

PRÄHABILITATION & REHABILITATION



Für Patient:innen mit Lungenkrebs

WAS BEDEUTET PRÄ- UND REHABILITATION?

Prä- und Rehabilitation sind Programme, die Ihnen helfen sollen, sich auf eine Krebsbehandlung vorzubereiten bzw. sich davon zu erholen.



Diagnose



Behandlung



Erholung

Die **Prähabilitation** findet vor einer lokalen Behandlung statt, beispielsweise vor einer Operation. Sie kann auch während einer Vortherapie wie einer neoadjuvanten Chemotherapie durchgeführt werden. Das Ziel ist, den **Körper und die Seele frühzeitig zu stärken**, damit sich Patient:innen nach der Behandlung **schneller erholen** und **weniger Komplikationen** auftreten können.

Rehabilitation erfolgt nach der Behandlung. Sie hilft, sich **von den Anstrengungen der Behandlung zu erholen** und zum **gewohnten Alltag zurückzukehren**.

Warum können Prä- und Rehabilitation wichtig sein?

Studien haben gezeigt, dass Prä- bzw. Rehabilitation dazu beitragen können, die Genesung nach der Behandlung zu beschleunigen. Einige der Vorteile können beispielsweise sein:



Kürzerer Krankenhausaufenthalt nach der Behandlung



Geringeres Komplikationsrisiko nach und während einer Operation



Größere Wahrscheinlichkeit, den gesamten Behandlungszyklus absolvieren zu können



Unterstützung bei der Bewältigung und Erholung von Nebenwirkungen im Zusammenhang mit einer Behandlung



Besseres seelisches Wohlbefinden und Stimmung

Was ist im Rahmen eines Prä- und Rehabilitationsprogrammes zu erwarten?

Obwohl die Prä- und Rehabilitationsprogramme variieren, bestehen die meisten aus einer Kombination der hier aufgeführten Methoden:



Körperliche Aktivität

Eine Verbesserung der Fitness ist ein wesentlicher Bestandteil der Prä- und Rehabilitation. Die Symptome von Lungenkrebs können regelmäßige körperliche Aktivitäten erschweren. Eine Verbesserung der körperlichen Fitness kann hierbei helfen, unabhängig zu bleiben und Risiken während der Operation zu reduzieren.



Bewusste Ernährung

Die Auswirkungen von Lungenkrebs auf den Körper können das Risiko einer Mangelernährung erhöhen, was wiederum die potenziellen Risiken einer Operation steigern kann. Um dies zu verhindern, werden Sie nach Bedarf hinsichtlich Ihrer Ernährung beraten.



Atemübungen

Lungenkrebs und eine entsprechende Operation können die Atmung beeinträchtigen. Mit speziellen Atemübungen kann das Behandlungsteam Ihnen helfen, gezielt auf die Beeinträchtigungen einzugehen.



Psychologische Unterstützung

Eine Krebsdiagnose kann einen großen Einfluss auf die seelische Gesundheit haben. Unterstützung durch Fachpersonal kann helfen, mit den Auswirkungen auf den Alltag zurechtzukommen.



Tabak- und Alkoholentwöhnung

Es ist erwiesen, dass Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum das Risiko chirurgischer Komplikationen erhöhen. Daher kann der Rauchstopp vor der Behandlung eine erhebliche Auswirkung auf Ihre Genesung haben.



Behandlung anderer Erkrankungen

Bei zusätzlichen Grunderkrankungen oder Folgeerkrankungen der Krebsbehandlung ist es wichtig, sicherzustellen, dass diese angemessen behandelt werden, damit die Krebsbehandlung und -erholung so gut wie möglich verläuft.

Wer führt mich durch die Prä- und Rehabilitation?

Abhängig von den angebotenen Dienstleistungen kann eine Reihe von Fachpersonen an der Prä- oder Rehabilitation beteiligt sein. Einige der an Ihrer Versorgung beteiligten Personen können sein:



Physiotherapeut:innen/Kinesiolog:innen, die alle geplanten Bewegungskomponenten des Programms durchführen



Apotheker:innen, die Ihre Medikation überblicken und notwendige Anpassungen vorschlagen



Psycholog:innen/Psychiater:innen, die Ihren Umgang mit der Erkrankung beurteilen und bei Bedarf Hilfe leisten



Ernährungsberater:innen, die Sie bei Bedarf unterstützen und Empfehlungen zu z. B. Nahrungsergänzungsmitteln aussprechen



Ratgeber:innen zur Rauchentwöhnung, die Ihnen beim Rauchstopp helfen



Fachpflegepersonal für Lungenkrebs-spezifische Anleitungen und Beurteilungen

STARK. INFORMIERT.

Um Sie und Ihre Angehörigen weiterhin ganzheitlich im Umgang mit Lungenkrebs zu unterstützen, haben wir verschiedene Informationsmaterialien zu vielen weiteren Themen rund um die Erkrankung und das Leben mit ihr entwickelt.

Ein kleiner Einblick in unsere Materialien:

Erste Schritte

- GEMEINSAM – Die ersten Schritte nach der Diagnose

Alltag & Wohlbefinden

- GEMEINSAM – Das Leben mit Lungenkrebs
- Bewegung & Achtsamkeit bei Lungenkrebs
- Ernährung bei Lungenkrebs

Unterstützung & Rechte

- Sozialrecht bei Lungenkrebs
- Bei Lungenkrebs unterstützen (für Angehörige)

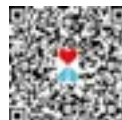
Medizinisches Wissen

- Ratgeber zu klein- und nicht-kleinzelligem Lungenkrebs



Diese und alle weiteren Broschüren finden Sie hier zum praktischen Download:

QR-Code
einfach mit dem Smartphone scannen
[www.lungenkrebs.de/hilfe-und-service/
servicematerialien-und-bestellcenter](http://www.lungenkrebs.de/hilfe-und-service/servicematerialien-und-bestellcenter)



Wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Sie am Thema Prä- und Rehabilitation interessiert sind. Sie/Er kann Sie bei Bedarf für ein Programm anmelden oder an einen externen Dienst verweisen.

Dieses Material ersetzt nicht die Beratung durch medizinische Fachkräfte. Sprechen Sie immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über alle Veränderungen Ihres Wohlbefindens, Ihrer Ernährung und über die Behandlung von Nebenwirkungen.



AstraZeneca GmbH – Friesenweg 26 – 22763 Hamburg
www.astrazeneca.de – www.lungenkrebs.de