

Was ist Krebsnachsorge?

Nach der eigentlichen Krebsbehandlung werden Sie weiterhin medizinisch begleitet. Dabei wird kontrolliert, wie sich Ihr Gesundheitszustand entwickelt und ob Beschwerden oder Folgen der Erkrankung beziehungsweise der Behandlung auftreten.

Je nach Krebsart und Behandlung kann die Nachsorge unterschiedlich lange dauern. Bei manchen Erkrankungen gehen Behandlung und Nachsorge fließend ineinander über.

Eine Form der Nachsorge kann die onkologische Rehabilitation sein. Sie umfasst gezielte diagnostische und therapeutische Leistungen. Diese sollen die körperlichen und seelischen Folgen der Tumorerkrankung mildern beziehungsweise beseitigen helfen. Je nach Art der Erkrankung oder Form der Therapie können die Folgestörungen sehr unterschiedlich sein. Deshalb sind die Ziele einer onkologischen Rehabilitation auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. Onkologische Rehabilitationsleistungen können Sie auch als Anschlussrehabilitation, also unmittelbar nach der Krankenhausbehandlung, erhalten. Die ambulante oder stationäre Erstbehandlung muss jedoch vorher abgeschlossen sein.

Die wichtigsten Ziele der Nachsorge

Rückfälle möglichst früh erkennen

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt achtet auf Anzeichen dafür, dass die Erkrankung zurückgekehrt sein könnte.

Spät- und Langzeitfolgen erkennen

Manche Beschwerden entstehen erst Monate oder Jahre nach einer Behandlung. Dazu können beispielsweise Erschöpfung, Schmerzen, körperliche Einschränkungen oder andere gesundheitliche Probleme gehören.

Gut mit dem Alltag zurechtkommen

Die Zeit nach einer Krebserkrankung kann herausfordernd sein. Auch Fragen zu Arbeit, Familie, Ernährung, Bewegung, Sexualität oder psychischer Belastung haben in der Nachsorge ihren Platz.

Lebensqualität erhalten

Nachsorge soll nicht nur Krankheiten kontrollieren. Sie soll Ihnen helfen, möglichst gut mit und nach der Krebserkrankung zu leben.

Wie läuft ein Nachsorgetermin ab?

Das hängt von Ihrer Krebsart und Ihrer persönlichen Situation ab.

Typischerweise geht es um:

- Ihr aktuelles Befinden
- neue Beschwerden oder Veränderungen
- mögliche Nebenwirkungen und Spätfolgen
- eine körperliche Untersuchung
- gegebenenfalls Blutuntersuchungen
- bildgebende oder andere Untersuchungen, wenn sie medizinisch sinnvoll sind
- Ihre Fragen und Sorgen

Nicht jede Untersuchung ist für jeden Menschen sinnvoll. Welche Kontrollen notwendig sind, richtet sich unter anderem nach der Krebsart, dem Krankheitsverlauf und der bisherigen Behandlung. Mehr Untersuchungen sind nicht automatisch bessere Nachsorge. Entscheidend ist, ob eine Untersuchung Ihnen einen medizinischen Nutzen bringt.

Wann sollte ich mich früher melden?

Warten Sie bei neuen oder ungeklärten Beschwerden nicht einfach bis zum nächsten Nachsorgetermin. Melden Sie sich bei Ihrer behandelnden Ärztin, Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Hausarztpraxis, wenn Sie neue Beschwerden haben oder sich Ihr Zustand deutlich verändert. Das gilt auch dann, wenn der nächste reguläre Nachsorgetermin noch weit entfernt ist.

«Sie kennen Ihren Körper am besten. Wenn Ihnen etwas ungewöhnlich vorkommt, sprechen Sie darüber.»

Nachsorge ist mehr als Untersuchung und Befund

Eine Krebserkrankung kann noch lange nachwirken. Vielleicht fühlen Sie sich körperlich noch nicht wieder wie früher. Vielleicht sind Sie erschöpft, haben Schmerzen oder schlafen schlecht. Vielleicht fällt Ihnen die Rückkehr in den Beruf schwer. Oder die Angst vor einem Rückfall begleitet Sie weiterhin. All das darf Thema Ihrer Nachsorge sein.

Unterstützung kann helfen bei:

- Fatigue und anhaltender Erschöpfung
- Schmerzen und körperlichen Einschränkungen
- Ängsten und psychischer Belastung
- Schlafproblemen
- Ernährung und Bewegung
- Wiedereinstieg in den Beruf
- sozialen und finanziellen Fragen
- Partnerschaft, Sexualität und Kinderwunsch
- dem Umgang mit der Angst vor einem Rückfall

Sie müssen diese Themen nicht alleine bewältigen.

Ihre Fragen gehören in die Nachsorge

Ein Nachsorgetermin kann schnell vorbei sein. Es hilft deshalb, sich vorher ein paar Notizen zu machen.

Zum Termin können Sie zum Beispiel fragen:

- Was bedeutet mein aktueller Befund?
- Welche Untersuchungen sind bei mir geplant – und warum?
- Wie lange brauche ich Nachsorge?
- Welche Beschwerden können Spätfolgen meiner Behandlung sein?
- Was kann ich gegen meine Erschöpfung oder andere Beschwerden tun?
- Wann sollte ich mich außerhalb der geplanten Termine melden?
- Wo bekomme ich psychologische oder soziale Unterstützung?
- Kann ich Unterstützung bei der Rückkehr in den Beruf bekommen?
- Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?

Tipp: Nehmen Sie eine vertraute Person mit, wenn Ihnen das guttut.

Mein Nachsorge-Plan - Behalten Sie den Überblick

Nach einer Krebsbehandlung kommen häufig viele Termine, Befunde und Fragen zusammen.

Notieren Sie deshalb:

Meine Krebsart:

Meine behandelnde Praxis / Klinik:

Meine Ansprechperson:

Nächster Nachsorgetermin:

Wichtige Fragen für den nächsten Termin:

Neue Beschwerden seit dem letzten Termin:

Was kann ich selbst tun?

Kleine Schritte können helfen

Sie müssen nach einer Krebserkrankung nicht alles auf einmal verändern.

Bewegung

Bewegung kann dabei unterstützen, wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu gewinnen und körperlich aktiv zu bleiben. Was für Sie geeignet ist, hängt von Ihrer Erkrankung und Ihrem Gesundheitszustand ab.

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung kann Teil eines gesundheitsfördernden Lebensstils sein. Bei besonderen Beschwerden oder Ernährungsproblemen kann eine professionelle Beratung sinnvoll sein.

Erholung

Erholung ist keine Schwäche. Gerade nach belastenden Therapien braucht der Körper Zeit.

Psychische Gesundheit

Es ist normal, dass eine Krebserkrankung auch emotional nachwirkt. Wenn Ängste, Niedergeschlagenheit oder andere Belastungen anhalten, holen Sie sich Unterstützung.

Austausch

Gespräche mit Familie, Freunden, Selbsthilfegruppen oder professionellen Beratungsstellen können entlasten.

Häufige Fragen zur Nachsorge

Wie lange dauert die Nachsorge?

Das ist unterschiedlich. Häufig werden Patientinnen und Patienten mehrere Jahre regelmäßig nachuntersucht. Wie lange und in welchen Abständen Termine notwendig sind, hängt von der Krebsart, dem individuellen Krankheitsverlauf und weiteren Faktoren ab.

Muss ich bei jedem Nachsorgetermin viele Untersuchungen machen?

Nein. Welche Untersuchungen sinnvoll sind, wird individuell entschieden. Nicht jede mögliche Untersuchung bringt automatisch einen zusätzlichen Nutzen.

Was mache ich, wenn ich zwischen zwei Terminen Beschwerden bekomme?

Warten Sie nicht auf den nächsten Termin. Wenden Sie sich an Ihre behandelnde Ärztin, Ihren behandelnden Arzt oder Ihre Hausarztpraxis.

Ich habe große Angst vor jedem Nachsorgetermin. Ist das normal?

Die Angst vor einem möglichen Rückfall ist für viele Menschen belastend. Sie können dieses Thema offen in der Nachsorge ansprechen. Bei Bedarf kann psychoonkologische Unterstützung helfen.

Ist meine Krebsbehandlung mit der Nachsorge endgültig abgeschlossen?

Nicht immer. Bei manchen Krebsarten dauern bestimmte Behandlungen länger an. Behandlung, Verlaufskontrolle und Nachsorge können deshalb ineinander übergehen.

Wer bezahlt die Nachsorge?

Welche Untersuchungen übernommen werden, hängt von der medizinischen Notwendigkeit und der jeweiligen Versorgungssituation ab. Bei Fragen zur Kostenübernahme können Sie Ihre Arztpraxis und Ihre Krankenkasse ansprechen.

Wichtig: Diese Informationen geben Ihnen eine erste Orientierung und ersetzen keine individuelle ärztliche Beratung. Welche Nachsorge für Sie sinnvoll ist, hängt von Ihrer persönlichen Erkrankung und Behandlung ab.