



krebsliga

Melanom

Schwarzer Hautkrebs

Eine Information der Krebsliga



Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über siebzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin

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

4. Auflage

Projektleitung und Redaktion

Barbara Karlen, Redaktorin Krebsinformationen,
Krebsliga Schweiz, Bern

Betroffene als Expertin

Wir danken der betroffenen Person für das sorgfältige Lesen des Manuskripts und die wertvolle Rückmeldung.

Fachberatung

Dr. med. Michael Benzaquen, Oberarzt Dermatologie, Universitätsklinik für Dermatologie, Inselspital Bern

Prof. Dr. med. Robert Hunger, Leiter Hauttumorzentrum, Universitätsklinik für Dermatologie, Inselspital, Bern

Mitarbeitende Krebsliga Schweiz, Bern

Benjamin Furrer, Spezialist Prävention;
Julia Schwarz, Spezialistin Früherkennung;
Nicole Steck, Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Lektorat

Romy Kahl, Redaktorin Krebsliga Schweiz, Bern

Titelbild

Nach Albrecht Dürer, Adam und Eva

Illustrationen

S. 7: Essex Pharma GmbH, München, bearbeitet von Willi R. Hess, naturwissenschaftlicher Zeichner, Bern

S. 37: Krebsliga Schweiz

Fotos

S. 4, 44: Shutterstock

S. 12: Dermatologische Klinik, Universitätsspital Zürich

S. 8, 40: iStock

Design

Carsten Klein, Torgau

Druck

Hartmann Druck & Medien GmbH, Hilzingen

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2024, 2015, 2009, Krebsliga Schweiz, Bern | 4., überarbeitete Auflage

Inhalt

- 6 Die Haut
- 9 Was ist ein Melanom?
- 14 Welche Untersuchungen führen zur Diagnose?
- 21 Wie wird die Behandlung geplant?
- 24 Wie wird das Melanom behandelt?
- 35 Was tun bei Nebenwirkungen?
- 41 Wie geht es weiter nach den Behandlungen?
- 45 Ich möchte Beratung und weitere Informationen



Liebe Leserin, lieber Leser

Der schwarze Hautkrebs, auch Melanom genannt, ist eine häufige Krebsart in der Schweiz. Die Broschüre beantwortet folgende Fragen:

- Was ist ein Melanom?
- Welche Ursachen hat ein Melanom?
- Welche Untersuchungen braucht es für die Diagnose?
- Wie wird das Melanom behandelt?

Die Hautkrebsarten Basaliom und Spinaliom sowie die Vorstufen Aktinische Keratose und Morbus Bowen werden in dieser Broschüre nicht beschrieben. Mehr dazu erfahren Sie in der Krebsliga-Broschüre «Heller Hautkrebs».

Haben Sie Fragen? Möchten Sie oder Ihre Nahestehenden Unterstützung?

Dann wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam, an die Beratenden in den kantonalen Krebsligen oder an das Krebstelefon: 0800 11 88 11.

Sie finden die Adressen und Telefonnummern der kantonalen und regionalen Krebsligen auf den letzten Seiten dieser Broschüre.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Ihre Krebsliga

Nur dank
Spenden sind unsere
Broschüren
kostenlos erhältlich.

**Jetzt mit TWINT
spenden:**



QR-Code mit der
TWINT-App scannen.



Betrag eingeben
und Spende bestätigen



Die Haut

Das Wichtigste in Kürze

- Die Haut erfüllt vielfältige und lebenswichtige Aufgaben.
- Dazu gehören die Regulierung der Körpertemperatur oder die Sinneswahrnehmung.
- Sie besteht aus drei Schichten: Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut.

Mit einer Fläche von etwa zwei Quadratmetern ist die Haut das grösste Organ des Menschen. Die Haut erfüllt folgende Aufgaben. Sie:

- reguliert die Körpertemperatur,
- ist ein Sinnesorgan,
- schützt den Körper vor äusseren Einflüssen wie Kälte und Hitze und
- schützt den Körper vor Krankheitserregern.

Die Haut besteht aus drei Schichten. Die äusserste Schicht heisst Oberhaut, die mittlere Lederhaut und die innerste Unterhaut.

Die Oberhaut besteht aus:

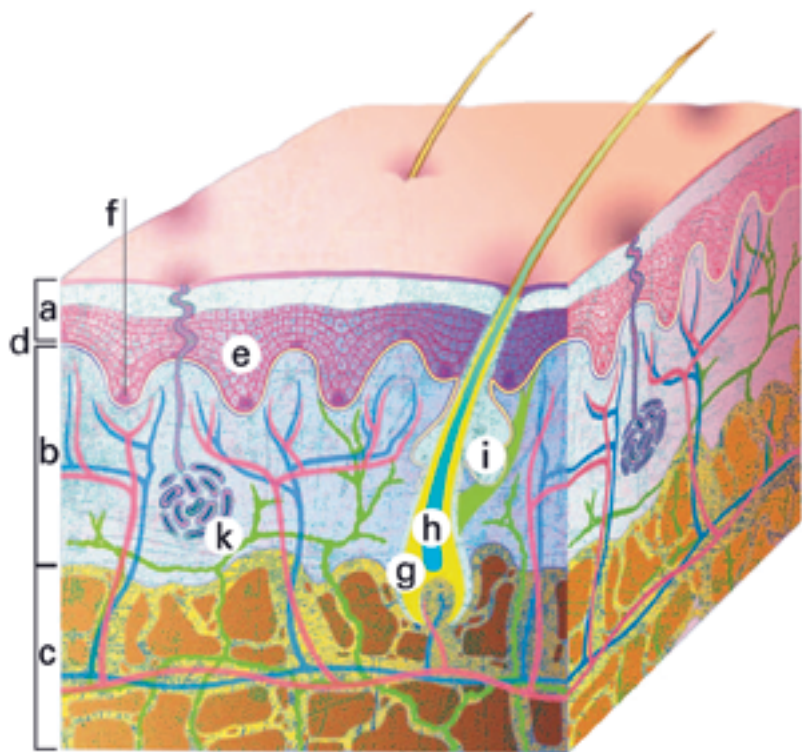
- der Basalzellschicht. Hier entstehen neue Hautzellen.
- Stachelzellen, welche die Hornsubstanz bilden.

- Pigmentzellen. Sie produzieren das Pigment Melanin. Melanin färbt die Haut und schützt sie etwas vor den UV-Strahlen.
- Langerhans-Zellen. Diese gehören zum Immunsystem.

Die mittlere Hautschicht, die Lederhaut, besteht aus Bindegewebe. Sie enthält Abwehrzellen, Nervenfasern, Blut- und Lymphgefässe, Schweiss- und Talgdrüsen sowie Haarfollikel.

Die innerste Schicht, die Unterhaut, besteht aus Fett- und Bindegewebe. Das Gewebe ist von Blutgefässen und Nerven durchzogen. Die Unterhaut ist mit den Muskeln verbunden.

Aufbau der Haut



- | | | | |
|---|---------------------------------|---|-----------------------------|
| a | Oberhaut (Epidermis) | f | Pigmentzellen (Melanozyten) |
| b | Lederhaut (Dermis, Corium) | g | Haarfollikel (Haarwurzel) |
| c | Untershaut (Subcutis) | h | Haar |
| d | Basalzellschicht (Basalmembran) | i | Talgdrüse |
| e | Stachelzellschicht | k | Schweißdrüse |



Was ist ein Melanom?

Das Wichtigste in Kürze

- Das Melanom ist eine Form von Hautkrebs.
- Es entwickelt sich aus den Pigmentzellen der Haut.
- Die Hauptursache für die Entstehung eines Melanoms sind ultraviolette Strahlen.
- Bestimmte Hautveränderungen können auf ein Melanom hinweisen.

Das Melanom ist eine bösartige Hautkrebs-Erkrankung. Es wird auch als schwarzer Hautkrebs bezeichnet. Bei einem Melanom vermehren sich Zellen unkontrolliert, können in gesundes Gewebe einwachsen und es schädigen.

Die Krebszellen können sich über die Lymph- und die Blutbahnen im Körper ausbreiten. Sammeln sich diese Zellen an anderen Stellen im Körper, sind das die sogenannten Metastasen oder Ableger.

Metastasen können sich in der Nähe des Melanoms, in den Lymphknoten, aber auch an weiter entfernten Stellen im Körper bilden. Am häu-

figsten in der Lunge, in den Knochen, in der Leber oder im Gehirn.

In der Schweiz erkranken jährlich rund 3100 Menschen an einem Melanom. Davon sind etwa 600 Menschen bei der Diagnose jünger als 50 Jahre alt. Etwa 300 Menschen sterben jährlich an den Folgen der Krankheit.

Neben schwarzem Hautkrebs gibt es hellen Hautkrebs. Zum hellen Hautkrebs gehören das Basaliom (Basalzellkarzinom) und das Spinaliom (Plattenepithelkarzinom). Mehr zu hellem Hautkrebs lesen Sie in der Krebsliga-Broschüre «Heller Hautkrebs».

Wie entsteht ein Melanom?

Das Melanom entsteht, wenn sich Pigmentzellen der Oberhaut unkontrolliert teilen. Melanome können an jeder Hautstelle neu entstehen oder sich aus bestehenden Pigmentmalen entwickeln.

Etwa ein Drittel aller Melanome entstehen aus bestehenden Pigmentmalen. Pigmentmale werden auch als Leberflecken oder Muttermale bezeichnet.

Auf der Haut ist das Melanom als ein dunkler bis schwarzer Fleck sichtbar. Ein Melanom entsteht über mehrere Monate oder Jahre.

Was sind die Ursachen?

Jede Person kann an Hautkrebs erkranken. Einige Ursachen erhöhen das Risiko, ein Melanom zu bekommen.

Ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung)

Die UV-Strahlung ist die Hauptursache für Melanome. Die Sonne und die Solarien senden UV-Strahlen aus. Die UV-Strahlung kann das Erbgut der Hautzellen schädigen. Dadurch erhöht sich das Hautkrebs-Risiko. Zudem beschleunigt die UV-Strahlung die Alterung der Haut.

Schützen Sie sich deshalb vor einer zu starken UV-Bestrahlung. Mehr dazu lesen Sie in der Krebsliga-Broschüre «Sonnenschutz». Kinder haben das höchste Risiko für UV-bedingte Langzeitschäden. Ihre Haut muss besonders gut geschützt werden. Mehr dazu lesen Sie in der Broschüre «Sonnenschutz für mein Kind».

Wie erkenne ich ein Melanom?





Wenn Sie folgende Veränderungen an Ihrer Haut feststellen, kann dies ein Hinweis auf ein Melanom sein, beispielsweise:

- Ein Pigmentmal unterscheidet sich in Form und Farbe deutlich von anderen Pigmentmalen.
- Ein neues oder bestehendes Pigmentmal hebt sich von der Hautoberfläche ab, wächst schnell oder ist hart.
- Ein Pigmentmal ist mehrfarbig, juckt, blutet oder nässt.
- Sie haben Stellen am Körper, die wie eine Wunde aussehen, aber nicht heilen.

Lassen Sie solche Pigmentmale von einer Hautärztin oder einem Hautarzt untersuchen. In der Fachsprache heisst die Hautärztin Dermatologin.

Bei der Selbstuntersuchung der Haut kann Ihnen die ABCD-Regel helfen. Kontrollieren Sie den ganzen Körper, insbesondere Stellen, die häufig der Sonne ausgesetzt sind. Stehen Sie vor einem grossen Spiegel und nehmen Sie sich einen Handspiegel zuhelfe.

Die ABCD-Regel als Hilfe für die Selbstuntersuchung

harmloses Muttermal		verdächtiges Muttermal
A = Asymmetrie		
regelmässige, symmetrische Form		unregelmässige, nicht symmetrische Form
B = Begrenzung		
regelmässige, klare Ränder		unregelmässige, unscharfe Ränder
C = Color (Farbe)		
einheitliche Färbung		verschiedenfarbig, fleckig
D = Dynamik		
verändert sich nicht		verändert sich (Grösse, Farbe, Form, oder Dicke)

Früherkennung beim Melanom

Bei der Früherkennung geht es darum, Hautveränderungen frühzeitig zu erkennen. Eine Dermatologin oder ein Dermatologe kann beurteilen, ob es sich bei einer Hautveränderung um eine gutartige Veränderung oder möglicherweise um Hautkrebs handelt.

Personen mit einem erhöhten Hautkrebs-Risiko sollten ihre Haut regelmässig von einem Hautarzt untersuchen lassen.

Welche Personen haben ein erhöhtes Hautkrebs-Risiko?

- Personen mit mehr als 100 Pigmentmalen am Körper.
- Personen mit einer hellen Haut (geringe Pigmentierung). Das bedeutet, dass sich die Haut nicht oder nur langsam bräunt.

- Personen, die auffällige Pigmentmale (Farbe, Form) haben.
- Personen, die einer Familie angehören, in der Melanome gehäuft auftreten. Insbesondere wenn Eltern oder Geschwister bereits an einem Melanom erkrankt sind.
- Personen, die früher eine Hautkrebserkrankung hatten.
- Personen, die Albinismus haben.
- Personen, die in der Kindheit häufiger Sonnenbrände hatten oder zu Sonnenbrand neigen.
- Personen, die ein geschwächtes Immunsystem haben.

Wichtig zu wissen!

Wenn Sie bemerken, dass sich ein Pigmentmal verändert oder auffällig ist, zeigen Sie es einer Hautärztin oder einem Hautarzt.

Welche Untersuchungen führen zur Diagnose?

Das Wichtigste in Kürze

- Eine Hautärztin oder ein Hautarzt untersucht die Haut.
- Ist eine Hautstelle verdächtig, wird eine Gewebeprobe entnommen. Das Ergebnis der Gewebeprobe gibt Aufschluss darüber, ob es sich um ein Melanom handelt oder nicht.
- Das Melanom wird in verschiedene Krankheitsstadien eingeteilt.
- Je früher ein Melanom erkannt wird, desto besser ist die Heilungschance.

Für die Diagnose «Melanom» sind mehrere Untersuchungen notwendig. Welche Untersuchung durchgeführt wird, ist von Person zu Person unterschiedlich. Fragen Sie bei Unklarheiten nach. Erst nach den Untersuchungen wissen Sie, ob Sie ein Melanom haben oder nicht.

Arztbesuch

Bei Hautveränderungen gehen Sie zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt oder direkt zu einem Dermatologen. Dermatologen sind Hautärzte.

Hautuntersuchung

Der Dermatologe untersucht Ihre Haut mit einem sogenannten Dermatoskop. Stuft der Dermatologe eine Hautveränderung als verdächtig ein, entfernt er die betroffene Stelle unter örtlicher Betäubung. Das entnommene Gewebe wird im Labor untersucht.

Eine Gewebespezialistin untersucht diese Gewebeprobe und erkennt, ob es sich um ein Melanom handelt oder nicht.

Blutuntersuchung

Die Ergebnisse des untersuchten Blutes sagen aus, wie Ihr Allgemeinzustand ist und wie Ihre Organe funktionieren.

Es kann sein, dass die Blutwerte trotz einer Krebserkrankung normal sind. Derzeit (Stand 2024) gibt es keinen zuverlässigen Bluttest, um ein Melanom frühzeitig zu erkennen.

Bildgebende Untersuchungen

Bilder werden gemacht, damit Ärzte den Befall von Lymphknoten oder Metastasen in anderen Organen sehen können. Infrage kommen dafür: Ultraschall-Untersuchung, Computertomografie (CT), Magnetresonanztomografie (MRT, englisch MRI), Positronen-Emissionscomputertomografie (PET-CT) oder Lymphszintigrafie.

Für diese Untersuchungen müssen Sie in ein Spital oder in ein Röntgeninstitut gehen. Die Untersuchungen sind schmerzlos und dauern weni-

ge Minuten bis eine halbe Stunde. Während der Untersuchung sind Sie wach. Danach können Sie wieder nach Hause gehen.

Lymphabfluss-Szintigrafie

Bei der Lymphszintigrafie werden Lymphgefäße und Lymphknoten mithilfe eines radioaktiven Farbstoffes sichtbar gemacht. Wenn sich Krebszellen vom Melanom ablösen, gelangen sie oft zuerst in den Wächterlymphknoten.

Der Wächterlymphknoten, auch Sentinel-Lymphknoten genannt, liegt dem Melanom am nächsten. Um festzustellen, ob sich Krebszellen im Wächterlymphknoten befinden, wird eine Gewebeprobe entnommen und im Labor untersucht.

Der radioaktive Farbstoff wird mit dem Urin oder dem Stuhl ausgeschieden. Die Strahlenbelastung entspricht der einer Röntgenuntersuchung. Lediglich das Spritzen des radioaktiven Farbstoffes kann schmerzhaft sein.

CT-Untersuchung

Bei der CT-Untersuchung liegen Sie auf einer Liege. Diese Liege bewegt sich durch einen grossen Ring. In diesem Ring befindet sich ein Gerät, das Röntgenbilder macht.

PET-CT-Untersuchung

Bei der PET-CT bekommen Sie über eine Infusion schwach radioaktiven Zucker verabreicht. Dieser reichert sich in den sich schnell teilenden Krebszellen an. In der PET-CT sind befallene Lymphknotenmetastasen oder Metastasen besser sichtbar als in der CT.

MRT-Untersuchung

Bei einer MRT-Untersuchung liegen Sie auf einer Liege, die in ein röhrenförmiges Gerät geschoben wird. Die MRT arbeitet mit Magnetfeldern. Sie bekommen einen Gehörschutz oder Kopfhörer, weil

es in der Röhre laut klopft und knattert.

Was tun bei Angst vor der Röhre?

Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam darüber. Vielleicht hilft Ihnen Entspannungsmusik oder ein Beruhigungsmittel.

Warten auf die Untersuchungsergebnisse

Bis die Ergebnisse da sind, kann es mehrere Tage oder Wochen dauern. Diese Wartezeit ist oft sehr belastend. Die Beratenden des Krebstelefons und der kantonalen oder regionalen Krebsligen hören Ihnen sowie Ihren Angehörigen zu und beantworten Ihre Fragen (siehe Adressen und Telefonnummern auf der letzten Doppelseite).

Krankheitsstadien

Die Ergebnisse der Untersuchungen zeigen:

- Wie gross ist das Melanom?
- Ist das Melanom ins umliegende Gewebe eingewachsen?
- Hat sich das Melanom in die Lymphknoten ausgebreitet?
- Haben sich Metastasen gebildet?

Anhand der Untersuchungsergebnisse sehen die Ärzte, in welchem Stadium sich das Melanom befindet. Sie beurteilen das Melanom nach der Tumordicke nach Breslow und mithilfe der TNM-Klassifikation.

Tumordicke nach Breslow

Sie gibt an, wie tief das Melanom in die Haut eingewachsen ist. Die

Dicke wird in Millimetern angegeben. Nach Breslow sind frühe oder kleine Melanome 1 Millimeter dick oder weniger. Fortgeschrittene oder grosse Melanome sind über 4 Millimeter dick. Grundsätzlich gilt: Je dünner ein Melanom ist, desto besser ist die Heilungschance.

TNM-Klassifikation

Die TNM-Klassifikation beschreibt die Ausbreitung des Tumors in der Haut, in den Lymphknoten und in anderen Organen. Die Buchstaben T, N, M stehen für:

- T steht für Tumor.
- N steht für Lymphknoten (lateinisch «nodus» = Knoten).
- M steht für Metastasen.

Die Liste auf Seite 18 ist vereinfacht:

T	steht für Tumor. Wie weit der Tumor fortgeschritten ist, zeigen die Zahlen 1 bis 4. Je höher die Zahl, desto weiter hat sich der Tumor ausgebreitet oder desto grösser ist er.
T1	Das Melanom ist maximal 1 Millimeter dick.
T2	Das Melanom ist dicker als 1 Millimeter, aber weniger als 2 Millimeter dick.
T3	Das Melanom ist zwischen 2 Millimeter und 4 Millimeter dick.
T4	Das Melanom ist dicker als 4 Millimeter.

N	steht für Lymphknoten.
N0	Keine Metastasen in den Lymphknoten.
N1	Metastasen in einem einzigen Lymphknoten.
N2	Metastasen in zwei oder drei Lymphknoten.
N3	Metastasen in vier oder mehr Lymphknoten.

M	steht für Metastasen in anderen Organen.
M0	Keine Metastasen nachweisbar.
M1	Metastasen in anderen Organen vorhanden.

Lesebeispiel

Was bedeuten die Buchstaben und Zahlen? Steht im Arztbrief beispielsweise «T1 N0 M0» bedeutet das: Tumor mit einer Dicke von höchstens einem Millimeter ohne Metastasen in den Lymphknoten und ohne Metastasen in anderen Organen.

Wichtig ist auch, wie tief der Tumor in die Haut eingewachsen ist (Tumordicke nach Breslow) und ob die Oberfläche des Tumors intakt ist oder nicht.

Haben Sie Fragen?

Stellen Sie Ihre Fragen zur Tumordicke nach Breslow oder zur TNM-Klassifikation Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie können sich auch an die Krebsliga in Ihrer Nähe wenden oder an das Krebstelefon.

Wie ist die Heilungschance?

Die Heilungschance oder die Prognose eines Melanoms hängt von den Merkmalen der Erkrankung und dem allgemeinen Gesundheitszustand der betroffenen Person ab. Daher ist die Heilungschance individuell. Je früher ein Melanom erkannt wird, desto besser ist die Heilungschance.

Das Melanom ist heilbar, wenn der Arzt es vollständig entfernen kann.

Hat sich das Melanom bereits in andere Organe ausgebreitet, ist eine Heilung meistens nicht mehr möglich. In diesem Fall erhalten die Betroffenen Behandlungen, die den Tumor und die Metastasen verkleinern oder die Erkrankung aufhalten. Dank dem medizinischen Fortschritt ist es möglich, die Überlebenszeit auch bei einem fortgeschrittenen Melanom um mehrere Jahre zu verlängern.

Warum trifft es mich?

Weshalb ein Mensch an Krebs erkrankt und ein anderer nicht, bleibt oft unklar. Niemand ist schuld. Krebs kann alle treffen. Belastet Sie diese Frage? Haben Sie Fragen zum Thema Heilungschance? Das Krebstelefon und die kantonalen sowie regionalen Krebsligen sind für alle Fragen rund um das Thema Krebs da.

Wie wird die Behandlung geplant?

Das Wichtigste in Kürze

- Die Behandlung wird in einem sogenannten Tumorboard geplant.
- Die Wahl der Behandlung hängt von verschiedenen Informationen ab. Zum Beispiel vom Krankheitsstadium, von den genetischen Merkmalen der Krebszellen oder davon, ob das Melanom entfernt werden kann.
- Fragen Sie Ihr Behandlungsteam, wenn Ihnen die Wahl der Behandlung nicht klar ist.

Ärztinnen und Ärzte verschiedener Fachrichtungen treffen sich, um die Ergebnisse der Untersuchungen zu besprechen. Diese Sitzung heisst Tumorboard. Ihr Arzt wird Ihnen dann die für Sie am besten geeignete Behandlung empfehlen.

- davon, ob der Arzt das Melanom entfernen kann oder nicht,
- davon, wie gesund Sie sind, welche zusätzlichen Erkrankungen Sie haben und was Sie unter Lebensqualität verstehen.

Wovon hängt die Wahl der Behandlung ab?

Welche Behandlung infrage kommt, ist abhängig:

- von der Dicke des Melanoms,
- vom Krankheitsstadium,
- von den genetischen Merkmalen der Krebszellen,
- davon, ob Metastasen da sind oder nicht,

Haben Sie Fragen zur Behandlungswahl?

Sie können jederzeit Fragen zur Wahl der Behandlung stellen. Lassen Sie sich das Vorgehen und mögliche Folgen einer Behandlung erklären. Sie haben das Recht, eine Behandlung abzulehnen oder Bedenkzeit zu verlangen.

Fragen Sie bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder dem Pflegepersonal nach:

- Ist das Spital auf die Behandlung von Melanomen spezialisiert? Diese Frage ist wichtig, da die Erfahrung des Behandlungsteams den Krankheitsverlauf und die Lebensqualität entscheidend verbessern kann.
- Wurde meine Situation an einem Tumorboard besprochen?
- Welche Behandlung ist für mich am besten? Welche Vor- und Nachteile hat diese Behandlung?
- Welche Nebenwirkungen kann ich bekommen? Was kann ich dagegen tun?
- Bin ich nach den Behandlungen geheilt?
- Bezahlt die Krankenkasse die Kosten für die Behandlungen?

Möchten Sie eine Zweitmeinung?

Sie können jederzeit eine ärztliche Zweitmeinung einholen. Ihr Behandlungsteam kennt diese Möglichkeit und leitet Ihre Unterlagen an den entsprechenden Arzt weiter.

Sie können Ihre Untersuchungsergebnisse anfordern.

Behandlungskosten

Die Grundversicherung Ihrer Krankenkasse bezahlt die Kosten für Untersuchung, Behandlung und Folgen der Krebserkrankung. Eine freiwillige Zusatzversicherung bezahlt Leistungen wie beispielsweise die Privatabteilung im Spital.

Einen Teil der Behandlungskosten bezahlen Sie selber. Ihre Kostenbeteiligung setzt sich wie folgt zusammen:

- Die tiefste, obligatorische Franchise ist 300 CHF pro Jahr. Das bedeutet, dass Sie pro Jahr alle Kosten bis 300 CHF selber bezahlen.
- Der Selbstbehalt sind zehn Prozent Ihrer Rechnung. Diesen Betrag bezahlen Sie selbst, maximal bis zu einem Betrag von 700 CHF pro Jahr.
- Sie bezahlen bei einem Spitalaufenthalt pro Spitaltag 15 CHF. Diese Kosten sind zusätzlich zur Franchise und zum Selbstbehalt.

Wichtig für Sie zu wissen!

Es kann sein, dass für Medikamente der zielgerichteten Therapie eine Kostengutsprache beantragt werden muss. Haben Sie Zweifel, ob die Krankenkasse die Kosten bezahlt? Erkundigen Sie sich vorher bei Ihrem Arzt oder bei Ihrer Krankenkasse. Die beraten Sie zu Fragen rund um das Thema Sozialversicherungen. In einem gemeinsamen Gespräch können Sie Versicherungs- und Finanzierungsfragen klären.

Wie wird das Melanom behandelt?

Das Wichtigste in Kürze

- Die Operation ist die wichtigste Behandlung des Melanoms.
- Daneben kommen medikamentöse Therapien wie die Immuntherapie und die zielgerichtete Therapie oder die Strahlentherapie infrage.

Bei einer Operation wird der Tumor entfernt. Bei der Strahlentherapie werden Strahlen auf den Tumor gerichtet und zerstören die Krebszellen. Medikamente bekämpfen die Krebszellen im ganzen Körper. Dazu gehören: Chemotherapie, Immuntherapie und zielgerichtete Therapie.

Meist werden mehrere Behandlungen miteinander kombiniert: gleichzeitig oder nacheinander. Das Ziel der Behandlungen ist, dass der Arzt das Melanom vollständig entfernen kann.

Operation

Die Operation ist die wichtigste Behandlungsmethode beim Melanom. Während der Untersuchung wurde bereits eine Gewebeprobe entnommen.

Bei einer Operation sollte der Arzt das Melanom möglichst vollständig mit einem Sicherheitsabstand zum gesunden Gewebe entfernen.

Ist das Melanom oberflächlich oder weniger als 0,8 Millimeter dick, führt die Dermatologin diese kleinere Operation durch. Dafür gehen Sie in ein Spital oder eine Arztpraxis. Die Stelle wird örtlich betäubt. Nach dieser kleinen Operation können Sie wieder nach Hause gehen.

Grössere Operationen planen Chirurgen aus verschiedenen Fachrichtungen gemeinsam. Sie operieren so, dass möglichst keine störenden Narben zurückbleiben. Für eine grössere Operation gehen Sie ins Spital und bleiben für mehrere Tage dort. Je nach Ort des Melanoms bekommen Sie eine Vollnarkose oder eine örtliche Betäubung.

Je nach Dicke des Melanoms entfernen die Chirurgen bei der Operation auch den Wächterlymphknoten. Gewebespezialisten untersuchen den entfernten Lymphknoten auf Krebszellen. Ob der Wächterlymphknoten von Krebszellen betroffen ist oder nicht, ist für die Planung der weiteren Behandlungen wichtig. Die Entfernung des Wächterlymphknoten ist also keine Behandlung des Melanoms.

Welche Beschwerden kann ich bekommen?

Bei verletzten Sehnen, Muskeln oder Nerven haben Betroffene ein vorübergehendes Taubheitsgefühl oder können den operierten Körperteil weniger gut bewegen.

Wurden die Lymphknoten entfernt, kann es zu einem Lymphödem kommen. Ein Lymphödem ist eine Schwellung, die durch angesammelte Lympheflüssigkeit im Gewebe entsteht. Die Schwellung tritt typischerweise in den Armen oder Beinen auf, kann aber auch andere Körperteile betreffen.

Mehr dazu lesen Sie in der Krebsliga-Broschüre «Das Lymphödem nach Krebs».

Wann kommt eine Operation infrage?

Eine Operation ist in allen Krankheitsstadien möglich. Im Frühstadium der Erkrankung ist die Operation die wichtigste und oft die einzige Behandlung.

Immuntherapie

Immuntherapien unterstützen das körpereigene Immunsystem, um Krebszellen zu erkennen und zu bekämpfen. Die Medizin setzt aktive und passive Immuntherapien ein. Aktive Immuntherapien verstärken die körpereigene Abwehr. Die passive Immuntherapie führt dem Körper bestimmte Wirkstoffe zu. Diese bekämpfen als Teil des Immunsystems die Krebszellen.

Zu den Immuntherapien gehören unter anderem die Immun-Checkpoint-Inhibitoren.

Was sind Immun-Checkpoint-Inhibitoren?

Körpereigene Zellen haben auf ihrer Oberfläche sogenannte Checkpoints. Dank diesen Merkmalen greift das Immunsystem diese Zellen nicht an. Krebszellen sind auch körpereigene Zellen und haben ebenfalls Checkpoints. Deshalb erkennt das Immunsystem sie nicht und kann sie nicht bekämpfen.

Die Immun-Checkpoint-Inhibitoren blockieren diese Checkpoints auf den Krebszellen. Daraufhin erkennt das Immunsystem diese als Krebszellen und zerstört sie.

Wie läuft eine Immun-Checkpoint-Therapie ab?

Dazu müssen Sie für mehrere Termine in ein Spital gehen. In der Regel können Sie am gleichen Tag wieder nach Hause gehen. Im Abstand von zwei bis vier Wochen erhalten Sie die Therapie als Infusion verabreicht. Die Therapie dauert etwa ein Jahr.

Bei einem metastasierenden Melanom dauert die Therapie länger als ein Jahr. Nach der Therapie erkennt das Immunsystem die Krebszellen noch über Monate oder Jahre.

Wann wird eine Immuntherapie eingesetzt?

- Vor der Operation, um den Tumor zu verkleinern und die Heilungschance zu verbessern.
- Nach der Operation, um die Heilungschance zu verbessern.

- Bei nicht operierbaren Metastasen, um das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen.

Die Immuntherapie wird als alleinige Behandlung oder in Kombination mit anderen Therapien eingesetzt.

Welche Nebenwirkungen kann ich bekommen?

Es kann sein, dass auch gesunde Zellen vom eigenen Immunsystem angegriffen werden. Das ist der Hauptgrund für folgende Nebenwirkungen:

- Juckende Hautausschläge
- Durchfall
- Müdigkeit
- Grippeartige Symptome wie Abgeschlagenheit, Fieber, Muskelschmerzen
- Entzündete Drüsen, zum Beispiel Schilddrüse oder Hypophyse
- Störungen der Blutwerte, insbesondere der Leberwerte

Die meisten Nebenwirkungen verschwinden, wenn Sie die Therapie beendet haben. Da die Nebenwirkungen von Checkpoint-Therapien vielfältig sind, sollten Sie eine solche Therapie in Zentren mit viel Erfahrung durchführen lassen.

Informieren Sie Ihr Behandlungsteam umgehend über Ihre Beschwerden. Je früher Beschwerden als Nebenwirkungen der Immuntherapie erkannt werden, desto besser können sie behandelt werden.

Nebenwirkungen können zu unterschiedlichen Zeitpunkten auftreten: während der Therapie, aber auch erst ein Jahr nach der letzten Dosis.

Für mehr Informationen lesen Sie die Broschüre «Immuntherapien mit Checkpoint-Inhibitoren – Was tun gegen Nebenwirkungen?».

Zielgerichtete Therapien

Diese Medikamente richten sich gezielt auf bestimmte Merkmale der Krebszellen. Diese sind für das Wachstum von Krebszellen verantwortlich. Die Medikamente nutzen Angriffspunkte auf und in den Krebszellen. Der Tumor kann dadurch nicht weiterwachsen. Manchmal verschwindet er komplett.

Wie läuft eine zielgerichtete Therapie ab?

Sie erhalten diese Therapie in Tablettenform. Für die Therapie gehen Sie ins Spital oder in eine Arztpraxis. Sie können am gleichen Tag wieder nach Hause gehen.

Wann wird diese Therapie eingesetzt?

Bei fortgeschrittenen Melanomen, die bestimmte genetische Veränderungen aufweisen, können zielgerichtete Therapien eingesetzt werden. Um festzustellen, ob solche genetischen Veränderungen vor-

liegen, muss das Tumorgewebe im Labor untersucht werden.

Damit die Therapie wirkt, muss die Krebszelle diese Veränderungen aufweisen. Deshalb kommt eine zielgerichtete Therapie nicht für jede krebsbetroffene Person infrage.

Beim Melanom haben etwa 50 Prozent der Betroffenen eine solche genetische Veränderung.

Die zielgerichteten Medikamente sind sehr wirksam und können bei Betroffenen mit entsprechender genetischer Veränderung das Wachstum von Krebszellen unterdrücken und zum Rückgang von Metastasen führen.

Welche Nebenwirkungen kann ich bekommen?

Am häufigsten treten Nebenwirkungen an der Haut, an Schleimhäuten, im Magen-Darm-Trakt, in den Augen und im Herz-Kreislauf auf. Auch Fieber kann auftreten.

Welche Nebenwirkungen auftreten, ist abhängig von der Art des Medikaments. Nicht alle Personen reagieren gleich auf die Therapie und nicht jede Person bekommt Nebenwirkungen.

Worauf sollte ich achten?

Informieren Sie Ihr Behandlungsteam, wenn Sie Beschwerden haben. Viele dieser Beschwerden lassen sich behandeln.

Viele Nebenwirkungen gehen im Verlauf oder nach Abschluss der Behandlung zurück. Besprechen Sie auch: Welche Nebenwirkungen müssen Sie sofort melden und an wen?

Chemotherapie

Eine Chemotherapie ist eine weitere Art von Medikamenten gegen Krebs. Sie zerstört Krebszellen im ganzen Körper.

Wie läuft eine Chemotherapie ab?

Für die Chemotherapie gehen Sie ins Spital oder in eine Arztpraxis. Normalerweise können Sie am selben Tag wieder nach Hause gehen. Sie erhalten die Chemotherapie als Infusion in die Vene verabreicht. Manchmal ist es auch möglich, dass Sie die Chemotherapie zu Hause als Tabletten einnehmen können.

Sie erhalten die Chemotherapie alle ein bis drei Wochen. Danach haben Sie eine Pause. Die Ärztinnen und Ärzte nennen das einen Zyklus. Die Pause dazwischen ist notwendig, damit Sie sich erholen können. Die gesamte Chemotherapie besteht meistens aus mehreren solchen Zyklen.

Wann wird eine Chemotherapie eingesetzt?

Die Chemotherapie wird vorwiegend bei Melanomen im fortgeschrittenen Krankheitsstadium eingesetzt. Also meist dann, wenn eine Immuntherapie oder eine zielgerichtete Therapie nicht mehr wirkt. Sie wird auch zur Linderung von Beschwerden eingesetzt.

Welche Nebenwirkungen kann ich bekommen?

Neben der Wirkung auf die Krebszellen schädigt die Chemotherapie auch gesunde Zellen. Dies ist die Hauptursache für die Beschwerden und Nebenwirkungen.

Wichtig für Sie zu wissen ist, dass es Medikamente gibt, die diese Beschwerden verhindern oder lindern können.

Folgende Beschwerden sind am häufigsten:

- Betroffene bekommen häufiger Infektionen, Blutungen oder Blutarmut (Anämien).
- Betroffene sind müde und erschöpft (Fatigue), das Denken ist verlangsamt.

- Betroffene wird schlecht, sie müssen erbrechen und haben Durchfall oder leiden unter Verstopfung.
- Betroffene haben trockene Haut und Schleimhäute, die Nägel sind verändert, sie haben Haarausfall.
- Manches Essen schmeckt schlechter oder anders, Betroffene haben weniger Appetit.
- Betroffene spüren ein Kribbeln in den Fingern oder Zehen.

Nach der Chemotherapie erholen Sie sich von vielen dieser Beschwerden wieder. Manche Beschwerden bleiben länger.

In der Krebsliga-Broschüre «Medikamente gegen Krebs» erfahren Sie mehr über die Chemotherapie und was Sie gegen Nebenwirkungen tun können.

Strahlentherapie

Bei einer Strahlentherapie werden Strahlen von aussen durch die Haut gezielt auf die Krebszellen gerichtet. Die Strahlen zerstören die Krebszellen. Die Strahlentherapie kann gegen das Melanom selbst oder gegen Metastasen an anderen Stellen des Körpers gerichtet sein.

Wie läuft eine Strahlentherapie ab?

Dazu gehen Sie während vier bis sechs Wochen von Montag bis Freitag ins Spital oder in ein Röntgeninstitut. Die Strahlentherapie selbst dauert wenige Minuten und ist nicht schmerzhaft. Danach können Sie wieder nach Hause gehen.

In manchen Fällen müssen Sie ein oder mehrere Male zur Bestrahlung kommen. Fachpersonen sprechen dann von einer stereotaktischen Bestrahlung. Dabei erhalten Sie eine höhere Strahlendosis als bei einer «regulären» Strahlentherapie.

Wann wird eine Strahlentherapie eingesetzt?

Die Strahlentherapie wird in folgenden Situationen eingesetzt:

- Wenn das Melanom nicht operiert werden kann.
- Bei Lymphknotenmetastasen oder Metastasen an anderen Stellen im Körper.
- Zur Linderung von Schmerzen bei Knochenmetastasen oder gequetschten Nerven.
- Manchmal erhalten Betroffene die Strahlentherapie kombiniert mit einer Immun- oder Chemotherapie.

Welche Nebenwirkungen kann ich bekommen?

Neben der erwünschten Wirkung auf die Krebszellen können Strahlen auch gesunde Zellen im Körper schädigen. Das kann zu Beschwerden führen. Im Gegensatz zu den Krebszellen erholen sich gesunde Zellen grösstenteils wieder.

Diese Beschwerden können kurzfristig auftreten:

- Betroffene sind müde.
- Die bestrahlte Haut ist trocken oder gerötet.

- Betroffene sind anfälliger für Erkältungen oder Infektionen.

Die meisten Beschwerden verschwinden einige Wochen nach Abschluss der Behandlung vollständig. Manchmal können Beschwerden über Wochen oder Monate anhalten:

- Die bestrahlte Haut ist verfärbt.
- Das Fettgewebe unter der Haut ist verhärtet.
- Betroffene haben eine erschöpfende Müdigkeit (Fatigue).

Mehr zu der erschöpfenden Müdigkeit erfahren Sie in der Krebsliga-Broschüre «Fatigue bei Krebs».

Wichtig zu wissen!

Besprechen Sie Ihre Beschwerden frühzeitig mit Ihrem Behandlungsteam. Fragen Sie auch nach, was Sie gegen die Beschwerden tun können. Mehr über Strahlentherapie erfahren Sie in der Krebsliga-Broschüre «Die Strahlentherapie».

Teilnahme an klinischen Studien

Die Wissenschaft entwickelt laufend neue Behandlungen gegen Krebs. In klinischen Studien untersuchen Forschende, ob eine neue Behandlung besser gegen Krebs wirkt als die bisherige Behandlung.

Möchten Sie an einer klinischen Studie teilnehmen?

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Behandlungsteam, ob Sie an einer klinischen Studie teilnehmen können. Nicht alle Spitäler führen klinische Studien durch.

Komplementärmedizin

Komplementär bedeutet ergänzend zur Schulmedizin. Komplementärmedizinische Behandlungen können helfen, während und nach einer Krebstherapie das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern. Sie können zur allgemeinen Stärkung beitragen und Nebenwirkungen erträglicher machen. Gegen das Melanom selbst sind sie in der Regel wirkungslos.

Wichtig für Sie!

Sprechen Sie zuerst mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie sich für Behandlungen aus der Komplementärmedizin interessieren. Auch scheinbar harmlose Produkte können sich mit der Krebsbehandlung nicht vertragen oder die Wirkung der Medikamente beeinflussen.

Mehr Informationen erhalten Sie in der Krebsliga-Broschüre «Komplementärmedizin bei Krebs» und bei den kantonalen und regiona-

len Krebsligen. Diese unterstützen Sie beim Vermitteln von Fachpersonen, beispielsweise für komplementäre Therapien.

Palliative Care

Damit ist die umfassende Betreuung von Betroffenen gemeint, die an einer unheilbaren Krebserkrankung leiden. Die Palliative Care berücksichtigt medizinische, soziale, psychologische und spirituelle Bedürfnisse und erfasst den Menschen in seinem ganzen Wesen.

Palliative Massnahmen sind nicht nur für die letzte Lebensphase vorbehalten. Fragen Sie deswegen frühzeitig bei Ihrem Behandlungsteam nach palliativen Massnahmen.

Die Beratenden der regionalen und kantonalen Krebsligen sowie das Krebstelefon unterstützen Sie bei der Planung einer palliativen Betreuung.

Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung halten Sie Ihren Willen und Ihre Wünsche über medizinische Entscheidungen fest. Die Patientenverfügung ist Ausdruck Ihres vorgängig festgelegten Willens, falls Sie sich einmal nicht mehr äussern können. Es ist ratsam, möglichst früh eine Patientenverfügung auszufüllen.

Die Beratenden der kantonalen und regionalen Krebsligen unterstützen Sie beim Ausfüllen einer Patientenverfügung.

Was tun bei Nebenwirkungen?

Das Wichtigste in Kürze

- Die Behandlungen können Nebenwirkungen haben.
- Ein enger Austausch mit dem Behandlungsteam ist wichtig. So können die Nebenwirkungen individuell behandelt werden.
- Das kann mit Medikamenten, unterstützenden Massnahmen oder Anpassungen im Behandlungsplan sein.

Operation, medikamentöse Therapien und Strahlentherapie können auch Nebenwirkungen verursachen. Ob, in welcher Form und wie stark Nebenwirkungen auftreten, ist von Person zu Person unterschiedlich.

Ihr Behandlungsteam informiert Sie über mögliche Nebenwirkungen. Sie bekommen vor der Therapie Medikamente gegen diese Nebenwirkungen. Diese Medikamente helfen Ihnen, dass Sie keine oder weniger Nebenwirkungen bekommen. Nehmen Sie diese nach Verordnung ein.

Wichtig zu wissen!

- Besprechen Sie das Thema Sonnenschutz mit Ihrem Behandlungsteam. Informieren Sie

Ihr Behandlungsteam, wenn Sie Beschwerden haben.

- Fragen Sie, welche Beschwerden Sie sofort und bei welcher Person melden müssen.
- Sie müssen Beschwerden und Nebenwirkungen nicht ertragen. Die meisten können behandelt oder vorgebeugt werden.
- Informieren Sie Ihr Behandlungsteam über selbst gewählte Medikamente.

Was tun bei Schmerzen?

Nehmen Sie Ihre Schmerzen ernst. Sie müssen die Schmerzen nicht aushalten. Denn Schmerzen sind kräfteraubend und sehr belastend.

Medikamente sind nur eine von vielen Möglichkeiten, Schmerzen zu behandeln. Andere Möglichkeiten sind:

- Komplementärmedizin (zum Beispiel Akupunktur, TCM, Naturheilkunde),
- Physiotherapie,
- körperliche Aktivität (Sport und Bewegung),
- Entspannungsübungen (zum Beispiel Meditation, autogenes Training),
- Strahlentherapie,
- Psychotherapie.

Wenn Sie Ihre Schmerzen frühzeitig behandeln lassen, können sie meistens gelindert werden. Besprechen Sie Schmerzen deshalb immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

In der Broschüre «Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung» finden Sie ausführliche Informationen zum Thema.

Um Schmerzen zu lindern, gibt es verschiedene Möglichkeiten



Was tun bei einem Lymphödem?

Das Lymphödem tritt meist als Folge von entfernten Lymphknoten auf. Betroffene mit einem Lymphödem werden meistens mit einer Kombination der sogenannten manuellen Lymphdrainage und der Kompressionstherapie behandelt.

Die manuelle Lymphdrainage ist eine Massageform, welche die Lymphgefäße anregt. Im Anschluss an die Lymphdrainage bekommen Sie Kompressionsbandagen. Das unterstützt den Lymphabfluss und verhindert, dass sich erneut Flüssigkeit im Gewebe ansammelt.

Tägliche Bewegung hilft vielen Betroffenen, den Lymphabfluss zu fördern.

Mehr dazu lesen Sie in der Broschüre «Das Lymphödem nach Krebs».

Was tun bei Fatigue?

Fatigue ist eine anhaltende, schwer zu überwindende und belastende Müdigkeit. Sie hinterlässt ein Gefühl von emotionaler, geistiger und körperlicher Erschöpfung. Betroffene fühlen sich auch nach ausreichend Schlaf, Ruhe- und Erholungspausen erschöpft.

In der Regel ist Fatigue eine vorübergehende Nebenwirkung. Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, wenn Sie die Fatigue nach Behandlungsende noch spüren.

Welche Beschwerden habe ich und was kann helfen?

Symptome einer Fatigue können sein:

- Anhaltende Müdigkeit, Blässe
- Kurzatmigkeit oder Herzklopfen schon bei geringer körperlicher Anstrengung
- Schwindel, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen
- Lust- und Appetitlosigkeit

Was kann Ihnen helfen?

- Nutzen Sie die Tageszeit mit der meisten Energie für Sachen, die Ihnen wichtig sind.
- Essen Sie, was Ihnen schmeckt, und trinken Sie etwa 1,5 Liter Wasser pro Tag.
- Versuchen Sie körperlich aktiv zu bleiben. Schon ein kurzer Spaziergang wirkt sich positiv auf Stoffwechsel, Kreislauf und Geist aus.

Mehr über Fatigue und was Sie dagegen tun können, finden Sie in den Krebsliga-Broschüren «Fatigue bei Krebs» und «Körperliche Aktivität bei Krebs».

Was tun bei Hautreaktionen?

Während einer medikamentösen Therapie kann es zu verschiedenen Hautveränderungen wie verfärbte Haut, Hautausschlag, Juckreiz, entzündete Haut, Blasenbildung sowie zu Rissen an den Händen und Füßen kommen.

So schützen Sie Ihre Haut

- Vermeiden Sie Berührungen mit Klebstoffen von Pflaster oder Leim.
- Meiden Sie starke Putzmittel, alkoholhaltige Kosmetika wie Parfüms oder Aftershave.
- Nehmen Sie eine lauwarme Dusche anstelle eines heißen Bades.
- Vermeiden Sie intensives Waschen unter der Dusche.
- Bleiben Sie im Schatten. Meiden Sie möglichst die direkte Sonne. Schützen Sie Ihre Haut mit Kleidung und Kopfbedeckung. Verwenden Sie zusätzlich zu Schatten und Kleidung Sonnenschutzmittel.
- Achten Sie darauf, dass Sie keine Druckstellen an Händen und Füßen bekommen.
- Pflegen Sie Ihre Haut mit feuchtigkeitsspendenden und leicht fettenden Hautpflegeprodukten.

Das Pflegepersonal gibt Ihnen Tipps, was Sie bei den verschiedenen Hautreaktionen tun können. Teilen Sie Hautveränderungen dem Behandlungsteam mit.



Wie geht es weiter nach den Behandlungen?

Das Wichtigste in Kürze

- Nach den Behandlungen finden Nachsorgeuntersuchungen statt.
- Verschiedene Massnahmen wie die onkologische Rehabilitation oder die Spitex helfen den Betroffenen, wieder in den Alltag zurückzufinden.

Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam über Massnahmen, die Ihnen nach Abschluss der Behandlung guttun könnten. Gemeinsam finden Sie heraus, was sinnvoll ist und welche Massnahmen von der Krankenkasse bezahlt werden.

Vielleicht ist es für Sie unterstützend, wenn Sie sich an eine Beraterin oder einen Berater der Krebsliga oder an eine andere Fachperson wenden.

Nachsorgeuntersuchung

Nach Abschluss der Behandlung finden regelmässige Nachsorgeuntersuchungen statt. Bei diesen Untersuchungen geht es darum:

- ein Wiederauftreten des Melanoms (Rezidiv) möglichst früh zu erkennen,
- die Folgen der Behandlung wie Müdigkeit, Narben und Hautveränderungen zu behandeln.

Leiden Sie unter Ängsten? Haben Sie Schwierigkeiten im Arbeitsalltag, in der Familie oder in der Partnerschaft? Auch dafür ist eine Nachsorgeuntersuchung da.

Onkologische Rehabilitation

Die onkologische Rehabilitation, kurz Reha, unterstützt Sie in allen Phasen der Erkrankung. In der Reha erhalten Sie alle Behandlungen, die Ihnen helfen, wieder ge-

sund zu werden. Beispielsweise sind das:

- körperliche Beschwerden lindern,
- psychische Unterstützung,
- Unterstützung bei der Rückkehr in den Alltag.

Stationäre oder ambulante Reha?

Für eine stationäre Reha sind Sie für mehrere Wochen in einem Reha-Spital. Bei einer ambulanten Reha haben Sie während zwölf Wochen einzelne Termine in einem Spital oder in einer Arztpraxis. Sie können eine Reha vor, während oder nach den Behandlungen machen.

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob und wann Sie eine Reha machen können.

Wer bezahlt die Reha?

In der Regel bezahlt die Grundversicherung der Krankenkasse die Reha. Eine ambulante Reha muss Ihr Arzt verordnen, dann bezahlt

die Krankenkasse die Reha. Für die stationäre Reha muss der Arzt zuerst bei der Krankenkasse eine Kostengutsprache einholen. Wenn die Krankenkasse zustimmt, bezahlt sie die Kosten für die stationäre Reha.

Unterstützung im Alltag?

Die Spitex ist für Menschen da, die zu Hause Unterstützung brauchen. Lassen Sie sich von der Ärztin oder vom Arzt Spitex-Dienste verordnen. Bei der Spitex arbeiten ausgebildete Pflegefachpersonen, die Sie bei folgenden Tätigkeiten unterstützen:

- bei der Körperpflege,
- beim Aufstehen und Zubettgehen,
- beim Vorbereiten der Medikamente,
- beim Versorgen von Wunden,
- beim Behandeln von Schmerzen.

Manche Spitex-Unternehmen haben sich auf die Betreuung von Menschen mit Krebs spezialisiert. Diese Dienste heissen zum Beispiel Onko-Spitex oder auch Palliativ-Spitex.

Wer bezahlt die Spitex?

Die Grundversicherung der Krankenkasse bezahlt pflegerische Leistungen der Spitex, wenn sie von einem Arzt verordnet wurden. Pflegerische Leistungen sind beispielsweise Wundversorgung und Körperpflege.

Sie können nach weiteren Leistungen fragen, beispielsweise Hilfe beim Einkaufen, im Haushalt oder Begleitung zu Arztbesuchen. Diese Leistungen bezahlt die Grundversicherung allerdings nicht. Dafür benötigen Sie eine Zusatzversicherung. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, welche Leistungen sie bezahlt.

Arbeiten mit und nach Krebs

Planen Sie die Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz sorgfältig zusammen mit den Personalverantwortlichen des Arbeitgebers. Vielleicht können Sie in der ersten Zeit nach der Rückkehr angepasste Aufgaben übernehmen oder mit einem reduzierten Arbeitspensum starten.

Bei Fragen helfen Ihnen die Beraterinnen und Berater der regionalen und kantonalen Krebsligen und das Krebstelefon weiter. Lesen Sie mehr zum Thema in der Krebsliga-Broschüre «Arbeiten mit und nach Krebs».



Ich möchte Beratung und weitere Informationen

Die kantonale oder regionale Krebsliga

Sie berät, begleitet und unterstützt Betroffene und Angehörige. Zum Angebot gehören:

- Sie können persönliche Gespräche führen.
- Sie können Versicherungs- und Finanzierungsfragen klären.
- Beraterinnen und Berater unterstützen Sie beim Ausfüllen einer Patientenverfügung.
- Sie finden Kurs- und Seminarangebote.
- Beraterinnen und Berater vermitteln Ihnen eine Fachperson, zum Beispiel für eine Ernährungsberatung, für komplementäre Therapien oder für psychoonkologische Beratung und Therapie.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachberaterin oder ein Fachberater zu. Sie erhalten Antworten auf Ihre Fragen rund um Krebs. Die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben sprechen. Ausserdem erhalten Sie Adressen von Spitälern und Tumorzentren in Ihrer Nähe, die auf die Behandlung Ihrer Krebserkrankung spezialisiert sind.

Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberaterinnen sind auch per E-Mail an helpline@krebsliga.ch oder über die Skype-Adresse [krebstelefon.ch](https://www.krebstelefon.ch) erreichbar.

Canerline: der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene erreichen über www.krebsliga.ch/cancerline eine Beratungsperson, mit der sie chatten können (Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr). Haben Sie Fragen zur Krankheit oder möchten Sie einfach jemandem mitteilen, wie es Ihnen geht? Dann chatten Sie los.

Beratungsangebot stopsmoking 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können Sie kostenlose Folgegespräche vereinbaren. Mehr dazu erfahren Sie auf www.stop-smoking.ch

Kurse

Die Krebsligen organisieren an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen und Angehörige: www.krebsliga.ch/kurse.

Andere Betroffene

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben.

Ihre Erfahrungen können Sie in einer Selbsthilfegruppe austauschen. Das ist oft leichter in einem Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erleben. Mit anderen Betroffenen über Krebs reden, das können Sie auch unter: peerplattform.krebsliga.ch.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf www.selbsthilfeschweiz.ch können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

Melanom-Selbsthilfe

Die Melanom-Selbsthilfe ist eine kleinere Gruppe von Frauen und Männern aus der Deutschschweiz, die von Melanomen betroffen sind. Alle zwei Monate treffen sie sich in Zürich zum Austausch. Sie geben sich Halt, sprechen über das Erlebte und geben sich Tipps im Umgang mit der Krankheit: www.melanom-selbsthilfe.ch oder kontakt@melanom-selbsthilfe.ch.

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Bei Spitex-Diensten handelt es sich um spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. In manchen Kantonen gibt es auf krebskranke Menschen spezialisierte Spitex-Dienste. Diese Dienste heissen in jedem Kanton anders (z. B. Onko-Spitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP, palliativer Brückendienst). Am besten erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga nach Adressen.

Ernährungsberatung

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

Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen SVDE
Altenbergstrasse 29
Postfach 686
3000 Bern 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in in Ihrer Nähe suchen: www.svde-asdd.ch.

Palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Palliative Care unterstützt Betroffene, die unheilbar krank sind und deren Krebserkrankung fortschreitet. Betroffene sollen bis zuletzt eine gute Lebensqualität haben.

Die Gesellschaft für Palliative Care, Pflege und Begleitung sorgt dafür, dass Sie schweizweit eine professionelle Palliative Care erhalten, unabhängig von Ihrer Diagnose und Ihrem Wohnort.

palliative.ch
Kochergasse 6
3011 Bern
Tel. 031 310 02 90
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Die Karte gibt eine Übersicht über Palliative-Care-Angebote in der Schweiz, die hohe Qualitätsstandards in Palliative Care erfüllen:

www.palliativkarte.ch/karte.

Ihr Behandlungsteam

Das Behandlungsteam berät Sie, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Fragen Sie auch nach Massnahmen, die Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Genesung erleichtern. Zum Behandlungsteam gehören jene Fachpersonen, die

Sie während der Krankheit begleiten, behandeln und unterstützen.

Psychoonkologie

Eine Fachperson der Psychoonkologie unterstützt Betroffene und Angehörige dabei, die Krebserkrankung besser zu bewältigen und zu verarbeiten.

Eine psychoonkologische Beratung bieten Fachleute verschiedener Fachrichtungen an (etwa Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie). Wichtig ist, dass die Fachperson über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt. Auf psychoonkologie.krebsliga.ch finden Sie Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

- **Operationen bei Krebs**
- **Heller Hautkrebs**
- **Sonnenschutz**
- **Sonnenschutz für mein Kind**
- **Medikamente gegen Krebs**
Chemotherapie, antihormonelle Therapie, zielgerichtete Therapie und Immuntherapie

- **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- **Komplementärmedizin bei Krebs**
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Fatigue bei Krebs**
Rundum müde
- **Erblich bedingter Krebs**
- **Ernährung bei Krebs**
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Immuntherapien mit Checkpoint-Inhibitoren**
Was tun gegen Nebenwirkungen?
- **Wenn auch die Seele leidet**
Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Onkologische Rehabilitation**
- **Arbeiten mit und nach Krebs**
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper
- **Patientenverfügung der Krebsliga**
Mein verbindlicher Wille im Hinblick auf Krankheit, Sterben und Tod
- **Die Krebsterapie hat mein Aussehen verändert**

Bei der Krebsliga finden Sie weitere Broschüren zu einzelnen Krebsarten und

Therapien und zum Umgang mit Krebs. Diese Broschüren sind kostenlos und stehen auch in elektronischer Form zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank grosszügigen Spenden.

Bestellmöglichkeiten

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



Alle Broschüren können Sie **online lesen und bestellen.**

Ihre Meinung interessiert uns

Äussern Sie Ihre Meinung zur Broschüre mit dem Fragebogen am Ende dieser Broschüre oder online unter: www.krebsliga.ch/broschueren. Vielen Dank fürs Ausfüllen.

Broschüren anderer Anbieter

«Veränderungen an Haut, Schleimhäuten, Haaren und Nägeln während der Tumortherapie mit Arzneimitteln»,

2022, herausgegeben von Onkologiepflege Schweiz.

«Krebsbehandlung im Rahmen einer klinischen Studie», 2015, Schweizer Arbeitsgemeinschaft für Klinische Krebsforschung SAKK, online verfügbar auf www.sakk.ch/de.

Informationen im Internet

Angebote 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 einen Livechat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/kurse

Kurse der Krebsliga, um krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

www.krebsliga.ch/onkoreha

Übersichtskarte zu onkologischen Rehabilitationsangeboten in der Schweiz.

psychoonkologie.krebsliga.ch

Verzeichnis von Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

peerplattform.krebsliga.ch

Peer-Plattform der Krebsliga: Betroffene begleiten Betroffene.

Andere Angebote

www.avac.ch/de

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

www.cipa-igab.ch

Dieser Dachverband gibt den betreuenden Angehörigen in der Schweiz eine Stimme.

www.derma.swiss

Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie.

www.krebshilfe.de

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

www.krebsinformationsdienst.de

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

www.psychoonkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

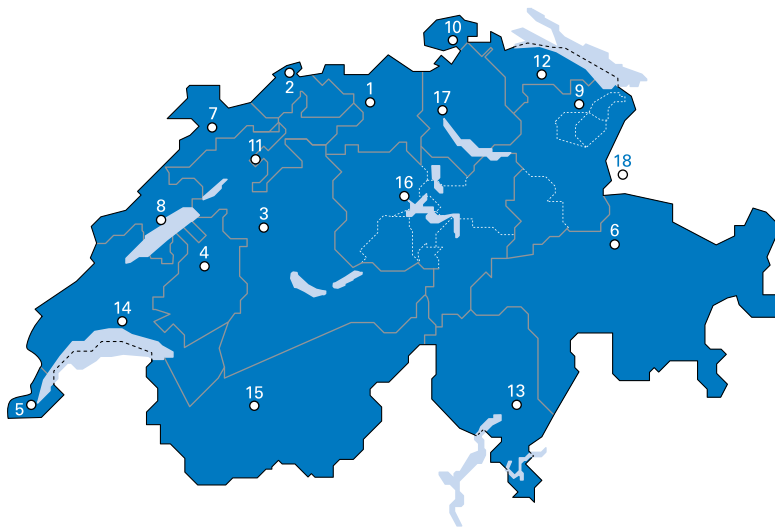
www.selbsthilfeschweiz.ch

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

www.skincancer.ch

Verein für Hautkrebsforschung.

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
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

2 Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 Krebsliga Bern

Ligue bernoise contre le cancer

Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebssligabern.ch
www.krebssligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 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
IBAN: CH49 0900 0000 1700 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
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 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
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebssliga-thurgau.ch
www.krebssliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer

Avenue d'Ouchy 18
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

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
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 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
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein

Landstrasse 40a
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebssliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Cancerline

www.krebssliga.ch/cancerline,
der Chat für Kinder,
Jugendliche und Erwachsene
zu Krebs
Mo–Fr 10–18 Uhr

Skype

krebstelefon.ch
Mo–Fr 10–18 Uhr

Beratungsangebot stopsmoking

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
10–18 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass ...

- ... weniger Menschen an Krebs erkranken,
- ... weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben,
- ... mehr Menschen von Krebs geheilt werden,
- ... Betroffene und ihr Umfeld die notwendige Zuwendung und Hilfe erfahren.

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.

Nur dank
Spenden sind unsere
Broschüren
kostenlos erhältlich.

**Jetzt mit TWINT
spenden:**



QR-Code mit der
TWINT-App scannen.



Betrag eingeben
und Spende bestätigen.



Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.