klinischen Studie angeboten wird, erbitten Sie Bedenkzeit und besprechen Sie das mit Ihrem Hausarzt.

Überleitungspflege:

In vielen Krankenhäusern gibt es bereits eine Überleitungspflege (Infostelle). Ziel dieser ist eine Verbindung zwischen Krankenhaus, sozialen Einrichtungen (siehe Sozialrecht und hilfreiche Adressen S. 21) und „zu Hause“ zu schaffen. Auch hier habe ich viele nützliche Informationen und Broschüren erhalten.

EIN INDIANER KENNT KEINEN SCHMERZ

(Sprichwort)

3. Schmerzen.

Sind Sie ein Indianer? Ich nicht.

Natürlich werden Sie Schmerzen (Spritzen, ...) ertragen müssen. Um Ihre Schmerzen in leicht erträglichen Grenzen halten zu können, gibt es Hilfen.

Sie MÜSSEN Ihrem Ärzteteam und Ihrem Pflorgeteam mitteilen, wenn Sie Schmerzen haben. Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf Medikamente, beziehungsweise ist nicht jeder gleich schmerzempfindlich. Verlangen Sie Mittel gegen Schmerzen.

DINGE HÖREN IST OFT NICHT GENUG.
DU MUSST SIE DURCHGELEBT, DURCHGELIEBT UND
DURCHGELITTEN HABEN.
ERST DANN WEISST DU, DASS DIR DAS LEBEN QUER
DURCH DAS HERZ GEFLOSSEN IST.

(Irma Grothe)

4. Operation.

Ihr behandelnder Arzt wird Ihnen eine OP vorschlagen, wenn die Chance besteht, das Karzinom restlos aus Ihrem Körper entfernen zu können. Dabei wird der Tumor und der ihn umgebende Bereich vom gesunden Gewebe entfernt. Nicht immer ist eine Operation notwendig, oder möglich.

Oft ist eine laparoskopische Entfernung (Knopflochtechnik) möglich. Durch winzige Schnitte führt der Arzt chirurgische Mini-Instrumente in den Körper ein und überwacht den Eingriff mit dem Endoskop. Dies schont die Patienten und hinterlässt kaum Narben.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass manche Chirurgen lieber „schneiden“. Gegebenenfalls müssen Sie auf eine laparoskopische Operation bestehen und von einem Chirurgen durchführen lassen, der das auch so sieht.

Vor einer OP werden Sie einige Untersuchungen (Lungenröntgen, EKG, ...) machen müssen. Am Tag vor der OP haben Sie ein Gespräch mit einem Anästhesisten. Nehmen Sie am besten eine Liste mit Ihren Daten und Ihren Fragen mit.

Vor der OP dürfen Sie ab Mitternacht nichts mehr essen und nicht mehr rauchen. Am Morgen bekommen Sie ein Beruhigungsmittel.

Nach der OP wachen Sie normalerweise in einem Aufwachraum, eventuell auf der Intensivstation auf. Dort werden Ihre Vitalfunktionen eine gewisse Zeit lang überprüft, bevor Sie wieder auf Ihre Station gebracht werden. Gegen Schmerzen, Mundtrockenheit, Durst, ... gibt es Abhilfe.

Falls Sie Angst vor zu großen Schmerzen haben, bitten Sie um ein Gespräch mit einem **Schmerztherapeuten oder Anästhesisten**. Der wird Sie sicher beraten.

Nach manchen Operationen (z.B. bei Brustkrebsoperationen) ist eine möglichst früh beginnende Krankengymnastik notwendig. Auch Lymphdrainagen sind in vielen Fällen hilfreich. Fragen Sie Ihr Ärzteteam.

Krankenbetten, deren Höhe und Liegeposition man per Knopfdruck selbst verstellen kann, sind nach Operationen sehr hilfreich. Sie unterstützen das Aufrichten des Oberkörpers und kleine Personen (wie ich eine bin) gelangen mit den Füßen zum Boden und brauchen nicht aus dem Bett „zu hüpfen“, was nach einer Operation sehr schmerzhaft sein kann.

DEM SCHICKSAL IN DEN RACHEN GREIFEN;
GANZ NIEDERBEUGEN SOLL ES MICH GEWISS NICHT.

(Ludwig von Beethoven)

5. Chemotherapie

Eine Chemotherapie beinhaltet chemische Arzneimittel, deren Inhaltsstoffe die Tumorzellen, unter größtmöglicher Schonung der gesunden Zellen, bekämpfen. Ziel der Chemotherapie ist es, bösartige Zellen zu zerstören und nach Möglichkeit eine vollständige Rückbildung von Krebsgeschwüren herbeizuführen.

Die chemischen Arzneimittel werden auf Ihre persönlichen Bedürfnisse (Art der Erkrankung, Gewicht, Größe,) abgestimmt.

Bei starken Nebenwirkungen kann über eine Veränderung der Zusammenstellung nachgedacht werden.

Verabreichung: Tabletten oder Kapseln
Infusionen oder Injektionen

Falls ein so genannter **Portkatheder (Port-a-Cath)** für Sie medizinisch in Frage kommt, sollten Sie auf jeden Fall diese Lösung in Betracht ziehen. Ein Port-a-Cath stört kaum und man ist während einer Infusion mobil. Ein Port ist ein dauerhafter Zugang zum venösen Blutkreislauf. (Der Port wird nach Beendigung der Therapie entfernt). Meist wird zum Legen des Katheders nur eine örtliche Betäubung angeboten. Aus Erzählungen weiß ich aber, dass leichte Narkosen, oder zusätzliche Schmerzinjektionen, eine viel schmerzlosere Abwicklung ermöglichen.

Falls Sie die schmerzärmere Variante bevorzugen, müssen Sie wahrscheinlich eine leichte Narkose verlangen.

Die Dauer einer Chemotherapie ist ganz verschieden. Sie kann ambulant oder stationär durchgeführt werden. Ihr Onkologe wird Ihre Fragen sicher gerne beantworten.

Da während einer Chemotherapie Ihr Immunsystem geschwächt ist, sollten Sie Menschen mit Herpes oder Verkühlung, bzw. große Menschenansammlungen, meiden.

Nebenwirkungen:

Leider **KANN** eine Chemotherapie auch unerwünschte Nebenwirkungen nach sich ziehen (**MUSS NICHT**). Diese können unangenehm oder belastend sein.

Die häufigsten Nebenwirkungen sind:

- Blutbildveränderungen (Injektionen können notwendig werden)
- Schleimhautentzündungen

- Erschöpfung („Fatigue“)
- Übelkeit / Erbrechen (vielleicht hilft Trinknahrung aus der Apotheke)
- Geruchsempfindlichkeit (Körperpflegeprodukte ohne Parfum bevorzugen)
- Durchfall / Verstopfung
- Appetitlosigkeit (fragen Sie nach SANGENOR)
- Geschmacksverlust

Alle Nebenwirkungen, außer Haarausfall, können durch Medikamente, bzw. Ersatznahrung und Nahrungsergänzungsmittel sehr gut in den Griff bekommen werden.

Haarverlust:

Für manche Patienten ist der Haarverlust ein seelisches Problem.

Für mich war nur die Zeit während die Haare ausgegangen sind (bei mir fing es kurz nach der zweiten Chemo an), höchst unangenehm.

Ich hatte den Eindruck, ich spüre jede einzelne Haarwurzel. Überall lagen meine Haare und der Kopf juckte – aber nur zwei Tage. Dann wurde es mir nämlich zu blöd und ich ließ mir den Kopf kahl rasieren.

Eine **Perücke, schicke Hauben und Tücher** hatte ich schon parat. Für Männer gibt es tolle **Kappen**. Auch in Sportgeschäften finden Sie bequeme Kopfbedeckungen. Ich bin nie ohne Kopfbedeckung aus dem Haus gegangen.

Wenn Sie eine Perücke möchten, fragen Sie am besten noch vor der ersten Chemo Ihren Friseur. Die Perücke wird normalerweise von Ihrer Krankenkasse bezahlt.

Wenn Ihnen eine Kopfrisur zu radikal ist, ist das natürlich auch in Ordnung. Meiner, ebenfalls an Krebs erkrankten Freundin, habe ich auch alle Haare abrasiert. Einige Wochen vorher haben wir gemeinsam mit ihrer Friseurin eine tolle Perücke gekauft – sie hat sie nie getragen. Sie ist überall mit Glatze hingegangen und hat die verschiedenen Reaktionen ihrer Umwelt darauf studiert.

Jeder muss seinen eigenen Weg finden damit umzugehen.

HAARE WACHSEN WIEDER NACH!! Bei mir fingen sie zwei Monate nach der letzten Chemo wieder zu wachsen an.

Wenn nicht gerade Sommer ist, ist es ohne Haare oft unangenehm kalt am Kopf.

Denken Sie immer daran:

TUN SIE, WAS IHNEN GUT TUT !

**DIE VERZWEIFLUNG SCHICKT UNS GOTT NICHT, UM UNS ZU
TÖTEN, ER SCHICKT SIE UNS, UM NEUES LEBEN
IN UNS ZU ERWECKEN.**

(Hermann Hesse)

6. Strahlentherapie

Strahlentherapie ist die Anwendung ionisierender Strahlen zur Therapie von Tumorerkrankungen. Strahlentherapie kann allein oder in Verbindung mit einer Operation und / oder Chemotherapie verordnet werden.

Die Behandlungen dauern nur kurze Zeit (einige Sekunden bis Minuten) und sind in der Regel schmerzlos. Üblicherweise bekommen Sie 5 x pro Woche eine Behandlung. Die Anzahl der Behandlungen hängt von Ihrer Erkrankung ab. Die Strahlentherapie ist eine lokale Therapie, das heißt, es wird nur eine gewisse Körperregion bestrahlt.

Nebenwirkungen (können auftreten, müssen aber nicht!):

Hautrötung, Blasenbildung, Durchfall, Harnwegsinfekt, Schleimhautentzündung,...
Bei mir ist keine dieser Nebenwirkungen aufgetreten, ich war aber immer schrecklich müde.

Auch bei der Strahlentherapie gilt: Gegen jede Nebenwirkung ist ein Kraut gewachsen. Sie müssen sich nur mitteilen. Wenn Ihnen die Behandlungszeiten ungelegen sind, können Sie um Änderung derselben bitten.

Über die Hautpflege während dieser Zeit wird Sie Ihr Strahlenteam informieren.

Fahrtkosten zu Chemotherapie und Strahlentherapie:

Für aus medizinischer Sicht notwendige Behandlungen werden die Fahrtkosten von den Krankenkassen übernommen.

Sie können wählen:

Taxidienst des Roten Kreuzes

Privates Taxiunternehmen

Privatfahrten

Sie benötigen einen, von Ihrem Hausarzt, bzw. Arzt Ihres Krankenhauses bestätigten, Fahrtschein.

Strahlentherapien in Oberösterreich:

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz

Radio – Onkologisches Institut

Leiter: Prim. Univ.-Doz. Dr. J. Hammer

4010 Linz, Seilerstätte 4

0732 / 7677 / 7320

Landeskrankenhaus Vöcklabruck

Institut für Strahlentherapie

Leiter: Prim. Dr. Dietmar Seewald

4840 Vöcklabruck, Dr. Wilhelm – Bock Straße 1

05 / 0554 71 2973

DAS HERZ ÖFFNEN, WIE MAN MORGENS EIN FENSTER ÖFFNET, UM DIE SONNE HEREINZULASSEN.

(Dalai Lama)

7. Familie und Umwelt

Eine Krebserkrankung bringt Veränderungen mit sich. Viele Menschen wissen nicht, wie sie mit Ihnen und Ihrer Krankheit umgehen sollen. Auch sie müssen lernen, mit der neuen Situation umzugehen. Seien Sie ehrlich. Wahrheit verträgt jeder leichter als Ungewissheit. Seien Sie aber niemandem böse, wenn er / sie sich nicht so verhält, wie Sie es erwarten würden.

Eine gute Kommunikation zwischen Ihnen und Ihren Mitmenschen ist wichtig. Sagen Sie ruhig, wenn Ihnen ein Besuch zu anstrengend, ein Gespräch zu belastend, ist.

Die OÖ Krebshilfe, der Verein Zellkern,... (siehe ab Seite 16) hilft Patienten und Angehörigen bei der Bewältigung von Kommunikationsbarrieren.

ES IST NICHTS MEHR ZU FÜRCHTEN ALS DIE FURCHT

(Ludwig Börne)

8. Nach der Therapie

Sobald die Behandlungen abgeschlossen sind, beginnt die „Rückkehr in den normalen Alltag“. Sie erwarten sicher, dass nun die Freude überwiegt. Müdigkeits- und Erschöpfungszustände, Depressionen (war bei mir der Fall), können aber auftreten.

Geben Sie sich Zeit (Reha, Kur).

Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Gönnen Sie sich Pausen und Ruhe und kehren Sie langsam, Ihrem ganz persönlichen Tempo folgend, Schritt für Schritt in den Alltag zurück.

In regelmäßigen Abständen werden Kontrolluntersuchungen durchgeführt. Inzwischen bin ich schon ein gelassener Untersuchungsprofi.

ES IST EIN GESETZ IM LEBEN:
WENN SICH EINE TÜR VOR UNS SCHLIESST, ÖFFNET SICH
DAFÜR EINE ANDERE. DIE TRAGIK JEDOCH IST, DASS MAN
MEIST NACH DER GESCHLOSSENEN TÜR BLICKT UND DIE
GEÖFFNETE NICHT BEACHTET.

(Andre Gide)

9. Was Ihnen auf Ihrem Weg eventuell helfen könnte

a) Beratung und Begleitung

- In den Beratungsstellen der **KREBSHILFE** stehen Ihnen kompetente Partner für alle Fragen rund um das Thema Krebs zur Verfügung. Sie bieten unter anderem:
 - psychologische Hilfe
 - Unterstützung bei der Verarbeitung der Diagnose
 - Begleitung während der Behandlung
 - Betreuung in der Nachsorge
 - Hilfe bei Angstbewältigung und depressiven Verstimmungen
 - Krisenintervention
 - Oder einfach nur mit jemandem sprechen, der nicht zum Freundeskreis oder zur Familie gehört
 - Begleitung für Angehörige
 - Information und Vernetzung
 - bei medizinischen, sozialrechtlichen, arbeitsrechtlichen Fragen
 - Fragen zum Thema Ernährung

Einige Beratungsstellen in Oberösterreich:

4020 Linz, Harrachstraße 13
0732 / 77 77 56-0 - Gisela Moser

4810 Gmunden, Miller-von-Aichholz-Straße 48
0664 / 547 47 07 - Mag. Elisabeth Holub

4910 Ried im Innkreis, Hohenzellerstraße 3
0664 / 44 66 334 - Mag. Ulrike Keller

4840 Vöcklabruck, Ferdinand-Öttl-Straße 15
0664 / 21 31 387 - Dr. Helga Kreuzhuber

➤ Der **VEREIN ZELLKERN** ist eine Familienberatungsstelle für schwer- und chronischkranke Menschen und deren Angehörige. Er bietet Rat und Hilfe bei Lebensthemen, Problemen, Belastungen, Störungen und Krisen, die im Zusammenhang mit einer eigenen Erkrankung oder einer Erkrankung in der Familie stehen.

- Psychologische Begleitung
- Medizinische Beratung
- Rechtsberatung
- Sozialarbeiterische Beratung
- Spez. Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche
- Onlineberatung
- Vorträge, Kurse, Seminare

Einige Beratungsstellen in Oberösterreich

4020 Linz, Scharitzerstraße 28
0732 / 608560 - www.zellkern.at

5280 Braunau, Jahnstraße 1
0676 / 6483133 - Mag. Arturas Jonas

4810 Gmunden, Franz-Keim-Straße 1
0699 / 11944622 - DSA Judith Söllradl

4600 Wels, Rainerstraße 8a
0650 / 5322787 - Wolfgang Pichler

4400 Steyr, Schiffmeistergasse 8
0732 / 608560 - Dr. Christine Schatz

- Beim **OÖ HILFSWERK** bekommt man auch Infos und Hilfe
Dametzstraße 6, 4020 Linz
0732 / 775111

- b) Medizinische Beratung
Krebshilfe Beratungszentrum Linz
0732 / 77 77 56
Seit 2007 steht MR Dr. Peter Oppitz persönlich für Fragen zur Verfügung.
- c) Kur / Reha
Ihr Hausarzt hilft Ihnen sicher gerne bei der Auswahl des für Sie geeigneten Kurinstitutes und bei der Antragstellung.
- d) Selbsthilfegruppen Vielleicht fühlen Sie sich in einer Selbsthilfegruppe (betroffene Patienten) wohl. Sie können den Katalog für „SELBSTHILFEGRUPPEN im Gesundheitsbereich“ bestellen unter:
0732 / 79 76 66
- e) Physiotherapie
- f) Komplementärmedizin (Termine / Beratung: 0732 / 7677 7264)
(Misteltherapie, Chin. Medizin,)
- g) Homöopathie
- h) Ernährungsberatung: Die Diätassistentinnen der Krankenhäuser stehen sicherlich gerne zur Verfügung.
- i) Beantwortung vieler „nichtmedizinischer“ Fragen
(Darf ich während der Therapie ins Ausland fahren?
Darf ich während der Therapie Arbeit suchen?)
Die für Sie zuständige Krankenkasse berät Sie sicher gerne.
z.B. OÖ Gebietskrankenkasse
4020 Linz, Gruberstraße 77, Postfach 61
05 / 7807 0

DAS DUMME AM LEBEN IST, DASS MAN EINES TAGES TOT IST.

(David Shields)

10. Endlichkeit des Lebens

Sicherlich werden auch Sie während Ihrer Krankheit mit der Endlichkeit Ihres Lebens konfrontiert. Auch meine Gedanken kreisten zeitweise um das Thema Tod und Sterben. Unter anderem hat mir geholfen, dass ich mich entschlossen habe, eine PATIENTENVERFÜGUNG, eine VORSORGEVOLLMACHT und ein TESTAMENT zu verfassen.

Patientenverfügung:

Mit einer Patientenverfügung treffen Sie Vorsorge für den Fall, dass Sie krankheitsbedingt Ihren Willen nicht mehr selbst zum Ausdruck bringen können. Sie bestimmen detailliert, was mit Ihnen geschehen soll und welche Maßnahmen Sie zur Lebenserhaltung, Lebensverlängerung und Schmerzlinderung wünschen. Man unterscheidet zwischen einer beachtlichen (kann beachtet werden) und einer verbindlichen (muss beachtet werden) Patientenverfügung.

Formulare können Sie unter anderem beim Dachverband HOSPIZ ÖSTERREICH online oder telefonisch unter der Nummer 01 / 803 98 68 bestellen.

Vorsorgevollmacht:

Bei einer Vorsorgevollmacht ermächtigen Sie eine Person Ihres Vertrauens für Sie Entscheidungen in Ihrem Sinne zu treffen, falls Sie, aus welchen Gründen auch immer, selber dazu nicht mehr in der Lage sind.

Sie können Wohnangelegenheiten, Gesundheitssorge, Vermögenssorge, Aufenthalt, Umgang mit Behörden, ... regeln.

Formulare können Sie unter anderem beim
Bundesministerium für Justiz
1070 Wien, Museumsstraße 7
anfordern, oder unter www.help.gv.at herunterladen.

Testament:

Ein Testament ist eine Niederschrift, in der man verfügt, dass ein persönliches Vermögen oder ein Teil davon einer Person oder mehreren Personen auf den Todesfall überlassen wird.

Muster-Testamente sind im Buchhandel erhältlich.

Kostenlose Auskünfte erteilt die
Rechtsanwaltskammer
1010 Wien, Rotenturmstraße 13
01 / 5332 718-0

Sie können Ihr Testament natürlich auch von einem Notar verfassen lassen.

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Testament sind nicht nur für den Fall einer Krebserkrankung sinnvoll.

PALLIATIVE PFLEGE

ist eine lindernde Behandlung und Pflege, wenn eine Heilung der Erkrankung nicht mehr möglich ist.

Palliativteams (Ärzte, Pfleger, Psychologen, ...) helfen, die Lebensqualität zu verbessern und die Krankheitssymptome (Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Atemnot, ..) zu lindern. Sie kümmern sich auch um Angehörige und deren Ängste und Sorgen. In vielen Krankenhäusern gibt es bereits Palliativstationen.

Für Patienten, die zu Hause gepflegt werden, gibt es mobile Palliativteams.

Landesverband Hospiz Oberösterreich
4020 Linz, Steingasse 25
0732 / 793600 - www.hospiz-ooe.at

AUS STEINEN, DIE EINEM IN DEN WEG GELEGT WERDEN,
KANN MAN ETWAS SCHÖNES BAUEN.

(Friedrich Schiller)

11. Sozialrecht und hilfreiche Adressen

(Informieren Sie sich, was Ihnen zusteht)

Bei vielen Fragen ist Ihre Krankenkasse behilflich.

z.B. GKK Vöcklabruck

4840 Vöcklabruck, Ferdinand Öttl-Straße 15

05 / 7807 3639 (18)

a) Wo Sie was beantragen können:

Begünstigte/r Behinderte/r – Bundessozialamt

Befreiung von Rezeptgebühr – Zuständige Krankenkasse

Berufsunfähigkeitspension – Zust. Pensionsversicherungsanstalt

Familienhospizkarenz – Familienservice des BM f. soziale

Sicherheit und Generationen

Hauskrankenpflege – Behandelnder Arzt

Kündigungsschutz /Krankengeld – Arbeiterkammer

Mobile Betreuung / Essen auf Räder – Wohnsitzgemeindeamt

Pflegefreistellung – Behandelnder Arzt

Pflegegeld – Sozialberatungsstellen der Gemeinden und BHs

Zu Begünstigte/r Behinderte/r:

Feststellungsantrag „begünstigte Behinderte“ und Antrag

Behindertenpass anfordern beim

Bundessozialamt Oberösterreich

4021 Linz, Gruberstraße 63

05 / 99 88 20

Sämtliche medizinische Befunde und Atteste sollten dem Antrag beigelegt werden. Bei der Feststellung des Grades der Behinderung werden **alle** Ihre Krankheiten (z.B. hoher Blutdruck, Depression,...) einbezogen. Meine „Krankenhausliste“ war mir auch bei diesem Ansuchen nützlich.

Die Begutachtung erfolgt durch ärztliche Sachverständige. Im Anschluss erhalten Sie vom Bundessozialamt einen schriftlichen Bescheid betreffend des Grades der festgestellten Behinderung .

Was bringt die Zugehörigkeit zum Kreis der begünstigten Behinderten?

- Erhöhter Kündigungsschutz
- Zusatzurlaub (sofern dies im Kollektivvertrag oder in den Dienstvereinbarungen vorgesehen ist)
- Lohnsteuerfreibetrag (kann ab 25 % Behinderung beim Finanzamt beantragt werden) Infomaterial erhalten Sie bei Bundessozialamt und Wohnsitzfinanzamt
- Fahrpreisermäßigung (z.B. ÖBB – Vorteils card)
- Eintrittsermäßigungen
-

Informationen bezüglich Zuschuss beim Autokauf und Kauf der Vignette, bzw. Behindertenparkplatzausweis, ... erhalten Sie ebenfalls beim Bundessozialamt.

Infos im Internet: www.bundessozialamt.gv.at

- b) Falls Sie beim Wiedereintritt in den Arbeitsprozess Schwierigkeiten haben, kann folgende Adresse hilfreich sein.

OÖZIV Support Vöcklabruck

4840 Vöcklabruck, Robert Kunz Straße 11

07672 / 20 040 Fax: 07672 / 20 090

OÖZIV Support bietet kostenlos und individuell Coaching und Unterstützung für Menschen mit Beeinträchtigung an, die Schwierigkeiten am Arbeitsmarkt haben.

- c) Hauskrankenpflege, Mobile Betreuung und Hilfe, sowie Heimhilfe können Personen erhalten, die sich wegen Krankheit, Beeinträchtigung oder Pflegebedürftigkeit in einer besonderen sozialen Lage befinden und der Hilfe und Betreuung durch andere Personen bedürfen.

Angefordert werden kann diese Hilfe beim Wohnsitzgemeindeamt oder bei den Sozialabteilungen der/des jeweiligen Bezirkshauptmannschaft/Magistrats.

z.B. Bezirkshauptmannschaft Vöcklabruck
4840 Vöcklabruck, Sportplatzstraße 1 – 3
07672 / 702-0

d) Schlichtungsstelle:

Falls Sie der Überzeugung sind, dass während Ihrer Behandlung Fehler gemacht wurden (bei mir war das der Fall), können Sie die Schiedsstelle f. Behandlungszwischenfälle d. Ärztekammer OÖ einschalten. Diese bemüht sich um eine außergerichtliche Einigung zwischen Arzt / Krankenhaus und Patient.

4010 Linz, Dinghoferstraße 4
0732 / 77 83 71 – 333

Eine sehr hilfreiche Adresse ist:

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH
4020 Linz, Harrachstraße 13
0732 / 77 77 56 - www.krebshilfe-ooe.at

Hier erhalten Sie KOSTENLOS Antwort auf viele Fragen und unter anderem folgende Broschüren:

- Leben mit der Diagnose Krebs
- Angehörige und Krebs
- Schmerzfrei leben bei Krebs
- Ernährung bei Krebs
- Diagnoseverfahren
- Chemotherapie
- Strahlentherapie

- Komplementäre Maßnahmen
- Klinische Studien
- Männer und Krebs
- Frauen und Krebs

- Brustkrebs
- Plastischer Wiederaufbau der Brust
- Prostatakrebs
- Leberkrebs
- Lungenkrebs
- Darmkrebs
- Hautkrebs
- Lymphome
- Krebs und Sexualität
- Fatigue.....

DIE ERSTE REGEL BESTEHT DARIN ,
DEN GEIST VON SORGEN FREIZUHALTEN.
DIE ZWEITE REGEL IST, DEN DINGEN INS GESICHT ZU
SCHAUEN UND STETS ZU WISSEN, WOMIT MAN ES ZU TUN HAT.
(Marc Aurel)

12. Einige Fachausdrücke

Adjuvante Therapie: zusätzlichen Therapie

Anamnese: Krankengeschichte

Axilla: Achselhöhle

Chemotherapie: Behandlung mit zellgiftigen Substanzen.

Computertomographie: spezielle Röntgenaufnahme der Organe.

Feinnadelbiopsie: Gewebeentnahme mit einer feinen Nadel.

Fibroadenom: Gutartige Geschwulst aus Drüsen- und Bindegewebe.

Fibrose: Gutartige Vermehrung von Bindegewebe.

Gynäkologe: Frauenarzt

Histologischer Befund: mikroskopischer Befund

Hormonrezeptoren: Fühler an der Zelloberfläche, die Hormone an Gewebszellen binden und so deren Botschaft an die Zelle weiterleiten.

Immunsystem: Abwehrsystem des Körpers.

Intraoperativ: Während der Operation.

Karzinom: Krebsgeschwulst, bösartiger (maligner) Tumor.

Kernspintomographie: Ein der Röntgenmethode ähnliches Untersuchungsverfahren ohne Strahlenbelastung, das Schichtbilder aufbaut.

Klimakterium: Wechseljahre der Frau.

Szintigraphie: Röntgologische Untersuchung, bei der radioaktive Stoffe gespritzt werden.

Leukozyten: Weiße Blutkörperchen

Lymph: Im gesamten Körper zirkulierende Flüssigkeit, die Eiweißkörper und Lymphozyten enthält.

Lymphozyten: Für die Körperabwehr zuständige weiße Blutkörperchen.

Mammakarzinom: Brustkrebs

Mammographie: Spezielle Röntgenuntersuchung der Brust.

Metastase: Bösartige Tochtergeschwulst

Onkologe: Facharzt für Krebskrankheiten

Pathologe: Auf die Untersuchung von krankhaften Gewebe spezialisierter Arzt.

PET Untersuchung: bildgebendes Diagnoseverfahren; sichtbar werden z.B. Gewebe mit bes. aktivem Stoffwechsel.

Prognose: Vorhersage

Rezidiv: Wiederauftreten eines Tumors nach vorangegangener Behandlung.

Sekret: Flüssige Gewebsabsonderung

Sonographie: Ultraschalluntersuchung

Tomographie: Schichtbildaufnahme

Tumor: Geschwulst, die gut- oder bösartig sein kann.

Ultraschalluntersuchung: Bildgebendes Verfahren, das Schallwellen in Bilder umwandelt

13. Was ich Ihnen noch sagen möchte

Kommt ein Mann mit einem Frosch am Kopf zum Arzt.

Arzt: „Wo ist denn das passiert?“

Frosch: „Ich weiß auch nicht, wo ich mir den eingetreten habe“.

BEWAHREN SIE SICH IHREN HUMOR !!!

Sie haben Krebs, aber Sie werden weiterleben.

Die Angst vor einem Wiederauftreten (bei mir schon dreimal) wird immer bleiben, aber Sie werden lernen, mit dieser zu leben. Die Zeit, während ich auf eine Diagnose warten muss, empfinde ich nach wie vor belastend.

Jetzt ist der Zeitpunkt, an dem Sie, wenn Sie es für nötig halten, manche Dinge in Ihrem Leben ändern können / dürfen / sollen /

Falls Sie es vergessen haben.

Sie haben das Recht:

- geliebt zu werden
- sich selbst zu lieben
- auf sich selbst zu schauen
- sich selbst wertzuschätzen
- von Ihrer Umgebung Wertschätzung zu erhalten
- NEIN zu sagen
- Ihre eigenen Bedürfnisse mitzuteilen und durchzusetzen
- nicht für alles (das Glück der Familie und der Welt) verantwortlich zu sein
- vor allem in dieser Phase „gehalten“ zu werden
- Ihr eigenes Leben leben zu dürfen
- als „Mensch“ wahrgenommen zu werden (nicht als Mutter, Vater,...)

**ICH WÜNSCHE IHNEN, DASS SIE NACH DIESER, OHNE
ZWEIFEL, SCHWIERIGEN PHASE,
IHR LEBEN FROHEN MUTES UND GELASSEN
LEBEN KÖNNEN!**

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ich habe lediglich eine Art Erfahrungsbericht, pers. Tipps und zusammengetragene Infos, Adressen und Telefonnummern (Stand Mai 2010) niedergeschrieben.

Ich danke allen, die mit Rat und Tat am Zustandekommen dieser Broschüre beteiligt waren.

14. Lektionen des Lebens

Manchmal begegnen dir Menschen und du spürst sofort, dass sie aus einem bestimmten Grund in dein Leben getreten sind, sie einen Zweck erfüllen, dich eine Lektion des Lebens lehren und dir dabei helfen herauszufinden, wer du bist und wer du sein willst.

Alles was geschieht hat einen Grund. Nichts passiert zufällig. Manchmal geschehen dir Sachen, die dir zwar zuerst schrecklich, schmerzhaft und unfair vorkommen. Wenn du aber darüber nachdenkst erkennst du, dass du ohne Bewältigung dieser Hindernisse niemals dein Potential, deine Stärke, Willenskraft und Liebe verwirklicht hättest.

Ohne diese kleinen und großen Tests, was auch immer sie sein mögen, wäre das Leben wie eine gepflasterte gerade, flache Straße ins Nirgendwo. Es wäre sicher und bequem, aber absolut sinnlos. Die Menschen, die du triffst, die dein Leben beeinflussen, der Erfolg und die Niederlage, die du erlebst, helfen dir bei der Erschaffung von dem was du bist und was du sein wirst.

Sogar aus schlechten Erfahrungen kann man etwas lernen. Tatsächlich sind dies die stärksten und wichtigsten Lektionen des Lebens.

Nutze jeden Tag. Sei in jedem Augenblick so bewusst wie möglich und nimm ihn an, denn dieser Moment wird niemals wieder kommen.

Halte den Kopf oben, denn du hast jedes Recht dazu. Sage dir selbst, dass du ein großartiger Mensch bist und glaube daran.

Du kannst aus diesem Leben all das machen was du dir wünschst. Erschaffe dein Leben und gehe dann jeden Schritt ohne Reue.

Das Wichtigste zum Schluss: Wenn du jemanden liebst, sage es ihm / ihr, denn du weißt nie, was der morgige Tag für dich bereit hält. Solange du lebst lerne täglich deine Lektionen des Lebens.

