

AUFGEKLÄRT^{eGUIDE #001}

Diagnose Krebs, und jetzt?

Alles, was Du rund um die Erkrankung wissen musst.

Diagnose Krebs – was nun?

Neue Situationen wie die Diagnose einer schweren Erkrankung stellen uns auf die Probe: zu Vieles an das man in diesem Moment denken muss, obwohl man vielleicht gerade nicht weiter weiß. Es gibt keine Patentlösung für den Umgang mit der Erkrankung, denn jeder Mensch ist anders. So gibt es kein „richtig“ oder „falsch“, wenn es um die Krankheitsbewältigung geht.

Nach der Diagnose:

Gedanken sortieren und Hilfe annehmen

Unmittelbar nach der Diagnose stehen existenzielle Fragen im Vordergrund. Damit bestimmen die Gedanken, wie man die nächsten Tage, Monate oder Jahre seelisch, körperlich oder finanziell überstehen soll, von nun an den Alltag. Vielleicht ist es genau dann richtig, Hilfe anzunehmen und zuzulassen, denn mit seinen Sorgen und Ängsten muss man nicht alleine sein. Sprich mit Familienangehörigen, Freunden oder Deinem Arzt über das, was gerade mit Dir passiert. Lasse Deine Gefühle zu und nimm Dir so viel Zeit, wie Du benötigst, um mit der neuen Situation umzugehen. Natürlich sollst du nicht in den Verdrängungsmodus schalten, aber es hilft manchmal, erst einmal Deine Gedanken zu ordnen, um die nächsten Schritte klarer zu sehen.

„Das Leben muss weiter gehen – nur wie?“



„Beim Umgang mit der Erkrankung gibt es kein richtig oder falsch.“

Gut informiert starten

An erster Stelle solltest Du Dich über die Erkrankung informieren. Je mehr Du über den Krebs Bescheid weißt, desto einfacher wird es Dir in Arztgesprächen fallen, Deinen Arzt zu verstehen und wichtige Entscheidungen mit zu treffen. Außerdem entstehen viele Ängste aus Unkenntnis. Auch die Auswahl einer Fachklinik oder einer onkologischen Praxis mit Ärzten, denen Du vertraust, solltest Du jetzt vornehmen. Bei all dem und auch bei den Gesprächen mit Deinen Arzt ist es ratsam, sich von einem Familienangehörigen oder Freund begleiten zu lassen. Vier Ohren hören immer mehr als zwei und im Nachhinein kann man sich über das Gespräch austauschen. Unterstützung erfährst Du nicht nur innerhalb Deiner Familie und im Freundeskreis. Hast Du das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren, kannst Du Dir auch professionelle Hilfe holen:

- beim Kliniksozialdienst
- in Krebsberatungsstellen
- bei Psychoonkologen
- in Selbsthilfegruppen



Vorbereitet auf das Arztgespräch

Nicht nur Du hast jetzt viele Fragen. Auch Dein Arzt möchte sicherlich einiges von Dir wissen:

- Du solltest Dir bereits im Vorfeld überlegen, wann welche Symptome aufgetreten sind.
- Liegen andere Erkrankungen vor und nimmst Du dafür auch Medikamente ein? Hierzu zählen auch Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamine oder andere Produkte, die man selbst gekauft hat.
- Warst Du in der Vergangenheit schon einmal im Krankenhaus?
- Gibt es Krankheiten, die bereits in Deiner Familie aufgetreten sind? Vielleicht hatte ein Verwandter auch Krebs.

Häufig steht die Diagnose nicht direkt nach der ersten Untersuchung fest, deshalb sind oftmals mehrere Untersuchungen notwendig. Meist beschäftigt sich ein interdisziplinäres Ärzteteam mit der Diagnose und den daraus resultierenden Therapiemöglichkeiten. Die Ärzte bewerten die einzelnen Untersuchungsergebnisse wie Röntgen-, CT- oder MRT-Aufnahmen, werten Gewebeprobe und Laborwerte aus und kontrollieren das Fortschreiten der Krankheit. Krebs entsteht nicht von heute auf morgen, manchmal macht er sich erst spät bemerkbar und manchmal fühlt man sich bei der Diagnose auch gar nicht so krank, wie man es erwarten würde. Dennoch solltest Du die Entscheidung über Deine Behandlung gemeinsam mit Deinem Arzt weder überstürzen noch unvernünftig hinauszögern oder aufschieben.



Bildnachweis: BONNINSTUDIO / Stocksy.com

„Gut informiert zu sein, gibt Sicherheit.“

Eine wichtige Entscheidung:

Welche Behandlung ist die richtige für Dich?

Auch bei der Auswahl der Behandlung sollte man sich einige Fragen stellen, denn manchmal gibt es mehr als eine Therapie, die helfen könnte oder ein Behandlungsverfahren weist einen Vorteil gegenüber einem anderen auf. Du solltest auch mit Deinem Arzt besprechen,

- mit welchem Ziel die Behandlung durchgeführt wird: Kann sie den Krebs heilen, hält sie ihn auf oder lindert sie die Beschwerden?
- Es kann auch durchaus eine Frage sein, was passieren würde, wenn Du Dich nicht behandeln lässt.
- Für Deine Zukunft ist es auch wichtig zu wissen, ob mit Nebenwirkungen und Langzeitfolgen zu rechnen ist und wie lange Du voraussichtlich krank sein wirst.



Bildnachweis: Nabi Tang / Stocksy.com

Diagnose Krebs – wie geht es jetzt im Beruf weiter?

Das ist auch für Dich und Deinen Arbeitgeber wichtig. Du bist zwar nicht verpflichtet, Deine genaue Diagnose mitzuteilen, aber eine Angabe darüber, dass Du fehlst und wie lange Du voraussichtlich fehlen wirst, solltest Du trotzdem mitteilen. Da es letztlich um Deine finanzielle Absicherung geht, solltest Du Dich auch zu Deinen Möglichkeiten für Lohnfortzahlungen und Krankengeld schlau machen. Die Fortzahlungen sind gesetzlich geregelt. Wenn Du alle offenen Fragen hierzu klären konntest, musst Du Dir zumindest dazu erstmal keine weiteren Gedanken machen. Bei allen sozialrechtlichen Fragen hilft Dir der Arzt oder der Krankenhaussozialdienst weiter. Wirst Du ambulant behandelt, kannst Du auch die Krankenkasse oder die Krebsberatungsstelle vor Ort ansprechen.

Das wichtigste zum Schluss:

Stelle Deine Bedürfnisse in den Vordergrund

Bei allen wichtigen Fragen zu Deiner Erkrankung und den Behandlungsmöglichkeiten solltest Du allerdings nie vergessen, auf Dich selbst und Deine innere Stimme zu hören. Dinge, die bis vor kurzem noch fest in Deinem Alltag und in Deiner Zukunft geplant waren, sind jetzt vielleicht nicht mehr möglich. Sowohl im Privaten als auch beruflich musst Du Dich auf eine neue Situation einstellen. Das bedeutet aber nicht, dass Du den Mut verlieren solltest! Vielleicht nutzt Du die Möglichkeit, um über Deine bisherigen Lebensvorstellungen nachzudenken: Hast Du Dir schon lange vorgenommen, mehr Zeit mit Deiner Familie zu verbringen? Nutze die Chance und mache das Beste daraus! Du entscheidest, was gut und richtig für Dich selbst ist.

„Höre auf Dein Bauchgefühl. Oft liegst Du damit richtig.“

Checklisten

Daran solltest Du in den ersten Tagen und Wochen nach der Diagnose denken:

- Nehme Dir so viel Zeit wie nötig, um den Schock über die Diagnose zu verdauen. Lasse Gefühle zu.

- Informiere Dich über Deine Erkrankung.

- Wenn Dir danach ist, sprich mit Deiner Familie oder Freunden.

- Informiere Dich über Fachkliniken, Krebszentren und Arztpraxen in Deiner Nähe. Bereite Dich auf die anstehenden Arztgespräche vor.

- Suche Dir einen Arzt des Vertrauens, der die weitere Behandlung koordinieren kann.

- Hole eventuell eine Zweitmeinung ein.

- Höre auf Dein Bauchgefühl.

- Informiere Deinen Arbeitgeber.

- Befasse Dich mit sozialrechtlichen Fragen und lasse Dich beraten.

- Wenn du bei der Bewältigung der Diagnose Unterstützung brauchst, steht dir eine psychoonkologische Beratung zu.

- Vielleicht hilft es Dir auch, mit anderen Menschen zu sprechen, die ähnliches erlebt haben. Dann suche Dir eine Selbsthilfegruppe in der Nähe.

- Befasse Dich mit sozialrechtlichen Fragen und lasse Dich beraten.

- Lege Dir eine eigene Patientenmappe an und sammle alle Arztbefunde und -berichte.

- Tu Dir etwas Gutes und achte auf Deine Bedürfnisse.

So kannst Du Dich auf das Arztgespräch vorbereiten:

- Nimm jemanden aus der Familie oder einen Freund mit.

- Notiere Dir wichtige Fragen, falls Dir welche im Vorfeld einfallen.

- Frage nach, wenn Du etwas nicht verstehst.

- Informiere Dich über Deine Erkrankung, frag nach Broschüren oder Internetseiten.

- Halte wichtige Informationen bereit, nach denen Dich der Arzt möglicherweise fragt.

Hier findest Du wichtige Ansprechpartner

Bei **allgemeinen Fragen** zu Deiner Diagnose hilft der **Krebsinformationsdienst**:
Telefon: 0800 420 30 40 E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de

Tipps für **die Suche nach dem richtigen Arzt und die für die Auswahl des Krankenhauses** bietet ebenfalls der Krebsinformationsdienst:
www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblatt/iblatt-arzt-klinik-suchen.pdf

Zertifizierte Krebszentren in ganz Deutschland findest du hier:
www.oncomap.de/centers

Krebsberatungsstellen unterstützen Patienten vor Ort, die nächste Beratungsstelle kann man hier suchen:

www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/krebsberatungsstellen.php
www.krebsgesellschaft.de/landeskrebsgesellschaften.html

Wer sich gerne innerhalb einer **Selbsthilfegruppe** über seine Erkrankung austauschen möchte, kann sich beim **NAKOS** auf die Suche machen:

www.nakos.de/adressen/ (unter den roten Adressen findet man Selbsthilfekontaktstellen, die Interessierte weitervermitteln)

Quellen:

<https://bit.ly/2FQKAdY>
<https://bit.ly/2T9MaeQ>
<https://bit.ly/2CDOaEW>

Roche Pharma AG
Patient Partnership Hämatologie/Onkologie
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

© 2019