



krebsliga

Krebsmedikamente zu Hause einnehmen

Orale Tumortherapien

Ein Ratgeber der Krebsliga



Impressum

Herausgeberin

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

1. Auflage – Projektleitung

Sabine Jenny, lic. phil., MAE
Regula Schär, lic. phil., wissenschaftliche
Mitarbeiterin, beide Krebsliga Bern

Fachberatung/Text

Irène Bachmann-Mettler, Pflegeexpertin,
Präsidentin Onkologiepflege Schweiz
Dr. med. Christian Rothermundt,
Leitender Arzt, Klinik für Onkologie/
Hämatologie, Kantonsspital St. Gallen
Dr. med. Mark Haefner, Facharzt für medi-
zinische Onkologie und Innere Medizin,
Bülach
Anita Margulies, BSN RN, Fachexpertin
Onkologiepflege
Evelyn Rieder, Pflegefachfrau HF,
Master of Nursing Science, Erwachsenen-
bildnerin HF

Wir danken der betroffenen Person für
das sorgfältige Lesen des Entwurfs und
die wertvollen Rückmeldungen.

Mitarbeitende Krebsliga Schweiz, Bern

Inhalt/Text/Redaktion (alphabetisch)
Sabine Jenny, lic. phil., MAE, Pflegefach-
frau HF; Verena Marti, Abteilungsleiterin
Publizistik; Regula Schär, lic. phil.,
wissenschaftliche Mitarbeiterin

Lektorat

Peter Ackermann, Kommunikationsbeauf-
tragter, Krebsliga Schweiz, Bern

Fotos

Titelseite: Fotolia
S. 4, 17, 36: Shutterstock
S. 10: mauritius images
S. 20, 24: Fotolia

Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Druck

Koprint AG, Alpnach Dorf

Diese Broschüre ist auch in französischer
und italienischer Sprache erhältlich.

© 2016, Krebsliga Schweiz, Bern

Inhalt

Vorwort	5
Orale Tumortherapie	6
Vorteile und Herausforderungen	6
Welche oralen Tumormedikamente gibt es?	7
Medikamente richtig einnehmen	11
Welche Dosis?	11
Wie lange wirken die Medikamente?	11
Um welche Zeit?	11
Welche Nahrungsmittel darf ich essen?	12
Was sind Wechselwirkungen?	12
Wie können Medikamente gut eingenommen werden?	13
Was tun, wenn ich die Medikamente nicht oder falsch eingenommen habe?	14
Wo bewahre ich die Medikamente auf?	14
Was tun, wenn Nebenwirkungen auftreten?	14
Medikamente zu Hause einnehmen	17
Fragebogen zur Selbsteinschätzung	17
Auswertung des Fragebogens und Tipps	20
Was fördert die richtige Einnahme der Medikamente?	25
Leben mit Krebs	29
Beratung und Information	30



Liebe Leserin, lieber Leser

Steht im Text nur die männliche oder weibliche Form, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Es gibt Krebsmedikamente, die als Tabletten, Kapseln oder Dragees zu Hause eingenommen werden können. Man spricht dabei von einer oralen Tumorthherapie. Wahrscheinlich hat Ihnen auch Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine solche Therapie vorgeschlagen oder bereits verschrieben.

Mit den Informationen in dieser Broschüre möchten wir Sie bei der Medikamenteneinnahme zu Hause unterstützen. Sie erfahren, weshalb es wichtig ist, die Medikamente genau wie verschrieben einzunehmen und was Sie dabei beachten sollten.

Einigen Menschen fällt es leicht, die Medikamente über einen längeren Zeitraum regelmässig und richtig einzunehmen. Andere haben damit aus verschiedenen Gründen Probleme. Wenn dies auf Sie zutrifft, helfen Ihnen die Tipps in dieser Broschüre möglicherweise, Lösungen zu finden, wie Sie Ihre orale Tumorthherapie richtig durchführen können.

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an die behandelnden und pflegenden Fachpersonen. Lassen Sie sich auch von Menschen, die Ihnen nahestehen – Familie, Freunde, Nachbarn – unterstützen.

In zahlreichen weiteren Broschüren der Krebsliga finden Sie hilfreiche Informationen und Tipps. Die auf Fragen rund um Krebs spezialisierten Beraterinnen und Berater in den kantonalen und regionalen Krebsligen und am Krebstelefon sind für Sie da und begleiten Sie gerne. Sie finden die Adressen und Kontaktdaten der Beratungsstellen auf Seite 36 f.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Ihre Krebsliga

Orale Tumorthherapie

Es gibt medikamentöse Tumorthapien, die oral (lateinisch *per oral* = durch den Mund) eingenommen werden können. Damit die Medikamente optimal wirken, müssen sie richtig eingenommen werden.

Vorteile und Herausforderungen

Die Vorteile einer oralen Tumorthapie gegenüber einer medikamentösen Behandlung im Spital sind:

- Die Medikamente können zu Hause selbstständig eingenommen werden. Oder mit Unterstützung von Angehörigen, beziehungsweise von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der zuständigen Spitex.
- Die Einnahme der Medikamente kann in den persönlichen Tagesablauf eingeplant werden.
- Während einer oralen Tumorthapie sind meistens weniger Arzt- und Behandlungstermine als bei einer Infusionstherapie notwendig. Weil dadurch Reise- oder Wartezeiten vor den Behandlungsterminen wegfallen, hat man mehr freie Zeit.
- Venenpunktionen: Häufig sind sie nur für Blutentnahmen zur Kontrolle der Blutwerte notwendig, seltener für Infusionstherapien.

Wer die Medikamente zu Hause einnimmt, steht vor mehreren Herausforderungen:

- Die Medikamente müssen richtig und regelmässig eingenommen werden.
- Die Verantwortung für die Medikamenteneinnahme liegt beim Betroffenen.
- Damit die Medikamente ihre optimale Wirkung entfalten, müssen Vorschriften über die Einnahmezeiten und die Einnahmeart immer, auch während der Arbeit oder im Urlaub, eingehalten werden.
- Das Behandlungsteam kann mögliche Einnahmefehler erst spät oder gar nicht erkennen.
- Die Informationen zur richtigen Medikamenteneinnahme sind oft komplex. Manchmal werden die Informationen vom Behandlungsteam nicht verständlich vermittelt, oder die Betroffenen können sich nicht alle Details zur Medikamenteneinnahme merken. Dadurch kann es zu Einnahmefehlern kommen, die beispielsweise dazu führen, dass die Wirkung der Medikamente zu schwach oder zu stark ist.

Welche oralen Tumormedikamente gibt es?

Für die Behandlung von Krebs stehen orale Tumormedikamente mit unterschiedlichen Wirkstoffen zur Verfügung. Dazu gehören folgende Medikamentengruppen:

- Chemotherapien
- antihormonelle Therapien
- «zielgerichtete» bzw. «gezielte» Therapien (englisch *targeted therapies*)

Chemotherapien

Unter einer Chemotherapie versteht man eine Behandlung mit Zytostatika (griechisch *zyto* = Zelle, *statikós* = zum Stillstand bringen). Es gibt über hundert verschiedene Zytostatika, die je nach Krebskrankung und Krankheitsstadium eingesetzt werden.

Zellen teilen sich in einer bestimmten Reihenfolge. Die Zellteilung durchläuft dabei verschiedene Phasen. Zytostatika stören die Teilungsphasen und hemmen dadurch das Wachstum des Tumors.

Mögliche unerwünschte Wirkungen

Auch gesunde Zellen können durch eine Therapie mit Zytostatika geschädigt werden. Das bildet die Hauptursache verschiedener unerwünschter Wirkungen, wie beispielsweise Schleimhautentzündungen oder Haarausfall, die während einer Chemotherapie auftreten können. Da die Zellen und die Organe die Fähigkeit haben, sich zu erholen, können die Nebenwirkungen nach der Behandlung zurückgehen.

Jedes Zytostatikum kann Nebenwirkungen auslösen. Nicht bei jedem Menschen treten sie in gleicher Weise auf. Welche Nebenwirkungen wann und in welcher Stärke auftreten, hängt von der individuellen Veranlagung, dem Medikamententyp und der Kombination ab.

Wirkungen und Nebenwirkungen

Ausführliche Informationen über medikamentöse Tumortherapien, ihre Wirkungsweise, die möglichen Nebenwirkungen und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in der Broschüre «Medikamentöse Tumortherapien» der Krebsliga (siehe S. 40).

Antihormonelle Therapien

Verschiedene Drüsen bilden Hormone, die unter anderem das Zellwachstum anregen.

Zellen haben auf ihrer Oberfläche bestimmte Merkmale, so genannte Rezeptoren. Wenn passende Hormone an einen Rezeptor andocken, dringen sie in die Zelle ein und regen diese zur Teilung an.

Auch das Wachstum gewisser Tumoren kann hormonabhängig (hormonsensibel) sein, wenn Krebszellen einen Rezeptor für wachstumsfördernde Hormone aufweisen.

Gewebeproben von Tumoren werden darauf hin untersucht, ob die Krebszellen entsprechende Hormonrezeptoren entwickelt haben. Wenn dies der Fall ist, können antihormonelle Medikamente verabreicht werden, welche die wachstumsfördernde Funktion der Hormone ausschalten.

Mögliche unerwünschte Wirkungen

Einige Nebenwirkungen entsprechen den typischen Beschwerden, unter denen Frauen während der

Wechseljahre leiden. Bei antihormonellen Therapien können bei Frauen und Männern deshalb Hitzewallungen oder übermäßiges Schwitzen auftreten.

Die antihormonelle Therapie kann das sexuelle Verlangen beeinträchtigen. Mehr zu Sexualität und Krebs erfahren Sie in den Broschüren der Krebsliga (siehe S. 40).

Zielgerichtete Therapien

Auf und in jeder Zelle gibt es zahlreiche, unterschiedliche Merkmale (Rezeptoren, Antigene). Bindet sich ein bestimmtes Molekül daran, werden Reaktionen ausgelöst, so genannte Signalkaskaden. Sie sind für das Wachstum der Zelle bzw. für ihr Absterben wichtig.

Werden Signalkaskaden gestört, können Zellen entarten. So kann eine gesunde Zelle beispielsweise nur noch das Signal empfangen sich zu teilen und kein Signal mehr empfangen abzusterben. Dadurch kann Krebs entstehen.

Die Wirkstoffe zielgerichteter Medikamente (englisch *targeted therapies*) erkennen die Merkmale von Tumorzellen und blockieren

sie, sodass keine Signalkaskade ausgelöst wird. Einige Therapien hemmen beispielsweise Signalkaskaden, die dazu führen, dass ein Tumor mit Blutgefäßen versorgt wird (Angiogenese). Andere stören Wachstumsfaktoren oder blockieren Rezeptoren, die für die Zellteilung wichtig sind. Dadurch wird das Wachstum oder der Stoffwechsel eines Tumors vorübergehend oder dauerhaft gebremst.

Mögliche unerwünschte Wirkungen

Zielgerichtete Medikamente können besser als Zytostatika (siehe S. 7) zwischen kranken und gesunden Zellen unterscheiden. Gesunde Zellen werden deshalb anders beeinträchtigt. Bei einer Therapie mit zielgerichteten Medikamenten können andere Nebenwirkungen (z.B. Haut- oder Nagelveränderungen) auftreten.

Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs

Krebs kann behandelt werden mit medikamentösen Tumorthera-pien, Operationen (chirurgische Eingriffe) und Strahlentherapien (Radiotherapien).

Medikamentöse Tumorthera-pien wirken systemisch. Das bedeutet, dass die Medikamente nach der Einnahme im Magen oder im Darm ins Blut aufgenommen werden. Dadurch gelangen sie in die meisten Bereiche des Körpers und schädigen so auch verstreute Tumorzellen.

Ein chirurgischer Eingriff oder die Strahlentherapie sind Behandlungen, die in der Regel bei klar lokalisierten Tumoren oder Metastasen angewendet werden. Mehr über Operationsverfahren und Strahlentherapien erfahren Sie in den Broschüren zu bestimmten Krebsarten bzw. in der Broschüre «Die Strahlentherapie» (siehe S. 40).



Medikamente richtig einnehmen

Damit orale Tumorthérapien optimal wirken können, müssen die Medikamente richtig eingenommen werden. Das folgende Kapitel zeigt in einem Überblick, was bei der Medikamenteneinnahme beachtet werden muss.

Welche Dosis?

Wie viele Tabletten?

Wie viele Milligramm?

Die Ärztin oder der Arzt legt die Dosis für jede Person individuell fest und verschreibt die entsprechende Anzahl Tabletten, bzw. Kapseln oder Dragees, die täglich eingenommen werden sollen. Die Dosierung einer Tablette, Kapsel oder eines Dragees wird meistens in Milligramm (mg) angegeben.

Wie lange wirken die Medikamente?

Acht, zwölf oder 24 Stunden?

Damit die Medikamente über einen längeren Zeitraum mit der gleichen Dosis auf die Tumorzellen einwirken können, braucht es eine gleichbleibende Konzentration der Wirkstoffe im Blut. Dies kann nur erreicht werden, wenn die Medikamente immer zur gleichen Zeit eingenommen werden.

Wie oft Medikamente täglich eingenommen werden müssen, hängt

davon ab, wie schnell die Wirkstoffe im Körper abgebaut und ausgeschieden werden. Bei einigen Medikamenten geschieht dies nach acht oder zwölf, bei anderen erst nach 24 Stunden. Dementsprechend wird die Einnahme des Medikaments verordnet, zum Beispiel einmal, zweimal oder dreimal täglich.

Eine orale Tumorthérapie kann Wochen oder Jahre dauern. Bei manchen Medikamenten werden bewusst Therapiepausen geplant, damit sich der Körper erholen kann. Man spricht in diesen Fällen von Therapiezyklen. Ohne Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt sollten jedoch keine Lücken bei der Einnahme der Medikamente entstehen.

Um welche Zeit?

Nüchtern, vor, während oder nach den Mahlzeiten?

Bestimmte Medikamente müssen nüchtern, also auf leeren Magen, oder vor, während oder nach einer Mahlzeit eingenommen werden.

Es gibt Medikamente, deren Wirksamkeit eingeschränkt werden, wenn sie im Magen oder im Darm mit bestimmten Nahrungsmitteln oder Getränken in Kontakt kommen. Wird ein solches Medikament nicht wie im vorgegebenen

Abstand zu den Mahlzeiten eingenommen, kann es möglicherweise zu wenig oder zu stark wirken. Der Zeitpunkt der Einnahme wird deshalb im Bezug zu den Mahlzeiten verordnet, beispielsweise eine Stunde vor oder zwei Stunden nach dem Essen.

Welche Nahrungsmittel darf ich essen?

Darf ich alles essen und trinken?

Es gibt Nahrungsmittel, die die Wirkung der oralen Tumortherapien verändern. Sie dürfen während bestimmter Therapien nicht gegessen werden.

Man weiss beispielsweise ...

- ... dass in Grapefruits, in Sternfrüchten und Bitterorangen ein Enzym vorhanden ist, das die Wirkung von Medikamenten verändert.
- ... dass Alkohol die Wirkung einzelner Medikamente beeinflussen kann und nur nach Absprache mit dem Arzt getrunken werden sollte.
- ... dass bei einigen Medikamenten vor und nach der Einnahme auf stark fetthaltige Nahrungsmittel verzichtet werden sollte.

Ihr Betreuungsteam wird Sie informieren, wenn Sie Medikamente

einnehmen, die eine Anpassung der Ernährung während der Therapie notwendig machen.

Mehr über Ernährung erfahren Sie in der Broschüre der Krebsliga «Ernährungsprobleme bei Krebs».

Was sind Wechselwirkungen?

Darf ich andere Medikamente während der Therapie einnehmen?

Orale Tumormedikamente können Wirkstoffe enthalten, die sich mit den Wirkstoffen anderer Medikamente nicht vertragen. In solchen Fällen spricht man von Wechselwirkungen.

Medikamente, die Wechselwirkungen verursachen, dürfen nicht miteinander eingenommen werden. Es besteht die Gefahr, dass die Tumortherapie zu stark, beziehungsweise nicht oder ungenügend wirkt. Durch Wechselwirkungen können Nebenwirkungen verstärkt ausgelöst werden.

Informieren Sie Ihr Behandlungsteam über *alle* Medikamente, die Sie einnehmen. Erwähnen Sie auch pflanzliche Heilmittel wie beispielsweise das Johanniskraut, das oft zur Behandlung von Stimmungsschwankungen eingenommen wird.

Wie können Medikamente gut eingenommen werden?

Darf ich die Medikamente verkleinern?

Einige Menschen haben Schwierigkeiten, Tabletten, Kapseln oder Dragees zu schlucken. Nicht alle Medikamente dürfen in Flüssigkeiten aufgelöst, verkleinert, zerbiszen oder mit heißen Speisen und Getränken eingenommen werden, weil die «Schutzhülle» der Medikamente zerstört werden kann.

Die «Schutzhüllen» von Medikamenten bestehen beispielsweise bei Filmtabletten aus einem dünnen Überzug oder bei einer Kapsel aus einer Gelatinehülle. Sie sorgen dafür, dass die Wirkstoffe am richtigen Ort im Magen-Darm-Trakt für die Aufnahme ins Blut freigesetzt werden. Wird die «Schutzhülle» zu früh zerstört oder aufgelöst, werden die Wirkstoffe nicht mehr am rich-

tigen Ort aufgenommen. Die Medikamente entfalten dann nicht die gewünschte Wirkung.

Ihr Behandlungsteam wird Sie informieren, ob Sie die verschriebenen Medikamente zum Beispiel verkleinern oder auflösen dürfen oder ganz einnehmen müssen.

Tipps

Folgende Tipps können das Schlucken eines Medikamentes erleichtern:

- Vor der Einnahme einen Schluck Wasser trinken. Im befeuchteten Mund rutscht das Medikament besser.
- Für die Einnahme des Medikamentes immer genügend Wasser (1 Glas) trinken. Das gilt auch bei der Verordnung «nüchtern einnehmen».
- Falls das Medikament nicht nüchtern eingenommen werden muss, kann es mit einem Löffel Joghurt geschluckt werden.

Wichtig

Ihre Onkologin oder Ihr Onkologe wird Sie über mögliche Wechselwirkungen der oralen Tumortherapie mit anderen Medikamenten informieren.

Onkologinnen und Hausärzte benachrichtigen sich gegenseitig, wenn sie Medikamente und Therapien neu verschrieben haben. Trotzdem ist es sinnvoll, wenn Sie bei Ihrem Arztbesuch die jeweiligen Ärztinnen und Ärzte über neue Medikamente informieren, damit mögliche Nebenwirkungen überprüft werden können.

Sie können auch mit anderen kalten Speisen, die nicht gekaut werden müssen, eingenommen werden. Etwa Crèmes oder Apfelmus.

Was tun, wenn ich die Medikamente nicht oder falsch eingenommen habe?

Was mache ich, wenn ich die Medikamente vergessen habe?

Bei einigen Medikamenten können Sie die vergessene Dosis noch am gleichen Tag einnehmen. Bei anderen dürfen Sie erst am nächsten Tag mit der verschriebenen Tagesdosis fortfahren.

Ihr Behandlungsteam wird Sie bei Beginn der Therapie informieren, wie Sie vorgehen sollten.

Was mache ich, wenn ich zu viele Tabletten eingenommen habe?

Kontaktieren Sie Ihr Behandlungsteam, um die nächste Dosis festzulegen.

Was mache ich, wenn ich das Medikament erbrechen musste?

Nehmen Sie keine neuen Medikamente ein. Setzen Sie die Therapie am nächsten Tag unverändert fort. Falls das nicht möglich ist, kontaktieren Sie Ihr Behandlungsteam.

Wo bewahre ich die Medikamente auf?

Einige Tumormedikamente können bei Raumtemperatur, andere müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam, wo und wie Sie Ihre Medikamente aufbewahren sollen. Sie finden Informationen über die korrekte Aufbewahrung auch auf der Medikamentenverpackung.

Bewahren Sie die Medikamente immer so auf, dass sie nur für berechnigte Personen zugänglich sind. Für Kinder müssen die Medikamente unerreichbar sein.

Was tun, wenn Nebenwirkungen auftreten?

Welche Nebenwirkungen haben die oralen Tumormedikamente?

Krebstherapien sind in den letzten Jahren wirksamer und verträglicher geworden. Allerdings sind sie nach wie vor nicht frei von Nebenwirkungen.

Wenn Nebenwirkungen auftreten und Sie deshalb verunsichert sind, fragen Sie telefonisch bei Ihrem Behandlungsteam nach, wie Sie sich verhalten sollen. Es ist möglich, dass die Ärztin/der Arzt Sie sehen und untersuchen möchte, um

den Grund der Symptome zu erfassen und mit Ihnen das weitere Vorgehen zu besprechen. Warten Sie also nicht ab, bis Sie kaum mehr weiterwissen.

Mehr über Nebenwirkungen medikamentöser Tumortherapien und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie ab Seite 29 und in der Broschüre «Medikamentöse Tumortherapien» der Krebsliga (siehe S. 40).

Begleitmedikamente und -massnahmen

Gegen krankheits- und therapiebedingte Symptome und Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Fieber, Infektionen, Atemnot, Schmerzen und veränderte Blutwerte kann die Ärztin oder der Arzt verschiedene zusätzliche Medikamente oder Massnahmen – auch vorbeugend – verschreiben:

- gegen Übelkeit und Erbrechen: Antiemetika.
- gegen Durchfall: Antidiarrhoika.
- gegen Verstopfung: Laxantien.
- gegen Fieber: Antipyretika (z. T. identisch mit Analgetika).
- gegen bakterielle Infektionen: Antibiotika.
- gegen Pilzbefall: Antimykotika.
- gegen Schmerzen: Analgetika.
- gegen Osteoporose, auch Knochenschwund genannt: Bisphosphonate.
- zur Prävention von allergischen Reaktionen und gegen Übelkeit: Antiresorptive Medikamente.
- gegen Schleimhautentzündungen im Mund- und Halsbereich: Spülungen oder spezielle Mundpflege.

Für eine wirksame Therapie ist es wichtig, dass auch diese Medikamente nach Verordnung eingenommen oder die Massnahmen wie verschrieben durchgeführt werden.

Getrauen Sie sich, zu fragen

Diese Fragen können Ihnen als Checkliste für die Besprechung der medikamentösen Tumortherapie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt behilflich sein.

Fragen Sie nach, falls Sie etwas nicht verstanden haben, wenn nötig auch mehrmals. Je mehr Informationen Sie im Gespräch mit dem Behandlungsteam erhalten, desto sicherer werden Sie sich bei der Medikamenteneinnahme zu Hause fühlen.

Gehen Sie in Begleitung einer nahestehenden Person zu den Besprechungen. Vier Ohren hören mehr als zwei.

- Um welche Zeit muss ich meine Medikamente einnehmen? In welcher Dosis?
- Was mache ich, wenn ich Mühe habe, die Medikamente zu schlucken? Darf ich die Medikamente verkleinern, mörsern oder in einer warmen oder kalten Flüssigkeit auflösen?
- Was mache ich, wenn ich die Medikamente nicht wie verschrieben eingenommen habe? Was, wenn ich vergessen habe, sie einzunehmen oder wenn ich eine zu hohe Dosis eingenommen habe?
- Wie und wo muss ich die Medikamente aufbewahren?
- Welche Nebenwirkungen können auftreten? Was soll ich unternehmen, wenn ich sie bemerke? Bei welchen Nebenwirkungen muss ich mich sofort melden? Bei wem kann ich mich melden?
- Gibt es Nahrungsmittel und Getränke, die ich während der Therapie nicht essen oder trinken darf?
- Darf ich meine eigenen Medikamente weiterhin einnehmen? Bei welchen meiner Medikamente können Wechselwirkungen auftreten?
- Wie häufig habe ich Arzttermine?
- Wie lange dauert die orale Tumortherapie?
- Beahlt die Krankenkasse die Medikamente? Wenn nicht, wer bezahlt sie? Wie hoch sind die Kosten?

Medikamente zu Hause einnehmen

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Die richtige Einnahme der Medikamente bildet die Voraussetzung für eine erfolgreiche Krebstherapie. Nur wenn die Medikamente wie von der Ärztin oder dem Arzt verschrieben eingenommen werden, können sie die optimale Wirkung erzielen. Einigen Personen fällt es leicht, die Medikamente korrekt einzunehmen. Andere können die Medikamente aus verschiedenen Gründen nicht immer richtig einnehmen.

Der folgende Fragebogen soll Ihnen helfen herauszufinden ...

- ... ob Sie zu den Personen gehören, die mit der richtigen Einnahme der Medikamente keine Probleme haben.
- ... welche Gründe dazu führen, dass Sie die Medikamente nicht wie verschrieben einnehmen.

In der Auswertung des Fragebogens ab Seite 20 erhalten Sie Tipps, was Sie tun können, um die Einnahme der Medikamente in Ihren privaten und beruflichen Alltag einzuplanen.



Kreuzen Sie bitte die Aussagen an, die Ihren Erfahrungen mit der Einnahme von Medikamenten entsprechen	Antwort
Ab und zu vergesse ich, meine Medikamente einzunehmen.	<input type="checkbox"/> A
Wenn es mir gut geht, nehme ich die Medikamente nicht mehr regelmässig ein.	<input type="checkbox"/> B
Ich habe noch nie vergessen, die Medikamente einzunehmen.	<input type="checkbox"/> C
Ich habe so viele Medikamente, die ich zu unterschiedlichen Zeiten schlucken sollte. In meinem Berufsleben oder neben meinen täglichen Aufgaben, kann ich nicht alle Medikamente wie verschrieben einnehmen.	<input type="checkbox"/> D
Manchmal weiss ich nicht mehr, ob ich die Medikamente bereits eingenommen habe. Dann nehme ich lieber keine Medikamente ein.	<input type="checkbox"/> A
Wenn ich müde bin oder wenn es mir wegen Nebenwirkungen schlechter geht und mir zum Beispiel übel ist, mache ich eine Medikamentenpause. Ich nehme die Medikamente erst wieder ein, wenn ich mich besser fühle.	<input type="checkbox"/> B
Ich richte die Medikamente im Voraus in einem Medikamentendosierer. Dadurch habe ich immer die Kontrolle über die Medikamenteneinnahme.	<input type="checkbox"/> C
Ich kann den Selbstbehalt für die Medikamente kaum bezahlen. Deshalb löse ich die Rezepte nicht ein.	<input type="checkbox"/> D
Meine Familie oder meine Freunde interessieren sich nicht, wie ich mit der Einnahme der Medikamente zurechtkomme. Weil mich niemand an die Einnahme erinnert, vergesse ich die Medikamente manchmal.	<input type="checkbox"/> A
Mein Vertrauen in das Behandlungsteam ist nicht mehr so gross. Sie verstehen meine Sorgen und Probleme nicht.	<input type="checkbox"/> B
Ich habe Rituale und Hilfsmittel, die mich an die Medikamenteneinnahme erinnern. Zum Beispiel nehme ich die Medikamente immer nach dem Zähneputzen ein, oder ich nutze die Erinnerungsfunktion im Handy.	<input type="checkbox"/> C
Ich finde, die Medikamente sind viel zu teuer. Deshalb lasse ich ab und zu eine Dosis weg.	<input type="checkbox"/> D
Auch wenn ich die Medikamente in einem Medikamentendosierer richte, vergesse ich ab und zu trotzdem, eine Dosis einzunehmen.	<input type="checkbox"/> A
Mein Behandlungsteam fragt nicht nach, ob ich die Medikamente wie verordnet einnehmen kann.	<input type="checkbox"/> B

	Antwort
Meine Nächsten motivieren mich, die Medikamente einzunehmen oder erinnern mich daran.	<input type="checkbox"/> C
Ich glaube nicht an die Wirkung der Medikamente. Deshalb nehme ich sie nur mit Widerwillen ein.	<input type="checkbox"/> D
Wenn ich eine Dosis vergessen habe, nehme ich am nächsten Tag die doppelte Menge ein.	<input type="checkbox"/> A
Meine Ärztin hat mir die Therapie verschrieben ohne mich zu fragen, ob ich damit einverstanden bin.	<input type="checkbox"/> B
Mein Arzt, die Pflegefachpersonen und die Apothekerin informieren mich gut über die richtige Einnahme und die möglichen Nebenwirkungen der Medikamente. Sie fragen nach, wie es mir mit der Einnahme geht. Ich weiss auch, was ich in tun kann, wenn Nebenwirkungen auftreten.	<input type="checkbox"/> C
Die viele Chemie tut meinem Körper nicht gut. Deshalb nehme ich die Medikamente nicht mehr regelmässig ein.	<input type="checkbox"/> D
Manchmal nehme ich die Medikamente nicht zum richtigen Zeitpunkt ein.	<input type="checkbox"/> A
Die Medikamente sind für mich zu gross zum Schlucken, oft würgt es mich, oder ich muss erbrechen.	<input type="checkbox"/> B
Ich habe zusammen mit meiner Ärztin entschieden, diese Therapie durchzuführen.	<input type="checkbox"/> C
Wenn ich unterwegs bin, kann ich mich nicht an die vorgeschriebenen Einnahmezeiten der Medikamente halten.	<input type="checkbox"/> D
Ich weiss nicht, wer mich unterstützen könnte oder welche Hilfsmittel mir helfen könnten, um meine Medikamente richtig einzunehmen.	<input type="checkbox"/> A
Die Nebenwirkungen beeinträchtigen mich im Alltag. Ich weiss nicht, was ich selber tun kann, damit es mir etwas besser geht.	<input type="checkbox"/> B
Die Informationsblätter, die ich vom Behandlungsteam erhalten habe, helfen mir zu verstehen, wie wichtig es ist, dass ich meine Medikamente regelmässig einnehme.	<input type="checkbox"/> C
Ich verstehe nicht, weshalb ich die Medikamente immer zum gleichen Zeitpunkt einnehmen soll.	<input type="checkbox"/> D
Total Antworten _____ A _____ B _____ C _____ D	

Der Fragebogen und die Auswertung wurden von Irène Bachmann-Mettler, Präsidentin Onkologiepflege Schweiz, entwickelt.

Auswertung des Fragebogens und Tipps

Mehrheitlich Antworten «A»

Sie wollen die Medikamente richtig einnehmen. Manchmal vergessen Sie trotzdem die Einnahme oder Sie können sich nicht mehr erinnern, ob Sie die Medikamente bereits eingenommen haben. Dieses Problem haben viele Menschen.

Überlegen Sie sich, wer oder was Sie unterstützen könnte, um die Medikamente wie verschrieben einzunehmen.

Einige Tipps:

- Ein Familienmitglied oder eine nahestehende Person könnte Sie regelmässig an die Einnahme der Medikamente erinnern.
- Bewahren Sie die Medikamente dort auf, wo Sie sie üblicherweise einnehmen.
- Einen Wecker zum Zeitpunkt der Einnahme klingeln lassen.
- Eine Erinnerungsnotiz im Kalender eintragen.
- Die Einnahme der Medikamente mit einem Ritual verbinden. Etwa immer vor dem Zähneputzen oder vor dem Schlafengehen.
- Die Medikamente in einem Medikamentendosierer richten. Dies kann Ihnen helfen, die Übersicht über die regelmässige Einnahme zu behalten.



Medikamentendosierer

Mehrheitlich Antworten «B»

Wenn man unter Nebenwirkungen leidet oder an der Wirksamkeit der Therapie zweifelt, ist es schwieriger, die Medikamente regelmäßig einzunehmen.

Es kann auch sein, dass Sie die Medikamente nicht mehr schlucken wollen oder dazu nicht in der Lage sind.

Oder haben Sie vom Behandlungsteam zu wenige Informationen erhalten? Fühlen Sie sich missverstanden oder haben Sie kein Vertrauen zu Ihrem Behandlungsteam?

Vielleicht geben Ihnen die folgenden Tipps Anregungen, wie Sie Ihre Situation verbessern und das Gespräch mit dem Behandlungsteam suchen können.

Einige Tipps:

- Besprechen Sie Ihre Situation mit einer Ihnen nahestehenden Person. Vielleicht finden Sie gemeinsam Lösungsideen, die Sie später mit Ihrem Behandlungsteam besprechen können.
- Teilen Sie Ihrem Behandlungsteam mit, weshalb Sie die Medikamente nicht richtig einnehmen. Verlangen Sie baldmöglichst ein Gespräch, um Ihre Probleme oder Ängste zu besprechen.
- Leiden Sie unter Nebenwirkungen? Diese können möglicherweise vorbeugend mit Medikamenten oder pflegerischen Massnahmen behandelt oder zumindest gelindert werden. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam.
- Sie haben manchmal Zweifel, ob Sie die Therapie weiterführen sollen. Sprechen Sie offen mit Ihrem Behandlungsteam darüber.

Mehrheitlich Antworten «C»

Sie sind in der glücklichen Lage, dass Sie mit der Einnahme der Medikamente gut zurechtkommen.

Sie haben die Medikamenteneinnahme gut organisiert und/oder

erhalten Unterstützung von nahestehenden Personen und Ihrem Behandlungsteam. Sie sind überzeugt, dass die Therapie sinnvoll ist, nicht zuletzt, weil Sie mitentschieden haben, diese Therapie durchzuführen.

Mehrheitlich Antworten «D»

Sie befinden sich in einer schwierigen Situation:

- Erlaubt es Ihnen Ihr Alltag nicht, die Medikamente zur richtigen Zeit einzunehmen?
- Erscheint es Ihnen zu kompliziert, alle Einnahmевorschriften einzuhalten?
- Kürzen die teuren Medikamente Ihr Budget so stark, dass Sie sich jedes Mal überlegen, ob Sie sie einnehmen sollen?
- Sind Sie von der Wirkung der Therapie nicht mehr überzeugt und überlegen sich manchmal, die Therapie abubrechen?
- Haben Sie von den vielen Medikamenten einfach genug?

Einige Tipps:

In Ihrer schwierigen Situation gibt es keine einfachen Lösungen. Vielleicht helfen Ihnen die folgenden Tipps weiter:

- Suchen Sie zusammen mit einer nahestehenden Person oder mit dem Behandlungsteam nach Lösungen, wie sich die Einnahme der Medikamente mit Ihrem Privatleben oder Ihrem beruflichen Alltag vereinbaren lässt.
- Fragen Sie Ihr Behandlungsteam, ob Sie die Medikamente auch zu einem anderen Zeitpunkt einnehmen können.
- Vielleicht haben Ihre Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen Ideen, wie Sie die Medikamenteneinnahme während der Arbeit organisieren können.

- Falls Sie finanzielle Sorgen haben: Haben Sie Ihre Situation mit dem Behandlungsteam besprochen? Die Fachpersonen wissen, dass es finanzielle Engpässe geben kann und suchen mit Ihnen nach Lösungen. Falls Sie die finanzielle Situation nicht mit dem Behandlungsteam besprechen möchten, lassen Sie sich bei der Krebsliga in Ihrer Nähe beraten. Die Adressen der kantonalen Krebsligen finden Sie auf Seite 36 f.
- Sprechen Sie mit dem Behandlungsteam, falls Sie nicht mehr von der Wirkung Ihrer Medikamente überzeugt sind und/oder wenn Sie täglich mit sich kämpfen müssen, um die Medikamente überhaupt noch einzunehmen. Sprechen Sie offen mit den behandelnden Ärzten oder den Pflegenden. Sagen Sie Ihnen konkret, was Sie belastet oder verunsichert. Das Behandlungsteam weiss, dass es solche Situationen gibt und wird mit Ihnen eine Lösung suchen, die in Ihrem Sinne ist.

Vielleicht erkennen Sie sich in keinem Antworttypen

Möglicherweise gehören Ihre Antworten mehreren Kategorien (A, B, C oder D) an. Sie erkennen, dass es ganz verschiedene Gründe gibt, die Ihnen die Einnahme der Medikamente erleichtern oder erschweren.

Auf jeden Fall sind Sie einen wichtigen Schritt weiter gekommen: Sie kennen nun mögliche Hindernisse, die einer erfolgreichen Medikamenteneinnahme im Weg stehen und haben Tipps erhalten, was Sie dagegen tun können.



Was fördert die richtige Einnahme der Medikamente?

Erfahrungen von Patientinnen und Patienten sowie von Fachpersonen zeigen, dass die richtige Einnahme der Medikamente leichter fällt, wenn:

- die *Mitbestimmung und Zustimmung* zur Therapie vorhanden sind.
- die *Medikamenteneinnahme in den Alltag integriert* werden kann.
- *Unterstützung und Hilfsmittel* vorhanden sind.
- die *finanzielle Situation* stabil ist.

Mitbestimmung und Zustimmung zur Therapie

Um zu entscheiden, ob man die vorgeschlagene Therapie machen möchte oder nicht, benötigen Sie nachvollziehbare Informationen über den Nutzen der Medikamente, deren Wirkungsweise und die möglichen Nebenwirkungen.

Die wichtigste Motivation, die Medikamente richtig einzunehmen, ist das Vertrauen in die Wirksamkeit der Therapie. Die Überzeugung, dass die verschriebenen Therapien hilfreich und sinnvoll sind, gibt Energie und Kraft, um die Medikamente einzunehmen. Besonders, wenn Sie sich nicht gut

fühlen, unter Nebenwirkungen leiden, müde oder verzweifelt sind. Dadurch wächst die Bereitschaft, mögliche unangenehme Begleiterscheinungen in Kauf zu nehmen.

Zweifel an der Wirksamkeit der Therapie oder die Angst vor möglichen Nebenwirkungen sollten mit dem Behandlungsteam besprochen werden. Die Fachpersonen haben Verständnis für Ihre Bedenken oder medizinischen Fragen und werden Sie informieren und beraten.

Einbezug der Medikamenteneinnahme in den Alltag

Im Alltag muss die regelmässige Einnahme der Medikamente gut geplant werden. Es ist deshalb wichtig, mit dem Behandlungsteam zu besprechen, wann der beste Zeitpunkt ist und wie sich die Einnahmezeiten mit dem Alltag, der Arbeit oder den Hobbys vereinbaren lässt.

Unterstützung und Hilfsmittel Unterstützung

Zu Hause können Angehörige oder andere Personen eine wichtige Stütze bei der Medikamenteneinnahme sein. Sie können helfen, an die Einnahme zu denken oder gemeinsam mit Ihnen die Medikamente im Voraus zu richten, beispielsweise in einem Medikamentendosierer.

Das Teilen der Verantwortung für die richtige Medikamenteneinnahme kann eine Entlastung sein. Bitten Sie Ihre Angehörigen oder nahestehende Personen, Ihnen zu helfen.

Erkundigen Sie sich bei der Spitex oder der Spitalexternen Onkologiepflege (SEOP) in Ihrer Region, welche Unterstützung Ihnen diese Organisationen bei der Medikamenteneinnahme anbieten können.

Hilfsmittel

Folgende Hilfsmittel können die richtige Medikamenteneinnahme unterstützen:

- Richten Sie die Medikamente in einem Medikamentendosierer. Solche Dosierer sind für verschiedene Zeitspannen (Tage, Woche) erhältlich. Werden Medikamentendosierer ärztlich verordnet, übernimmt die Krankenkasse die Kosten.
- Schreiben Sie in einem Kalender das Datum und die Zeit der Medikamenteneinnahme ein. Nach der Einnahme können Sie den Eintrag zum Beispiel mit einem Leuchtstift markieren, sodass Sie eine Kontrolle über die Einnahme haben.

- Kleben Sie einen Notizzettel auf den Medikamentenkasten, respektive den Kühlschrank, wo die Medikamente aufbewahrt sind.
- Benutzen Sie den Kalender im Outlook, im Tablet oder im Handy. Tragen Sie im elektronischen Kalender die Zeitpunkte der Medikamenteneinnahme ein und schalten Sie die Erinnerungsfunktion ein.
- Apothekerinnen oder Ärzte können SMS-Dienste organisieren (z. B. www.memorems.ch), die pünktlich an die Medikamenteneinnahme erinnern.
- Laden Sie Apps auf das Smartphone, Tablet oder den PC, mit denen die Medikamenteneinnahme elektronisch verwaltet wird und die über Erinnerungsfunktionen verfügen.

Finanzielle Situation

Orale Tumormedikamente können teuer sein. Normalerweise werden sie von der Krankenkasse bezahlt. 10 Prozent der Kosten müssen die Versicherten als Selbstbehalt jedoch selber tragen. Der jährlich zu bezahlende Selbstbehalt ist begrenzt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, welchen Betrag Sie übernehmen müssen.

Wenn das Geld knapp ist und man sich in einer finanziellen Notlage befindet, bereiten die Kosten für den Selbstbehalt oder andere Gesundheitskosten (z.B. Transportkosten) Sorgen. Immer wieder geraten Menschen durch Krankheitskosten in finanzielle Engpässe.

Wenden Sie sich an den Sozialdienst im Spital, die Beratenden der kantonalen Krebsligen (siehe S. 50 f.) oder Ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte. Sie werden Ihnen Lösungen aufzeigen, wie Ihre finanzielle Situation verbessert werden kann.

Wird das verordnete Medikament ausnahmsweise nicht von der Krankenkasse bezahlt, werden Sie von den behandelnden Ärztinnen und Ärzten informiert. Gemeinsam mit Ihnen wird nach einer Lösung gesucht.



Leben mit Krebs

In den letzten Jahren sind eine grosse Anzahl neuer Krebsmedikamente entwickelt worden, die zu Hause eingenommen werden können. Mit diesen Medikamenten leben viele Menschen heute trotz ihrer Erkrankung länger und besser als früher. Der Alltag mit einer Krebserkrankung und einer medikamentösen Tumortherapie kann sich aber im Gegensatz zum Alltag vor der Krebsdiagnose verändert haben.

Das Leben mit einer Krebsdiagnose ist für Betroffene, aber auch für ihre Nächsten, oft eine psychische Belastung. Gespräche über Zukunftssorgen oder Ängste können helfen, die Erkrankung zu verarbeiten und Lösungen für die neue Lebenssituation zu suchen. Einige Menschen suchen dafür das Gespräch mit Psychoonkologinnen/ Psychoonkologen, anderen hilft es, mit der Familie, Freundinnen oder Freunden darüber zu reden.

Die Krankheit und die Therapien schränken häufig auch die körperlichen Möglichkeiten ein. Vielleicht muss vorübergehend oder dauerhaft das Arbeitspensum reduziert werden oder die Freizeitaktivitäten, das Haushalten sowie die Körperpflege müssen täglich den körperlichen Kräften angepasst werden.

Auch die regelmässige Einnahme der Krebsmedikamente zu Hause kann den Alltag nach einer Krebsdiagnose beeinflussen. Tumormedikamente über Monate oder Jahre hinweg täglich wie verschrieben einzunehmen, erfordert viel Disziplin und Willen. Je mehr Informationen Sie von Ihrem Behandlungsteam über die Einnahme der Medikamente erhalten haben und je mehr Sie von der Wirkung der Therapie überzeugt sind, desto leichter wird es Ihnen wohl fallen, die Medikamente über einen langen Zeitraum richtig einzunehmen.

Falls Sie die Informationen zu Ihrer medikamentösen Tumortherapie nicht verstanden haben oder wenn Sie nicht vom Nutzen der Therapie überzeugt sind, dann ist es schwieriger, die Medikamente richtig einzunehmen. Wichtig ist, dass Sie – nötigenfalls auch mehrmals – bei Ihrem Behandlungsteam nachfragen, wenn Sie verunsichert sind, etwas nicht verstanden haben oder den Sinn einer Massnahme nicht einsehen. Ihr Behandlungsteam, aber auch die Beraterinnen und Berater der kantonalen und regionalen Krebsligen oder des Krebstelefons werden Ihre Bedenken verstehen und Ihre Fragen beantworten.

Beratung und Information

Ihr Behandlungsteam

Es wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden, Ängste oder Unsicherheiten tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche Massnahmen Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Rehabilitation erleichtern könnten.

Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen.

Wenn solche Symptome Sie stark belasten, fragen Sie nach Unterstützung durch eine Psychoonkologin bzw. einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung zusätzlich unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z.B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt.

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für eine Ernährungsberatung, für komplementäre Therapien, für psychoonkologische Beratung und Therapie etc.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen zu allen Aspekten rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben der Krankheit sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Skype-Kunden erreichen die Fachberaterinnen auch über die Skype-Adresse krebstelefon.ch.

Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sich über www.krebsliga.ch/cancerline in den Livechat einloggen und mit einer Fachberaterin chatten (Montag bis Freitag, 11–16 Uhr). Sie können sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was Sie gerade bewegt.

Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?

Falls Sie von Krebs betroffen sind und kleinere oder grössere Kinder haben, stellt sich bald die Frage, wie Sie mit ihnen über Ihre Krankheit und ihre Auswirkung reden können.

Im Flyer «Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?» finden Sie Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern. Der Flyer enthält auch Tipps für Lehrpersonen. Hilfreich ist zudem die Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken – Mit Kindern darüber reden» (siehe S. 41).

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden.

Seminare

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Seminare und Wochenendkurse für krebsbetroffene Menschen: www.krebsliga.ch/seminare und Seminarbroschüre (siehe S. 41).

Körperliche Aktivität

Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebs-sportgruppe können Sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und beachten Sie auch die Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 40).

Andere Betroffene

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch auf Sie nicht zutreffen.

Internetforen

Sie können Ihre Anliegen in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch – einem Angebot der Krebsliga – oder unter www.krebskompass.de

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige.

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Neben den üblichen Spitex-Diensten können Sie in verschiedenen Kantonen einen auf die Begleitung und Behandlung von krebskranken Menschen spezialisierten Spitex-Dienst beziehen (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP).

Diese Organisationen sind während aller Phasen der Krankheit für Sie da. Sie beraten Sie bei Ihnen zu Hause zwischen und nach den Therapiezyklen, auch zu Nebenwirkungen. Fragen Sie Ihre kantonale oder regionale Krebsliga nach Adressen.

Ernährungsberatung

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberaterinnen. Diese arbeiten meistens mit Ärzten zusammen und sind einem Verband angeschlossen:

SVDE/ASDD Schweizerischer Verband
dipl. ErnährungsberaterInnen HF/FH
Altenbergstrasse 29, Postfach 686
3000 Bern 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch
www.svde-asdd.ch

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in nach Adresse suchen: www.svde-asdd.ch → Für Ärztinnen und Ärzte → Freipraktizierende Ernährungsberater/innen

palliative ch

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung bzw. auf deren Website finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Mit solchen Netzwerken wird sichergestellt, dass Betroffene eine optimale Begleitung und Pflege erhalten – unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative ch
Bubenberglplatz 11
3011 Bern
Tel. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Versicherungen

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt bzw. das Produkt auf der sogenannten Spezialitätenliste des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihr Arzt, Ihre Ärztin muss Sie darüber genau informieren.

Bei zusätzlichen, nichtärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die Grundversicherung bzw. durch Zusatzversicherungen gedeckt sind.

Beachten Sie auch die Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» (siehe S. 41).

Broschüren der Krebsliga

- **Medikamentöse Tumortherapien**
Chemotherapien und weitere Medikamente
- **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- **Alternativ? Komplementär?**
Informationen über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Schmerztagebuch**
So nehme ich meine Schmerzen wahr
- **Dolometer®VAS**
Massstab zur Einschätzung der Schmerzstärke
- **Rundum müde**
Fatigue bei Krebs
- **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für Haut und Haare
- **Wenn auch die Seele leidet**
Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen

- **Bewegung tut gut**
Übungen nach einer Brustoperation
- **Seminare**
für krebsbetroffene Menschen
- **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- **Zwischen Arbeitsplatz und Pflegeaufgabe**
8-seitiger Flyer zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
Mit Kindern darüber reden
- **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**
8-seitiger Flyer
- **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Menschen, in deren Familien sich Krebserkrankungen häufen
- **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung
- **Patientenverfügung der Krebsliga**
Fr. 15.– oder kostenloser Download auf www.krebsliga.ch/patientenverfuegung
- **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**
Wegweiser durch das Angebot von Palliative Care

Bestellmöglichkeiten

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

Auf www.krebsliga.ch/broschueren finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Dies ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Ihre Meinung interessiert uns

Auf www.krebsforum.ch können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

Broschüren anderer Anbieter

«**Krebswörterbuch**», 2014. Die deutsche Krebshilfe erklärt Fachbegriffe von A wie Abdomen bis Z wie Zytostatikum, online verfügbar auf www.krebshilfe.de
 «**Komplementäre Behandlungsmethoden bei Krebserkrankungen**», 2014, Broschüre der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V., online verfügbar auf www.krebsgesellschaft-nrw.de
 «**Komplementäre Verfahren**», 2015, Patientenratgeber des Tumorzentrums Freiburg i.Br., online verfügbar auf www.uniklinik-freiburg.de/cccf

Literatur

«**Diagnose-Schock: Krebs**», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012, ca. Fr. 30.–.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, wo dieses Buch und andere Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga in Ihrer Region (siehe S. 36 f.).

Die Krebsliga Schweiz, die Bernische Krebsliga und die Krebsliga Zürich führen einen Online-Katalog ihrer Bibliothek mit direkten Bestell- oder Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand sind in die ganze Schweiz möglich:

www.krebsliga.ch → Zugang für Fachpersonen → Literatur → Fachbibliothek

Hier gibt es auch einen direkten Link auf die Seite mit Kinderbüchern:

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

www.bernischekrebsliga.ch → Information → Bibliothek

www.krebsligazuerich.ch → Dienstleistungen/Kurse → Bibliothek

Mit der Stichwortsuche «Angehörige», «Partnerschaft», «Krankheitsbewältigung» zum Beispiel finden Sie entsprechende Bücher.

Internet

(alphabetisch)

Deutsch

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch

Internetforum 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 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/migranten

Kurzinformationen zu einigen häufigen Krebskrankheiten und zur Prävention in Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch und teils auch in Englisch. Das Angebot an Themen und Sprachversionen wird laufend erweitert.

www.krebsliga.ch/seminare

Seminare der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

Selbsthilfegruppen

www.gist.ch

Organisation für Betroffene mit Gastrointestinalen Stromatumoren (GIST-Gruppe Schweiz).

www.ilco.ch

Schweizerische Interessengemeinschaft der regionalen Gruppen von Stomaträgern (ilco).

www.kehlkopfoperierte.ch

Kehlkopfoperierte Regionalgruppen (KKO).

www.knochenmark.ch

Stiftung zur Förderung der Knochenmarktransplantation (SFK).

www.lymphome.ch

Schweizerische Patientenorganisation für Lymphombetroffene und Angehörige (ho/noho).

www.multiples-myelom.ch

Myelom Kontaktgruppe Schweiz (MKgS).

www.pancreas-help.ch

Schweizer Selbsthilfeorganisation Pankreaserkrankungen (SSP).

www.selbsthilfeschweiz.ch

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen und laufende Gesprächsgruppen für Krebsbetroffene und Angehörige.

[Andere Institutionen, Fachstellen etc.](#)

www.avac.ch/de

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

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.krebskompass.de

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

www.krebs-webweiser.de

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

www.lindenhofgruppe.ch/de/downloads/ → Onkologie

Informationen für den Umgang mit unerwünschten Wirkungen.

www.oraletumotherapien.ch

Medikamentenmerkblätter für Patienten zum Herunterladen.

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

www.psychonkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

www.memorems.ch

Telefonische Erinnerungsdienstleistung.

Englisch

www.cancer.org

American Cancer Society.

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

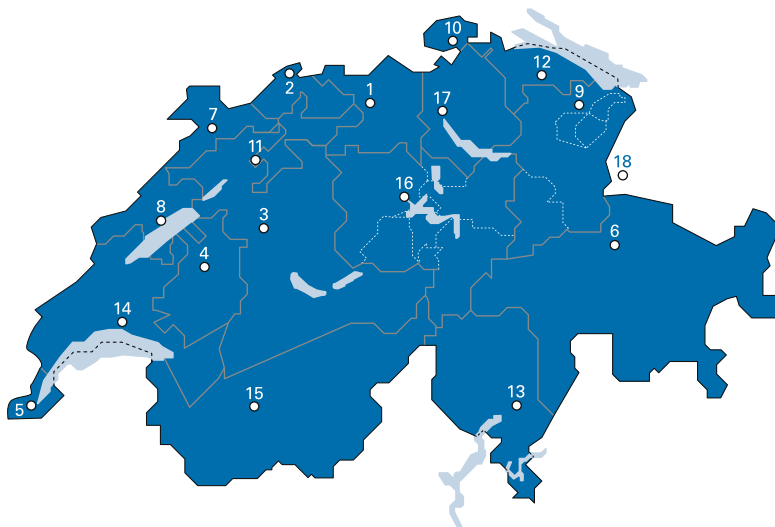
www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service.

Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebsliga auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem so genannten HonCode (siehe www.hon.ch/HONcode/German).

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



- 1 Krebsliga Aargau**
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7
- 2 Krebsliga beider Basel**
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6
- 3 Bernische Krebsliga
Ligue bernoise contre le cancer**
Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4
- 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
CP 17-6131-3
- 5 Ligue genevoise
contre le cancer**
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8
- 6 Krebsliga Graubünden**
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tel. 032 422 20 30
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3
- 8 Ligue neuchâtoise
contre le cancer**
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9
- 9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL**
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1
- 10**
- 11**
- 12**
- 13**
- 14**
- 15**
- 16**
- 17**
- 18**

10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese

contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise contre le cancer

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

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
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

18 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

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

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.