

# Geheilt, aber nicht gesund

**Cancer Survivorship** Auch Jahre nach einer Krebsbehandlung können bei Betroffenen gesundheitliche Einschränkungen auftreten. Sie erleben Veränderungen in ihrem Körper, ihrer Arbeit, ihren Beziehungen – und benötigen eine adäquate Nachsorge.

Leonie Dolder

**K**rebs ist eine häufige Krankheit. Fast jeder zweite Mann (47%) und jede dritte Frau (38%) muss damit rechnen, im Lauf des Lebens an Krebs zu erkranken [1]. Die Anzahl an Krebserkrankungen nimmt aufgrund der immer älter werdenden Bevölkerung zu, ebenso die Krebsmortalität im Vergleich zu anderen Todesursachen. Gleichzeitig nimmt die Sterblichkeit bei einzelnen Krebserkrankungen ab, weil die Therapien besser werden. In der Folge gibt es immer mehr sogenannte Cancer Survivors. Personen also, die mit Krebs diagnostiziert wurden und eine Erstbehandlung hinter sich haben [2].

In der Schweiz leben zurzeit rund 450 000 solcher «Survivors» [3]. Nicht selten bedeutet das Ende der Krebsbehandlung für sie den Anfang anderer Beschwerden. Deshalb benötigen Cancer Survivors eine spezielle Langzeitbetreuung und andere Versorgungsstrukturen als Akuterkrankte. Ferner geht es bei vielen Survivors auch nicht um einen rein kurativen Ansatz, sondern darum, ein Fortschreiten des Krebses zu bremsen oder möglichst zu verhindern – auch hier kommt es zu Langzeitfolgen aufgrund der Krebstherapien.

## Sensibilisierung fehlt

«Aus den Herausforderungen, welche Cancer Survivors haben, ergibt sich ein Auftrag an die Ärzteschaft und sämtlich involvierten Health Professionals, mehr Verantwortung zu

übernehmen, sensibilisiert zu sein, spezifische flächendeckende Angebote zu schaffen und eine integrierte Versorgung aufzubauen, die für alle Betroffenen und ihre Angehörigen zugänglich ist», sagt Sarah Stoll, Fachberaterin Cancer Survivorship der Krebsliga Ostschweiz.



**«Aus den Herausforderungen, welche Cancer Survivors haben, ergibt sich ein Auftrag an die Ärzteschaft.»**

**Sarah Stoll**

Fachberaterin Cancer Survivorship Krebsliga Ostschweiz

Die Krebsliga Schweiz schätzt, dass ein Drittel der Cancer Survivors einen grossen Bedarf an Rehabilitation respektive Nachsorge haben wird. Das sind derzeit etwa 135 000 Personen. Diese müssten aufgefangen, standardisiert befragt und zu entsprechenden Stellen triagiert werden, sagt Stoll. Früh erfasst und behandelt, liessen sich Herausforderungen besser managen, als wenn die Gesundheitsprobleme chronifiziert seien oder der Einstieg ins Berufsleben gescheitert sei und die Taggeldzahlungen abgelaufen seien.



© Konevaivira / Dreamstime

Kehren Krebsüberlebende in den Alltag zurück, müssen sie häufig mit neuen gesundheitlichen Beschwerden zurechtkommen.

## Hintergrund

In der Ostschweiz besteht ein spezifisches Beratungsangebot schon seit zehn Jahren, initiiert und geführt von der Krebsliga St. Gallen. Seit zwei Jahren ist auch das Kantonsspital St. Gallen eingebunden und baut das Angebot in interdisziplinären Sprechstunden weiter aus.

«Eine erste Konsultation in einer Survivorship-Expertenstunde macht etwa zwei Monate nach Abschluss der Initialtherapie Sinn», sagt Stoll. Den Betroffenen helfe es zu wissen, wohin sie sich bei Fragen wenden könnten. Auch zwischen den Terminen steht ihnen eine Onkologie-Pflegeexpertin ähnlich einer Case Managerin jederzeit als Ansprechperson zur Verfügung.

### Viele Betroffene sagen, dass das Überleben, also das Am-Leben-Bleiben, viel anspruchsvoller sei, als die Krebstherapie selbst.

«Wir müssen zusammenarbeiten, miteinander reden, interdisziplinär wachsen», so Stoll. Doch vielerorts sei man davon noch weit entfernt: «Momentan werden die Bedürfnisse der Cancer Survivors nicht systematisch erfragt und keine Assessments erhoben. Die Grundversorger und die Ärzteschaft allgemein sind viel zu wenig auf das Thema sensibilisiert.» Aspekte wie versicherungsmedizinische Anliegen, Begleitung, sozialversicherungsrechtliche Fragen, Herausforderungen in der Wiedereingliederung oder in IV-Angelegenheiten bis zu ganz speziellen Beratungen in Bezug auf medizinische und gesundheitliche Belange wie Ernährung, Bewegung, Psychoonkologie und Akzeptanz würden ausgeblendet. «Die Betroffenen bleiben mit ihren Angehörigen in der Ungewissheit. Es entsteht der Eindruck, als sollten sie einfach dankbar sein, den Krebs überlebt zu haben.»

#### Sorgsam statt sorglos

Dabei sagen viele Betroffene aus, dass das Überleben, also das Am-Leben-Bleiben, viel anspruchsvoller sei, als die Krebstherapie selbst. So auch Julia Curty. Bei ihr wurde vor sechs Jahren ein Mammakarzinom diagnostiziert und erfolgreich behandelt. «Seit fünf Jahren kämpfe ich eher gegen Nebenwirkungen und deren langfristigen Folgen als mit dem Gedanken an ein Rezidiv.» Sie war von Anfang an eine aktive Patientin. Das heisst: wachsam bleiben, den Körper beobachten, Veränderungen wahr- und ernst nehmen, handeln, nachhaken und sich nicht abwimmeln lassen.

Das sei sehr wichtig, bestätigt Sarah Stoll. Denn nach überstandener Krebserkrankung müsse die Wiederherstellung der Gesundheit, die Tertiärprävention, in den Fokus rücken. Ziel davon ist es, einen Rückfall, eine Chronifizierung oder einen Folgeschaden zu verhindern beziehungsweise zu lindern. Dabei geht es nicht nur darum, sich auf die Risikofaktoren zu konzentrieren, sondern auch um die Verbesserung der Gesundheit im Allgemeinen (etwa mit körperlicher Aktivität oder ausgewogener Ernährung). Typische Bestandteile sind Rehabilitationsmassnahmen, Anschlussheilbehandlungen und die Rezidivprophylaxe. Sie dienen dazu, die Progredienz der Erkrankung zu verlangsamen

und damit die Wiederherstellung von Gesundheit und Arbeitsfähigkeit zu fördern. Nicht zu vergessen ist die Unterstützung darin, mit einer neuen Realität klarzukommen, wenn bleibende Behinderungen den Alltag prägen.

Auch sollte auf das kardiovaskuläre Risiko geachtet werden. Die Wahrscheinlichkeit tödlicher Herzinfarkte und Schlaganfälle ist nach einer überstandenen Krebserkrankung um rund ein Drittel erhöht [4]. Zur Tertiärprävention gehören hier beispielsweise die Raucherentwöhnung oder die Lipidsenkung.

Auch die Früherkennung anderer Krankheitsbilder wie der Cancer-related Fatigue könnte zu mehr Lebensqualität führen, weil man dann von Anfang an spezifisch behandeln kann. Sehr wenige Fachpersonen würden sich damit auskennen und würden sogar deren Vorkommen negieren, sagt Stoll.

#### Herausforderungen im Kindesalter

Erkrankt jemand im Kindesalter an Krebs, gestaltet sich die Nachversorgung noch einmal anders. PD Dr. med. Carole Elodie Aubert, Leitende Ärztin in der medizinischen Poliklinik des Inselspitals Bern, versorgt mit ihrem Team Erwachsene, die im Kindesalter eine Krebserkrankung erlitten haben und seit mindestens fünf Jahren in Remission sind.

Aubert betont, dass sich Krebserkrankungen im Kindesalter und Erwachsenenalter unterscheiden. Das Problem bei Erwachsenen, die im Kindesalter einen Krebs überlebt haben, sei weniger das Risiko für ein Rezidiv, sondern eher für Spätkomplikationen der Krebstherapie. Zusätzlich bestehe für Angehörige oft ein psychologisches Trauma. Einige Erwachsene, vor allem die jüngeren oder diejenigen mit neuropsychologischen Komplikationen, kämen weiterhin mit ihren Eltern, weil diese noch stark involviert seien. Manchmal ist die Beziehung zwischen den Cancer Survivors und ihren Angehörigen infolge der Erkrankung schwierig und wird psychoonkologisch verarbeitet. Am Inselspital gibt es eine Sprechstunde dafür.



**«Die Schwierigkeit ist, dass wir wenig Evidenz haben, weil wir keine randomisierte Studie durchführen können.»**

**PD Dr. med. Carole Aubert**

Leitende Ärztin, Medizinische Poliklinik des Inselspitals Bern

Cancer Survivors können sich entscheiden, jährlich in die Sprechstunde zu kommen oder dazwischen die Kontrolle durch ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt durchführen zu lassen. «Die Schwierigkeit ist, dass wir wenig Evidenz haben, weil wir keine randomisierte Studie durchführen können. Zum Beispiel wissen wir nicht, ob eine frühzeitige Behandlung einer Kardiopathie, die asymptomatisch ist, mit besseren Endpunkten verbunden ist», so Aubert. «Was Über- und Unterversorgung in diesem Setting ist, ist schwierig zu definieren.»

#### «Mitten im Leben»

Prof. Dr. med. Matthias Guckenberger, Klinikdirektor der Radioonkologie am Universitätsspital Zürich und Direktor

für Outreach und Education des Comprehensive Cancer Center Zürich (CCCZ), setzt sich mit dem jährlich stattfindenden Cancer Survivors Day für ehemalige Patientinnen und Patienten ein. «Wir müssen diese vulnerable Gruppe abholen und einen Tag lang umfassend informieren, um Hilfestellung zu bieten», sagt Guckenberger. Der Cancer Survivors Day findet dieses Jahr im Juni das dritte Mal in Folge statt. Bisher hätten jeweils 300 bis 400 Personen daran teilgenommen und das Publikum sei bunt gemischt von jung bis alt. Behandelt werden Themen wie Sport, Yoga, Schlafen, Perücken, Schminken, Ernährung, Entspannung und Sexualität.

## Schon zum dritten Mal in Folge findet diesen Juni am Universitätsspital Zürich der Cancer Survivors Day statt.

Doch der Tag stellt nicht nur ein Netzwerk zum Austausch und für die Informationsweitergabe dar, er ist auch ein Fest der Begegnung und der Fröhlichkeit. Guckenberger betont, dass beim ernstesten Thema Krebs der zweite Aspekt, das Überleben des Krebses, äusserst wichtig sei. «Die Patientinnen und Patienten sollen sich selbst und mit ihren Freunden und Familienangehörigen feiern, ausgelassen sein.

‘Mitten im Leben’ eben», zitiert Guckenberger das Motto des Cancer Survivors Day 2023.

Dieses Motto lebt auch Julia Curty. Sie bezeichnet sich zwar nicht als Cancer Survivor, weil sie den Begriff für sich selbst als unpassend empfindet. «Wir sind alle Überlebende auf dieser Welt. Ich bin deshalb keine Heldin.» Die Frage, ob sie denn nun gesund sei, könne sie nicht beantworten. «Man sagt mir, ich sei geheilt. Ich für mich bin weder das eine noch das andere. Ich bin sehr dankbar, dass ich mit 40 Jahren die Chance hatte, zu erkennen, was wirklich wichtig im Leben ist. Darauf konzentriere ich mich – wenn möglich täglich.»

*Lesen Sie auch den Artikel «Multimodaler Therapieansatz bei ‘Cancer-related Fatigue’» auf Seite 67.*



### Literatur

Vollständige Literaturliste unter [www.saez.ch](http://www.saez.ch) oder via QR-Code