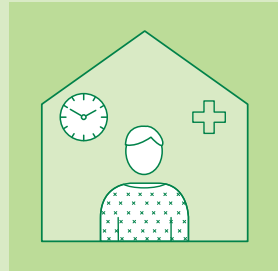
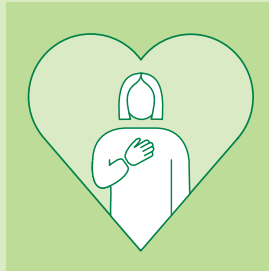
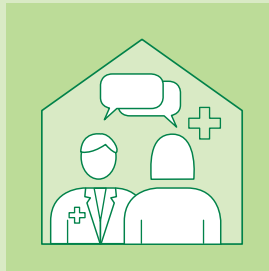


Erste Hilfe bei einer Krebsdiagnose

Orientierung und Information
für Patientinnen und Patienten des LMU Klinikums
sowie ihre Angehörigen



Projektpartner. Die „Erste Hilfe“ Broschüre ist ein Projekt von lebensmut e.V. in enger Zusammenarbeit mit dem Interdisziplinären Zentrum für Psycho-Onkologie und dem Krebszentrum – CCC München^{LMU} und dem Bayerischen Zentrum für Krebsforschung (BZKF).

Lesbarkeit. Damit diese Broschüre gut lesbar ist, verzichten wir darauf, gleichzeitig männliche und weibliche Sprachformen zu verwenden. Selbstverständlich schließen alle Personenbezeichnungen beide Geschlechter ein.

Danke. An dieser Broschüre haben viele mitgewirkt: Betroffene, Angehörige, Mitarbeiter der Psycho-Onkologie und der Sozialberatung, Ärzte und Pflegemitarbeiter sowie weitere Mitarbeiter des LMU Klinikums München. Ihnen allen gilt unser herzlicher Dank.

Ich habe Krebs. Was nun?

Nach der Diagnose stürmt so vieles auf Sie ein: plötzlich krank sein, wichtige Arztgespräche führen, viele Termine koordinieren, lebenswichtige Entscheidungen treffen, das eigene Leben umorganisieren. Und alles, ohne vorbereitet zu sein.

Wissen hilft. Viele Menschen mit Krebs sagen uns: Hätte ich anfangs gewusst, was ich jetzt weiß, wäre es leichter gewesen. Oder sie sagen: Was mir nach der Diagnose fehlte, war ein Begleiter im LMU Klinikum, der weiß, was wichtig ist und worauf ich achten sollte.

Orientierung und Information. Diese Broschüre bietet Ihnen eine Orientierungshilfe in den ersten Wochen nach der Diagnose und bereitet Sie als Betroffene und Angehörige auf wichtige Aspekte und Situationen vor. Dafür haben wir Informationen, Erfahrungen und Tipps von Experten und Betroffenen zusammengetragen. Diese helfen Ihnen herauszufinden, was Sie in Ihrer Situation brauchen, was Sie unterstützt und entlasten kann.



In den folgenden Kapiteln haben wir die wichtigsten fünf Themen für Sie zusammengefasst. Nicht alles wird zum jetzigen Zeitpunkt wichtig sein. Einige Themen gewinnen vielleicht erst später an Bedeutung. Nutzen Sie deshalb die Informationen und Tipps ganz nach Situation und Bedürfnis. Wir hoffen, dass diese Broschüre für Sie zu einem hilfreichen Begleiter durch die ersten Wochen der Krankheit wird (und vielleicht auch darüber hinaus).

Gespräche mit dem Arzt



Der Arzt ist für Sie der wichtigste Ansprechpartner für Informationen zu Ihrer Erkrankung, der Therapie und auch Ihren Sorgen. Nutzen Sie jedes Gespräch – ob bei der Visite am Krankenbett oder in der Ambulanz.

Die ersten Gespräche mit den Ärzten im LMU Klinikum legen die Basis für eine vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung. Doch bietet der Klinikalltag oft nicht viel Zeit für diese wichtigen Gespräche. Bereiten Sie sich auf diese vor.

Sagen, was wichtig ist. Überlegen Sie sich vor jedem Termin und jeder Visite, was Sie wissen wollen (und was nicht!). Und schreiben Sie sich diese Fragen auf. Der Arzt kann nur von Ihnen erfahren, was Sie von ihm erwarten, was Sie noch nicht wissen oder verstehen und was Ihnen wichtig ist. Scheuen Sie sich nicht, auch Ängste und Sorgen anzusprechen.

Die wichtigsten Fragen. Stellen Sie vor dem Arztgespräch Ihre Frageliste zusammen. Die drei dringendsten Fragen gehören ganz nach oben. Denn nicht immer ist genügend Zeit, um alles zu klären, gerade auf der Visite. Zu den wichtigen Themen gehören Schmerzen, Übelkeit, Infekte aber auch die psychische Belastung, die Sie empfinden. Das muss der Arzt erfahren. Wie stark Ihre Schmerzen oder Ihre Belastungen sind, beschreiben Sie am besten anhand einer Skala von 1 bis 10.



Es macht einen Unterschied, wenn Sie im Gespräch auf Augenhöhe mit dem Arzt sind. Setzen Sie sich deshalb bei der Visite auf, wenn es Ihnen möglich ist – oder bieten Sie dem Arzt einen Stuhl an Ihrem Bett an

Vier Ohren hören mehr. Es kann hilfreich sein, einen Angehörigen oder eine vertraute Person mit zum Gespräch zu nehmen, denn vier Ohren hören mehr.

Das Gesagte notieren. Schreiben Sie oder Ihre Begleitung im Gespräch das Wichtigste mit und bewahren Sie die Notizen als wichtige Gedächtnisstütze auf. Am besten ist es, von Anfang an einen Ordner anzulegen und alles abzuheften: Befunde (bitte Sie stets um eine Kopie), Schriftverkehr, Rezepte, Medikamentenliste etc.

„Neben dem Ordner mit Befunden und Arztberichten war mein Notizbuch mein wichtigster Begleiter. Darin habe ich alles notiert: die Fragen vor jedem Gespräch, gefundene Infos und Aussagen von Ärzten. So hatte ich immer den Überblick und alle Informationen bei mir.“



Lisa N., ehemalige Brustkrebspatientin

Wechselnde Ärzte. Zusammen mit der Medizinischen Fakultät der Ludwig-Maximilians-Universität zählt das LMU Klinikum München national und international zu den führenden Medizinstandorten in Versorgung, Lehre – und Ausbildung der Ärzte. Seien Sie vorbereitet, dass Sie immer wieder einmal auf einen Arzt treffen, der Sie noch nicht kennt.



Jeder Patient hat das Recht auf eine Zweitmeinung. Diese kann für die Therapieentscheidung mehr Sicherheit geben. Sprechen Sie Ihren Arzt an, wenn Sie eine Zweitmeinung wünschen.

Hier ist Platz für Ihre Fragen.

Informationen über die Krankheit



Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich selbst über die Krankheit und deren Behandlung zu informieren. Viele Patienten, Angehörige oder Freunde nutzen das Internet oder telefonische Informationsangebote. Wichtig ist, sich bei der Suche an vertrauenswürdige Quellen zu wenden.

Gerade in der ersten Zeit nach der Diagnose ist das Informationsbedürfnis oft besonders groß. Bei den nachfolgenden Adressen erhalten Sie seriöse Informationen und Antworten von Experten.



Informationen im Internet

Krebsinformationsdienst des Deutschen
Krebsforschungszentrums (DKFZ)

www.krebsinformationsdienst.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

www.krebsgesellschaft.de

Stiftung Deutsche Krebshilfe

www.krebshilfe.de

„Sehr hilfreich war der Tipp unserer Ärztin, Internet-Chats zu meiden, bei anderen Krankengeschichten wegzuhören und mich nur über Qualitätsseiten im Internet zu informieren.“



Bettina K., deren Ehemann an einem
Hirntumor erkrankte



Telefonische Informationen

Krebszentrum – CCC München^{LMU}

Comprehensive Cancer Center

Telefon: 089 4400-78008

BürgerTelefonKrebs

des Bayerischen Zentrums für Krebsforschung (BZKF)

Telefon: 0800 85 100 80 (Mo bis Fr 8.30 bis 12.30 Uhr)

Krebs-Informationsdienst des DKFZ:

Telefon: 0800 420 30 40 (täglich 8 – 20 Uhr)

Infonetz Krebs der Stiftung Deutsche Krebshilfe

Telefon: 0800 80 70 88 77 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)



Sich gut informiert zu fühlen heißt nicht unbedingt, immer alle Details zu kennen. Manchen Betroffenen genügt es, den Namen des Medikaments für die Chemotherapie zu wissen.

Anderen ist es wichtig, auch die Wirkung des Wirkstoffes zu verstehen. Was Sie wissen möchten und was nicht, ist Ihre persönliche Entscheidung und hat Auswirkungen auf Ihr Arztgespräch.

Hier ist Platz für Ihre Notizen.

Hilfe und Unterstützung am Klinikum



Mit Krankheit und Therapie kommen immer neue Themen und Entscheidungen auf Sie zu, die Sie herausfordern. Am LMU Klinikum München werden Sie und Ihre Angehörigen damit nicht allein gelassen.

Wir nennen Ihnen alle wichtigen Anlaufstellen des LMU Klinikums an den Standorten Großhadern und Innenstadt. Hier finden Sie schnelle Hilfe von Experten. Diese sind für Sie da, wann immer Sie das Bedürfnis nach Unterstützung haben.



Psycho-onkologische Begleitung am LMU Klinikum

Die Mitarbeiter der Psycho-Onkologie begleiten Sie durch schwierige Zeiten der Krankheit und sind auch kurzfristig für Sie da. Sie helfen, wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen, Informationen zu sortieren und Entlastungsmöglichkeiten zu finden.

Die Angebote richten sich an stationäre und ambulante Patienten, ihre Partner, Kinder sowie weitere Angehörige.

Die Angebote umfassen:

- Begleitung und Behandlung während bzw. nach Erkrankung
- Gespräche mit Angehörigen, auch mit Kindern
- Beratung bei krankheitsbedingten Problemen in Partnerschaft und Familie (Paar- und Familientherapie)
- kreative und körperorientierte Therapien (Atemtherapie)
- Entspannungs- und imaginative Übungen
- Psycho-Pharmakotherapie
- Sterbe- und Trauerbegleitung
- Vermittlung weiterführender Unterstützungsangebote

Für stationäre & ambulante Patienten des LMU Klinikums

Telefon: 089 4400-74919

E-Mail: psycho-onkologie@med.uni-muenchen.de

Für stationäre Patientinnen der LMU Frauenklinik Großhadern

Telefon: 089 4400-77595 und -77576

E-Mail: kerstin.hermelink@med.uni-muenchen.de

Für stationäre Patientinnen der LMU Frauenklinik Innenstadt

Telefon: 089 4400-54139

E-Mail: Luciana.Wesemann@med.uni-muenchen.de

Für Familien mit krebserkrankten Eltern oder Großeltern

Telefon: 089 4400-77905

E-Mail: familienprechstunde-onkologie@med.uni-muenchen.de

Für stationäre Patienten am LMU Klinikum Ziemsenstraße 1

Telefon: 089 4400-53597

E-Mail: heike.kuenzel@med.uni-muenchen.de

Weitere Informationen finden Sie unter

www.psychoonkologie-lmu.de



**Wohnen Sie weiter weg oder wünschen sich auch nach dem Klinik-
aufenthalt psycho-onkologische Begleitung in Ihrer Nähe?**

Wir unterstützen Sie gerne bei der frühzeitigen Suche, denn die Wartezeiten sind oft lang.

Kontaktadressen zu Krebsberatungsstellen und niedergelassenen
Psycho-Onkologen in Ihrer Umgebung

www.n-psom.de

www.krebsinformationsdienst.de > Service > Adressen und Links



Sozialberatung am LMU Klinikum

Die Sozialberatung steht allen stationären Patienten sowie ambulanten Patienten der Tagesklinik und der Klinik für Strahlentherapie zur Verfügung. Die Terminanfrage erfolgt über einen Arzt oder Pflegekräfte. Auf Ihren Wunsch hin organisieren sie einen Beratungstermin. Die Mitarbeiter der Sozialberatung kommen dann zu Ihnen auf Station.

Patienten erhalten Unterstützung zu den Themen:

- Sozialrechtliche Beratung (Kranken-, Pflege-, Rentenversicherung, Schwerbehindertenausweis etc.)
- Unterstützung von Familien (z.B. durch Haushaltshilfe)
- Versorgung nach der Entlassung (häusliche Versorgung, Angehörigen- und Familienversorgung etc.)
- Antrag zur Anschlussheilbehandlung (AHB) bzw. Rehabilitation (Reha): Die AHB muss (je nach Kostenträger) spätestens 2 bis 6 Wochen nach Behandlungsende beginnen. Nehmen Sie daher am besten gleich nach der Operation, zur vorletzten Chemotherapie bzw. spätestens drei Wochen vor Ende der Strahlenbehandlung Kontakt zur Sozialberatung auf.



Suchen Sie so früh wie möglich den Kontakt zur Sozialberatung. Für einige der oben genannten Themen sind längere Vorbereitungszeiten notwendig.



Seelsorge am LMU Klinikum

Der Seelsorgedienst am LMU Klinikum bietet Gespräche und spirituelle Begleitung von evangelischen und katholischen Seelsorgern in Großhadern ebenso wie an den Kliniken der Innenstadt an. Er ist in Notfällen rund um die Uhr erreichbar.

LMU Klinikum Großhadern

Telefon: 089 4400-0 (über die Telefonzentrale)

LMU Klinikum Innenstadt

Telefon: 089 4400-52111

(über die Pforte der Med. Klinik IV, Ziemssenstraße)

Weitere Informationen finden Sie unter

www.klinikseelsorge-lmu.de



Palliative Versorgung am LMU Klinikum

Bei einer chronischen, nicht heilbaren Krebserkrankung kann der Palliativdienst bei Beschwerden bzw. Belastungen im körperlichen, psychischen und sozialen Bereich helfen.

Für stationäre Patienten

Telefon: 089 4400-74948 und -74924

Für ambulante Patienten

Telefon: 089 4400-74927

www.palliativmedizin-muenchen.de



Krebsberatungsstellen am LMU Klinikum*

Die Krebsberatungsstellen bieten professionelle Information, Beratung und Begleitung zu allen Fragen rund um das Thema Leben mit Krebs.

Kontakt- und Informationsstelle – lebensmut e.V.

Telefon: 089 4400-74903 und -74918

www.lebensmut.org

Tumorzentrum München (TZM)

Telefon: 089 4400-53351

www.tumorzentrum-muenchen.de

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Telefon: 089 548840-21, -22, -23

www.bayerische-krebsgesellschaft.de



Der Krisendienst ist bei einer akuten seelischen Krise jederzeit erreichbar. Er bietet sofortige telefonische Beratung und kommt gegebenenfalls binnen einer Stunde zu Ihnen.

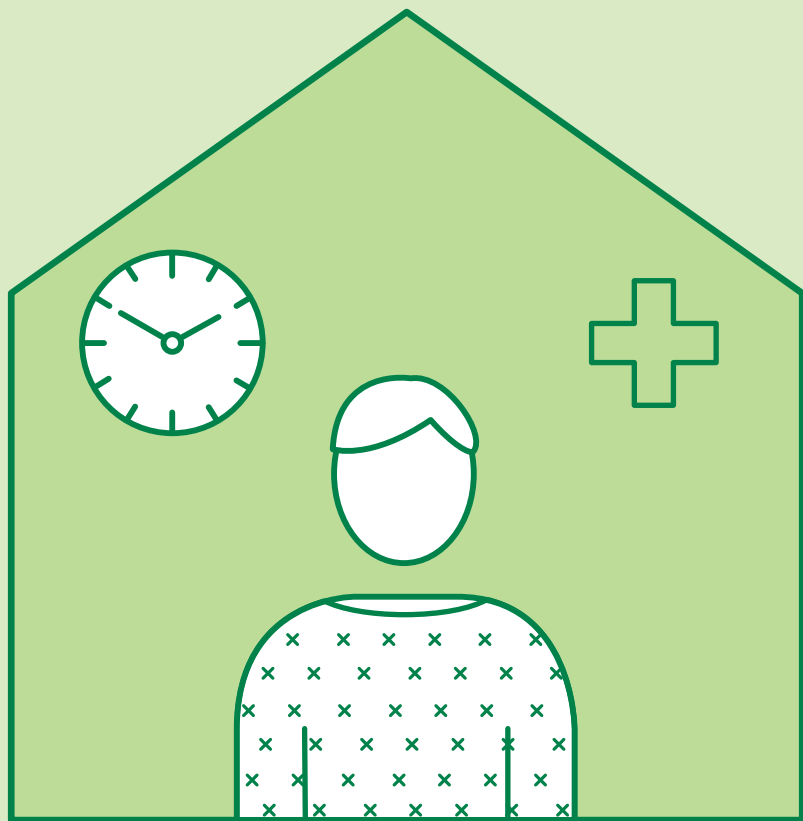
Krisendienst Psychiatrie

Telefon: 0180 655 3000

www.krisendienst-psychiatrie.de

*Kooperationspartner des CCC^{LMU}

Die Zeit im Krankenhaus



Ob als Krebspatient oder Angehöriger, ob stationär, ambulant oder in der Tagesklinik: Sie werden viel Zeit am Klinikum verbringen. Wir möchten, dass Sie sich im Klinikalltag gut zurechtfinden und die Strukturen und Abläufe für sich nutzen können.

Warten. Die Zeit, die Sie als Patient am Klinikum verbringen, besteht aus Gesprächen, Untersuchungen, Nachbesprechungen, Behandlungen ... und immer wieder Warten. Diese Wartezeiten vor und zwischen den Terminen gehören dazu, leider. Sie können sie aber erträglicher gestalten. Warum nicht die Gelegenheit ergreifen, um sich die Beine zu vertreten, einen Kaffee zu trinken oder frische Luft zu schnappen? Aber natürlich nicht ohne die Mitarbeiter an der Anmeldung zu informieren und eine Handynummer zu hinterlassen.

„Irgendwann habe ich beschlossen: Warten gehört wohl dazu, ich kann es nicht ändern. Ab da habe ich begonnen, immer Essen und Trinken mitzunehmen und mir die Wartezeiten mit E-Mail-Schreiben, Lesen und sonstigem zu vertreiben. Damit wurde es leichter.“



Tobias K., chronisch an Krebs erkrankter Patient

Arztvisite auf Station. Arztgespräche und die regelmäßige Visite auf Station sind wichtige Informationsmöglichkeiten für Patienten und Angehörige. Wenn Sie als Angehöriger bei einer Visite dabei sein wollen: Fragen Sie zuerst den Patienten nach seinem Einverständnis. Erkundigen Sie sich dann bei einem Mitarbeiter auf der Station nach der nächsten Visite und kündigen Sie an, dass Sie dazukommen.

Verstehen, was geschieht. Zu wissen, was gerade passiert und wie die nächsten Schritte aussehen, gibt Sicherheit und Orientierung. Fragen Sie nach, wenn Ihnen etwas unklar ist, sei es eine veränderte Medikamentengabe oder eine nicht angekündigte Untersuchung.

Orientierung im Klinikum. Das LMU Klinikum ist ein sehr großes Krankenhaus und erscheint vielen bei den ersten Besuchen wie ein Labyrinth. Nehmen Sie sich die Zeit, die Wege und Struktur des Klinikums kennenzulernen, damit Sie sich sicher zurechtfinden.



Die Information am Haupteingang

Die Mitarbeiter der Informationsstelle sind immer für Sie da, wenn Sie nicht wissen, wo Sie hinmüssen – zur Not auch, wenn Sie sich im Klinikum verlaufen haben.

Telefon: 089 4400-72111 und -72112

Hier ist Platz für Ihre Notizen.

Was Sie für sich selbst tun können



Viele Patienten und Angehörige sind zum ersten Mal mit einer bösartigen Erkrankung konfrontiert. Umso wichtiger ist es, früh nach der Diagnose für sich zu klären, was Ihnen wichtig ist, was guttut und wie Sie sich entlasten können.

Persönliches Netzwerk schaffen. Suchen Sie sich Personen und Einrichtungen, die mitdenken und Sie unterstützen – wenn möglich von Anfang an, z. B.:

- Hausarzt, niedergelassener Onkologe, Facharzt, Psycho-Onkologe
- Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn, Kollegen
- Kinderbetreuung
- Selbsthilfegruppe

Die wichtigen Dinge regeln. Falls Sie noch keine Vorsorgevollmacht und / oder Patientenverfügung haben, ist jetzt ein guter Zeitpunkt, sich darum zu kümmern.

Wartezeiten verkürzen. Das tagelange Warten auf die Nachbesprechung einer Untersuchung kann quälend sein. Sie können mithelfen, dass die Termine zügiger aufeinander folgen. Vereinbaren Sie immer gleich beide Termine: für die Untersuchung und die Nachbesprechung, das spart Zeit und schont Nerven.

In Bewegung kommen. Sie profitieren davon, wenn Sie körperlich aktiv sind. Regelmäßige Bewegung kräftigt den Körper bereits während der Therapie und bringt mehr Wohlbefinden. Stimmen Sie sich zu Ihrer Sicherheit mit dem Arzt ab.



Die Weitläufigkeit des LMU Klinikums eröffnet Ihnen drinnen wie draußen viele Wege, um sich zu bewegen und auch mal frische Luft zu schnappen – zum Beispiel im Patientengarten.



Essen ist wichtig. Während der Krebsbehandlung brauchen Sie jedes Kilo. Doch ausreichend zu essen ist nicht immer einfach, gerade während der Therapie. Hier erhalten Sie eine persönliche Beratung:

Für stationäre und ambulante Patienten

Sprechen Sie das behandelnde Team an oder wenden Sie sich direkt an die Ernährungsberatung
Telefon: 0152 54847892

Für ambulante Patienten

Beratungsstelle für Ernährung am
Tumorzentrum München
Telefon: 089 4400-53344

**Informationen, Tipps und Rezepte
finden Sie auch hier**

www.ernaehrung-krebs-tzm.de
www.was-essen-bei-krebs.de



Es ist wichtig, als Krebspatient während der Behandlung gut wie möglich zu essen. Lassen Sie sich Essen von der Familie und anderen Besuchern mitbringen, wenn Ihnen das Essen am Klinikum nicht schmeckt.

Auch Angehörige brauchen Unterstützung. Viele Angehörige denken lange Zeit nicht daran, etwas für sich zu tun. Dabei benötigen auch sie ein persönliches Netzwerk und müssen für sich wichtige Dinge regeln. Denken Sie daran, sich Auszeiten zu nehmen. Achten auch Sie darauf, genug zu essen und suchen Sie sich bei starken Belastungen professionelle Ansprechpartner, z.B. in der Psycho-Onkologie oder bei einer Krebsberatungsstelle.

„Anfangs hatte ich das Gefühl, ich habe genug Kraft. Doch irgendwann merkte ich: Meine Kraft ist nicht unendlich und ich muss unbedingt etwas für mich tun.“



Eva B., deren Ehemann an einem Sarkom leidet

Hier ist Platz für Ihre Notizen.

Impressum

Herausgeber: Krebszentrum – CCC München^{LMU}
Comprehensive Cancer Center

Ein Projekt von lebensmut e.V. in Zusammenarbeit mit dem
Bayerischen Zentrum für Krebsforschung (BZKF)

Idee: Regine Kramer

Konzept: Regine Kramer, Serap Tari

Text: Regine Kramer

Redaktion: Dr. Friederike Mumm, Serap Tari

Gestaltung: Gudrun Bürgin, Antje Heidenwag

© lebensmut e.V., München

1. Auflage, Juli 2020

Unterstützt durch den
**Gewinn-Sparverein der
Sparda-Bank München e.V.**



www.sparda-m.de

Wir stehen gerne für Ihre Fragen zur Verfügung.

Krebszentrum – CCC München^{LMU}
Comprehensive Cancer Center
LMU Klinikum – Campus Großhadern
Station F5 / Sekretariat
Marchioninistr. 15
81377 München

Telefon: 089 4400-78008

Fax: 089 4400-75256

E-Mail: ccc.krebszentrum@med.lmu.de

www.klinikum.uni-muenchen.de/CCCLMU-Krebszentrum-Muenchen