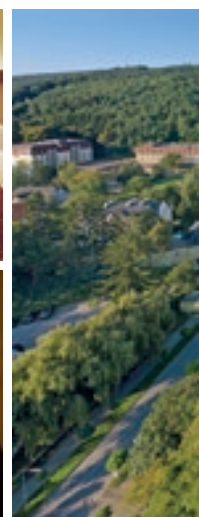
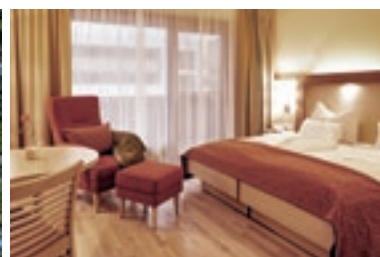


Der Gesundheit verpflichtet



Onkologische Rehabilitation

Jedes Jahr sind mehr als 36.000 Menschen in Österreich mit einer Krebs-Neuerkrankung konfrontiert. Eine verbesserte Früherkennung und wirksamere Behandlungen führen zu einer Zunahme der Lebenserwartung. Aber Krankheit und Behandlung bedeuten meist eine Beeinträchtigung der körperlichen Funktionalität, des psychischen Wohlbefindens und des sozialen Lebens. Hier setzt die onkologische Rehabilitation an. Nach der primären Krebsbehandlung (Operation, Chemo- oder Strahlentherapie) haben Patienten die Möglichkeit, diese Anschlussbehandlung in Anspruch zu nehmen. Je nach individueller Situation des Patienten umfasst sie entweder ein dreiwöchiges stationäres oder ein länger dauerndes ambulantes Rehabilitationsprogramm. Für die Teilnahme ist jedenfalls eine ausreichende Mobilität sowie Selbstständigkeit des Patienten oder der Patientin Voraussetzung.

Da die Lebensqualität eines Menschen im gleichen Maße sowohl von seiner körperlichen Gesundheit als auch von seinem psychischen und sozialen Wohlergehen abhängt, orientiert sich die onkologische Rehabilitation am sogenannten „biopsychosozialen Krankheitsmodell“. Daraus ergeben sich die entsprechenden Rehabilitationsmaßnahmen und die Ziele, die es zu erreichen gilt.

Rehabilitationsmaßnahmen

Die onkologische Rehabilitation basiert auf einem Drei-Säulen-Konzept:

1. Körperliches Training: Es konnte nachgewiesen werden, dass regelmäßige körperliche Betätigung die Wahrscheinlichkeit des Wiederauftretens der Erkrankung verringert. Bei den häufigsten Krebserkrankungen von Brust, Prostata und Darm beispielsweise kann mit regelmäßigem Training von etwa drei Stunden pro Woche die Wahrscheinlichkeit des Wiederauftretens signifikant gesenkt werden.

Sehr häufig tritt als Folge einer Krebserkrankung die sogenannte „Fatigue“ auf, ein Zustand ausgeprägter Müdigkeit und Erschöpfung. Sie resultiert aus der Erkrankung selbst, aber auch aus ihrer Behandlung und zeigt sich entweder sehr bald oder auch oft noch Monate und Jahre nach der Genesung. Körperliches Training vermindert Fatigue, was die Lebensqualität erheblich verbessert. Ähnliches gilt für Depressionen und Schlafstörungen, und selbst körperliche Symptome wie Gelenkschmerzen und Inkontinenz können durch regelmäßiges Training deutlich reduziert werden.

2. Psychoonkologische Betreuung: Die Diagnose Krebs ist einschneidend für das Leben

von Betroffenen und rüttelt massiv am bestehenden Lebenskonzept: Die Angst vor dem, was kommt, dominiert plötzlich den Alltag; das Selbstvertrauen, das Leben bewältigen zu können, geht oft verloren. Die psychoonkologische Betreuung kann helfen, den Blick wieder nach vorne zu richten, Aktivität und Selbstbestimmtheit wiederzufinden und die Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit, zu stärken.

Fast ein Viertel der Patienten leidet nach der Diagnose Krebs unter einer posttraumatischen Belastungsstörung. Besonders die Angst vor einer nahenden und möglichen Verschlechterung oder vor einem Rückfall bedeutet für viele Betroffene eine immense psychische Belastung.

Schwerpunkte einer psychoonkologischen Betreuung sind das Erlernen von Strategien im Umgang mit Stress, Angst, Depression und Schlaflosigkeit, ebenso wie die Bewältigung einer veränderten Sexualität, die naturgemäß Auswirkungen auf die Beziehung hat. Patientenbefragungen haben ergeben, dass die Betroffenen nach dem Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik deutlich optimistischer in die Zukunft blicken.

3. Schulung und Beratung: Die dritte Säule des onkologischen Rehabilitationskonzeptes

ist die umfassende Beratung zu medizinischen und allgemeinen Themen. Informierten Patienten geht es besser und sie sind deutlich zuversichtlicher sowie grundsätzlich motivierter, den begonnenen Weg auch nach Abschluss der Rehabilitation weiter zu gehen. Ein gesunder Lebensstil kann maßgeblich dazu beitragen, die subjektive Lebensqualität zu verbessern.



Fotos: © VAMED, D. Hoefler, H. Schlosser, E. Egger

So können, wie oben erwähnt, die regelmäßige körperliche Betätigung und eine Ernährungsberatung im Sinne eines Coachings helfen, das Risiko einer Wiedererkrankung zu reduzieren.

Interdisziplinäres Team und Maßnahmen

Das Drei-Säulen-Konzept der onkologischen Rehabilitation bedingt, dass die verschiedenen Berufsgruppen intensiv zusammenarbeiten. In dieser engen Vernetzung von Ärzten, Psychologen, Physio- und Ergotherapeuten sowie Sportwissenschaftlern, Diätologen, Diplomkrankenpflegern und Sozialarbeitern wird gemeinsam mit dem Patienten ein individuell abgestimmtes Therapiekonzept erarbeitet und es werden Therapieziele vereinbart. Die verschiedenen notwendigen Maßnahmen werden geplant und in Einzel- oder Gruppentherapien im zeitlichen Umfang von bis zu drei Stunden pro Tag absolviert.

Eine nicht zu unterschätzende Unterstützung für die Stärkung des Wohlbefindens der Patientinnen und Patienten stellt die räumliche Umgebung der Rehabilitationseinrichtung dar. Sogenannte

„Healing Environments“ sind gezielt therapeutisch, aktivierend und stressreduzierend gestaltete Räume. Mit der bewussten Nutzung von Materialien, Licht- und Einrichtungs-elementen kann der positive Effekt der Rehabilitationsmaßnahmen noch verstärkt werden. Stressfaktoren eines konventionellen klinischen Umfelds werden so deutlich reduziert.

Nachsorge – Post-Rehabilitation

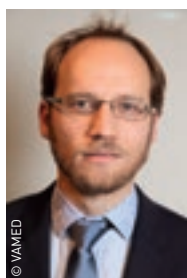
Es konnte mittlerweile wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass eine stationäre onkologische Rehabilitation wesentlich zur körperlichen und seelischen Verbesserung der Lebensqualität beiträgt. Die positiven Effekte sind Studien zufolge bis zu einem Jahr anhaltend. Umso wichtiger ist es, nach Abschluss einer stationären Rehabilitation die erlernten Methoden weiterzuführen und langfristig in den Alltag zu übertragen.

Ambulante onkologische Rehabilitation

Eine ambulante onkologische Rehabilitation stellt insbesondere für Personen, die bereits wieder im Erwerbsleben stehen, eine praktikable Alternative dar. Aber auch für Personen, die zu Hause jemanden versorgen müssen (z. B. Kinder), ist so eine Rehabilitation möglich. Die Therapien werden möglichst gut der aktuellen Lebenssituation angepasst und dauern rund sechs Wochen, wobei die einzelnen Therapieeinheiten an zwei bis drei Tagen pro Woche absolviert werden. Den Rest der Zeit verbringen die Patienten zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung. ::

Quellen:

- Hassler M (2017): Hämato-onkologische Rehabilitation in Österreich – „Continuum of care“?, Wiener klinische Wochenschrift Education, 1-4.
- Mühlgassner A (2013): Onkologische Rehabilitation, Österreichische Ärztezeitung, Nr. 21.
- <https://www.oncology-guide.com/therapie/onkologische-rehabilitation/>. 9.3.2018
- <http://www.oearp.at/Onkologische-Rehabilitation>. 9.3.2018



© VAMED

Kontakt:

Prim. Dr. Marco Hassler
Ärztlicher Leiter des
onkologischen Reha zentrums
„Der Sonnberghof“
in Bad Sauerbrunn –
eine Gesundheitseinrichtung
der VAMED
www.dersonnberghof.at

Die VAMED wurde im Jahr 1982 gegründet und hat sich seither zum weltweit führenden Gesamtanbieter für Krankenhäuser und andere Einrichtungen im Gesundheitswesen entwickelt. Die VAMED deckt mit ihrem Angebot sämtliche Bereiche der gesundheitlichen Versorgung von Prävention und Gesundheitstourismus über die Akutversorgung bis zur Rehabilitation und Pflege ab. Darüber hinaus ist die VAMED führender privater Anbieter von Rehabilitationsleistungen und mit VAMED Vitality World der größte Betreiber von Thermen- und Gesundheitsresorts in Österreich. Die VAMED hat sich mit ihren Reha-Einrichtungen bestmöglicher Betreuung und Therapie auf höchstem Niveau verpflichtet und ist auch führend bei Innovationen und der Entwicklung neuer Ansätze in den unterschiedlichen Bereichen der Rehabilitation.

Inzwischen bietet die VAMED an 17 Standorten (12 in Österreich, drei in der Schweiz und je einer in Tschechien und in Großbritannien) Rehabilitationsleistungen in den Bereichen Neurologie, Pulmologie, Orthopädie und Kardiologie sowie Onkologie und Psychiatrie an. Insgesamt umfassen diese Einrichtungen mehr als 1900 Betten.

www.vamed.com

Die Rehabilitationseinrichtungen der VAMED

- Der Sonnberghof – www.dersonnberghof.at
- Neurologisches Therapiezentrum Kapfenberg – www.ntk.at
- Neurologisches Rehabilitationszentrum Rosenhügel – www.nrz.at
- Neurologisches Therapiezentrum Gmundnerberg – www.ntgb.at
- Rehaklinik Enns – www.rehaklinikenns.at
- Onkolog. Rehazentrum St. Veit/Pongau – www.onko-reha-stveit.at
- Leuwaldhof, Kinder- und Jugend-Reha – www.leuwaldhof.at
- Rehabilitationsklinik Gars am Kamp – www.pszw.at
- Reha-Klinik Montafon – www.rehaklinik-montafon.at
- Rehaklinik Wien Baumgarten – www.rehawienbaumgarten.at
- Rehazentrum Kitzbühel – www.reha-kitz.at
- Rehazentrum Oberndorf – www.rob-oberndorf.at
- Therme Wien Med – www.thermewienmed.at
- Ambulantes Rehabilitations- und Tageszentrum