

Kompass

Für Männer mit Prostatakrebs



Mit Unterstützung von

Janssen  Oncology

Schweizer Ausgabe angepasst durch:

Verfasser:



Chiara Marti
**Advanced Practice Nurse für
Patienten mit Prostatakrebs und
ihre Angehörige**
Klinische Sexologin

• Universitätsklinik für Urologie,
Inselspital Bern



Diana Malin
Pflegeschwester
MAS Palliative Care
CAS Oncological Care

• rundum Onkologie, Sargans



Dr. med. Stefan Greuter
FA für Medizinische Onkologie
FA für Allgemeine Innere Medizin

• rundum Onkologie, Sargans



Dr. Gregory Wirth
**FA für Urologie und operative
Urologie, FEBU**

• Prostatakrebszentrum Koordinator,
Universitätsklinik Genf



Cathleen de Parade
Physiotherapeutin (FH G)
Beckenbodenreha
Urotherapeutin

• Hirslanden Klinik, St. Anna im Bahnhof, Luzern
• Klinische Sexologin
• Dozentin (CH, A, D)



Rolf Huck
**Geschäftsführer Krebsliga des
Kantons Zürich**

• Mitglied Vorstand Schweizerische
Gesellschaft für Logotherapie und
Existenzanalyse SGLE



Max Lippuner
Präsident Europa Uomo Schweiz

Übernommen von der österreichischen Ausgabe.

Originalverfasser:

Prim. Univ.-Doz. Dr. Michael Rauchenwald
Prim. Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger
Prim. Dr. Wolfgang Loidl
Prim. Priv.-Doz. Dr. Anton Ponholzer, F.E.B.U.
Univ.-Prof. Dr. Johannes Drach
Priv.-Doz. Dr. Marlene Troch
Mag. Béatrice Drach-Schauer, MPH

Impressum

Janssen-Cilag AG
Gubelstrasse 34
6300 Zug
Telefon: +41 58 231 34 34
Fax: +41 58 231 34 00

Hinweis: Aus Gründen der besseren
Lesbarkeit wurde ausschliesslich die
männliche Form gewählt. Es können
dabei aber sowohl weibliche als auch
männliche Personen gemeint sein.

Besonderer Hinweis: Die Inhalte dieses Ratgebers entsprechen dem
Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung. Die Verfasser haben die
Inhalte sorgfältig erarbeitet und geprüft. Trotzdem können Fehler nicht
ausgeschlossen werden. Daher darf der Ratgeber die Empfehlungen der
behandelnden Ärzte nicht ersetzen.



Einleitung

Dieser **Kompass Prostatakrebs** gibt einen Überblick über mögliche Themen, welche Ihnen begegnen könnten. Jeder Betroffene beschreitet individuell seinen persönlichen Weg.

Diese Broschüre soll Ihnen die Möglichkeit geben, die Themen dann zu bearbeiten, wenn diese für Sie aktuell sind. Die Kapitel sind in sich geschlossen und überlassen Ihnen die Freiheit zu entscheiden, wann Sie was in welchem Umfang mit Ihrem Behandlungsteam besprechen wollen.

Der **Kompass** ist ein unterstützendes Instrument für den Beratungsprozess. Sie sind eingeladen, Richtung und Tempo selbst zu bestimmen.

Im Kompass enthaltene Kapitel

	Moralische Unterstützung	Sich Raum schaffen	Partner und Freunde	Sozialberatung	Kinderwunsch	Sexualität	Kontinenz- und Beckenbodentraining	Bewegungstherapie	Ernährung	Therapietreue	Zurück in den Alltag
Seite:	4	7	10	12	14	16	19	27	33	37	41
Was will ich erreichen?	Welche Kapitel könnten mir dabei helfen?										
Lebensqualität	●	●	●	●		●	●	●		●	●
Kontinenz							●				●
Sexualität	●		●		●	●	●				●
Partnerschaft	●		●	●	●	●	●				
Weniger Angst	●	●	●								●
Hilfe beim Job				●							●
Mehr Freude	●	●	●					●			●
Sozialberatung		●		●							●
Weniger Müdigkeit		●						●			●
Weniger Schmerzen		●								●	●
Wirksamkeit [#]	●							●	●	●	●

[#] positive Auswirkung auf den Verlauf der Krankheit



Moralische Unterstützung

Was ist das und warum ist es wichtig?

Die Diagnose Krebs und die Behandlung verändert das Leben oft schlagartig. Die Lebensplanung wird beeinflusst, man wird mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Nicht nur dem Körper wird durch Behandlungen wie Strahlentherapie, Operation und/oder Medikamenteneinnahme viel abverlangt, sondern man steht auch psychisch vor grossen Herausforderungen.

Die Beeinträchtigung von Körperfunktionen, das Auftreten von Erschöpfungszuständen und Ängsten kann sehr belastend sein. Das Vertrauen in den eigenen Körper kann ins Wanken kommen, eine Partnerschaft und das Sozialleben auf die Probe gestellt werden. All das kann die Lebensqualität beeinflussen. Dies ist auch bei Patienten zu beobachten, denen zum Zeitpunkt der Diagnose noch keine Therapie angeboten wird, sondern die nur zu regelmässigen Kontrollen bestellt werden.¹⁻³

Somit sollten auch diese Faktoren im Behandlungskonzept berücksichtigt werden. Mit therapeutischen Gesprächen durch geschulte Fachpersonen können **Depressivität und Ängste reduziert und das Selbstvertrauen gestärkt werden**. Suchen Sie den Austausch mit Ihrem Behandlungsteam und besprechen Sie, welche Fachpersonen sich in Ihrem Falle dafür eignen. Dadurch erhöht sich Ihre Lebensqualität. Neben Elementen wie autogenes Training, Muskelentspannungsübungen und Bilderreisen können auch Einzelgespräche hilfreich sein, um individuelle Probleme zu besprechen. Mittels Biofeedback können Stresslevel und Einfluss von Entspannungsübungen unmittelbar gemessen werden (s. Kapitel „Sich Raum schaffen“).

Falls gewünscht, ermöglicht die stationäre Rehabilitation für Prostatakarzinompatienten eine frühzeitige Bereitstellung psychoonkologischer Unterstützung, die im ambulanten Bereich wohnortnah aufgrund fehlender Kapazität und langer Wartezeiten nur selten gewährleistet ist.

Als Folge von belastenden Situationen im Rahmen der Diagnose und Therapie von Krebserkrankungen können posttraumatische Belastungsreaktionen auftreten. Das sind angstgefüllte Situationen, die einen im Weiteren oft begleiten und in denen belastende Erlebnisse wiederholt in der Erinnerung auftauchen. Diese Reaktion tritt bei Krebspatienten relativ häufig auf. Einmal erkrankt, können diese traumatisierenden Erlebnisse in wenigen Sitzungen mit einem speziell ausgebildeten Therapeuten (Traumatherapeuten) verarbeitet werden.⁴

Wichtig zu wissen in dem Zusammenhang: Die bisherigen Forschungsdaten zeigen, dass psychische Faktoren keinen Einfluss auf das Entstehen einer Krebserkrankung haben. Es gibt definitiv keine Krebspersönlichkeit.

Ziele von psychoonkologischer/moralischer Unterstützung



Verbesserung
der Lebensqualität



Reduktion von
Ängsten und Belastungen



Erleichterung des
sozialen Lebens



Rückkehr ins
alltägliche Leben

Alarmsignale, bei denen ich dringend persönliche Hilfe suchen muss

- Angstzustände
- Innere Unruhe und Schlaflosigkeit
- Massive Antriebslosigkeit
- Gedanken an Selbstgefährdung

Wie geht es Ihnen in Ihrer momentanen Situation?



Wie beurteilen Sie Ihre Schlafqualität?



Wie motiviert sind Sie, am Morgen aufzustehen?



Wie gut unterstützt fühlen Sie sich in Ihrem privaten Umfeld?



Wie gut unterstützt fühlen Sie sich von Ihrem Behandlungsteam?



Wie stufen Sie Ihre jetzige Lebensfreude ein?

Der wichtigste Faktor, der eine Behandlung der Depression von Krebspatienten verhindert, ist die falsche Annahme, es sei „sowieso normal“, wenn man in dieser Situation depressiv ist.⁷

Erkenntnisse aus Studien

- Ähnlich viele Männer wie Frauen mit einer Krebsdiagnose leiden an einer Depression, die behandelt werden muss, um den Körper in seinem Kampf gegen den Krebs **bestmöglich zu unterstützen**.⁵
- In einer Analyse von fast 200 Studien, die insgesamt mehr als **20.000 Patienten** mit Krebs umfassten, konnte untermauert werden, dass psychoonkologische Methoden emotionale Belastungen, Angst, Depression, aber auch die **Lebensqualität verbessern** können.¹
- Leider sucht jedoch nur einer von zehn betroffenen Männern professionelle Hilfe – signifikant weniger als bei betroffenen Frauen.⁶



Wer kann mir helfen?

Haben Sie Vertrauen zum Fachpflegepersonal Ihres Behandlungsteams. Auch das sind mögliche Ansprechpartner.

Krebsliga Schweiz:

www.krebsliga.ch

Krebstelefon: **0800 11 88 11**

Montag–Freitag: 9.00–19.00 Uhr

Für die Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe fragen Sie bei folgenden Organisationen nach:

Selbsthilfe Schweiz

www.selbsthilfeschweiz.ch

Krebsliga Schweiz

www.krebsliga.ch

Zudem können auch kantonale Krebsligen kontaktiert werden.

Patientenorganisation gegen Männerkrebs:

Europa-Uomo Schweiz:

www.europa-uomo.ch

Kontakte in Ihrer Region:

Wo finde ich mehr Informationen?

Broschüre der Krebsliga:

shop.krebsliga.ch

„Wenn auch die Seele leidet“

(Suche nach: „Wenn auch die Seele leidet“)

Broschüre der Deutschen Krebshilfe:

www.krebshilfe.de

„Psychoonkologie“

Suchen nach „Patientenleitlinie

Psychoonkologie“ und Link zu

„PLL Psychoonkologie WEB.pdf“

anklicken.



Literatur

1. Faller H et al.: Effects of psycho-oncologic interventions on emotional distress and quality of life in adult patients with cancer: systematic review and meta-analysis. J Clin Oncol 2013;31(6):782 – 793. doi:10.1200/JCO.2011.40.8922
2. Venderbos LD et al.: A longitudinal study on the impact of active surveillance for prostate cancer on anxiety and distress levels. Psychooncology 2015;24(3):348 – 354. doi:10.1002/pon.3657
3. Mols F et al.: Depressive symptoms are a risk factor for all-cause mortality: results from a prospective population-based study among 3,080 cancer survivors from the PROFILES registry. J Cancer Surviv 2013;7(3):484 – 492. doi:10.1007/s11764-013-0286-6
4. Bill-Axelsson A et al.: Psychiatric treatment in men with prostate cancer – results from a Nation-wide, population-based cohort study from PCBaSe Sweden. Eur J Cancer 2011;47(14):2195 – 2201. doi:10.1016/j.ejca.2011.04.022
5. Korfage IJ et al.: Anxiety and depression after prostate cancer diagnosis and treatment: 5-year follow-up. Br J Cancer 2006;94(8):1093–1098. doi:10.1038/sj.bjc.6603057
6. Merckaert I et al.: Cancer patients' desire for psychological support: prevalence and implications for screening patients' psychological needs. Psychooncology 2010;19(2):141 – 149. doi:10.1002/pon.1568
7. Pasquini M, Biondi M: Depression in cancer patients: a critical review. Clin Pract Epidemiol Ment Health 2007;3:2. doi:10.1186/1745-0179-3-2

Sich Raum schaffen



Was ist das?

Unser Verstand hilft uns, richtige Entscheidungen zu treffen und den Alltag zu bewältigen. Manchmal spielt er uns aber einen Streich und verhält sich wie eine Waschmaschine, die Probleme immer und immer wieder durchwältzt und damit eine Spirale der Angst in Gang setzt. Die Folge davon: Wir verlieren immer mehr unseren Körper und seine Bedürfnisse aus den Augen.

Das ist besonders relevant, wenn ein Mann mit einer Krebserkrankung konfrontiert ist. Viele Männer beschreiben, dass sie sich Momente der Stille wünschen, in welchen es möglich ist, ihre eigene Stimme zu hören.

Die Herausforderung besteht darin, sich Raum verschaffen zu können. Wann Momente der Ruhe empfunden werden, ist unterschiedlich und auch abhängig von der Tagesform. Ruhe kann als Zustand beschrieben werden, in welchem der Kopf leer ist und der Körper als kraftvoll erlebt wird. Der Wunsch nach Rückzug und Alleinsein kann ein Zeichen der Selbstsorge sein.

Vielleicht ermöglicht aber gerade auch der Austausch mit einem geliebten Gegenüber die Ruhe vor sich selber. Manchmal sind es ganz einfache, rhythmische Tätigkeiten, die Distanz schaffen zum Krankheitserleben.

Warum ist das wichtig?

Gezielte Momente der Ruhe und Achtsamkeit im Alltag entschleunigen das Leben und können die psychische Gesundheit verbessern. Die Wirksamkeit von verschiedenen Entspannungstechniken ist in einer Vielzahl von Studien gut belegt.

Gerade für Männer, die sich mit solchen Methoden oft noch nicht beschäftigt haben, können Entspannungstechniken **eine wichtige Bereicherung sein und hel-**

fen, die Lebensqualität deutlich zu verbessern. Für Patienten, die Meditationserfahrung haben, kann das eine Chance sein, sich auf diese Möglichkeit zu besinnen und sie gezielt einzusetzen.^{1,2}

Sind Sie interessiert daran, Neues zu lernen? Dann erkundigen Sie sich nach Angeboten zu Wahrnehmungsübungen, Atemübungen, autogenem Training oder progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson.

Mögliche Ziele von Entspannungstechniken



Verbesserung des Schlafs



Bereicherung des Lebens



Hilfe bei belastenden Emotionen



Stressreduktion



Finden von innerer Ruhe



Wandern



Lesen



Fischen



Duschen



Zeit mit Familie und
Freunden verbringen

Eine Auswahl an Entspannungs- tätigkeiten



Geschirr spülen



Zeichnen und malen



Werken und basteln



Karten/Schach spielen

Ihre persönlichen Entspannungstechniken

Wie können Sie sich am besten entspannen?

Was sind Ihre Hobbys?

Was hat Ihnen bisher in schwierigen Situationen geholfen?

Wie können Ihre Familie und Ihre Freunde Sie unterstützen?

Sind Ihre Lieblings-Hobbys in Ihrer jetzigen Situation noch möglich?

Erkenntnisse aus Studien

Methoden der „Achtsamkeits-basierten Stressreduktion“ (MBSR) ...

- ... hatten einen deutlichen Effekt auf die seelische Gesundheit von Krebspatienten¹
- ... konnten die Lebensqualität und Stimmung von Krebspatienten verbessern³
- ... hatten in einer kontrollierten Studie positive Effekte auf Stressfaktoren und Faktoren des Immunsystems im Körper von Krebspatienten⁴

Yoga konnte in Studien mit Krebspatienten...

- ... einen starken Effekt auf Belastung, Angst und Depression erzielen
- ... und zusätzlich die Lebensqualität und die soziale Situation der Patienten verbessern²

Wer kann mir helfen?

Krebsliga Schweiz:

www.krebsliga.ch

Krebstelefon: **0800 11 88 11**

Montag–Freitag: 9.00–19.00 Uhr

Europa-Uomo Schweiz:

www.europa-uomo.ch

Selbsthilfe Schweiz:

www.selbsthilfeschweiz.ch

Kontakte in Ihrer Region:

Wo finde ich mehr Informationen?

Informationen der Krebsliga:

shop.krebsliga.ch

„Wenn auch die Seele leidet“

(Suche nach: „Wenn auch die Seele leidet“)

Die Broschüre der Deutschen Krebshilfe:

www.krebshilfe.de

„Psychoonkologie“

Suchen nach „Patientenleitlinie

Psychoonkologie“ und Link zu

„PLL Psychoonkologie WEB.pdf“

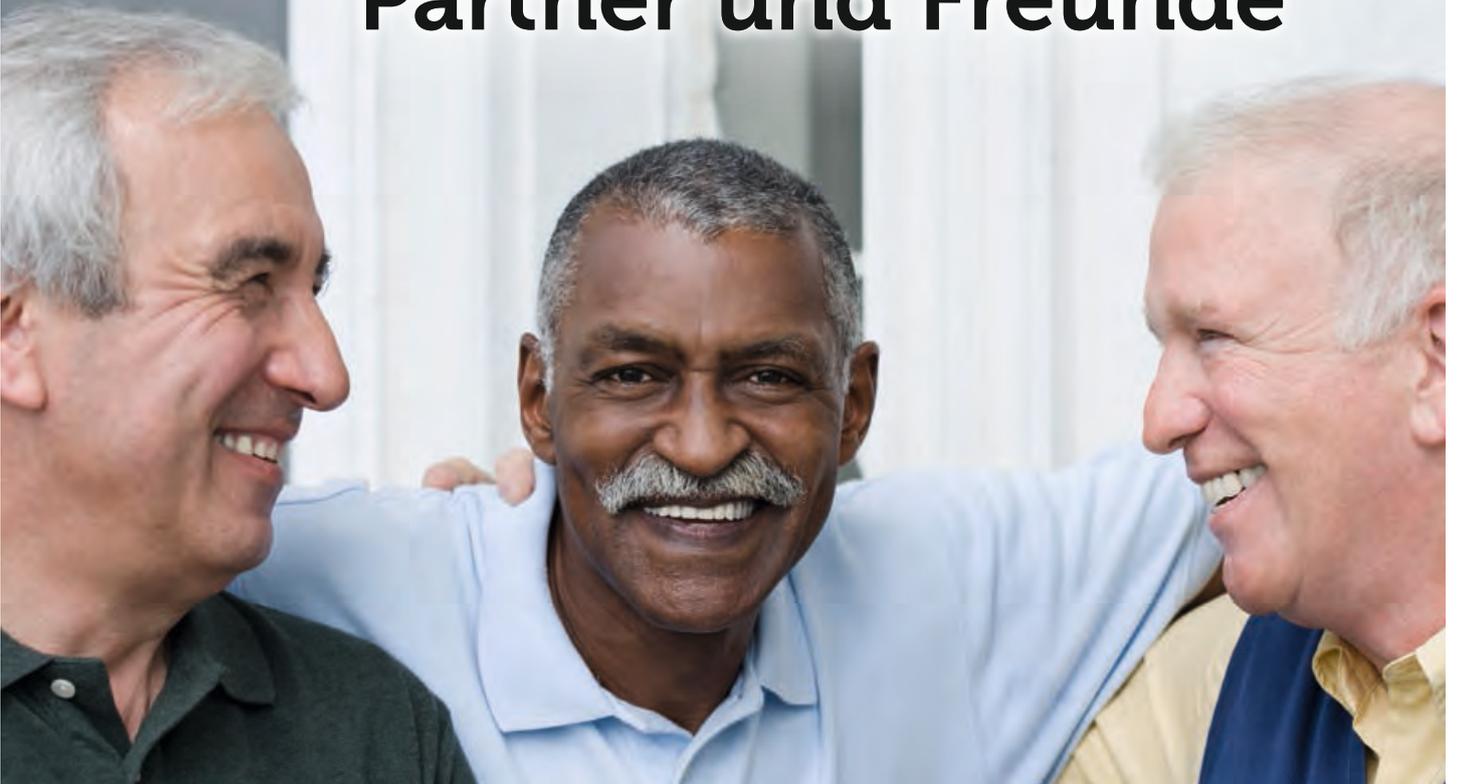
anklicken.



Literatur

1. Ledesma D, Kumano H: Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis. *Psychooncology* 2009;18(6):571 – 579. doi:10.1002/pon.1400
2. Buffart LM et al.: Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cancer* 2012;12:559. doi:10.1186/1471-2407-12-559
3. Musial F et al.: Mindfulness-based stress reduction for integrative cancer care: a summary of evidence. *Forsch Komplementmed* 2011;18(4):192 – 202. doi:10.1159/000330714
4. Carlson LE et al.: One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain Behav Immun* 2007;21(8):1038 – 1049. doi:10.1016/j.bbi.2007.04.002

Partner und Freunde



Was können Partner und Freunde für Sie tun?

Partner, Familie und Freunde können eine entscheidende Ressource in der Bewältigung von Prostatakrebs sein. Gemeinsam ist vieles leichter; dies gilt z.B. auch für den Zugang zu weiteren unterstützenden Faktoren wie mehr Bewegung und ausgewogener Ernährung.

Warum ist das wichtig?

Zunächst einmal kann die Diagnose Prostatakrebs auch eine grosse Belastung für eine Beziehung darstellen. Dies ist oft vor allem dann der Fall, wenn sich Männer von ihren Partnerinnen/Partnern (oft unbewusst) zurückziehen und ihre Sorgen und Ängste allein mit sich herumtragen.¹ Rasch kommen dann zu den Sorgen und Ängsten durch die Erkrankung („Werde ich wieder gesund?“) auch Sorgen um die Partnerschaft („Was, wenn ich keinen Geschlechtsverkehr mehr haben kann?“). Eine zusätzliche seelische Belastung bis hin zur Depression kann die Folge sein und damit den Verlauf der Erkrankung beeinflus-

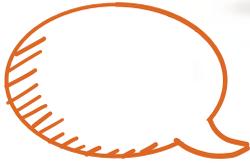
sen.² Es kann sehr hilfreich sein, seine Sorgen offen anzusprechen und sich, wenn dieser Schritt unmöglich scheint oder misslingt, Hilfe zu holen. Denn nicht zuletzt durch ihren möglichen Einfluss auf die seelische Gesundheit kann eine Partnerschaft, Familie, Freundschaft oder Selbsthilfegruppe ein wichtiger und nicht zu unterschätzender positiver Einflussfaktor in der Bewältigung einer Prostatakrebs-erkrankung sein. Sie stellen daher eine wichtige Ressource für Betroffene dar.

Erkenntnisse aus Studien

Wenn Betroffene, aber auch deren Partnerinnen/Partner, über Sorgen im Zusammenhang mit der Prostatakrebs-erkrankung reden:

- kann das die Nähe innerhalb der Beziehung fördern
- und die seelische Belastung reduzieren¹





Sexuelle Probleme



Vor Gesprächen mit Kindern,
Verwandten und Arbeitskollegen
über die Krankheit

Schwierigkeiten, mit Partnerin /
Partner über Sorgen und Ängste
zu sprechen

Tipps

In diesen Fällen ist es ratsam,
sich Unterstützung zu holen:



Angst, Depression



Meine Partnerin / Mein Partner
leidet unter der Situation

Wer kann Sie bei welchen Aktivitäten unterstützen?

Unterstützung bei

- Haushalt
- Kochen
- Gartenarbeit
- Fahrdienst
- (Enkel)Kinder hüten
- Transportarbeit
- Haustiere umsorgen

Wer

Wer kann mir helfen?

Krebsliga Schweiz:

www.krebsliga.ch

Krebstelefon: **0800 11 88 11**

Montag–Freitag: 9.00–19.00 Uhr

Europa-Uomo Schweiz:

www.europa-uomo.ch

Selbsthilfe Schweiz:

www.selbsthilfeschweiz.ch

**Schweizer Nonprofit-
Spitex Verband:**

www.spitex.ch

Kontakte in Ihrer Region:

Wo finde ich mehr Informationen?

Krebsliga Schweiz:

shop.krebsliga.ch

- „Männliche Sexualität bei Krebs“
(Suchbegriff „Sexualität“)
- „Krebs trifft auch die Nächsten“
(Suchbegriff „Angehörige“)
- „Wenn Eltern an Krebs er-
kranken“ (Suchbegriff „Eltern“)

Literatur

1. Manne S et al.: Cancer-related communication, relationship intimacy, and psychological distress among couples coping with localized prostate cancer. *J Cancer Surviv* 2010;4(1):74 – 85. doi:10.1007/s11764-009-0109-y
2. Mols F et al.: Depressive symptoms are a risk factor for all-cause mortality: results from a prospective population-based study among 3,080 cancer survivors from the PROFILES registry. *J Cancer Surviv* 2013;7(3):484 – 492. doi:10.1007/s11764-013-0286-6

Sozial- beratung



Warum ist das wichtig?

Nicht genug damit, dass sich betroffene Männer mit einer Prostatakreberkrankung herumschlagen müssen; oft kommen dann noch **Sorgen um den Arbeitsplatz oder finanzielle Probleme** dazu.

Auf der einen Seite kann uns Arbeit – gerade bei einer schweren Erkrankung – Sinn und Halt im Leben geben. Auf der anderen Seite braucht man genug Zeit, Raum und Energie, um wieder gesund zu werden. Denken Sie an sich, **die Gesundheit kommt vor Ihrer Arbeit.**

Da Fragen rund um den Beruf Betroffene sehr viel Kraft kosten können, die anderswo nötiger gebraucht wird, ist es **wichtig, sich rechtzeitig und umfassend zu informieren und Hilfe zu holen.**

Sich im Zuge einer Prostatakreberkrankung den Rücken frei zu halten, was berufliche und finanzielle Sorgen anbelangt, kann eine wichtige Ressource sein, um wieder gesund zu werden, genauso wie ein guter Wiedereinstieg in das Berufsleben, sobald man die Behandlung erfolgreich abgeschlossen hat.

Wie mache ich das?

Welche Themen möchten Sie näher besprechen?

- Kündigungsschutz oder Kündigungs-Sperrfrist bei Krankheit
- Lohnfortzahlung
- Krankentaggeld
- Invalidenversicherung
- Rehabilitation und beruflicher Wiedereinstieg
- Arbeitsfreie Zeit für die Therapietage





Alarmsignale

Meine berufliche oder finanzielle Situation

- belastet mich
- beeinträchtigt meine Behandlung
- behindert die Möglichkeit einer Bewegungstherapie
- hat negativen Einfluss auf meine Ernährung
- hindert mich an ausreichendem Schlaf
- beeinflusst meine Partnerschaft negativ
- kostet mich Kraft und Lebensfreude
- hat sich durch die stetige Müdigkeit verschlechtert
- hat sich erschwert, weil mich mein Arbeitgeber kaum unterstützt

Wer kann mir helfen?

Krebsliga Schweiz:

www.krebsliga.ch

Krebstelefon: **0800 11 88 11**

Montag–Freitag: 9.00–19.00 Uhr

Bundesamt für Sozialversicherungen:

www.bsv.admin.ch

Beratungsstellen für Patienten mit Krebs:

• Sozialarbeiter/innen im Spital

• Pro Infirmis

Europa-Uomo Schweiz:

www.europa-uomo.ch

Selbsthilfe Schweiz:

www.selbsthilfes Schweiz.ch

Kontakte in Ihrer Region:

Wo finde ich mehr Informationen?

Broschüren der Krebsliga Schweiz:

shop.krebsliga.ch

- „Krebs – was leisten Sozialversicherungen?“:
(Suchbegriff: „Sozialversicherungen“)
- „Diagnose Krebs – was nun?“
- „Meine Mitarbeiterin, mein Mitarbeiter hat Krebs“
- „Meine Arbeitskollegin, mein Arbeitskollege hat Krebs“
- „Zwischen Arbeitsplatz und Pflegeaufgabe“

Auch Ihr Arbeitgeber kann sich informieren:

www.krebsliga.ch

Menü → Beratung & Unterstützung → Angebote für Arbeitgeber



Kinder- wunsch



Warum ist das wichtig?

Da in der Prostata die Samenflüssigkeit¹ gebildet wird, sind Männer nach Entfernung der Prostata (Prostat-ektomie) auf dem herkömmlichen Weg nicht mehr zeugungsfähig. Die Flüssigkeit der Prostata und der Samenblasen, welche als Trägersubstanz für die Samen dient, fällt weg – ein trockener Orgasmus ohne Samenerguss ist die Folge. Nach der Entfernung der Prostata ist es daher nicht mehr möglich, auf herkömmlichem Weg Kinder zu zeugen. Ausserdem wird durch Strahlentherapie, Hormontherapie und Chemotherapie die Zeugungsfähigkeit eingeschränkt.

Bitte **besprechen Sie daher vor der Behandlung** einen eventuell vorhandenen oder noch nicht abgeschlossenen Kinderwunsch mit Ihrem Behandlungsteam.

Im Fall eines Kinderwunsches können Sie in einer spezialisierten Abteilung (Kinderwunschzentrum) ein Sa-

mendepot anlegen lassen. Dafür werden eine oder mehrere Samenproben gewonnen und in einer Samenbank kryokonserviert (eingefroren). Diese Methode ist relativ einfach durchzuführen und erfolgversprechend. Die Kosten für das Einfrieren und für die Lagerung der Samenproben müssen von Ihnen selbst getragen werden. Nach Abschluss Ihrer Therapien können Sie eine In-vitro-Fertilisation (eine Zeugung im Reagenzglas mit anschliessender Einpflanzung in die Gebärmutter Ihrer Partnerin) durchführen lassen. In ausgewählten Fällen gibt es die Möglichkeit einer Hodenbiopsie.

1. Die Spermien und etwa 5% der Samenflüssigkeit werden in den Hoden gebildet. Da die Prostata zusammen mit den anliegenden Samenblasen (die bei einer Prostataoperation mitentfernt werden) den grössten Teil der Samenflüssigkeit bilden, kommt nach einer solchen Operation kein fruchtbares Ejakulat (Sperma) mehr zustande. Zudem werden bei der OP die Samenleiter unterbunden.

Sexualität

Warum ist das wichtig?

Sexualität und die Aneignung von erotischen Kompetenzen ist ein Entwicklungsprozess wie laufen und sprechen lernen, so der neueste Stand der Forschung. Die Art und Weise, wie Sexualität erlebt und gelebt wird, ist ein lebenslanger Lernprozess.

Dieses Verständnis von Sexualität führt dazu, dass eine Anpassung an verschiedene Lebensphasen oder auch an Einschränkungen durch körperliche Veränderungen gelingen kann, wenn diese Anpassung in einzelnen Lernschritten und mit entsprechender Unterstützung erfolgt. Die Prostata hat nichts mit Lust, Erektionen und Orgasmus zu tun. Die Nerven und Blutbahnen, die zum Penis führen, laufen an beiden Seiten der Prostata entlang. Deshalb kann eine Verletzung dieser Strukturen, nicht aber die Entfernung der Prostata selbst zu einer Beeinträchtigung der Erektionsfähigkeit führen. Die von den Männern oft als automatisch wahrgenommene Sexualfunktion verändert sich bereits mit dem Älterwerden. Eine nicht mehr vorhandene oder nicht verlässliche Erektion kann verunsichern. Zu lernen, mit wechselnden Erektionsstärken zu spielen, ist nur einer von vielen möglichen Lernschritten, welche den Mann befähigen, vom „Nichtkönnen“ zum Können zu werden. Lernschritte, die in anderen Aktivitäten des täglichen Lebens selbstverständlich sind, bekommen zunehmend auch in der Sexualität Wichtigkeit, um mit sich selbst und anderen in Beziehung zu bleiben.

Eine ganzheitliche Sicht der Sexualität beinhaltet viel mehr als Geschlechtsverkehr. Dazu gehört auch, sich als Mann zu erleben und zeigen zu dürfen, auf die eigenen



Bedürfnisse zu hören und dafür einzustehen. Der ganze Körper ist erregbar und die Erregungsquellen durch unsere fünf Sinne sind vielfältig. Jede Form der Beziehung oder des Kontakts, die einvernehmlich geschieht und als angenehm erlebt wird, ist gut und richtig. Die Sexualität muss nicht aufgegeben werden – im Gegenteil. Die Auseinandersetzung in der Paarsexualität sowie mit sich selber ermöglicht eine Neuorganisation des sexuellen Erlebens.^{1,2}

Erektionsprobleme sind behandelbar

Vielleicht ist es für Sie aber auch eine Erleichterung, das Thema Sexualität abzuschließen – auch diese Freiheit haben Sie: sich zu erlauben, kein Interesse (mehr) daran zu haben. Informationen und Beratung zu Behandlungsstrategien sowie zur perinealen und genitalen Rehabilitation erhalten Sie vonseiten der klinischen Sexologie, Ihres Pflegeexperten und Urologen.

Was macht ein klinischer Sexologe?

Das Fachpersonal im Bereich der klinischen Sexologie beschäftigt sich mit Einzelpersonen, Paaren oder Institutionen und deren Anliegen bezüglich Sexualität.

Im therapeutischen Kontext findet am Anfang jeweils eine Standortbestimmung statt. Stärken und Lernfelder werden bestimmt. Der klinische Sexologe

begleitet den persönlichen Entwicklungs- und Lernprozess. Dies wird durch Wahrnehmungs- und Körperübungen unterstützt.

Ein klinischer Sexologe ist eine Fachperson, die eine theoretische und klinische Grundausbildung im Umfang von mindestens 400 Stunden vorweisen kann.

Welche Bedürfnisse befriedigen Sie mit Sexualität und Intimität?

Erleben Sie auch unabhängig von Ihrer Sexualfunktion Intimität?

Wo/wie spüren Sie Erregung im Körper?

Haben Sie bereits Erfahrungen mit einer unsicheren Erektion gemacht?

Können Sie das Erleben Ihrer Sexualität mit Worten beschreiben?

Was haben Sie im Laufe Ihres Lebens über Sexualität gelernt?

Welche Wünsche haben Sie in Bezug auf Sexualität?

Wie mache ich das?

Die medikamentöse Therapie von Erektionsstörungen ist rezeptpflichtig und wird in der Schweiz nicht oder nur teilweise resp. für eine begrenzte Zeit von der Krankenkasse übernommen. Bitte sprechen Sie das Thema verminderte Erektionsfähigkeit oder die Angst davor frühzeitig bei Ihrem Betreuungsteam an. Neben verhaltenstherapeutischen Ansätzen gibt es folgende Behandlungsmöglichkeiten:

- **PDE5-Hemmer** sind rezeptpflichtige Medikamente, welche die natürliche Erektion verbessern. Es gibt in dieser Gruppe verschiedene Präparate, die sich in Wirkeintritt, Wirkdauer und Verträglichkeit unterscheiden. ACHTUNG: Nehmen Sie diese Medikamente NIEMALS, ohne mit Ihrem Arzt gesprochen zu haben, und kaufen Sie sie ausschliesslich in einer Apotheke!
 - **Intraurethral angewendete Medikamente:** Eine kleine Tablette wird in die Mündung der Harnröhre eingeführt und kann eine Erektion auslösen.
 - **Penisspritze:** Die Erektion wird bei Verwendung der Penisspritze trotz fehlender Nervenimpulse ausgelöst. Es handelt sich um eine körpereigene Substanz, die mit einer sehr feinen Nadel durch Sie oder Ihre Partnerin/Ihren Partner direkt in den Penisschaft (Ansatz des Penis) verabreicht wird. Die Wirkung setzt nach 10–25 Minuten ein und hält etwa eine halbe Stunde an. Die Penisspritze funktioniert auch dann, wenn die Ursache für die Erektionsprobleme Nervenschäden durch eine operative Entfernung der Prostata sind.
 - **Vakuumpumpe:** Mit einer Pumpe wird in einem speziellen Zylinder ein Unterdruck erzeugt, der den Penis anschwellen lässt. Mit einem Penisring kann die Erektion dann durch Verhinderung des Blutabflusses einige Zeit gehalten werden (maximal 30 Minuten, um Schäden zu verhindern).
- Sollten keine dieser Massnahmen die Sexualfunktion ausreichend unterstützen, sodass Sie eine für Sie befriedigende Sexualität leben können, besprechen Sie die Möglichkeit eines Penisimplantats mit Ihrem Urologen.

Wer kann mir helfen?

Erster Ansprechpartner ist der klinische Sexologe oder Ihr Behandlungsteam!

Krebsliga Schweiz:

www.krebsliga.ch

Krebstelefon **0800 11 88 11**

Montag–Freitag: 9.00–19.00 Uhr

Europa-Uomo Schweiz:

<http://www.europa-uomo.ch/>

Selbsthilfe Schweiz:

www.selbshilfeschweiz.ch

Kontakte in Ihrer Region:

Wo finde ich mehr Informationen?

SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz

Marktgasse 36, 3011 Bern

Tel: +41 31 311 44 08

Fax: +41 31 311 42 57

SANTE SEXUELLE Suisse

Rue St-Pierre 2, Case postale 1229

1001 Lausanne

Tel: +41 21 661 22 33

Fax: +41 21 661 22 34

SALUTE SESSUALE Svizzera

Via Ospedale 14, 6600 Locarno

Tel: +41 91 752 01 02

Zürcher Institut für klinische Sexologie & Sexualtherapie ZISS

Minervastrasse 99, CH-8032 Zürich

www.ziss.ch

Buch:

Make More Love:

Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene

Von Ann-Marlene Henning

Broschüre der Krebsliga Schweiz:

shop.krebsliga.ch

„Männliche Sexualität bei Krebs“

(Suchbegriff: „Sexualität“)



Literatur

1. Chatton, D., Desjardins, J.-Y., Desjardins, L., & Tremblay, M. (2005). La sexologie clinique basée sur un modèle de santé sexuelle.
2. Heidenreich, A., Bastian, P. J., Bellmunt, J., Bolla, M., Joniau, S., van der Kwast, T., et al. European Association of Urology. (2014). EAU Guidelines on Prostate Cancer. Part 1: Screening, Diagnosis, and Local Treatment with Curative Intent—Update 2013. European Urology, 65(1), 124–137. <https://doi.org/10.1016/j.eururo.2013.09.046>



Kontinenz- und Beckenbodentraining



Warum ist das wichtig?

Der Beckenboden schliesst die Bauchhöhle nach unten ab. Er trägt das Gewicht der Baueingeweide (Dünndarm, Dickdarm, Blase u.a.) wie eine Hängematte. Mit seinem Muskelsystem umschliesst der Beckenboden den After, die Harnröhre, bei Männern die Prostata und bei Frauen den Scheideneingang.

Bis zu 20% der Patienten berichten nach kompletter Entfernung der Prostata von einer Harninkontinenz, welche das Benutzen von Hilfsmitteln wie zum Beispiel das Tragen von einer bis zwei Inkontinenzeinlagen pro Tag erfordert.

Die Inkontinenz verheilt in der Regel in den Monaten nach der Operation. Sie erklärt sich durch die Tatsache, dass die Spitze der Prostata direkt am Rande des Schliessmuskels abgetrennt wird, was in manchen Fällen zu seiner Schwächung führt. Schwerwiegende und

langanhaltende Inkontinenz tritt bei weniger als 10% der Patienten auf.¹

Durch ein **gezieltes Training des Schliessmuskels sowie des gesamten Beckenbodens** lässt sich die Harnkontinenz (d.h. die einwandfreie, bewusst kontrollierte Entleerung der Blase) frühzeitig wiederherstellen.

Studienergebnisse zeigen, dass durch ein Beckenbodentraining die **Zeitdauer der Inkontinenz verkürzt**² und die **Lebensqualität der Patienten deutlich verbessert** wird.³

In den ersten drei Monaten nach der Prostata-Operation ist mit einem gewissen Grad an Inkontinenz zu rechnen. Dem kann aber durch Training des Beckenbodens schon vor der Operation proaktiv entgegen gewirkt werden.

Was ist das? – Der Beckenboden des Mannes

Im Gegensatz zu Frauen ist für Männer der Beckenboden im Alltag wesentlich weniger präsent. Frauen verfügen, bedingt durch Schwangerschaft, Geburt und Menstruation, über eine bessere Wahrnehmung dieser Körperregion.

Natürlich ist es aber auch für Männer mit wenig Aufwand möglich, ihren Beckenboden und ihre Schliessmuskulatur zu erspüren und willkürlich betätigen zu lernen.

Für das Beckenbodentraining müssen Sie sich nur wenige Minuten pro Tag Zeit nehmen. Wichtig ist allerdings, die Übungen wirklich regelmässig (am besten täglich) auszuführen. Geübt werden dabei die Kon-

traktionen – also das bewusste Anspannen – und das Entspannen des Beckenbodens. Sie werden sehen: Die Übungen sind sehr leicht zu erlernen und können nach einer Anleitung durch einen ausgebildeten Physiotherapeuten, sportwissenschaftlichen Berater oder Trainer problemlos zu Hause ausgeführt werden.



Wie mache ich das?

Das Training des Beckenbodens sollte idealerweise schon vor der Operation beginnen, aber auch ein Start nach erfolgter Operation (oder Strahlentherapie) führt zu sehr guten und für Sie befriedigenden Ergebnissen. Bitte haben Sie Geduld, das kann bis zu sechs Monate dauern. Die **Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur** werden ohne Kraftaufwand durchgeführt. Zu Beginn werden vor allem Wahrnehmungsübungen und Atemübungen ausgeführt, erst danach kommen Körperübungen dazu.

Beckenbodenübungen sollten zunächst im Liegen, dann auch im Sitzen, Stehen und während der Alltagsaktivitäten durchgeführt werden. Empfohlen werden drei bis vier Trainingseinheiten pro Tag, wobei Sie mit fünf Kontraktionen des Beckenbodens beginnen sollten. Dann langsam steigern auf zehn bis zu 12 Wiederholungen. (Eine Auswahl an Übungen finden Sie ab Seite 23.)

Neben den Atem- und Körperübungen können auch Methoden wie Biofeedback oder Elektrostimulation eingesetzt werden. Biofeedback hilft beim Erlernen der Übungen durch akustisches und optisches Sichtbarmachen der Kontraktionen des Beckenbodens. Bei der Elektrostimulation werden die Beckenbodenmuskeln durch elektrische Impulse gestärkt, was z. B. bei Nervenschäden sinnvoll ist.

Erkenntnisse aus Studien

Das hat Beckenbodentraining laut Studien gebracht:

- **Raschere Wiederherstellung der Kontinenz²**
- **Verbesserung der Lebensqualität³**
- **Weniger Harnverlustepisoden⁴**
- **Verbesserung der Erektionen⁵**



Was kann ich tun? – Intimhygiene und Harninkontinenz

Bei einer vorübergehenden Harninkontinenz neigen viele Patienten dazu, sich sehr oft im Intimbereich zu waschen. Mit den richtigen Pflegeprodukten und Hilfsmitteln wird erzielt, dass Sie sich trotz vorübergehender Harninkontinenz wohl fühlen. Die Hilfsmittel sollten immer der Stärke der Harninkontinenz angepasst werden. Diese verändert sich im Laufe der Therapie.

Die möglichen Hilfsmittel sind unten aufgelistet. Das zu verwendende Hilfsmittel sollte Ihnen Sicherheit ge-

ben, Tragekomfort sowie Nässe-, Geruchs- und Hautschutz bieten und es sollte möglichst unauffällig sein.

Weiter wird empfohlen, auf synthetische Textilien (Unterhosen, Hosen) zu verzichten. Ihre Lebensqualität kann damit verbessert werden.

In geschützter Atmosphäre können Sie mit Ihrem Behandlungsteam darüber sprechen. **Sie stehen mit diesem Problem nicht allein da!**



Verzichten Sie auf Unterhosen und Hosen aus synthetischem Material



Waschen Sie sich nicht zu oft, wählen Sie ein gutes Pflegemittel

Reden Sie mit Ihrem Behandlungsteam darüber



Tipps zur Intimhygiene und vorübergehenden Harninkontinenz



Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam die Wahl der Hilfsmittel und wo Sie diese beziehen können



Überprüfen Sie, welche Hilfsmittel von der Krankenkasse bezahlt werden

Wie ist es bei Ihnen?

Mögliche Hilfsmittel für vorübergehende Harninkontinenz:

- Inkontinenzeinlagen
- Inkontinenzhülle
- Einweghose
- Urinalkondome
- Externer Urinaleiter
- Penisklemme
- Transurethraler Dauerkatheter
- Suprapubische Katheter



Wenden Sie die gesenkte „Po ins Klo“-Haltung für die Darmentleerung an. Benutzen Sie hierfür einen Toilettenhocker unter den Füßen (siehe Abbildung unten)



Besprechen Sie das Thema mit Ihrem Behandlungsteam

Tipps für die Blasen- und Darmentleerung



Entleeren Sie Ihre Blase im Stehen (vermeidet Harnrückstau)

Besprechen Sie Ihr Trink- und Essverhalten mit Ihrem Behandlungsteam. Dies unterstützt Ihre Darm- und Blasenfunktion.

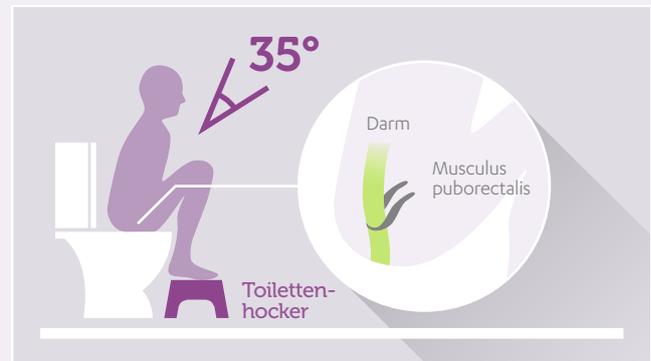
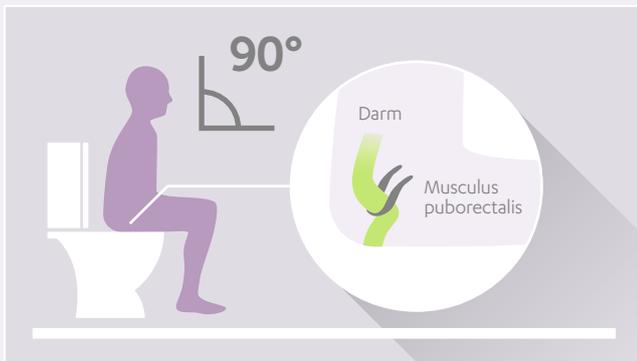


Eine korrekte Blasen- und Darmentleerung vermeidet ungünstige Drücke auf den Beckenboden und optimiert Ihr regelmäßiges Entleerungsritual. So unterstützen Sie Ihren Heilungsprozess.

Die korrekte Darmentleerung

Ohne Toilettenhocker ist der **Darm geknickt**

Mit Toilettenhocker ist der **Darm geöffnet**



Welche Tipps sind für Sie hilfreich und wie ist es bei Ihnen?

Ausgewählte Übungen

Die hier gezeigten Übungen dienen als Orientierungshilfe für ein erstes Training des Beckenbodens. Für weitere Übungen und Informationen wenden Sie sich an Ihren Urotherapeuten, Physiotherapeuten, Beckenboden-Fachmann oder Ihr Behandlungsteam.

Die richtige Atmung

Die richtige Atmung spielt beim Training des Beckenbodens eine grosse Rolle. Sie sollte ruhig, langsam und tief sein. Atmen Sie durch die Nase „in den Bauch“ ein, wölben Sie dabei wegen der Druckerhöhung den Bauch vor und entspannen Sie den Beckenboden. Dann atmen Sie drucklos durch den Mund aus. Lassen Sie dabei den Bauch flach werden und spannen Sie den Beckenboden kräftig an. Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihren Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, niemals die Luft anhalten!

Halten Sie die Spannung solange Sie ausatmen, bevor Sie wieder entspannen und einatmen.

Anzahl der Wiederholungen

Versuchen Sie am Anfang jede Übung fünfmal zu wiederholen. In weiterer Folge können Sie auf 12 Wiederholungen steigern.





Beckenschaukel

Ausgangsstellung:

Stellen Sie sich locker auf den Boden. Die Füße sind schulterbreit auseinandergestellt und die Knie leicht gebeugt. Die Hände sind in die Hüfte gelegt (A).

Übungsanleitung:

Strecken Sie abwechselnd das Gesäss heraus, bilden Sie ein Hohlkreuz (B), und dann schieben Sie den Unterleib vor und kneifen das Gesäss zusammen (C) – das Becken wird vor und zurück „geschaukelt“.

Wahrnehmungsübung: Die Becken-Uhr

Ausgangsstellung:

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf eine Gymnastikmatte oder einen Teppich. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Hals nicht überstrecken; machen Sie ein leichtes Doppelkinn. Sie können Ihre Hände locker neben Ihren Körper legen oder eine Hand auf das Brustbein und die andere Hand auf das Schambein legen.

Übungsanleitung:

Stellen Sie sich vor, auf Ihrem Bauch wäre ein Ziffernblatt aufgezeichnet. Oberhalb des Bauchnabels, da wo sich die Brustbeinspitze befindet, ist 12 Uhr. Links neben dem Nabel befindet sich die Markierung für 3 Uhr, rechts daneben 9 Uhr. Unterhalb des Bauchnabels, am Schambein, ist 6 Uhr (A).

Legen Sie eine Hand auf 12 Uhr und die andere auf 6 Uhr. Rollen Sie Ihr Becken aufwärts, sodass es sich in Richtung 12 Uhr bewegt – dabei verkürzt sich der Bauch (B). Ihr Bauchnabel verschwindet und der Rücken drückt gegen die Unterlage. Wiederholen Sie dies einige Male (C).

Unterstützen Sie diese Übung mit der Atmung: Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Spannen Sie den Beckenboden nach innen oben, wenn Sie ausatmen.



A



B



Schulterbrücke

Ausgangsstellung:

Legen Sie sich flach auf den Rücken und winkeln Sie die Beine bei geschlossenen Knien an. Ihre Hände liegen ruhig und entspannt neben dem Körper (A).

Übungsanleitung:

Atmen Sie ein, dabei wölben Sie den Bauch vor und entspannen den Beckenboden (A).

Atmen Sie aus, dabei heben Sie das Becken bei geschlossenen Knien vom Boden ab, lassen den Bauch flach werden und spannen den Beckenboden kräftig an. Zum nächsten Einatmen legen Sie das Becken wieder ab (B).

Bodendrücken

Ausgangsstellung:

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Der Rücken bleibt während der ganzen Übung in der neutralen Position. Der Nacken ist langgezogen. Konzentrieren Sie sich auf eine ruhige Atmung (A).

Übungsanleitung:

Ziehen Sie bei der nächsten Ausatmung nun nicht nur den Bauch, sondern auch den Beckenboden aktiv „hinein“ (siehe Abbildung B). Stellen Sie sich dabei vor, der Bauch und der Beckenboden würden in Richtung Nabel angesaugt. Beim Einatmen lassen Sie wieder locker – der Bauch wölbt sich nun wieder etwas hinaus.

Bitte wiederholen Sie die Übung. Nur so viele Wiederholungen machen, dass der Rücken dabei wirklich gerade bleibt.

A



B



Variante mit Knieheben:

Sie nehmen wieder die Position des Vierfüßlerstand

ein. Nun drücken Sie Ihre Knie einige Zentimeter vom Boden weg. **Beim Ausatmen** ziehen Sie den Beckenboden aktiv hinein.

Wann sollten Sie die Muskulatur Ihres Beckenbodens auf jeden Fall trainieren?

- VOR einer Entfernung der Prostata, da dadurch eine Inkontinenz nach dem Eingriff weitgehend verhindert oder minimiert werden kann
- NACH der Entfernung der Prostata
- bei Strahlentherapie

Wer kann mir helfen?

Bitte fragen Sie Ihren Urologen nach Kontaktadressen von Trainern oder Physiotherapeuten, die sich mit Beckenbodentraining für Männer vor/nach Entfernung der Prostata beschäftigen.

Wenn Sie mit Ihrem behandelnden Urologen den Termin für die geplante Operation zur Entfernung Ihrer Prostata (Prostatektomie) vereinbaren, sprechen Sie ihn bitte aktiv auf das Beckenbodentraining an.

Viele Übungen können Sie bereits kurze Zeit nach erfolgter Operation ausüben (7 Tage nach Operation beziehungsweise unmittelbar nach Katheter-Entfernung). Wenn Ihnen das Beckenbodentraining postoperativ nicht angeboten wird, sprechen Sie es bitte aktiv bei Ihrem Operateur und/oder dem Pflegepersonal im Spital an. Fachpersonal aus dem Bereich der Pflege oder der Physiotherapie wird sich mit Ihnen in Verbindung setzen.

Kontakte in Ihrer Region:

Literatur

1. Matthew J. Resnick et al.: Long-Term Functional Outcomes after Treatment for Localized Prostate Cancer. *N Engl J Med* 2013; 368:436 – 445. doi: 10.1056/NEJMoa1209978
2. Chughtai B et al.: Conservative treatment for postprostatectomy incontinence. *Rev Urol* 2013;15(2):61 – 66.
3. Chang JI et al.: Preoperative Pelvic Floor Muscle Exercise and Postprostatectomy Incontinence: A Systematic Review and Meta-analysis. *Eur Urol* 2016;69(3):460 – 467. doi:10.1016/j.eururo.2015.11.004
4. Dorey G et al.: Pelvic floor exercises for erectile dysfunction. *BJU Int* 2005;96(4):595 – 597. doi:10.1111/j.1464 – 410X.2005.05690.x
5. Goode PS et al.: Behavioral therapy with or without biofeedback and pelvic floor electrical stimulation for persistent postprostatectomy incontinence: a randomized controlled trial. *JAMA* 2011;305(2):151 – 159. doi:10.1001/jama.2010.1972

Fotocredit © Bildagentur Zolles KG/Christian Hofer

Wo finde ich mehr Informationen?

Folgende Internetseiten bieten zusätzliche Informationen und Übungen:

- www.beckenboden.com/ch-de
- www.pelvisuisse.ch
- www.urotherapie.de
- www.feldenkrais.ch

Bücher:

„Beckenbodentraining für Männer“

von Ute Michaelis

„Beckenbodentraining – Die versteckte Kraft im Mann“

von Marita Seleger-Giuliani

Broschüre der Krebsliga Schweiz:

shop.krebsliga.ch

„Prostatakrebs“

(Suchbegriff „Prostatakrebs“)

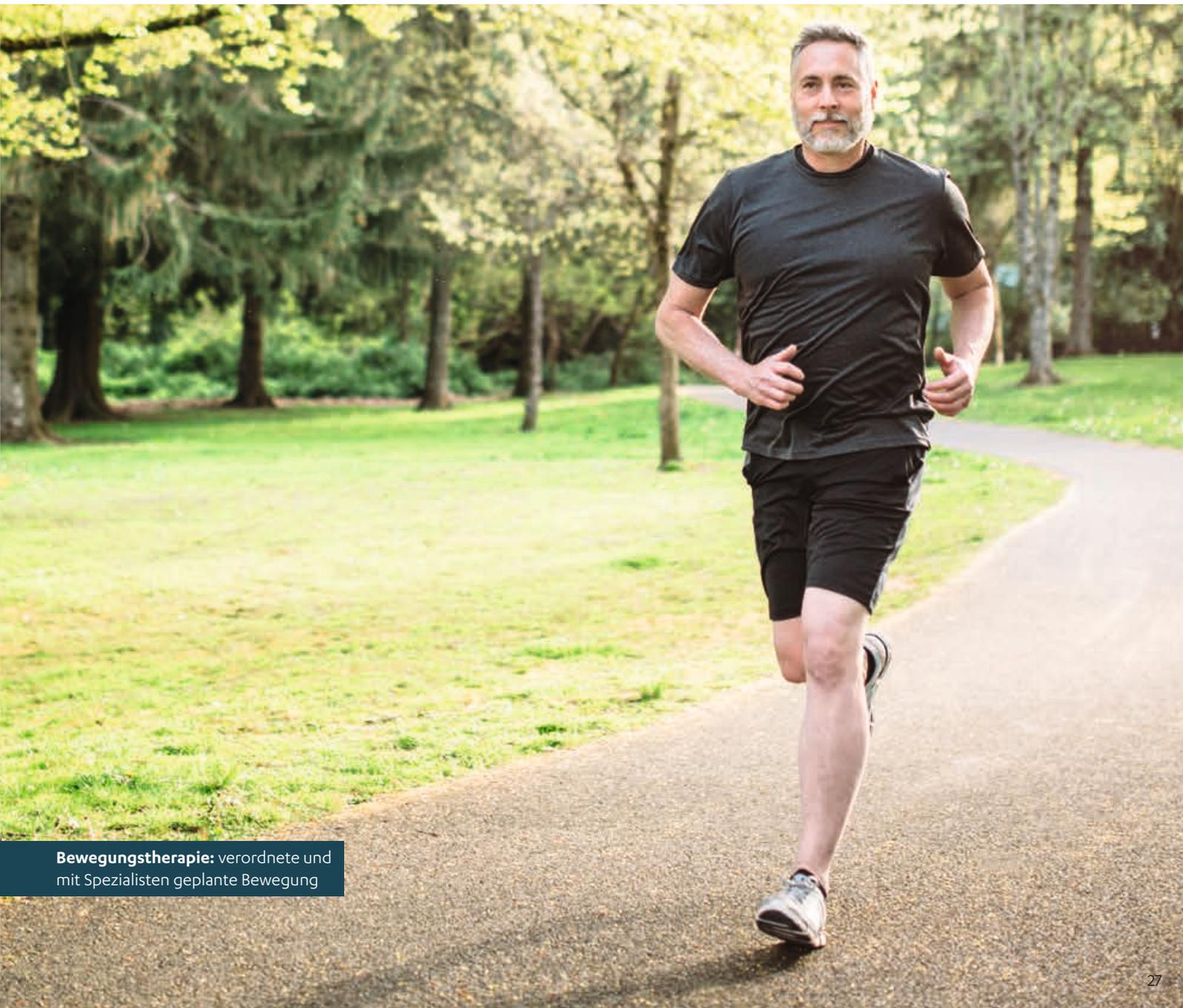


Bewegungstherapie

Was ist das?

Bewegungstherapie oder medizinische Trainingstherapie ist ein Training für viele Organsysteme, das über die Aktivierung der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems erfolgt. Training ist definiert als regelmässige Bewegung, die unter anderem über die Belastungsintensität, d. h. die Stärke der Belastung der Muskulatur, gesteuert wird. **Bewegungstherapie wird in vielen medizinischen Bereichen als „Medikament“ eingesetzt.** Es hat eine exzellente Wirkung auf

die Muskelkraft und Leistungsfähigkeit des Körpers. Bewegungstherapie wirkt sich positiv auf viele Körperfunktionen aus, hat einen vorbeugenden Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wirkt auch günstig auf eine Reihe von psychischen Faktoren. **Auch bei Krebserkrankungen spielt die körperliche Fitness eine bedeutende Rolle,** und mit Bewegungstherapie kann eine Vielzahl an Therapie-Nebenwirkungen günstig beeinflusst werden.¹



Bewegungstherapie: verordnete und mit Spezialisten geplante Bewegung

Warum ist das wichtig?

Dass körperliche Fitness eine gute Voraussetzung für Operationen und auch medikamentöse Krebsbehandlungen ist, zieht sich wie ein roter Faden durch die Literatur. Spezielle Heilgymnastik kann gezielt Nebenwirkungen, die durch die Therapien entstehen, deutlich lindern bzw. ihnen vorbeugen (siehe z. B. Kontinenz- und Beckenbodentraining). Eine allgemeine Bewegungstherapie (Sport) hat jedoch auch auf andere Nebenwirkungen einen sehr günstigen Einfluss, wie z. B. Steigerung der Lebensqualität, Verminderung des chronischen Erschöpfungszustandes (Fatigue-Syndrom), Steigerung von Selbstvertrauen, Verminderung von Angst.¹ Interessant ist, dass zuletzt auch eine günstige Wirkung auf die Erektionsfähigkeit gezeigt werden konnte – die positive Wirkung auf die sexuelle Lust (Libido) ist schon länger bekannt.²

Neben all den positiven Effekten auf Nebenwirkungen der Therapie ist aber auch bekannt, dass die Bewegungstherapie auf die Krebserkrankung selbst sehr günstig wirkt. So zeigen Studien, dass die Wahrscheinlichkeit eines Wiederauftretens der Prostatakrebs-Erkrankung nach Operation oder Strahlentherapie durch Bewegungstherapie gesenkt werden kann.^{3,4} Weiters wird auch das Wachstum der Krebszellen gehemmt.⁵ Wie es zu dieser Wirkung kommt, ist aktuell Gegenstand der Forschung. Neben hormoneller Wirkung nimmt Bewegungstherapie grossen Einfluss auf das Immunsystem. Bewegungstherapie im moderaten Bereich steigert das Immunsystem und somit die körpereigenen Abwehrkräfte.⁶

Ziele der Bewegungstherapie



Steigerung der Lebensqualität



Weniger Müdigkeit



Gesteigertes Selbstvertrauen



Weniger Angst



Bessere Sexualität



Geringeres Risiko für Fortschreiten der Erkrankung

Erkenntnisse aus Studien

- Bei Männern, die drei oder mehr Stunden pro Woche flott gingen (mehr als 5 km/h), war das Risiko für ein Fortschreiten der Prostatakrebs-Erkrankung halbiert³
- Bei Männern, die 1,5 oder mehr Stunden pro Woche zügig gingen (mehr als 3 km/h), war die Gesamt-Überlebenswahrscheinlichkeit verdoppelt⁴



Wie mache ich das?

Unter **Berücksichtigung des aktuellen Leistungsniveaus** können unterschiedliche Trainingsarten ausgewählt werden. Wichtig dabei ist neben den körperlichen Voraussetzungen auch die Freude an der Bewegung, aber auch die Möglichkeit dazu ist entscheidend. **Intensität und Regelmässigkeit** sind von grosser Bedeutung. Da eine Reihe von Studien unterschiedliche Programme beleuchtet haben, gibt es keine einheitliche Empfehlung; es wird jedoch zumeist ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining empfohlen. Ein für Sie **massgeschneidertes Programm** nach körperlichen Voraussetzungen, **Möglichkeiten in der Umgebung** und Motivation (in der Gruppe/mit Trainingspartnern ist die Motivation oft höher) bringt oft dauerhaft mehr Erfolg. Es gibt eine grosse Auswahl an sicheren und effektiven Methoden.

Unmittelbar nach der Entfernung der Prostata klagen viele Patienten über Schmerzen im Dammbereich oder aber sie leiden an Inkontinenz. Beim Prostatakrebs ist daher Radfahren unmittelbar nach der Operation und während der Strahlentherapie nicht empfehlenswert. Fragen Sie Ihren Urologen oder Strahlentherapeuten, wann Sie wieder damit anfangen dürfen!

Prinzipiell ist Radfahren jedoch – nach Einhalten des entsprechenden Intervalls zur Therapie – eine effektive Bewegungstherapie. Ein den Damm entlastender Sattel (meist breitere Modelle) ist zu empfehlen.

Anbei eine Reihe **möglicher Trainingsarten**: Spazieren, Nordic Walking, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Tanzen, Golfspielen, Krafttraining, Wandern.

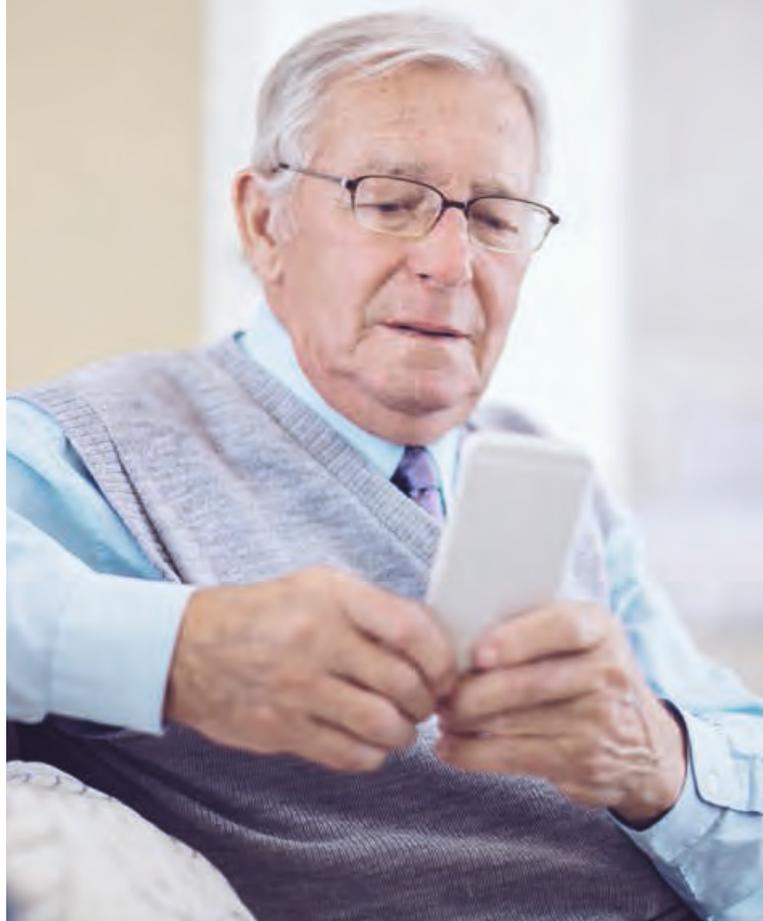
Sportarten mit Wettkampfcharakter und Körperkontakt sowie mit harten Bällen sollten aufgrund der Überlastungs- und Verletzungsgefahr erst nach vollständiger Abheilung ausgeführt werden. Bei allen ausgeführten Tätigkeiten ist es ratsam, auf die Atmung zu achten, um eine Pressatmung zu vermeiden (Druck auf den Beckenboden).

Auf alle Fälle ist eine **Beratung** durch Ihren Arzt oder Sportmediziner beziehungsweise Trainer mit spezieller Ausbildung für Krebspatienten zu empfehlen.

Checkliste

Achtung! Halten Sie vor einer Bewegungstherapie in folgenden Fällen Rücksprache mit Ihrem Spezialisten:

- schwere Blutbildveränderungen
- innerhalb 24 Stunden nach Chemotherapie
- Schwindel/Kreislaufbeschwerden
- starke Übelkeit/Erbrechen
- erhöhte Blutungsneigung
- Fieber (über 38°C)
- akuter Infekt
- kurz nach einer Operation
- bei akuten medizinischen Problemen, unzureichend kontrolliertem Diabetes
- Fraktur-Neigung



Allgemeine Bewegungsempfehlungen für Erwachsene[#]



Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann.
Dauer: 150 min = 2 h 30 min
Für Einsteiger empfohlen

Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind.
Dauer: 75 min = 1 h 15 min

Bei **muskelkräftigender Bewegung** sollen die grossen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z. B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

Teilen Sie die Bewegungsempfehlungen auf die ganze Woche auf. Eine körperliche Aktivität ab etwa 10 Minuten können Sie dazu zählen.

[#]Ihre persönliche Bewegungsempfehlung muss allenfalls von Ihrem Behandlungsteam angepasst werden.

Welche Bewegungsaktivitäten bereiten Ihnen Freude (z.B. Spazieren, Radfahren, Schwimmen, ...)?

Welche Bewegungsaktivitäten sind für Sie zurzeit möglich?

Welche Bewegungen kommen für Sie in den einzelnen Intensitäten in Frage?
Und was macht Ihnen Spass?

– Mittlere Intensität:

– Hohe Intensität:

– Muskelkräftigende Übungen:

Welche Bewegungsaktivitäten praktizieren Sie zurzeit?
Tragen Sie Ihre Aktivitäten (inkl. Dauer) in die Tabelle ein.

	Morgen	Mittag	Abend
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			



Wer kann mir helfen?

Krebsliga Schweiz:

www.krebsliga.ch

Krebstelefon: **0800 11 88 11**

Montag–Freitag: 9.00–19.00 Uhr

Europa-Uomo Schweiz:

www.europa-uomo.ch

Selbsthilfe Schweiz:

www.selbsthilfeschweiz.ch

Kontakte in Ihrer Region:

Wo finde ich mehr Informationen?

Broschüre der Krebsliga:

shop.krebsliga.ch

„Körperliche Aktivität bei Krebs“

(Suchbegriff: „Bewegung“)

Broschüre der Österreichischen Krebshilfe:

www.krebshilfe.net

„Bewegung bei Krebs“

beim Reiter „Services“ → „Broschüren“ anklicken

und dann den Suchbegriff „Bewegung“ eingeben

Seiten der Deutschen Krebshilfe:

www.bewegung-gegen-krebs.de

Broschüre der Deutschen Krebshilfe:

www.krebshilfe.de

„Bewegung und Sport bei Krebs“

(Suchbegriff: „048 Bewegung und Sport bei Krebs“)



Literatur

1. Baumann FT et al.: Clinical exercise interventions in prostate cancer patients – a systematic review of randomized controlled trials. *Support Care Cancer* 2012;20(2):221–233. doi:10.1007/s00520-011-1271-0
2. Simon RM et al.: The association of exercise with both erectile and sexual function in black and white men. *J Sex Med* 2015;12(5):1202–1210. doi:10.1111/jsm.12869
3. Richman EL et al.: Physical activity after diagnosis and risk of prostate cancer progression: data from the cancer of the prostate strategic urologic research endeavor. *Cancer Res* 2011;71(11):3889–3895. doi:10.1158/0008-5472.CAN-10-3932
4. Kenfield SA et al.: Physical activity and survival after prostate cancer diagnosis in the health professionals follow-up study. *J Clin Oncol* 2011;29(6):726–732. doi:10.1200/JCO.2010.31.5226
5. Friedenreich CM et al.: Physical Activity and Cancer Outcomes: A Precision Medicine Approach. *Clin Cancer Res* 2016;22(19):4766–4775. doi:10.1158/1078-0432.ccr-16-0067
6. Koelwyn GJ et al.: Exercise in Regulation of Inflammation-Immune Axis Function in Cancer Initiation and Progression. *Oncology* (Williston Park, NY) 2015;29(12):214800.



Ernährung

Warum ist das wichtig?

Eine ausgewogene, gesunde und abwechslungsreiche Ernährung und, daraus folgend, ein guter Ernährungsstatus kann einen **wesentlichen Beitrag zum Therapieerfolg und Heilungsprozess** bei Ihrer Tumorerkrankung leisten. Eine ausgewogene Ernährung kann zudem zu einem besseren Lebensgefühl sowie zu **mehr Energie und Stärke** führen. Eine ausgewogene, gesunde Mahlzeit sollte möglichst „bunt“ sein und beinhaltet Eiweisse, Kohlenhydrate, Fette (hauptsächlich pflanzlichen Ursprungs), Wasser, Vitamine und Mineralstoffe.^{1,2}

Ernährung: die Aufnahme von (gesunder) Nahrung – wesentlich für Ihren Therapieerfolg!

Die Schweizer Lebensmittelpyramide

Die Schweizer Lebensmittelpyramide unterstützt Sie bei der Auswahl der Lebensmittel und Kombination der angemessenen Mengen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. **Sie wählen die Lebensmittel aus, die Ihnen schmecken.** Sie sollten dabei die Empfehlungen der Lebensmittelmengen langfristig einhalten, beispielsweise auf eine Woche verteilt. Die empfohlene Getränkemenge sollten Sie täglich zu sich nehmen.

Erkenntnisse aus Studien

- Mangelernährung erhöht die Krebssterblichkeit um ca. 30%.²
- Ernährung, die wenig gesättigte Fettsäuren[#] enthält (weniger als 10% der Kalorien), senkt das Risiko für ein Fortschreiten Ihrer Erkrankung.³
- Gesunde Ernährung trägt massgeblich zu einem guten allgemeinen Gesundheitszustand bei.²

Die Lebensmittelpyramide basiert auf den folgenden Schlüsselprinzipien:

Lebensmittelgruppen:

Lebensmittel werden entsprechend ihrer Zusammensetzung in Gruppen zusammengefasst. Typische Vertreter der einzelnen Gruppen sind in der Lebensmittelpyramide abgebildet.

Mengenverhältnis:

Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen hingegen in kleineren Mengen benötigt. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. **Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis macht eine ausgewogene Ernährung aus.**

Abwechslung:

Eine ausgewogene Ernährung ist abwechslungsreich zusammengesetzt und berücksichtigt sowohl **verschiedene Lebensmittelgruppen als auch verschiedene Lebensmittel innerhalb der Lebensmittelgruppen.**

[#]Gesättigte Fettsäuren sind meist tierischen Ursprungs. Angaben über die Mengen an gesättigtem Fett, die in Nahrungsmitteln enthalten sind, finden sich zum Beispiel auf Verpackungen.

Die Schweizer Lebensmittelpyramide[#]

Täglich

In kleinen Mengen Süsses, Salziges oder Alkoholisches

2–3 Esslöffel Pflanzenöl
1 Portion ungesalzene Nüsse, Samen, Kerne

3 Portionen Milchprodukte
1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Tofu

3 Portionen Getreideprodukte,
Kartoffeln und Hülsenfrüchte

3 Portionen Gemüse
2 Portionen Früchte

1–2 Liter



Ich nehme zu mir ...

Alkoholfreie Getränke	Gemüse und Früchte	Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte
Täglich 1–2 Liter ungesüsste Getränke. Wasser bevorzugen.	Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte . 1 Portion entspricht 120 g.	Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht: 75–125 g Brot/Teig oder 60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder 180–300 g Kartoffeln oder 45–75 g Knäckebröt/Vollkornkräcker/Flocken/Mehl/Teigwaren/Reis/Mais/andere Getreidekörner (Trockengewicht).
Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu	Öle, Fette und Nüsse	Süsses, Salziges und Alkoholisches
Täglich 3 Portionen Milchprodukte. 1 Portion entspricht: 2 dl Milch oder 150–200 g Joghurt/Quark/Hüttenkäse/andere Milchprodukte oder 30 g Halbhart-/Hartkäse oder 60 g Weichkäse. Täglich zusätzlich 1 Portion (100–120 g) Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Quorn, Seitan (Frischgewicht) oder 2–3 Eier. Zwischen diesen Eiweisslieferanten abwechseln.	Täglich 2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Täglich 1 Portion (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).	Süssigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabbereien und alkoholhaltige Getränke mit Mass geniessen.

Quelle: Modifiziert nach der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

[#] Die Lebensmittelpyramide wurde für gesunde Menschen entwickelt und ist umso mehr allen Männern mit Prostatakarzinom ans Herz zu legen.

Portionenangaben:

Je nach Energiebedarf (abhängig von Alter, Geschlecht, Grösse, körperlicher Aktivität) gelten die kleineren bzw. grösseren Portionenangaben.

Wie mache ich das?

Überlegen Sie sich, wie ein exemplarischer Tag bei Ihnen aussieht.

Schreiben Sie rechts neben der Lebensmittelpyramide auf, wie viele Portionen Sie von jeder Lebensmittelgruppe zu sich nehmen. Sie können auch auf der Webseite der Schweizer Gesellschaft für Ernährung den Test zur Lebensmittelpyramide machen, um herauszufinden, wie ausgewogen Sie sich ernähren. (www.sge-ssn.ch, Suchbegriff „Test zur Lebensmittelpyramide“). Besprechen Sie Ihre Essgewohnheiten mit Ihrem Behandlungsteam.

Was essen Sie am liebsten? Wie oft essen Sie Ihr Lieblingsgericht?

Nachdem Sie sich aufgeschrieben haben, wie ein exemplarischer Tag bei Ihnen aussieht: Was denken Sie, essen Sie gesund und ausgewogen?

Wenn Sie die obenstehende Frage eher mit Nein beantworten: Gibt es etwas, das Sie hinsichtlich einer gesünderen und abwechslungsreichen Ernährungsweise leicht verändern können? Welche kleinen und realistischen Ziele können Sie sich setzen?

Haben Sie seit der Diagnose Ihre Essgewohnheiten umgestellt? Und wenn ja, wie?

Nehmen Sie zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel ein und wenn ja, welche?

Leiden Sie an Appetitlosigkeit? Falls ja, besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, wie Sie trotzdem für eine ausreichende Nährstoffzufuhr sorgen können.

Weitere Tipps

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und geniessen Sie Ihr Essen mit allen Sinnen (Riechen, Sehen, Schmecken).
- Essen Sie mit Ihrer Familie und Freunden.
- Wenden Sie sich bei einer ungewöhnlichen Gewichtszu- oder -abnahme an Ihr Behandlungsteam.
- Essen Sie nicht zu spät am Abend, um eine bessere Schlafqualität zu erzielen. Ersetzen Sie kohlenhydrathaltige Abendmahlzeiten durch eiweisshaltige Mahlzeiten.
- Verzichten Sie möglichst auf Rauchen und übermässigen Alkoholkonsum.
- Bereiten Sie Ihr Essen schonend zu, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten.
- Nehmen Sie weniger rotes Fleisch (Rind, Kalb) und verarbeitetes Fleisch (Wurst, Speck, Burger) zu sich.
- Nehmen Sie weniger frittierte Lebensmittel und Einfachzucker (Haushaltszucker und Süssspeisen⁴) zu sich.

Wichtige Fragen an Ihr Behandlungsteam

Gibt es Nahrungsmittel, die mir bei Therapie-Nebenwirkungen helfen könnten, oder solche, die ich meiden sollte?

Wann soll ich meine Medikamente am besten einnehmen: zum Essen, vor/nach dem Essen oder unabhängig davon?

Wer kann mir helfen?

Bitte wenden Sie sich für weiterführende Informationen an Ihr Behandlungsteam. In vielen Krankenhäusern gibt es (kostenlose) Beratungen durch ErnährungsberaterInnen.

Literatur

1. Doyle C et al.: Nutrition and physical activity during and after cancer treatment: an American Cancer Society guide for informed choices. CA Cancer J Clin 2006;56(6):323 – 353.
2. Prasad KN, Cole WC: Cancer and Nutrition. 1998: IOS Press. ISBN 9789051993776
3. Berkow SE et al.: Diet and survival after prostate cancer diagnosis. Nutr Rev 2007;65(9):391 – 403.
4. Macheda ML et al.: Molecular and cellular regulation of glucose transporter (GLUT) proteins in cancer. J Cell Physiol 2005;202(3):654 – 662. doi:10.1002/jcp.20166

Wo finde ich mehr Informationen?

Krebsliga Schweiz:

www.krebsliga.ch

Krebstelefon: **0800 11 88 11**

Montag–Freitag: 9.00–19.00 Uhr

Broschüren der Krebsliga Schweiz:

shop.krebsliga.ch

- „Ausgewogene Ernährung“
(Suchbegriff „Ernährung“)
- „Ernährungsprobleme bei Krebs“

**Allgemeine Informationen zum Thema
Gesunde Ernährung finden Sie unter:**

www.sge-ssn.ch

Unter Reiter „Ich und Du“

Schweizer Lebensmittelpyramide auswählen

**Schweizerischer Verband
diplomierter Ernährungsberater/innen
Diplomierte Ernährungsberater zur
fachlichen Begleitung:**

www.svde-asdd.ch

**Ausführliche Informationen über
Gemüse und Früchte gibt es unter:**

www.5amtag.ch

„5 am Tag“

Kontakte in Ihrer Region:





Treue: das Festhalten an einer einmal eingegangenen Bindung zu jemandem oder etwas

Therapietreue

Was ist das?

Eine sehr wichtige Voraussetzung für einen optimalen Behandlungserfolg ist das Erstellen und die Umsetzung eines Therapieplans. Dieser sollte von Betreuungsteam und Patient gemeinsam erstellt werden. Hier geht es nicht darum, als Patient unkritisch alles zu tun, was das Betreuungsteam sagt. Vielmehr sollte eine **gemeinsame Anstrengung** unternommen werden, um eine **bestmögliche Behandlung** zu gewährleisten. Dazu gehört das Vereinbaren und Wahrnehmen von Terminen sowie das **Umsetzen von diagnostischen und therapeutischen Massnahmen**. Mit therapeutischen Massnahmen sind sowohl nicht-medikamentöse Strategien (s. Kapitel „Ernährung“ und „Bewegungstherapie“) als auch medikamentöse Massnahmen gemeint. Gerade in einer schwierigen Lebenssituation kann ein solcher Behandlungsplan einerseits eine Herausforderung darstellen, andererseits kann er auch Halt geben. Am besten untersucht ist die Therapietreue bei der Einnahme von Medikamenten. Die regelmässige und genaue Einnahme von Medikamenten hängt direkt mit dem Erreichen des Behandlungsziels zusammen.¹

Zögern Sie nicht, eine zweite Meinung einzuholen, falls Sie sich über die Richtigkeit Ihres Therapieplans im Unklaren sind oder sich bei Ihrem Behandlungsteam nicht gut aufgehoben fühlen.



Erzielen von ausreichend hohen Medikamentenspiegeln in Ihrem Körper

Ziele von Therapietreue



Erreichung optimaler Wirksamkeit



Umsetzung unterstützender Massnahmen, um die Therapie bestmöglich zu gestalten

Warum ist das wichtig?

Es ist bekannt, dass mit der Dauer einer Medikamenteneinnahme die Zahl der Patienten abnimmt, die die Medikamente so, wie mit dem Betreuungsteam besprochen (Dosierung, Regelmässigkeit), auch tatsächlich einnehmen. Aber immerhin 50% der Patienten nehmen auch langfristig ihre Medikamente nach Plan ein.

Informationen über die Wirkung bzw. das Ziel, das mit der Therapie

erreicht werden soll, stellen eine wichtige Grundlage für die Therapietreue dar.

Oft ist es sinnvoll, nicht alle diesbezüglichen Informationen in einem einzigen Gespräch mit dem Betreuungsteam erhalten zu wollen, regelmässige Kontakte sind hier von Vorteil.

Das Erleben von Nebenwirkungen in einer Situation, in der krankheits-

bedingte Beschwerden kaum oder gar nicht vorliegen, dürfte einen weiteren Grund für den Verlust der Therapietreue darstellen. Hier ist vor allem das Nebenwirkungsmanagement sehr wichtig.

Auch die Erinnerung an die Medikamenteneinnahme kann sehr hilfreich sein. Dazu können Medikamenten-Tagebücher oder auch Smartphone-Apps dienen.

Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam die optimale Medikamenteneinnahme, auch bezüglich Nahrungsaufnahme



Bewahren Sie Ihre Medikamente an einem Ort auf, an dem Sie täglich vorbeikommen



Medikamenten-Tagebücher/Apps oder Handywecker zur Erinnerung an die Einnahme

Kleben Sie sich eine Erinnerung an einen Ort, an dem Sie zur Zeit der fälligen Medikamenteneinnahme immer vorbeikommen

Tipps

für die richtige und regelmässige Medikamenteneinnahme



Suchen Sie sich einen Zeitpunkt in Ihrem Tagesablauf, der für Ihre Medikamenteneinnahme passend ist



Verwenden Sie eine Medikamentenbox



Nehmen Sie die Medikamente immer zur gleichen Zeit

Welche Tipps sind für Sie hilfreich und wie ist es bei Ihnen?

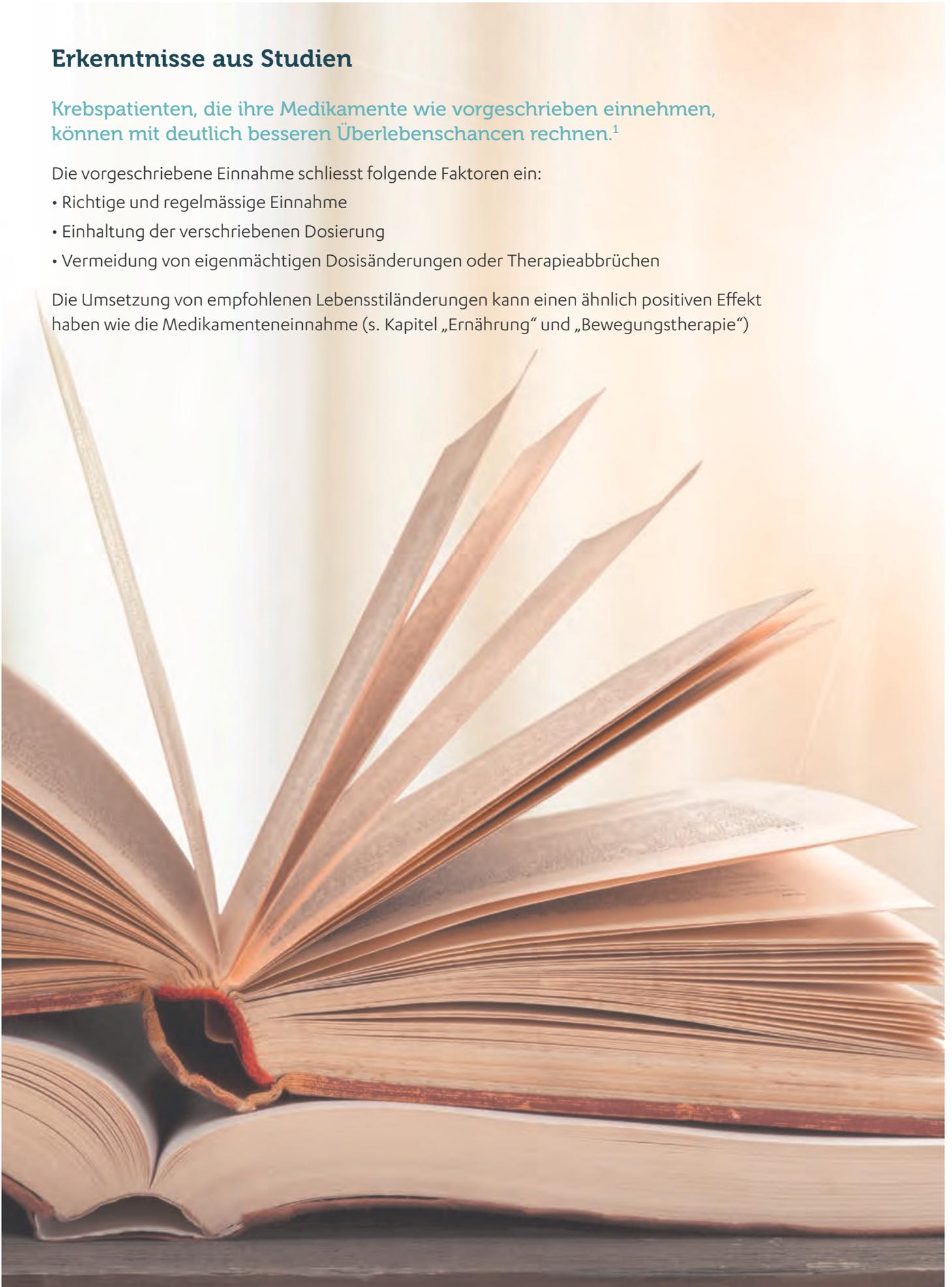
Erkenntnisse aus Studien

Krebspatienten, die ihre Medikamente wie vorgeschrieben einnehmen, können mit deutlich besseren Überlebenschancen rechnen.¹

Die vorgeschriebene Einnahme schliesst folgende Faktoren ein:

- Richtige und regelmässige Einnahme
- Einhaltung der verschriebenen Dosierung
- Vermeidung von eigenmächtigen Dosisänderungen oder Therapieabbrüchen

Die Umsetzung von empfohlenen Lebensstiländerungen kann einen ähnlich positiven Effekt haben wie die Medikamenteneinnahme (s. Kapitel „Ernährung“ und „Bewegungstherapie“)





der Patienten
nehmen auch
langfristig ihre
Medikamente
nach Plan ein.

Wer kann mir helfen?

Krebsliga Schweiz:

www.krebsliga.ch

Krebstelefon: **0800 11 88 11**

Montag–Freitag: 9.00–19.00 Uhr

Informationen der Krebsliga:

shop.krebsliga.ch

„Wenn auch die Seele leidet“

(Suchwort: „Wenn auch die
Seele leidet“)

Kontakte in Ihrer Region:

Für die Selbsthilfegruppe
in Ihrer Nähe fragen Sie bei
folgenden Organisationen
nach:

Selbsthilfe Schweiz

www.selbsthilfeschweiz.ch

Krebsliga Schweiz

www.krebsliga.ch

Zudem können auch kantonale
Krebsligen kontaktiert werden.

**Patientenorganisation gegen
Männerkrebs:**

Europa-Uomo Schweiz:

www.europa-uomo.ch

Wo finde ich mehr Informationen?

Krebsliga Schweiz:

Broschüre „Medikamente zu Hause einnehmen“

shop.krebsliga.ch

(Suchwort: Medikamente zu Hause einnehmen)

Information der deutschen Internetseite www.krebsratgeber.de:

www.krebsratgeber.de/artikel/warum-adhaerenz-bei-der-therapie-so-wichtig-ist



Literatur

1. Hershman DL: Sticking to It: Improving Outcomes by Increasing Adherence. J Clin Oncol 2016;34(21):2440 – 2442. doi:10.1200/JCO.2016.67.7336

Zurück in den Alltag

KÖRPERTRAINING

Physiotherapie | Wandern

Ausdauer | Nordic Walking

Koordination | Krafttraining

Kontinenztraining | Therapie

ENTSPANNUNG

Massagen | Malen

Lesen | Sauna, Dampfbad

Basteln | Ergotherapie

Entspannungstechniken

BERATUNG

Medizinisch | Psychoonkologisch

Pension | Arbeit und Soziales

Nebenwirkungen | Sexualität

SOZIALES

Vereine | Mitpatienten | Freizeit

Freunde und Familie | Gespräche

Was ist das?

Nach dem Spitalaustritt und/oder der Beendigung der Behandlung ist der Heilungsverlauf noch nicht abgeschlossen. Die Zeit der Rehabilitation umfasst **die Rückkehr in den sozialen Alltag**. Um das zu erreichen, gilt es, Nebenwirkungen zu behandeln und das Vertrauen in den eigenen Körper zu festigen oder wiederzuerlangen.

Es gibt **Fragen zu Sexualität, Partnerschaft, Beruf und finanzieller Unterstützung** zu beantworten. Ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung und

ausgewogener Ernährung ist wichtig. Dadurch wird die Lebensqualität deutlich verbessert.¹

Falls Sie noch mitten im Berufsalltag stehen, ist es ratsam, den Kontakt zu Ihren Arbeitskollegen zu pflegen. Die Arbeit stellt einen starken Rückhalt in unserem Leben dar. Dennoch denken Sie stets daran: Gesundheit kommt vor Ihrer Arbeit.

Warum ist das wichtig?

Neben der Verbesserung der Lebensqualität können durch Begleitung in der Rehabilitation zahlreiche Nebenwirkungen der Krebsbehandlung gelindert werden: Schmerzen, chronische Erschöpfungszustände, körperliche und geistige Leistungseinbussen.¹ Nach einer Prostatektomie oder Radiotherapie treten häufig ungewollter Harnverlust und Erektionsstörungen auf. Auch das lässt sich durch gezielte Massnahmen, die in der Rehabilitation angeboten werden, verbessern.

Neben spezieller Heilgymnastik wie Beckenbodentraining und physikalischen Massnahmen stehen Kraft- und Ausdauertraining auf dem Plan. Zum Training von Gehirnfunktionen wie Merkfähigkeit, aber auch zur Schulung von Körperhaltung oder Gestaltung des Arbeitsplatzes werden auch ergotherapeutische Einheiten angeboten. Um das Vertrauen in den eigenen Körper wiederzuerlangen oder zu festigen, Ängste zu reduzieren, oder auch als Teil der Schmerzbehandlung, werden psychologische Massnahmen

angewandt. Schulungen sollen einen gesunden Lebensstil wie gesunde Ernährung und Bewegung vermitteln. **Dies wirkt sich nicht nur äusserst günstig auf Nebenwirkungen und Lebensqualität aus, sondern auch auf die Krebserkrankung selbst** (s. Kapitel „Bewegungstherapie“).

Klinikspezifische Angebote

In der Schweiz sind die Angebote, die während der Rehabilitation resp. Rekonvaleszenz die Heilung unterstützen, in den jeweiligen Tumorzentren unterschiedlich. Dass es jedoch Angebote gibt, ist insbesondere bei zertifizierten Prostatazentren Standard. Fragen Sie bei Ihrem Behandlungsteam nach, was für Sie zur Auswahl steht. Erkundigen Sie sich nach folgenden Fachpersonen:

- Pflegefachexperte
- Case Manager
- Psychoonkologe

Erkenntnisse aus Studien

- Um die **Hälfte weniger** Patienten litten nach der Rehabilitation an depressiver Verstimmung⁴⁻⁶
- Harnverlust konnte durch die Rehabilitation **mehr als halbiert** werden²
- Die Studienteilnehmer konnten danach **deutlich längere Strecken** zurücklegen³
- Eine **signifikante Steigerung der Lebensqualität** konnte durch Fragebögen belegt werden¹



Die Begleitung in der Rehabilitation verfolgt folgende Ziele



Behandlungserfolg nachhaltig unterstützen



Lebensqualität verbessern



Vertrauen in den eigenen Körper wiedererlangen



Folgen der Diagnose Krebs vermindern



Nebenwirkungen der Therapie lindern



Soziale Eingliederung erleichtern



Die Begleitung in der Rehabilitation beinhaltet folgende Bereiche:

- Orientierung und Unterstützung in der Nachsorge
- Bedarfsgerechte und kundenorientierte Vermittlung von Wissen zu den individuellen Anliegen
- Informieren, Planen, Durchführen von Beratung zum Thema sexuelle Gesundheit und klinische Sexologie
- Stärkung der vorhandenen Fähigkeiten/Ressourcen
- Unterstützung bei der Wiederaufnahme der Aktivitäten des täglichen Lebens
- Vermittlung von Kontaktadressen wie Selbsthilfegruppen, Freiwilligendienste, Psychoonkologie, Sozialdienst
- Beratende Unterstützung Ihrer Angehörigen

Wo stehe ich?

Wo will ich hin?

Wer bietet in meiner Region onkologische Rehabilitation an?

Checkliste

Ist das was für mich?

Geeignet für alle Patienten mit der Diagnose Prostatakrebs, die bereits eine Operation oder Strahlentherapie hinter sich haben.

Nachgewiesener Mehrwert einer Rehabilitation bei:¹⁻³

- chronischem Erschöpfungssyndrom
- körperlicher Leistungseinbusse
- kognitiver Leistungseinbusse
- Inkontinenz
- psychischer Belastung (Distress, Depressivität, ...)

Fragen Sie Ihren betreuenden Krebspezialisten (Urologe/Onkologe/Strahlentherapeut, eventuell auch Ihren Hausarzt) nach dem optimalen Zeitpunkt!



Motivation und Kraft geben



Massgeblich zur Krankheitsbewältigung beitragen



Wiedereinstieg in den Alltag ermöglichen



Erfahren/Ausloten der eigenen Leistungsfähigkeit und Grenzen



Leistungsfähigkeit steigern

Wer kann mir helfen?

Hilfreiche Links:

Krebsliga Schweiz:

www.krebsliga.ch

Krebstelefon: **0800 11 88 11**

Montag–Freitag: 9.00–19.00 Uhr

Bundesamt für Sozialversicherungen

www.bsv.admin.ch

Krebsliga Cancer Survivorship

www.krebsliga.ch

(Suchwort: „Cancer Survivorship“)

Kontakte in Ihrer Region:

Kontakte Rehabilitation

Kontakte Behandlungsteam

Wo finde ich mehr Informationen?

Diverse Broschüren liegen bei der Schweizer Krebsliga wie auch oftmals in Krankenhäusern und bei Hausärzten aus. Fragen Sie Ihr Betreuungsteam.

Sie finden zudem auch unterstützende Informationen unter www.krebsliga.ch und diverse Broschüren zum Bestellen oder zum Herunterladen unter shop.krebsliga.ch.



Literatur

1. Müller G, Otto U: Quality of life, psychological distress, and social outcomes after radical prostatectomy. Results from a urology competence center for rehabilitation. *Urologe A* 2015;54(11):1555 – 1563. doi:10.1007/s00120-015-3849-5
2. Zermann DH: The patient after radical prostatectomy: complexity and efficiency of a urological rehabilitation program. *Urologe A* 2011;50(4):425 – 432. doi:10.1007/s00120-010-2481-7
3. Müller G et al.: Specialist uro-oncological rehabilitation after treatment for prostate cancer – update 2015. Position statement of the working group on „rehabilitation of urological and nephrological diseases“ of the German Society of Urology with respect to current S3 guidelines. *Urologe A* 2015;54(8):1108 – 1114. doi:10.1007/s00120-015-3857-5
4. APA-OTS: Studie: Lebensqualität für Krebspatienten steigt durch ganzheitliche Rehabilitation signifikant. URL: http://www.ots.at/presseaus-sendung/OTS_20160204_OTS0069/studie-lebensqualitaet-fuer-krebs-patienten-steigt-durch-ganzheitliche-rehabilitation-signifikant. accessed: 2016/10/12
5. Kleine Zeitung Stmk.: So wirksam ist die Reha nach Krebs. URL: <https://www.pressreader.com/austria/kleine-zeitung-steier-mark/20160514/282746290988369>. accessed: 2016/10/12
6. Kurier: Wo Krebspatienten neue Kraft tanken. URL: <https://kurier.at/wissen/wo-krebspatienten-neue-kraft-tanken-wie-onkologische-rehabilitation-das-wohlbefinden-von-krebspatienten-steigert/179.595.994>. accessed: 2016/10/12



„Wir wollen Menschen helfen,
wieder gesund zu werden“

„Es ist fünf vor zwölf und die Patienten warten“ – dieses Motto trieb schon unseren Firmengründer, den Chemiker und Mediziner Dr. Paul Janssen, an. Heute bedeutet es, dass wir mehr tun wollen, als innovative Arzneimittel und Lösungen für schwerkranke Menschen zu entwickeln: Wir wollen Menschen helfen, wieder gesund zu werden.

Janssen-Cilag AG

Gubelstrasse 34
6300 Zug
Telefon: +41 58 231 34 34
Fax: +41 58 231 34 00

