
Onkologische Reha – Rückkehr in den Alltag

Alles, was Du rund um die Erkrankung wissen musst.

Krebs geht an die Substanz: : Den Schock der Diagnose zu verarbeiten, die Krebstherapie(n) durchzustehen und einen Umgang mit der Erkrankung und der neuen Lebenssituation zu finden – all das kostet Kraft. Vielleicht bist Du durch die Folgen einer Operation körperlich eingeschränkt, vielleicht macht Dir die Krebserkrankung seelisch stark zu schaffen, vielleicht möchtest Du wieder arbeiten gehen, bist Dir aber nicht sicher, ob Du das bisherige Pensum noch leisten kannst.

Eine Rehabilitation, die sich speziell an den Bedürfnissen von Krebspatienten orientiert, kann Dir helfen, zurück in den Alltag zu finden. Dabei richten sich die medizinischen Maßnahmen der sogenannten **onkologischen Reha an Deiner persönlichen Situation aus**. Sie sollen Dir helfen, Deine Leistungsfähigkeit wiederzuerlangen und Deinen Alltag so eigenständig wie möglich zu gestalten. Zusätzlich zu den **rein medizinischen Leistungen** der onkologischen Reha gibt es deshalb auch noch die **Maßnahmen zur beruflichen Wiedereingliederung** sowie die **Leistungen zur sozialen Teilhabe**. Sie sind Teil der allgemeinen Rehabilitationsleistungen.



Rehabilitation umfasst die Wiederherstellung der körperlichen und/oder geistigen Fähigkeiten eines Patienten im Anschluss an eine Erkrankung.

„Eine Rehabilitation, die sich speziell an den Bedürfnissen von Krebspatienten orientiert, kann Dir helfen, zurück in den Alltag zu finden.“



Bildnachweis: Ivan Gener / Stocksy.com

Wie werde ich wieder fit?

Die medizinische Rehabilitation soll vor allem dazu beitragen, dass Du die körperlichen Folgen der Krebserkrankung gar nicht mehr oder zumindest nicht mehr so stark spürst. Welche Maßnahmen bei Dir infrage kommen, hängt von Deinen gesundheitlichen Problemen und Beeinträchtigungen ab. Generell aber umfasst eine onkologische Rehabilitation folgende Punkte:

Physiotherapie

... um beispielsweise die Beweglichkeit nach einer Operation zu verbessern

Ergotherapie

... um Bewegungseinschränkungen oder eine Polyneuropathie abzumildern, den Umgang mit Hilfsmitteln zu erlernen oder Deine Körperwahrnehmung zu schulen

Sport- oder Bewegungstherapie

... um Deine körperliche Leistungsfähigkeit wiederherzustellen oder die Erschöpfung (Fatigue) abzumildern

Schmerztherapie

... um Beschwerden zu lindern

Spezielle Ernährungsberatung

... weil Du vielleicht viel Gewicht verloren oder Probleme mit dem Verdauungstrakt hast

Psychonkologische Hilfestellung

... um Dich bei der Krankheitsverarbeitung zu unterstützen, Ängste und Depressionen abzubauen und so Deine Lebensqualität zu verbessern.

Diese Reha-Maßnahmen kannst Du im Rahmen einer sogenannten **Anschlussheilbehandlung (AHB)** bzw. **Anschluss-Reha (AR)** wahrnehmen. Sie beginnt unmittelbar oder spätestens zwei Wochen nach Deiner Entlassung aus dem Krankenhaus und dauert in der Regel drei Wochen.

Wenn Du, aus welchen Gründen auch immer, nicht direkt nach der Erstbehandlung in die Reha möchtest, kannst Du die Maßnahme aber auch noch ein Jahr nach Abschluss Deiner Therapie als **reguläre Reha** wahrnehmen.

In der Regel ist eine onkologische Reha – egal ob als AR oder als reguläre Reha – in einer spezialisierten Klinik oder zu Hause möglich »



Stationäre Rehabilitation

In einer auf Krebserkrankungen spezialisierten Reha-Klinik wirst Du rund um die Uhr betreut. Alle Angebote kommen quasi aus einer Hand. Außerdem kannst du Dich mit anderen Patienten austauschen.



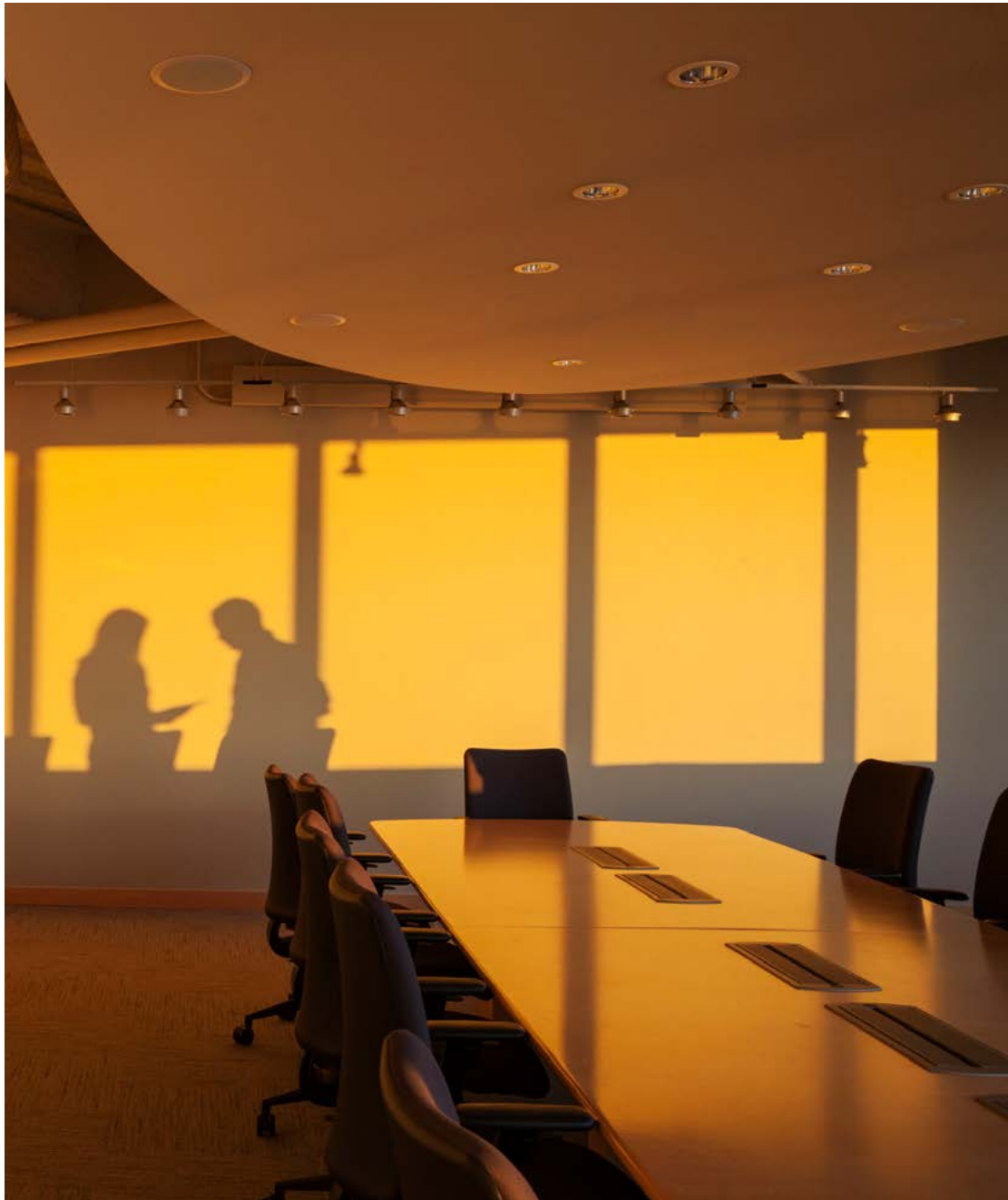
Teilstationäre Rehabilitation

Hier bist Du von morgens bis nachmittags im Reha-Zentrum, die Abende und Wochenenden kannst du aber Zuhause verbringen. Das ist praktisch, wenn es Dir körperlich relativ gut geht und eine Reha-Klinik in deiner Nähe ist. Auch für Eltern, vor allem mit kleineren Kindern kann das eine gute Variante sein.



Ambulante Rehabilitation

Wenn Du gerne in Deinem Umfeld bleiben möchtest, es aber keine passende Reha-Tagesklinik in Deiner Nähe gibt, kannst Du die Reha auch an Deinem Wohnort machen. Dann musst Du aber unter Umständen unterschiedliche „Anbieter“ aufsuchen, z. B. Physio-, Sport- oder Ergotherapeuten, Ernährungsberater oder einen Psychoonkologen.



Kann ich wieder arbeiten gehen?

Krebs trifft viele Patienten mitten im Berufsleben. Schnell stellt sich dann die Frage, ob und wie man trotz der Erkrankung wieder arbeiten gehen kann. Diese und viele weitere Fragen lassen sich im Rahmen einer **beruflichen Rehabilitation** klären. Die sogenannten **Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben** können Dir die Rückkehr an den Arbeitsplatz erleichtern. Sie richten sich nach Deiner persönlichen Situation.



Eine Möglichkeit zu testen, ob Du wieder fit für den Job bist, ist das [Betriebliche Eingliederungsmanagement](#).

Arbeitgeber sind gesetzlich dazu verpflichtet, Dir in diesem Rahmen verschiedene Möglichkeiten anzubieten. Vielleicht kannst Du nach dem „[Hamburger Modell](#)“ wieder einsteigen, am Anfang also erst einmal nur ein paar Stunden arbeiten und die Arbeitszeit dann langsam steigern. Vielleicht sind aber auch andere Lösungen wie veränderte Arbeitszeiten, Teilzeit oder Home Office möglich, um wieder in den Job zurückzufinden.

Wie beantrage ich eine onkologische Reha?

Eine onkologische Reha musst Du **selbst beantragen**. Wenn Du sie als **Anschluss-Reha** antreten willst, hilft Dir der Sozialdienst des Krankenhauses, in dem du behandelt wurdest, weiter. Ansonsten bekommst Du die entsprechenden Formulare in der Regel bei der Deutschen Rentenversicherung oder Deiner Krankenkasse. Hier kannst Du Dir auch beim Ausfüllen des Antrags helfen lassen. Wichtig ist, dass Du dem Antrag eine Stellungnahme Deines Arztes beifügst, also entweder einen Befund- oder Krankenhausbericht oder ein Gutachten. Liegt dies noch nicht vor, bitte Deinen Arzt, eines zu erstellen.



Bildnachweis: Lumina / Stocksy.com

Muss ich bestimmte Voraussetzungen erfüllen?

Ziele und Voraussetzungen einer Reha sind im neunten Sozialgesetzbuch geregelt: Demnach ist eine Reha angebracht, wenn Du durch die Krebserkrankung dauerhaft in Deinem Leben und Deinem Alltag eingeschränkt bist oder sogar eine Behinderung droht. Es gibt aber noch einige persönliche Voraussetzungen, die Du erfüllen musst:

1

Bereit sein

Du musst „reha-fähig“ sein, das heißt, die Behandlung wird Deine Beeinträchtigungen wahrscheinlich verbessern

2

Abgeschlossene Behandlung

Die Erstbehandlung, also die Operation oder Strahlentherapie, muss abgeschlossen sein. Eine laufende Chemotherapie ist kein Hindernis für die Reha

3

Körperliche Verfassung

Du bist körperlich ausreichend belastbar und kannst möglichst alleine reisen

„Eine Reha ist freiwillig! Du hast ein Recht darauf, musst sie aber nicht antreten.“

Wer zahlt die Reha?

Wer für die Kosten Deiner Reha-Maßnahme aufkommt, hängt von Deiner Versicherungssituation und dem Ziel der Reha ab. Als Leistungsträger infrage kommen:

Die Deutsche Rentenversicherung

... wenn Du erwerbstätig bist und gute Aussichten bestehen, dass Du wieder arbeiten kannst.

Die gesetzliche Krankenkasse

... wenn Du zum Beispiel Rentner, Schüler, Student bist.

Die gesetzliche Unfallversicherung

... wenn Deine Krebserkrankung als Berufskrankheit anerkannt wurde.

Bund und Länder

... wenn Du Beamter, Soldat oder beihilfeberechtigter bist.

Wenn Du privat Krankenversichert bist,

gelten die Bestimmungen Deines Vertrags.

Keine Angst: Wer letztendlich für Dich zuständig ist, klären die Träger untereinander ab. Du kannst Deinen Antrag im Grunde also nicht an die falsche Adresse schicken.

Allerdings kann es sein, dass Du Dich in Form von sogenannten Zuzahlungen an den Kosten beteiligen musst.

Bei einer regulären Reha sind das pro Kalendertag 10 Euro. Den Betrag musst Du pro Kalenderjahr aber nur 42 Tage lang zahlen. Bei einer Anschluss-Reha ist der Eigenanteil nur für 14 Kalendertage fällig. Wenn Du für die Behandlung im Krankenhaus schon Zuzahlungen geleistet hast, werden diese Beträge verrechnet. Unter Umständen kannst Du Dich auch ganz oder zumindest teilweise von den Zuzahlungen befreien lassen. Das hängt unter anderem von Deinem Alter und Deinen Einkommensverhältnissen ab. Eine entsprechende Beratung bekommst Du bei Deiner Krankenkasse, einem Versicherungsamt oder der Rentenversicherung.



An wen kann ich mich wenden?

Wenn Du im Krankenhaus behandelt wirst, kannst Du Dich an den **Kliniksozialdienst** wenden. Die speziell geschulten Mitarbeiter geben wertvolle Tipps zum Thema Reha und helfen Dir bei der Antragsstellung.

Gesetzliche oder private Krankenversicherung

Frag bei Deiner Krankenkasse nach!

Gesetzliche Unfallversicherung

Unter www.dguv.de findest Du Informationen, wenn die Krebserkrankung auf Deinen Beruf zurückzuführen ist.

Deutsche Rentenversicherung

Neben Informationen wie der Broschüre „Rehabilitation nach Tumorerkrankungen“, die Du als PDF herunterladen kannst, gibt es auch eine Beratungsstellensuche. So kannst Du Dich in einem persönlichen Gespräch beraten lassen.



Die Beratungsstellensuche findest du auf :
www.deutsche-rentenversicherung.de



Es gibt auch ein Servicetelefon unter
0800 1000 4800



Die Broschüre „Hilfen für Krebspatienten bei der Rehabilitation“ aus der Reihe:

Den Alltag trotz Krebs bewältigen kann Dir weiterhelfen.
Du kannst sie [hier](#) herunterladen.

Quellen:

http://bit.ly/Deutsche_Rentenversicherungen_Reha | http://bit.ly/Krebsgesellschaft_Reha
http://bit.ly/Krebsinformationsdienst_Reha

