



Spätfolgen von Krebs: Vorbeugen, erkennen und behandeln

Spätfolgen von Krebs können für betroffene Menschen in ihrem weiteren Leben sehr belastend sein. Je mehr sie allerdings über die Spätfolgen von Krebs wissen, desto besser lassen sie sich verhindern, erkennen und behandeln. Das sind Ziele der Langzeitnachsorge.

Je älter Menschen werden, desto häufiger erkranken sie an Krebs. Gleichzeitig führen Fortschritte in der Medizin dazu, dass mehr Menschen länger leben. Eine verbesserte Krebs-Früherkennung und Behandlung tragen dazu bei, dass mehr Menschen von Krebs geheilt werden oder für eine lange Zeit mit ihrer Krankheit leben können. Diese Entwicklung betrifft auch Menschen, die bereits im Kindes- oder Jugendalter an Krebs erkrankt sind.

Während Wissenschaftler¹ bislang vor allem erforschten, wie Krebs entsteht und wie man ihn wirksam behandeln kann, rücken zunehmend langfristige Folgen von Krebs und seinen Therapien (sogenannte Spätfolgen) in den Mittelpunkt des Interesses. Spätfolgen können betroffene Menschen vorübergehend oder ein Leben lang beeinträchtigen.

Was bedeutet «Cancer Survivorship»?

Der Begriff «Cancer Survivorship» (deutsch «Krebs-Überleben») leitet sich von dem englischen «Cancer Survivor» ab: Mit «Krebs-Überlebende» sind alle Personen gemeint, die irgendwann einmal die Diagnose Krebs bekommen haben. Menschen, die länger als fünf Jahre nach der Diagnosestellung leben, werden häufig als «Krebs-Langzeit-Überlebende» bezeichnet.

Cancer Survivors können entweder geheilt oder (chronisch) krebserkrankt sein. Die Spätfolgen einer Krebserkrankung können beide gleichermaßen betreffen. Daher kann die Lebenssituation von Krebs-Überlebenden individuell sehr unterschiedlich sein: Sie können weitgehend beschwerdefrei sein. Sie können aber auch an der Erkrankung und ihrer Therapie und/oder an ihren Spätfolgen leiden. Fast immer sind auch Angehörige betroffen.

Welche Spätfolgen von Krebs gibt es?

Es ist individuell verschieden, welche Spätfolgen von Krebs sich entwickeln können. Das Risiko für Spätfolgen hängt von der Krebserkrankung selbst und der Art

der Behandlung ab. Zudem scheinen Veranlagung, Lebensführung und Umweltfaktoren eine Rolle zu spielen.

Unterschieden werden körperliche, seelische und soziale Spätfolgen. Im untenstehenden Kasten sind häufige Auswirkungen von Krebserkrankungen und Krebstherapien aufgeführt. Überschneidungen und Wechselwirkungen zwischen einzelnen Themenbereichen sind möglich.

Wann kommt es zu Spätfolgen von Krebs?

Folgen von Krebs können bereits während der Krebserkrankung und der Krebstherapie beginnen. Oder sie treten verzögert auf, also erst Monate oder Jahre nach Ende der Behandlung. Zu Spätfolgen kann es auch noch nach vielen Jahrzehnten kommen. Möglicherweise werden sie dann nicht mehr mit der früheren Krebserkrankung in Zusammenhang gebracht. Zudem lassen sich

Körperliche, seelische und soziale Spätfolgen

- Herz-, Lungen- und Nierenschäden
- Störungen der Fruchtbarkeit und der Sexualität
- Nebenwirkungen an Haut, Schleimhaut und Zähnen
- Lymphödem
- Nervenschäden (Neuropathie)
- Schädigung des Gehörs und der Augen
- Störungen des Stoffwechsels und der Schilddrüsenfunktion
- Knochen- und Muskelschwund
- Neue («zweite») Krebserkrankung
- Chronische krebsassoziierte Müdigkeit, «Cancer related Fatigue» (CrF)
- Angst, Depression und chronische Schmerzen
- Störungen der Konzentration und der Feinmotorik
- Beeinträchtigung des Körperbildes
- Familiäre, berufliche und finanzielle Probleme

¹Im Sinne einer geschlechtergerechten Sprache, wird für die Infoblätter alternierend jeweils die weibliche und die männliche Form verwendet. Gemeint sind jedoch immer beide Geschlechter.

Spätfolgen von Krebs manchmal nicht von Beschwerden und Begleitkrankheiten unterscheiden, die – auch ohne Krebs – mit dem Älterwerden auftreten.

Manche Krebs-Überlebende haben nur wenige oder gar keine Einschränkungen und können nach der Therapie zu einem normalen Leben zurückkehren. Andere leiden früher oder später unter schwerwiegenden Problemen. Beschwerden können vorübergehen oder bleibend sein, sie können sich mit der Zeit verbessern, aber auch verschlechtern.

Wie viele Krebs-Überlebende gibt es?

In der Schweiz schätzt man die Zahl der Menschen, die einmal im Leben eine Krebsdiagnose erhalten haben, auf etwa 320 000. Fachleute vermuten, dass diese Zahl künftig rasch weiter ansteigen wird.

Nachsorge und Langzeit-Nachsorge

- **Versorgung von Krebs-Überlebenden in der Schweiz**
Die medizinische Versorgung krebskranker Patientinnen und die akute Nachsorge von Menschen nach Krebs sind in der Schweiz gesetzlich geregelt. Die gesetzlich geregelte Nachsorge und die Übernahme der Kosten durch die Krankenkassen ist jedoch häufig zeitlich begrenzt. Bei vielen Krebskrankheiten empfehlen Fachleute jedoch, dass die Nachsorge-Untersuchungen ein Leben lang erfolgen sollten. Diese Langzeit-Nachsorge, die über die gesetzliche Regelung hinausreicht, und ihre Finanzierung sind in der Schweiz bislang nicht klar geregelt.

- **Individuelle und langfristige Nachsorge**

Ein Ziel der gesetzlichen Nachsorge ist die frühe Entdeckung eines Rückfalls. Die Nachsorge nach Krebs geht aber weit darüber hinaus: Spätfolgen der Krebserkrankung und Therapie vorzubeugen, sie rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln, sind ebenfalls wichtige Ziele. Daher fordern Cancer Survivorship-Experten zunehmend eine Nachsorge, die Krebs-Überlebende individuell, langfristig und umfassend unterstützt. Eine solche Langzeit-Nachsorge soll dazu beitragen, dass jeder Mensch mit und nach Krebs so gut wie möglich (Lebensqualität) und so lange wie möglich leben kann. Es gibt bereits Vorschläge von Experten, wie eine solche Langzeit-Nachsorge geplant werden kann.

- **Was kann ich als Krebs-Überlebende selbst tun?**

Nicht alle Krebs-Überlebenden brauchen dieselbe Langzeit-Nachsorge. Daher kann es hilfreich sein, sich über die eigene Krebserkrankung und Therapie zu informieren: Auf welche Gesundheitsrisiken muss ich bei/nach meinem Krebs achten? Wo finde ich Beratung und Unterstützung? Sprechen Sie Ihre Ärztin und das Behandlungsteam darauf an. Je nach Krank-

heits- und Lebenssituation können weitere Ansprechpartnerinnen und Berufsgruppen geeignet sein. Nachstehend ein paar Beispiele von Fragen:

Fragen: Ansprechpartner (Onkologin, Fachärztin, Hausärztin, Behandlungsteam, Psychoonkologin, Krebsliga, Reha-Klinik)

- Kann ich mich – gemeinsam mit meiner Ärztin – für eine Therapie entscheiden, die mit weniger Spätfolgen verbunden ist?
- Wer ist für meine Krebsnachsorge zuständig? Wer koordiniert die notwendigen Untersuchungen?
- Wie kann ich meine Lebensführung verbessern (z. B. durch Bewegung und Sport, Ernährung, Gewichtsabnahme und Rauchverzicht)?
- Was kann ich tun, um einen Krebsrückfall, Spätfolgen oder einen Zweitkrebs zu verhindern oder frühzeitig zu erkennen?
- Welche konkreten Spätfolgen können nach meiner Krebserkrankung auftreten? Wer behandelt sie?
- Wie kann ich Risiken für Begleiterkrankungen rechtzeitig erkennen und verringern?
- Wer übernimmt die Kosten für die Langzeit-Nachsorge?

Für weitere Auskünfte, Fragen

- Krebstelefon: 0800 11 88 11, helpline@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/region
- Medien: media@krebsliga.ch

Dies ist eine geprüfte Information des Krebsinformationsdienstes (KID), Deutsches Krebsforschungszentrum. Stand: 15.01.2018 (Quellen beim KID).

Wir danken dem KID für die freundliche Genehmigung, ihre Unterlagen für die Schweiz anpassen und verwenden zu dürfen.

Impressum

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60
www.krebsliga.ch

Dieses Informationsblatt ist unter www.krebsliga.ch/shop in Deutsch/Französisch/Italienisch erhältlich.

© 2019, KID und Krebsliga Schweiz, Bern