
Eurocarers' Cancer Toolkit



Grundsätzliches zum Thema Pflege und Krebs

Tipps und Hilfsmittel für pflegende
Angehörige von (Brust-)Krebskranken



Eurocarers' Cancer Toolkit



Einführung

“Die Diagnose Krebs ist frappierend und kommt unerwartet - sie stellt Ihr ganzes Leben auf den Kopf.”¹

Wenn Sie eine/n Verwandte/n oder Freund/in pflegen, die (der) an Krebs erkrankt ist, stellen Sie sich möglicherweise zahlreiche Fragen über Krebs und was das für Ihre(n) Angehörige(n) und Sie selbst bedeutet. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, sich der Situation zu stellen, sowohl in emotionaler als auch praktischer Hinsicht.

Ganz gleich, ob Sie sich um Ihre Angehörigen auf Vollzeit- oder Teilzeitbasis, aus der Ferne oder in ihrer (seiner) Gegenwart kümmern, wir haben diesen „Werkzeugkasten“ für Sie entwickelt. Und auch wenn damit vielleicht nicht alle Ihre Fragen beantwortet werden, hoffen wir, dass er

- für Sie einige wichtige Informationen enthält;
- Ihnen helfen wird, eine Bestandsaufnahme der Situation zu machen;
- Sie ermutigen wird, die Unterstützung, die Sie benötigen, zu bewerten und zu organisieren.

Als Angehöriger einer krebserkrankten Person spielen Sie eine Schlüsselrolle in ihrem Leben. Sie auf

100

milioni di caregiver familiari in Europa

diesem sehr schwierigen Weg zu begleiten, kann eine persönliche Quelle der Befriedigung sein, aber es schafft auch eigene Herausforderungen.

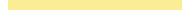
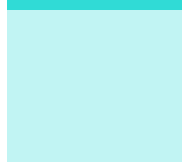
Wer eine/n Verwandte/n oder Freund/in pflegt, die/der von einer chronischen Krankheit oder einer Behinderung betroffen ist, wird als „pflegende/r Angehörige/r“ oder „informell Pflegende/r“ bezeichnet. Nach Schätzungen gibt es in Europa über 100 Millionen pflegende Angehörige und informell Pflegende.

Dieser „Werkzeugkasten für pflegende Angehörige von Krebskranken“ baut auf der Erfahrung und dem Wissen von pflegenden Angehörigen und informell Pflegenden, die krebserkrankte Menschen pflegen, Krebspatienten und Angehörige der Gesundheitsberufe in der gesamten Europäischen Union auf. Er basiert auf Forschung und Erkenntnissen und steht im Einklang mit den Empfehlungen, die die Krebsgemeinschaft auf EU-Ebene ausgesprochen hat.

Darüber hinaus enthalten die Länderinfoblätter Informationen über Ihre Rechte und die Unterstützung, die pflegende Angehörige von Krebskranken in einer Reihe von Ländern zur Verfügung steht.

„Eine Diagnose erzeugt Spannungen in der Familie - man braucht Zeit, um sich zu erholen und über die neuen Rollen, Perspektiven und Herausforderungen nachzudenken. Außerdem ist es wichtig, die Prognose und das aktuelle Stadium der Krebsdiagnose zu verstehen.“

¹ Alle Zitate wurden durch eine Umfrage und Gesprächen mit pflegenden Angehörigen und informell Pflegenden gesammelt, die von Eurocarers zwischen November und Dezember 2017 durchgeführt wurden.



Umgang mit der Pflege



Was ist Krebs?

Krebs nennt man eine Ansammlung verwandter Krankheiten, die durch das übermäßige Wachstum von Zellen gekennzeichnet sind. Diese Zellen wachsen über ihre üblichen Grenzen hinaus, dringen in benachbarte Körperteile ein und breiten sich auf andere Organe aus. Die überschüssigen Zellen können sich ungebremst vermehren und abnormale Wucherungen bilden, die gewöhnlich als Tumore bezeichnet werden. Andere gebräuchlichere Begriffe sind bösartige Tumore und Neoplasmen. Es gibt in der Tat viele Subtypen, von denen jeder eine spezifische Strategie zur Bewältigung erfordert.

Es gibt mehr als 200 verschiedene Arten von Krebs, die fast jeden Teil des Körpers betreffen, wobei es für jede eine eigene Bezeichnung mit entsprechender Behandlung gibt. Mit zunehmendem Wachstum von Krebstumoren brechen einige Krebszellen ab und wandern über das Blut- oder Lymphsystem durch den Körper und bilden neue Tumore in Körperteilen, die vom ursprünglichen Tumor entfernt sind. Das macht Krebs zu einer äußerst schwierig zu bekämpfenden, schweren Krankheit. Wenn dies geschieht, spricht man von metastasierendem Krebs, da der Prozess, durch den sich Krebszellen auf andere Körperteile ausbreiten, Metastasen genannt wird. Bei vielen Krebsarten wird dies auch als Krebs im vierten Stadium bezeichnet.

Krebs ist die
zweithäufigste
Todesursache weltweit

Krebs ist die zweithäufigste Todesursache weltweit und war 2015 weltweit für 8,8 Millionen der Todesfälle verantwortlich. In der Europäischen Union starben 2014 fast 1,3 Millionen Menschen an Krebs. Dies entspricht mehr als einem Viertel (26,4 %) der Gesamtheit aller Todesfälle.

Die gute Nachricht ist, dass neue und innovative Behandlungsmethoden den Betroffenen helfen, die Krankheit zu beseitigen oder Krebs in eine kontrollierte und kontrollierbare chronische Krankheit zu verwandeln. Die Realität sieht jedoch so aus, dass geheilte Personen ebenso wie Personen mit chronischem Krebs möglicherweise eine längere Unterstützung durch Pflegekräfte benötigen, genauso wie Personen, die sich einer aktiven Behandlung unterziehen.



Was ist Krebs?

Risikofaktoren

Die Forschung assoziiert eine Reihe von Einzel- und Umweltfaktoren mit einem erhöhten Krebsrisiko. Dazu gehören insbesondere Rauchen von Tabak, Chemikalien (Karzinogene), Fettleibigkeit, Infektionen, Strahlenbelastung und Autoimmunerkrankungen. Einige Ernährungsgewohnheiten, wie z. B. starker Verzehr von rotem Fleisch, chronischer Alkoholkonsum und langfristige Exposition gegenüber Lebensmittelzusatzstoffen, gelten ebenfalls als krebserregend. Darüber hinaus kann Vererbung eine Rolle spielen.

Die Prognose ist der wahrscheinliche Verlauf, den die Krebserkrankung nehmen wird. Er wird durch eine Reihe von Faktoren bestimmt, einschließlich Ausdehnung, Lage und Stadium des Krebses, der Krebsart, der Behandlungsmöglichkeiten und ihrer Wirksamkeit, des Alters und des Gesundheitszustands der an Krebs erkrankten Person...



„Krebs ist ein schwankender Zustand mit langen Behandlungszyklen. So können pflegende Angehörige aufgrund von Remissionsphasen oder der Art der Behandlung aus- und wiedereinsteigen.“

Überblick über die wichtigsten Behandlungsarten

An Krebs Erkrankten kann eine von mehreren der unten aufgeführten Behandlungen vorgeschlagen werden:



Chirurgie

Bei der Operation wird der gesamte oder ein Teil des Krebses durch einen chirurgischen Eingriff entfernt. Es ist eine wichtige Behandlung für viele Krebsarten.



Hormontherapien

Hormontherapien wirken, indem sie die Produktion oder Aktivität bestimmter Hormone im Körper verändern.



Chemotherapie

Bei der Chemotherapie werden Medikamente zur Behandlung vieler verschiedener Krebsarten angewendet. Sie wird am häufigsten als Injektion in eine Vene oder in Form von Tabletten oder Kapseln verabreicht.



Gezielte (biologische) Therapien

Gezielte (biologische) Therapien stören die Art und Weise, wie Krebszellen wachsen und sich teilen.



Strahlentherapie

Bei der Strahlentherapie kommen hochenergetische Strahlen zum Einsatz, meist Röntgenstrahlen und ähnlichen Strahlen (z. B. Elektronen), um den Krebs zu bekämpfen.



Stammzell- und Knochenmarktransplantationen

Stammzell- und Knochenmarktransplantationen erfolgen mittels Hochdosis-Chemotherapie, um bestimmte Krebsarten zu behandeln und zu kontrollieren.

Was ist Krebs?

Kurative Therapien/ palliative und unterstützende Pflege

Die meisten an Krebs erkrankten Personen unterziehen sich einer Chemotherapie sowie einem chirurgischen Eingriff oder einer Strahlentherapie. Ziel der kurativen Therapien ist es, sämtliche Krebszellen zu eliminieren und „den Krebs zu heilen“, was zu einer „vollständigen Remission“ führt. Vollständige Remission bedeutet, dass Tests, körperliche Untersuchungen und Scans zeigen, dass alle Anzeichen von Krebs verschwunden sind. Je nach Tumorcharakteristik kann das Behandlungsziel auch darin bestehen, die Krankheit zu kontrollieren anstatt sie zu heilen.



Die Palliativpflege richtet sich an Menschen, die mit einer unheilbaren Krankheit leben, bei der eine Behandlung keine Aussicht auf Erfolg mehr hat. Sie kann auch bei Menschen angewendet werden, die eine komplexe Krankheit haben und deren Symptome kontrolliert werden müssen. Obwohl diese Patienten sich in der Regel in einem fortgeschrittenen, progressiven Zustand befinden, ist dies nicht immer der Fall. Die Palliativpflege zielt darauf ab, die Lebensqualität dieser Patienten und ihrer Familien durch die Prävention und Linderung von Schmerzen und anderen Problemen im Zusammenhang mit der Krankheit zu verbessern.

Was versteht man unter Brustkrebs?



Es gibt verschiedene Arten von Brustkrebs.

Das duktales Karzinom in situ (DCIS) ist das früheste Stadium von Brustkrebs. Von DCIS spricht man, wenn sich Krebszellen in den Milchgängen der Brust entwickeln. Diese Zellen sind (in situ) enthalten und haben sich noch nicht im normalen Brustgewebe ausgebreitet. DCIS kann durch eine Mammographie nachgewiesen werden und wird in der Regel durch ein Brustscreening diagnostiziert.

Das lobuläre Karzinom in situ (LCIS) ist kein Brustkrebs, obwohl sein Name irreführend sein kann. Veränderungen in den Zellen in den Läppchen der Brustdrüse zeigen, dass Frauen ein erhöhtes Risiko einer späteren Erkrankung an Brustkrebs aufweisen. Die meisten Frauen mit LCIS bekommen aber keinen Brustkrebs. Sie müssen sich jedoch regelmäßig Brustuntersuchungen und Mammographien unterziehen.

Bei einer invasiven Brustkrebserkrankung breiten sich die Krebszellen von den Drüsenläppchen oder Milch-

drüsen auf das umliegende Brustgewebe aus. Die meisten invasiven Brustkrebserkrankungen (80 %) beginnen in den Milchgängen der Brust. Etwa jede zehnte invasive Brustkrebserkrankung (10 %) beginnt in den Drüsenläppchen der Brust. Wegen ihrer Wachstumsweise kann diese Art manchmal schwierig in einem Mammogramm zu diagnostizieren sein. Bei manchen Frauen kann eine Magnetresonanztomographie (MRT) notwendig sein.

Ungewöhnliche Arten von Brustkrebs

Inflammatorischer Brustkrebs: Die wachsenden Krebszellen blockieren die winzigen Kanäle (Lymphgefäße) in der Haut der Brust. Die Brust wird dann entzündet und geschwollen.

Paget-Erkrankung der Brust: Diese zeigt sich als roter, schuppiger Ausschlag (einem Ekzem ähnlich) auf der Haut der Brustwarze. An Paget erkrankte Frauen können an DCIS oder invasivem Brustkrebs leiden.



Was ist Krebs?

Eine Volkskrankheit



Obwohl auch Männer davon betroffen sein können, ist Brustkrebs der häufigste Krebs bei Frauen in Europa. Jede achte Frau in der Europäischen Union erkrankt daran vor Vollendung des 85. Lebensjahres. Durchschnittlich 20 % der Brustkrebsfälle in Europa treten bei Frauen auf, die jünger als 50 Jahre sind; 37 % treten zwischen 50 und 64 Jahren auf und die übrigen Fälle bei Frauen über diesem Alter. Brustkrebs betrifft daher viele Frauen während der Jahre, in denen sie berufstätig sind oder Kinder aufziehen.

Schätzungen zufolge sind im Jahr 2012 in der Europäischen Union 91.585 Frauen an Brustkrebs gestorben. Die steigende Zahl von Brustkrebsfällen kann auf Veränderungen in den Lebensgewohnheiten zurückzuführen sein: zum Beispiel eine sesshaftere Lebensweise, Gewichtszunahme, Fettleibigkeit und soziologische Veränderungen, zum Beispiel bei Frauen, die weniger Kinder haben und sie später bekommen.

Die Prognose wird durch eine Reihe von Faktoren bestimmt, darunter Größe, Stadium und Art des Brustkrebses, Alter und Gesundheitszustand der betroffenen Person... Neue und innovative Therapien helfen an Brustkrebs Erkrankten, länger als bisher zu leben. Dennoch kann Brustkrebs nach der Behandlung zurückkehren oder sich auf andere Teile des Körpers ausbreiten.

Vielleicht möchten Sie mehr über die Krankheit und die Behandlungen erfahren. Während viele Websites Informationen über Krebs zur Verfügung stellen, ist es wichtig, dass Sie auf Informationen zurückgreifen, die verlässlich sind. Überprüfen Sie die in Ihrem Länderinfoblatt aufgeführten Informationsquellen, falls vorhanden, oder bitten Sie Ihren Hausarzt, Ihnen Informationsquellen zu empfehlen, denen Sie vertrauen können.

1/8

Jede achte Frau in der Europäischen Union erkrankt daran

20%

jünger als 50 Jahre



Stationen pflegender Angehöriger von Krebskranken

„Mein Rat wäre, sich im Voraus gut darüber zu informieren, was die Tätigkeit der (des) pflegenden Angehörigen konkret mit sich bringt, z. B. was die Aufgaben, Risiken und Belastungen sind. Pflegende/r Angehörige/r zu werden, ist eine ernsthafte Entscheidung. Achten Sie auf alle Aspekte und seien Sie bereit, potenzielle Schwierigkeiten zu vermeiden.“

Unterschiedliche Rollen

Jede Situation ist spezifisch und hängt von der Art des Krebses, der Prognose und der Familiensituation ab... sowie davon, inwieweit Ihr/e Angehörige/r bereit ist, offen über die Krankheit zu sprechen und Hilfe anzunehmen. Hier beschreiben Menschen, die Krebskranke gepflegt haben, einige der Rollen und Aufgaben, die sie typischerweise übernommen haben.

Erstens helfen sie Betroffenen täglich, da ihre Autonomie durch die Krankheit eingeschränkt wurde. Dazu gehört die Unterstützung beim Einkaufen, Kochen und Putzen, die Erledigung von Behördengängen und bei Bedarf auch die individuelle Pflege.



Sie bieten der von Krebs betroffenen Personen und anderen Verwandten auch emotionale Unterstützung. In der Tat sind dies oft diejenigen, die mit der an Krebs erkrankten Person und anderen Angehörigen, Verwandten und engen Freunden über die Krebsdiagnose und -prognose offen reden. Wenn sie einen Angehörigen mit Krebs unterstützen, wenden sie sich an Gesundheits- und Pflegefachleute und sind an Diskussionen über Behandlungsmöglichkeiten beteiligt.

Im Falle einer häuslichen Behandlung können sie die Koordination von Gesundheits- und Pflegemaßnahmen sicherstellen, die Einhaltung des Behandlungsplans erleichtern (indem sie z. B. dafür sorgen, dass er/sie zu seinen/ihren Arztterminen geht, seine/ihre Medizin einnimmt, sowie verschiedene Aufgaben im medizinischen Pflege wahrnehmen, wie z. B. Injektionen verabreichen, Verbände wechseln und bei der Bewältigung der Nebenwirkungen der Behandlung helfen).

„Ich war ein Bindeglied zwischen der Außenwelt und dem Patienten, (...) klärte über Behandlung und Prognose auf, wenn das Fachpersonal dafür keine Zeit hatte, beteiligte mich an der Haushaltsführung und Haushaltsarbeiten.“

Die Unterstützung einer krebskranken Person kann auch darin bestehen, dass Sie sich an den Kosten in Verbindung mit der Erkrankung und deren Behandlung beteiligen und die zukünftige Pflegesituation mitplanen.

Stationen pflegender Angehöriger von Krebskranken

Der Stigmatisierung gegenüber treten

„Die Krankheit stellt nach wie vor ein gewisses Hindernis für gesunde, aktive Menschen dar“.



Menschen, die sich um eine krebskranke Person kümmern, werden manchmal mit einer negativen Einstellung zu Krebs konfrontiert oder erfahren Diskriminierung in ihrem sozialen Leben oder am Arbeitsplatz. Solche Einstellungen beruhen vor allem auf einem Mangel an Informationen und Wissen über Krebs und die Rolle der pflegenden Angehörigen.

Beim Thema Brustkrebs haben manche eine falsche Vorstellung, wenn sie annehmen, er sei inzwischen leicht heilbar, und deshalb unterschätzen sie die Last der Behandlung, die Bedrohung für das Leben sowie die Belastung oder Erschöpfung, die mit der Diagnose selbst und der anschließenden Behandlung verbunden sein kann. Diese Auffassungen werden möglicherweise auch von anderen Familienmitgliedern, Freunden und Arbeitgebern geteilt.

Finden Sie heraus, welche Unterstützung Sie benötigen, und suchen Sie Wege zu ihrer Gestaltung

„Bitten Sie andere pflegende Angehörige, Fachleute, Familienangehörige und Freunde um Hilfe. Wir unterschätzen oft die Hilfe, zu der Familie und Freunde bereit sind.“



Denken Sie über die tatsächlichen Bedürfnisse Ihres Angehörigen nach, und wie diese sich im Laufe der Zeit entwickeln können. Die Pflege einer krebskranken Person kann verschiedene Rollen und Aufgaben beinhalten; manche davon werden sie vielleicht nicht immer bewältigen können. Vielleicht fühlen Sie sich unter Druck, einige dieser Rollen zu übernehmen. Auch Pflögetätigkeiten lassen sich unter Umständen nur schwer mit Ihren beruflichen und persönlichen Verpflichtungen vereinbaren. Vielleicht denken Sie daran, Ihre Familie, Freunde und Nachbarn um Unterstützung zu bitten, sich über gesetzliche Unterstützung zu informieren oder Hilfe von zivilgesellschaftlichen Organisationen zu erhalten.

Natürlich leben Kinder mit Hoffnungen; das bedeutet, dass junge Menschen, die einen Angehörigen pflegen, möglicherweise besondere Unterstützung benötigen, damit sie ihr eigenes Leben durch Bildung und soziale Aktivitäten aufbauen können.

Die Fürsorge für einen Angehörigen, der an Krebs leidet, kann überwältigend sein; möglicherweise erleben Sie tatsächlich viele verschiedene Gefühle. Vielleicht finden Sie es nützlich, wenn Sie versuchen, über Ihre Gefühle mit der Person zu reden, um die Sie sich kümmern, falls dies wichtig ist, oder aber mit Außenstehenden. Wenn Sie sich isoliert fühlen, können Sie Unterstützung bei zivilgesellschaftlichen Organisationen finden, die Menschen mit Krebs helfen. Dies kann von Angesicht zu Angesicht, online oder über das Telefon geschehen.

Stationen pflegender Angehöriger von Krebskranken

„Sei du selbst. Du kannst die Seele und den Kummer nicht verbergen.“



Wenn ein Familienmitglied an Krebs erkrankt ist, wirkt sich das auf die ganze Familie aus. Emotionale Unterstützung kann daher für alle Familienmitglieder erforderlich sein.

Umgang mit Unsicherheit

Die Bewältigung dieser unterschiedlichen Rollen wird durch die sich verändernde Natur der Krankheit sowie der sich wandelnden Bedürfnisse der Person erschwert, zumal sie zwischen Behandlungen, Erholungsphasen sowie Höhen und Tiefen hin- und herschwanken können. Die Unsicherheit über die Situation der krebskranken Person kann mehrere Jahre andauern; deshalb ist es wichtig, sich so gut wie möglich um die eigenen Bedürfnisse und Projekte zu kümmern. Sie sind unter anderem eine Quelle der Energie, der Zerstreuung, der sozialen und finanziellen Unterstützung.

„Mein Rat wäre, nicht zu viele Dinge in Ihrem Leben auf die lange Bank zu schieben, trotz der Ungewissheit.“



Brustkrebs



Von Brustkrebs betroffen sind vor allem Frauen. Viele erziehen auch aktiv eine Familie oder kümmern sich um andere Verwandte (Eltern, Enkelkinder...). Möglicherweise müssen Sie diese Rolle übernehmen oder eine andere Person beauftragen,

diese Aufgaben zu übernehmen. Versuchen Sie, den besten Weg zur Bewältigung der üblichen Pflegeaufgaben des Patienten zu diskutieren. Wenn Sie sich dabei unwohl fühlen, zögern Sie nicht, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen.



Über den Wert, ein/e pflegende Angehörige/r zu sein und gut zu leben

Vielen pflegenden Angehörigen fällt es schwer, Zeit zu finden um auf sich selbst zu achten. Die Prioritäten verändern sich, wenn die Erkrankung schlimmer wird und auf sich selbst zu achten steht dann oft unten auf ihrer Aufgabenliste. Jemanden zu pflegen ist keine leichte Aufgabe, aber es ist wichtig, zu verstehen, dass es ungemein wichtig ist, auf sich selbst zu achten. Wenn es Ihnen psychisch und körperlich gut geht, können Sie auch eine gute Pflegeperson sein. Im Folgenden finden Sie einige hilfreiche Tipps, wie Sie einfach aber effektiv auch auf sich selbst achten können:

„Denken Sie daran, dass dies ein Marathon ist und kein Sprint!“

Nehmen Sie sich am Tag etwas Zeit, um Dinge zu tun, die Sie genießen (Zeitung lesen, ein Bad nehmen, eine neue Sprache lernen, Sport oder Einkaufen gehen).



Nehmen Sie sich Auszeiten. Nehmen Sie sich jeden Monat einen Tag frei. Nutzen Sie dazu die Ihre Familie, Freunde oder Nachbarn, um für den Tag die Pflege zu übernehmen oder nehmen Sie Kurzzeitpflege in Anspruch.

Halten Sie Kontakt zu Ihren Freunden. Telefonieren Sie regelmäßig mit Ihnen.

Machen Sie regelmäßig Sport. 30 Minuten reichen schon. Sie können auch im Internet nach Sport oder Gymnastikübungen oder Videos suchen.

Versuchen Sie sich ausgewogen zu ernähren.

Nehmen Sie Hilfe von Ärzten in Anspruch, wenn es Ihnen emotional oder körperlich nicht gut geht. So vermeiden Sie, dass sich die Leiden verschlimmern.

Schaffen Sie sich ein Hilfenetzwerk. Nehmen Sie Kontakt zu anderen pflegenden Angehörigen in ähnlichen Situationen auf. Nehmen Sie zum Beispiel an Gesprächskreisen oder Selbsthilfegruppen teil



Aufrechterhaltung des Wohlbefindens

(körperliche und geistige Gesundheit)



Umgang mit Stress und Depressionen

Stressbewältigung

Stress ist ein normaler Teil des Alltags. Trotzdem kann er für viele pflegende Angehörige negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Stress entsteht durch die täglichen Anforderungen, die uns Zeit und Energie kosten, aber auch durch die Erwartungen, die wir an uns selbst haben. Nicht jede Form von Stress ist schlecht – Stress ist ein Warnsignal vor potentiell gefährlichen Situationen und kann Sie anspornen, ein Ziel zu erreichen oder eine Aufgabe zu erledigen. Trotzdem kann der Stress manchmal so zunehmen, dass der Druck zu stark oder andauernd wird und es Ihnen schwer fällt, damit umzugehen. Zu viel Stress kann es Ihnen auch erschweren, mit den Herausforderungen der Pflege umzugehen. Erschöpfung, Anspannung und Reizbarkeit können die Folgen sein und Ihre Beziehungen zu anderen Menschen belasten. Es kann dazu führen, dass Sie das Gefühl bekommen, die Kontrolle über Ihr Leben zu verlieren.

Der erste Schritt zum konstruktiven Umgang mit Stress ist, zu erkennen, dass Sie gestresst sind

Womöglich haben Sie so wenig Zeit für sich selbst, dass es Ihnen anfangs nicht auffällt, wenn Sie gestresst sind. Wenn Sie Stresssymptome bei sich bemerken (siehe unten), machen Sie nicht einfach weiter, mit der Hoffnung, dass es schon wieder besser werden wird. Je eher sich mit den Problemen beschäftigen, umso besser. Oft hilft es schon, einfach darüber zu reden, wie Sie sich fühlen.

Die Symptome von Stress können, je nach Person, körperlicher oder psychischer Art sein.



Psychische Symptome sind beispielsweise Angstzustände, Wut, Depressionen, Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, häufiges Weinen, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten.



Körperliche Symptome, sind Krämpfe, Muskelzuckungen, Schmerzen im Brustbereich, Schwindel, Unruhe, nervöses Zucken und Atemlosigkeit.

Auf längere Sicht können manche dieser Symptome Ihre Gesundheit beeinträchtigen – Sie können zu Bluthochdruck führen, der das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle erhöht.

Umgang mit Stress und Depressionen

Umgang mit Depressionen

Es gibt Schritte, die Sie unternehmen können, um Depressionen zu bekämpfen und hinter sich zu lassen. Was funktioniert, ist von Fall zu Fall verschieden, aber hier sind einige Ideen:



Behalten Sie es nicht für sich. Wenn Sie depressiv sind, versuchen Sie, darüber mit einer anderen Person zu sprechen. Es hilft oft, Dinge mit jemandem zu besprechen, dem man vertraut, anstatt alles in sich hineinzufressen.



Bewegen Sie sich etwas. Gehen Sie an die frische Luft, auch wenn es nur für einen Spaziergang ist. Dies hilft Ihnen nicht nur, sich fit zu halten, sondern möglicherweise auch, besser zu schlafen. Versuchen Sie, aktiv zu bleiben - ob durch Hausarbeit, Heimwerken oder im Rahmen Ihrer Alltagsroutine. All dies kann Ihnen helfen, sich von Gedanken zu befreien, die Sie noch stärker deprimieren können.



Achten Sie auf sich selbst. Ernähren Sie sich gesund und vermeiden Sie Alkohol, da dies Ihre Depressionen verschlimmern kann. Außerdem ist es wichtig, genügend Schlaf zu bekommen.



Treffen Sie sich mit anderen Menschen, die Depressionen haben und erkundigen Sie sich, wie sie damit umgehen. Selbsthilfegruppen können oft Beratung und Entspannungstraining sowie Informationen über ergänzende Therapien anbieten.



Bleiben Sie hoffnungsvoll. Erinnern Sie sich daran, dass Sie unter einer Erfahrung leiden, die viele andere Menschen erlebt haben. Sie werden sie letzten Endes überwinden, auch wenn es Ihnen momentan schwer fällt, das zu glauben.

Umgang mit Stress und Depressionen

Behandlung

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie depressiv sein könnten, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. Es ist wichtig, dass Sie Ihren Hausarzt möglichst früh aufsuchen, damit Sie mit der Behandlung beginnen und sich wieder wie Ihr altes Ich fühlen können. Wenn Ihr Hausarzt der Ansicht ist, dass Sie eine leichte Depression haben, die sich bessern könnte, schlägt er Ihnen vielleicht nur vor, Sie in ein paar Wochen wiederzusehen. Wenn Ihr Hausarzt der Meinung ist, dass Sie eine Behandlung benötigen, gibt es zwei Arten, die er Ihnen verschreiben kann:



Eine kurzzeitige Einnahme von Medikamenten - zum Beispiel eine kurzzeitige Einnahme von Antidepressiva, die Ihre Stimmung aufhellen, damit Sie besser zurechtkommen. Diese müssen zwei bis vier Wochen eingenommen werden, um ihre Wirkung zu erzielen. Antidepressiva können gut wirken und Ihnen helfen, sich besser zu fühlen und zurechtkommen, aber Sie müssen möglicherweise verschiedene Dosen - oder verschiedene Typen - ausprobieren, um die beste für Sie zu finden.



Eine Gesprächstherapie – etwa Beratung, kognitive Verhaltenstherapie oder Psychotherapie. Diese geben Ihnen die Möglichkeit, über Schwierigkeiten und Gefühle zu sprechen und können Ihnen helfen zu lernen, wie Sie Ihren Stress oder Ihre Depressionen mit einer Vielzahl von Techniken bewältigen können.

Wenn Ihr Hausarzt der Meinung ist, dass Sie eine schwere Depression haben, kann er eine Gesprächstherapie und Antidepressiva vorschlagen. Lassen Sie sich beraten und prüfen Sie alle Ihre Möglichkeiten, bevor Sie sich für eine Behandlung entscheiden.

Entspannungstechniken

Wenn wir an Entspannung denken, meinen wir damit gewöhnlich Aktivitäten, die wir genießen, wie Schlafen, Fernsehen oder Ausgehen mit Freunden. Obwohl es richtig ist, dass wir es als entspannend empfinden können, wenn wir uns Zeit für uns selbst nehmen, gibt es auch spezielle Techniken, die uns helfen können, Stress schnell abzubauen, selbst wenn wir bei der Arbeit oder an einer Bushaltestelle sind, etwa entspannende Atemtechniken, progressive Muskelentspannung, imaginative Therapie, Tai Chi und andere. Fragen Sie medizinisches Fachpersonal um Rat.



Erhaltung des Gesundheitszustands

Sportliche Betätigung ist eine wichtige Voraussetzung um gesund zu sein und sich wohl zu fühlen, insbesondere für Menschen, die viel Zeit und Kraft für Pflege und Unterstützung eines Angehörigen geben. Sport und Bewegung hilft, den Körper zu entspannen und Stress zu reduzieren und gibt Ihnen nebenbei noch etwas Zeit für sich selbst. Auf lange Sicht reduziert Sport und Bewegung sogar das Risiko für chronische Herzerkrankungen, Schlaganfälle, Bluthochdruck, Diabetes und vieles mehr.

Das heißt nicht, dass Sie sich im Fitnessstudio anmelden müssen oder Sportkurse besuchen sollen; wir wissen wie schwierig es ist, Zeit und Energie im Pflegealltag zu finden für solche Dinge. Das wichtigste ist, dass Sie in Ihrem Alltag aktiv bleiben und gesundheitsgefährdende Dinge vermeiden.

Dazu einige Tipps:



Sport und Bewegung machen fast immer mehr Spaß, wenn Sie es mit anderen Menschen gemeinsam machen. Joggen mit der besten Freundin oder Gymnastik in einer Gruppe erlauben es Ihnen, etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Sozialleben zu tun.



Sport sollte nicht langweilig sein, aber es ist wichtig, dass Sie sich die Zeit dafür fest in Ihre Woche einplanen. Das kann Ihnen helfen, Ihren Alltag und die Pflege zu organisieren und Ihnen **Routine zu geben**.



Fernsehen schauen und im Internet surfen sind schöne Freizeitbeschäftigungen, aber achten Sie darauf, dass das nicht Ihre Hauptbeschäftigung wird. Ihr Körper braucht Bewegung!

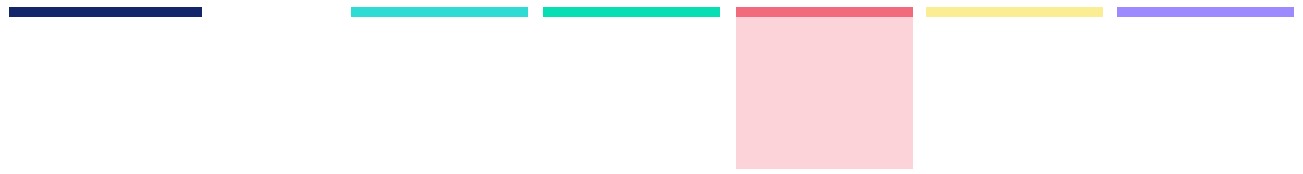


Wir alle wissen, wie wichtig es für die meisten Menschen ist, ein Auto zu haben. Für kleine Besorgungen können Sie aber auch darüber nachdenken, das Fahrrad zu nehmen oder zu laufen. So tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und können mal „abschalten“.



Übernehmen Sie sich nicht! Fangen Sie langsam und mit kleinen Schritten an, insbesondere, wenn Sie ganz am Anfang Ihrer „sportlichen Karriere“ stehen. Respektieren Sie Ihre körperlichen Grenzen und machen Sie sich einen realistischen Fitnessplan, wenn Sie auf ein Ziel hinarbeiten wollen.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Art von Sport für Sie gut geeignet ist – insbesondere, wenn Sie körperliche Einschränkungen haben – reden Sie mit Ihrem Hausarzt! Denken Sie auch an regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Wenn Sie spüren, dass Sie gestresst sind oder gesundheitliche Probleme haben könnten, gehen Sie zu Ihrem Arzt. Schieben Sie es nicht auf, denn Ihre Gesundheit ist sehr wichtig und niemand kann besser auf sie aufpassen als Sie selbst!



Pflege und Beruf



Beruf und Pflegearbeit in Einklang zu bringen, ist keine leichte Aufgabe.

Arbeitgeber und Arbeitskollegen sind manchmal nicht nachsichtig!

Oft geraten berufstätige Angehörige unter Stress, wenn Sie versuchen, in Ihrem Beruf pünktlich und erfolgreich zu sein, während sie gleichzeitig ihre Angehörigen liebevoll versorgen. Ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung ist es, Kollegen und Chefs für Ihre Situation zu sensibilisieren. Manchmal können es sich andere Menschen einfach nicht vorstellen, was Sie durchmachen und brauchen einen Einblick in Ihre Situation. Die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege ist das Thema dieser Rubrik.

Berufstätige pflegende und unterstützende Angehörige fühlen sich manchmal so, als hätten sie eigentlich 2 Jobs gleichzeitig – beides miteinander



zu vereinbaren, kann ein Kraftakt sein. Und beide Aufgaben sind wichtig – ihr Beruf trägt oft zum eigenen Wohlbefinden bei, bringt finanzielle Sicherheit und soziale Kontakt zu Kollegen.

Und es gibt Wege, wie Sie mit dem Druck fertig werden können. Auf der Arbeit können verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten notwendig sein: Die Möglichkeit zu telefonieren um nach Ihren Angehörigen zu sehen oder einen freien Nachmittag um Ihre Angehörigen zum Arzt zu fahren.

Die gute Nachricht: **Es gibt einige Möglichkeiten, Pflege und Beruf zu vereinbaren – individuelle Lösungen Ihrer Arbeitgeber und gesetzliche Ansprüche auf Pflegezeiten.**

Rechte von pflegenden Angehörigen am Arbeitsplatz

Vielleicht erhalten Sie:

- das Recht auf flexibles Arbeiten
- das Recht auf Freistellung in Notfällen
- das Recht auf Elternzeit, wenn Sie ein Kind haben
- das Recht, nicht diskriminiert oder belästigt zu werden.

Ihr Beschäftigungsstatus kann sich auf Ihren Anspruch auf diese Rechte auswirken. Wenn Sie z. B. selbstständig, befristet oder über eine Agentur angestellt sind, kommen Sie möglicherweise nicht in den Genuss dieser Rechte. Wenn dies auf Sie zutrifft, ist es wichtig, sich beraten zu lassen.



Rechte von pflegenden Angehörigen am Arbeitsplatz

Individuelle Lösungen

Zusätzlich zu Ihren gesetzlichen Rechten, können Ihnen Arbeitgeber weitere Möglichkeiten anbieten, um Pflege und Beruf zu vereinbaren. In Ihrem Arbeitsvertrag und den Regelungen Ihres Unternehmens können Sie unter Umständen weitere Informationen dazu finden.

Solche individuellen Lösungen können zum Beispiel flexible Arbeitszeitgestaltung sein, Arbeitszeitkonten, Gleitarbeitszeiten oder die Möglichkeit sich in Notfällen einige Stunden frei zunehmen. Wenn solche Regelungen nicht in Ihrem Vertrag stehen, scheuen Sie sich nicht, ein Gespräch mit Ihrem Unternehmen zu suchen, wenn dies angemessen ist.

Manche Unternehmen bieten auch eine Auszeit vom Beruf für einige Zeit an (beispielsweise durch ein Sabbatical / Urlaubsjahr). Dadurch können Sie den Kontakt zu Ihrem Arbeitgeber halten und können nach der Auszeit wieder ins Unternehmen einsteigen.

Viele pflegende Angehörige finden, dass die Fähigkeit, flexibel zu arbeiten, die nützlichste Art der Unterstützung ist, also sprechen Sie darüber mit Ihrem Vorgesetzten. Flexibles Arbeiten kann die Arbeit von zu Hause, komprimierte Arbeitszeiten (z. B. länger arbeiten, aber dafür weniger Arbeitstage) oder einen früheren Arbeitsbeginn und ein späteres Arbeitsende umfassen.



Denken Sie daran, ihren Beruf aufzugeben?

Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, Ihren Beruf wegen der Pflege aufzugeben, ist es wichtig, sich der Folgen vorher bewusst zu werden.

Denken Sie darüber nach, was Sie damit aufgeben würden und ob Sie dies tatsächlich bereit dafür sind:



Schaffen Sie es, mit weniger Geld zurecht zu kommen?



Können Sie die Unabhängigkeit und sozialen Kontakte aufgeben?



Werden Sie Ihre Fertigkeiten verlernen, wenn Sie den Beruf verlassen?



Wie wirkt sich die Berufsaufgabe auf Ihre Rente aus?

Denken Sie auch darüber nach, welche alternativen Möglichkeiten es zur Berufsaufgabe geben könnte:



Flexible Arbeitszeiten oder Arbeitszeitreduzierung?



Arbeitsauszeiten nehmen durch (Familien-) Pflegezeit oder einen Urlaubsjahr?



Pflege durch Pflegeeinrichtungen, Tagespflege und ehrenamtliche Helfer abdecken?



Zusätzlich dazu noch weitere Pflegekräfte selbst bezahlen?

Reden Sie mit Ihrem Arbeitgeber

Machen Sie sich bewusst, dass Arbeitgeber erfahrene und fachlich kompetente Arbeitnehmer schätzen und oft einiges dafür tun, Sie zu halten. Vielleicht kann Ihnen Ihr Arbeitgeber Möglichkeiten aufzeigen, an die Sie noch gar nicht gedacht hatten? Erklären Sie Ihre Situation, entweder direkt mit Ihrem Chef, mit der Personalabteilung oder dem Betriebsrat.



Lassen Sie sich beraten

In Pflegeberatungsstellen können Sie sich individuell beraten lassen, welche Möglichkeiten es gibt, die Versorgung Ihrer Angehörigen zu sichern und trotzdem berufstätig zu bleiben. Die Mitarbeiter der Beratungsstellen kennen die Unterstützungsangebote vor Ort genau und können Ihnen sicher weiterhelfen.



Rechte von pflegenden Angehörigen am Arbeitsplatz

Pflege- und Betreuungsleistungen dazu kaufen?

Allen pflegebedürftigen Menschen mit einer Pflegestufe stehen Leistungen der Pflegeversicherung zu. Mit diesen Leistungen, wie der Versorgung durch einen Pflegedienst, können Angehörige entlastet werden. Allerdings übernimmt die Pflegeversicherung oft nur einen Teil der Kosten oder begrenzt Ihre Zuschüsse. Sollten die Leistungen der Pflegeversicherung nicht ausreichen um Ihnen eine weitergehende Berufstätigkeit zu ermöglichen, können Sie darüber nachdenken, auf eigene Kosten weiter Pflege- und Betreuungsleistungen einzukaufen. Beispielsweise häufigere Besuche des Pflege



Erkundigen Sie sich über Ihre finanzielle Absicherung bei Arbeitslosigkeit

Wenn Sie sich dazu entscheiden, Ihren Beruf aufzugeben und sich voll und ganz Ihren Angehörigen zu widmen, erkundigen Sie sich vorher, wie Sie selbst finanziell abgesichert bleiben.

Abschließende Gedanken

Machen Sie sich bewusst, dass Schuldgefühle oder Konflikte entstehen können, wenn Sie sich dazu entschließen, die Pflege Ihres Angehörigen durch andere Hilfen sicherstellen zu lassen und Sie selbst berufstätig bleiben. Ihre Entscheidung sollte die Richtige für Sie und Ihre Angehörigen sein – Sie haben das Recht, zu wählen, was Sie wollen und das beinhaltet die Wahl im Beruf zu bleiben oder den Beruf aufzugeben.

Wenn Sie Hilfe bei dieser Entscheidung brauchen, sprechen Sie mit Ihren Angehörigen, Freunden und anderen Familienmitgliedern und holen Sie sich auch Hilfe von neutraler Seite, beispielsweise in Pflegeberatungsstellen.

Wiederaufnahme der Arbeit

Viele pflegenden Angehörigen haben das Bedürfnis (wieder) ins Arbeitsleben einzusteigen, wenn der Mensch, um den sie sich kümmerten, verstarb oder wenn die Pflege nicht mehr notwendig ist. Vielleicht wollen Sie auch schon während der Pflege (wieder) eine Arbeit aufnehmen?



Wiederaufnahme der Arbeit

Erkennen Sie Ihre Fähigkeiten

Wenn Sie sich nicht sicher sind, in welchen Beruf Sie einsteigen möchten, kann es helfen, sich über seine Kompetenzen und Fähigkeiten klar zu werden. Denken Sie darüber nach, was Sie gelernt haben durch:



vorherige Berufserfahrung



Aufgaben und Verantwortung, die Sie in Ihrer Rolle als Pflegende, Elternteil oder Haushaltsvorstand hatten



andere Aktivitäten, wie Ehrenamt oder Vereinsarbeit

Dann denken Sie über Ihre Interessen nach:



was macht Ihnen Spaß



wie würden Sie gerne Ihre Fähigkeiten einbringen



Dinge, die Sie früher gern getan haben und heute vermissen

Rechte von pflegenden Angehörigen am Arbeitsplatz

Erkennen Sie Ihre Fähigkeiten

Vielleicht fühlen Sie sich nach längere Berufslosigkeit unsicher. In solchen Fällen können Bewerbungstrainings und Kurse helfen. Auch Weiterbildungen können Ihnen helfen, neue Kompetenzen aufzubauen oder Alte aufzufrischen. Wenden Sie sich dazu beispielsweise an Ihre örtliche Agentur für Arbeit oder Ihr Jobcenter und Beratungsstellen.

Wenn Sie sich unsicher ob Ihrer Fähigkeiten sind, denken Sie darüber nach, was Arbeitgeber gerne sehen und schätzen Sie Ihre eigenen Fähigkeiten wert. Identifizieren Sie Fähigkeiten, die Sie durch die Pflege erlernt haben und übertragen Sie diese auf die Anforderungen an Berufsbewerber. Solche Fähigkeiten können beispielsweise sein:



Einen Haushalts- oder Finanzplan aufstellen und managen



Zeitmanagement



Planen und Problemlösungskompetenz



Organisieren, Prioritäten setzen und verhandeln



Kommunikation mit Fachleuten



Pflege, z. B. Verrichtung von Körperpflege und medizinischer Pflege

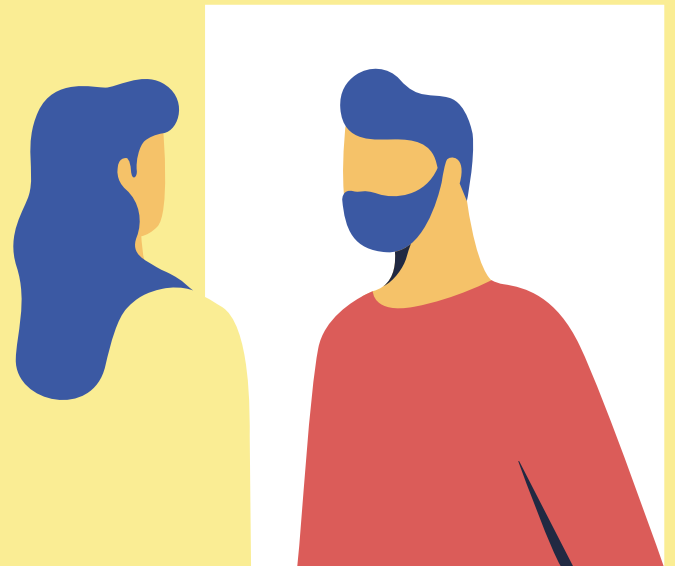


Zuhören und emotionale Unterstützung

Stecken Sie sich kurzfristige und langfristige Ziele und machen Sie sich einen Plan. Achten Sie darauf, dass der Plan machbar und realistisch ist – indem Sie beispielsweise kleine Schritte neben den großen Zielen einplanen. Wenn Sie sich darüber bewusst sind, was Sie wollen, können Sie nach geeigneter Unterstützung suchen, um Ihre Ziele zu erreichen.



Gemeinsame Bewältigung von Krebserkrankungen in den ver- schiedenen Phasen der Erkrankung



Krebsbehandlung

„Ich hatte Mühe herauszufinden, ob die empfohlenen Medikamente auf dem Land erhältlich waren.“

Die richtige Information und die beste Behandlung finden

Wenn Sie Ihre Angehörigen bei der Diagnose und Behandlung unterstützen, kann es schwierig sein, sich in dem komplexen Gesundheitssystem zurechtzufinden. Möglicherweise müssen Sie der Anwalt der krebserkrankten Person werden, damit

sie Zugang zu den richtigen Informationen und Behandlungen erhält. Zögern Sie nicht, sich mit den Patientenorganisationen in Ihrem Land in Verbindung zu setzen. Sie sind eine großartige Informationsquelle und können Ihnen helfen oder Sie zu relevantem Wissen führen.

Behandlung zu Hause

“Pfleger Angehörige sollten die Schwierigkeiten nicht unterschätzen. Sie sollten sich aber auch darüber im Klaren sein, dass sie in der Lage sind, bestimmte Aufgaben besser zu erfüllen, als sie gedacht hätten”.

Immer mehr Patienten werden lieber zu Hause als im Krankenhaus behandelt. In vielen Fällen hängt die Behandlung zu Hause von der Verfügbarkeit und der Fähigkeit der Angehörigen ab, eine aktive Rolle zu spielen. Eine Reihe konkreter Aufgaben kann dabei eine Rolle spielen, unter anderem Körperpflege, Sicherstellen der Einhaltung des Behandlungsplans (dafür sorgen, dass die Person ihre Medikamente einnimmt, dass Arzttermine wahrgenommen werden...), die Koordinierung von medizinischen Maßnahmen (Terminvereinbarung, Kommunikation mit den Angehörigen der Gesundheitsberufe...), die Erledigung medizinischer Aufgaben im Rahmen der kurativen oder palliativen Behandlung, die Unterstützung bei der Bewältigung der Nebenwirkungen bestimmter aggressiver Behandlungen, die zum Wohlbefinden der/des Bet-

roffenen beitragen... Diese Aufgaben können sehr technisch und langfristig erschöpfend sein. Außerdem kann die Behandlung für manche Betroffene sehr komplex sein, besonders wenn Krebs zusammen mit anderen Krankheiten auftritt.

Eine aktive Rolle bei der Behandlung zu Hause zu übernehmen, ist daher eine wichtige Entscheidung. Stellen Sie sicher, dass Sie ein klares Verständnis der Aufgaben haben, die damit verbunden sind, und dass Sie die Fähigkeit haben, diese zu bewältigen. Fragen Sie medizinisches Fachpersonal nach detaillierten Informationen und Schulungen, wie diese Aufgaben sicher und effektiv bewältigt werden können. In vielen Fällen sind nützliche Schulungsvideos und Broschüren verfügbar. Nehmen Sie nicht zu viel auf sich. Finden Sie heraus, welche Hilfe von den Gesundheits- und Pflegediensten zur Verfügung steht, um sicherzustellen, dass Sie und Ihre Angehörigen jede gesetzliche Unterstützung erhalten, auf die Sie Anspruch haben.



Krebsbehandlung

Umgang mit den Nebenwirkungen der Behandlung

Die von Ihnen gepflegte Person könnte eine Reihe von Nebenwirkungen während der Krebsbehandlung erfahren, insbesondere extreme Müdigkeit, Haarausfall, Mundprobleme, Essprobleme, Schmerzen. Einige Menschen mit Krebs wollen vielleicht nicht über ihre Schmerzen sprechen, weil sie denken, dass es nicht hilft. In den meisten Fällen gibt es aber Wege, dies zu bewältigen, und je früher die Schmerzen behandelt werden, desto effektiver ist die Behandlung in der Regel. Sie können der Person, um die Sie sich kümmern, helfen, indem Sie die Nebenwirkungen und Schmerzen überwachen und dann die Angehörigen der Gesundheitsberufe fragen, wie sie damit umgehen sollen.



Gut zu essen ist wichtiger, als man denkt

Während der Krebsbehandlung können bei vielen Menschen Essstörungen auftreten (Mund- und Rachenschmerzen, Appetitlosigkeit wegen Müdigkeit, Veränderungen des Darms, die sich auf die Ernährung auswirken, Übelkeit, Sodbrennen und Verdauungsstörungen, Veränderungen des Appetits, Geschmacks oder Geruchs...). Neben der Beeinträchtigung der Lebensqualität eines Krebspatienten während und nach der Therapie können diese Probleme zu Gewichtsverlust führen, was sich negativ auf die Effizienz der Behandlung auswirken kann. Lassen Sie sich von medizinischem Fachpersonal, gegebenenfalls auch von Ernährungsfachleuten beraten, wie Sie eine ausgewogene Ernährung für die von Ihnen gepflegte Person sicherstellen können.

Beitrag zu fundierten Entscheidungen

Eine Reise durch den Krebs bedeutet, eine Reihe schwieriger Entscheidungen zu treffen, insbesondere in Bezug auf Behandlungsmöglichkeiten und -vorkehrungen. Während die Krebspatienten und ihre Angehörigen oft das Gefühl haben können, dass sie keine Kontrolle über die Situation haben, kann die Möglichkeit, informierte Entscheidungen zu treffen, helfen, ein wenig Kontrolle zurückzugewinnen. Sie können der Person, um die Sie sich kümmern, helfen, informierte Entscheidungen zu treffen, indem Sie mit ihr/ihm diskutieren, Informationen und Ratschläge suchen, eine zweite medizinische Meinung einholen.... Wichtig ist, dass Sie ihm/ihr helfen können, einzuschätzen und zu beschreiben, was für die Erhaltung seiner/ihrer Lebensqualität wichtig ist. Krebs und andere gesundheitliche Probleme können sich auf die Fähigkeit auswirken, sich auszudrücken

und Entscheidungen zu treffen. In diesem Fall müssen Sie sich eventuell um Rat oder Rechtsberatung bemühen.

Manche Entscheidungen können sich äußerst schwierig gestalten. Vergewissern Sie sich, dass Sie der Person, die Sie pflegen, nicht Ihre Ansichten aufzwingen. Sollte es in der Familie zu Spannungen bei der Entscheidung über die Behandlung kommen, zögern Sie nicht, externe Unterstützung und Beratung in Anspruch zu nehmen. Krebs-Wohltätigkeitsorganisationen und Unterstützungsvereine erteilen oft Ratschläge zur gesundheitlichen Vorausplanung und anderen Hilfsmitteln, die pflegenden Angehörigen helfen, Entscheidungen zu treffen und vorausschauend zu planen.



Krebsbehandlung

Klinische Studien

Manchen an Krebs erkrankten Personen wird angeboten, im Rahmen ihrer Behandlung an einer klinischen Studie teilzunehmen. **Ärzte nutzen diese Studien, um die Behandlung und Pflege von Krebserkrankungen zu verbessern.**

Die Teilnahme an einer klinischen Studie birgt Vorteile und Risiken. Sowohl während als auch nach der Studie wird die Person, die mit Krebs behandelt wurde, sorgfältig überwacht. Das bedeutet, dass er/sie sich unter Umständen regelmäßigen Untersuchungen unterziehen muss.

Manche Teilnehmer/innen finden das beruhigend. Andere würden es vorziehen, keine weiteren Krankenhausbesuche zu absolvieren und nicht an der Studie teilzunehmen. Es gibt keine richtige oder falsche Entscheidung über die Teilnahme an einer solchen Studie. Sie können der Person, die Sie pflegen, helfen, diese Entscheidung zu treffen, indem Sie mit ihr eine Aufzählung der Vor- und Nachteile durchgehen oder diese notieren.



Klinische Studien

Verständigung mit Angehörigen der Gesundheitsberufe

Als pflegender Angehöriger oder informell Pflegender einer krebserkrankten Person sind Sie Teil des Gesundheits- und Pflegeteams. Es ist wichtig, dass Sie eine gute Verständigung mit den Gesundheits- und Pflegefachleuten entwickeln, damit Sie die Informationen, die Sie und die Person, die Sie pflegen, erhalten können.

Wenn Sie Fragen stellen, kann dies die Bewältigung der Diagnose und Behandlung erleichtern. Zu wissen, was passiert, kann Ihnen das Gefühl geben, mehr Kontrolle über Ihre Pflegerolle zu haben.



Wahrscheinlich haben Sie viele Fragen. Dabei kann es hilfreich sein, sich vorzubereiten, indem Sie eine Liste von Fragen notieren, die Sie stellen möchten. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie alle Ihre Fragen auf einmal stellen müssen. Es wird noch weitere Möglichkeiten geben, Fragen zu stellen. Es ist auch in Ordnung, die gleiche Frage noch einmal zu stellen. Das Wichtigste ist, dass Sie genau verstehen, was Ihnen der Arzt sagt. Es kann hilfreich sein, wenn die krebserkrankte Person anwesend ist, wenn der Arzt/die Ärztin mit medizinischen Fachkräften spricht, und wenn Sie sich Notizen machen oder das Gespräch aufzeichnen, während das medizinische Fachpersonal spricht.

Krebsbehandlung

Pflegen Sie die Beziehung

„Der Krebs wird zu stark medizinisch behandelt. Manchmal vergessen wir die menschliche Seite und unsere Beziehung mit der Person, die an Krebs erkrankt ist, unabhängig von der Krankheit.“

„Humor ist eine starke Medizin und auch wenn Sie einen schwerkranken Menschen vor sich haben, hilft es, wenn diese immer noch mit Ihnen lächelt.“

Die Pflege von Menschen mit Krebserkrankungen wird häufig von engen Verwandten (Ehegatten oder Kindern) übernommen. Die Behandlung kann die Persönlichkeit der krebserkrankten Person beeinflussen und sowohl die Beziehungen als auch die Familiendynamik belasten. Selbst wenn es schwierig scheint, kann es dazu beitragen, eine gute Beziehung zu

fördern, wenn Sie mit Ihrem/Ihrer Verwandten, der an Krebs leidet, ein paar schöne Momente gemeinsam verbringen. Wenn Sie der Meinung sind, dass das Ihre Beziehung zu stark belastet, zögern Sie nicht, Beratung und Unterstützung zu suchen.

Krebs kann die intime Beziehung mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin vor die Probe stellen. Schämen Sie sich nicht und scheuen Sie sich nicht, sich an medizinisches Fachpersonal zu wenden, wie Sie mit diesen Schwierigkeiten umgehen können. Alle medizinischen Fachkräfte, mit denen Sie sprechen, haben bereits mit vielen anderen Menschen gesprochen, die mit ähnlichen Problemen konfrontiert werden. Sie sind da, um zu helfen, und es ist sehr wahrscheinlich, dass sie anderen Menschen in ähnlichen Situationen geholfen haben.

Über die Behandlung von Brustkrebs



Auf EU-Ebene wird empfohlen, dass Krankenhäuser spezialisierte Brustkrebsstationen entwickeln, die mit multidisziplinären Teams ausgestattet sind. Diese Einheiten sollten bei der Wahl des Ortes der Krebsbehandlung zuerst berücksichtigt werden.



Die physischen Auswirkungen der Behandlung, die den Verlust von weiblichen Attributen (in manchen Fällen Haare, Brust...), Stimmungsschwankungen durch manche onkologische Medizin nach sich ziehen kann, können zudem auch eine Herausforderung für die Beziehung darstellen. Professionelle Unterstützung kann erforderlich sein.



Für Männer mit Brustkrebs mögen die Informationen und die allgemein verfügbare Hilfe weniger geeignet erscheinen. Zögern Sie nicht, sich um individuelle Unterstützung zu bemühen.

Bewältigung der finanziellen Belastung der Krankheit

Unabhängig vom Stadium der Erkrankung und der Krankenversicherung der Person, die Sie pflegen, kann Krebs hohe Kosten verursachen, insbesondere im fortgeschrittenen Stadium und in Verbindung mit anderen Krankheiten. Außerdem kann es vorkommen, dass die Person, die Sie pflegen, oder Sie selbst ihre Arbeitszeit verkürzen müssen, so dass das Einkommen aus der Arbeit geringer wird. Darüber hinaus können die Gesundheitsausgaben unter Umständen nur teilweise gedeckt werden, und die Kosten für Medikamente oder Therapien, die das Wohlbefinden der (des) Patientin (Patienten) verbessern sollen, werden unter Umständen nicht erstattet. Zusätzliche Kosten wie Kinder- oder Seniorenbetreuung oder häusliche Pflege können unter Umständen ebenfalls anfallen, wenn die krebserkrankte Person nicht mehr in der Lage ist, die

familiären Verpflichtungen wie bisher zu bewältigen. Finanzielle Probleme können sowohl die krebserkrankte Person als auch den/die pflegenden(n) Angehörigen belasten, was sich auf die Lebensqualität von beiden negativ auswirkt.

Unter diesen Umständen ist es wichtig, vorausschauend zu planen und Informationen über mögliche finanzielle Unterstützung oder Ratschläge zur Budgetplanung von Behörden, Wohlfahrtsverbänden, Versicherungen, Arbeitgebern und Krebsorganisationen einzuholen. Stellen Sie sicher, dass Sie alle anderen Möglichkeiten abgewogen haben, bevor Sie sich Geld leihen.



Ihr Leben nach einer Pflegephase

Unterstützung eines Überlebenden

Immer mehr Krebspatienten erholen sich nach einer Behandlungsphase, was eine Erleichterung darstellt. Dennoch kann es vorkommen, dass sie während der Nachbehandlungszeit noch Unterstützung benötigen. Die Behandlung kann sich nachhaltig auf Körper und Seele der behandelten Person auswirken, und es ist wichtig, dass der Hausarzt über die erhaltene Behandlung informiert ist und in der Lage ist, bei möglichen Nebenwirkungen zu helfen. Auch die Angst vor einem Wiederauftreten der Krankheit kann sich stark auf das Alltagsleben der Person auswirken, die wegen Krebs behandelt wurde, sowie auf das Ihre. Patienten fühlen sich mitunter verlassen vom Gesundheits-

wesen, da in vielen Fällen Pflege und Unterstützung enden, wenn die/der Betroffene als kreisfrei erklärt wird. Auch pflegende Angehörige können das so empfinden.

Die Wiederaufnahme alltäglicher Aktivitäten (Beruf, Studium, Freizeit...) kann für Betroffene, die sich möglicherweise schlaff fühlen, eine Herausforderung darstellen und es kann für sie schwierig sein, sich anzupassen. **Möglicherweise sind Zeit sowie kontinuierliche medizinische und psychologische Unterstützung erforderlich, bevor sie wieder ein normales Leben führen.**



Ihr Leben nach einer Pflegephase



Nach dem Brustkrebs

„Nicht wenige Überlebende von Brustkrebs haben Schwierigkeiten, sich mit dem Verlust ihrer Brüste abzufinden.“

Für Frauen kann der etwaige Brustverlust während der Behandlung eine psychische Belastung und Schwierigkeiten in ihrem emotionalen und sexuellen Leben verursachen.

Nach dem Brustkrebs finden manche Frauen nicht das Selbstvertrauen zurück, um wieder ihr „gewohntes Ich“ zu sein, wenn sie in den Beruf zurückkehren. Dies erfordert Verständnis vonseiten der Arbeitgeber und Kollegen. In vielen Fällen kann professionelle Unterstützung hilfreich sein.

Den eigenen Weg finden

„Ich musste bei Null anfangen, Schritt für Schritt. Ich habe beschlossen, mich auf die Dinge zu konzentrieren, die ich tun kann und will und die mir Energie geben. Als Erstes habe ich etwas mit Freunden unternommen.“

Unabhängig davon, ob Ihr Angehöriger Krebs überwunden hat oder nicht, ist die Pflegephase in der Regel eine schwierige und lebensverändernde Erfahrung. Es ist normal, dass man sich völlig ausgelaugt oder sogar ein wenig unwohl fühlt, wenn die Pfl egetätigkeit zu Ende geht. Pflegende Angehörige arbeiten oft mit vollem Einsatz und es trifft sie hart, wenn sie mit einem Schlag aufhören sollen. Manche pflegenden Angehörigen müssen dann ihr Leben und ihre Prioritäten neuordnen. Manche von ihnen haben Schwierigkeiten, einen Trauerfall zu überwinden, wenn die Person, die sie gepflegt haben, verstorben ist.

Wenn Sie Ihre berufliche Tätigkeit unterbrochen haben, um einen Angehörigen zu pflegen, kann sich die Rückkehr in die Arbeitswelt oft schwierig gestalten. Es ist wichtig zu wissen, dass Sie, auch wenn Ihre pflegerische Tätigkeit nicht offiziell anerkannt wird, Kompetenzen erworben haben, die von den Arbeitgebern allgemein geschätzt werden (paramedizinische Kompetenzen, Fähigkeit zur Koordinierung und Kommunikation mit Angehörigen der Gesundheitsberufe, Zeit- und Budgetmanagement...). Berufsberater können Ihnen vielleicht helfen, Ihre Erfahrungen bei der Bewerbung auf dem Arbeitsmarkt zu nutzen (siehe auch Abschnitt über Beruf und Pflege).



Palliativmedizin und Lebensende

Es könnte sein, dass der Krebs der Person, die Sie pflegen, nicht oder nicht mehr auf Behandlungen anspricht, die darauf abzielen, Krebs zu heilen und zu kontrollieren, und dass eine Palliativbehandlung vorgeschlagen wird. Obwohl Kontinuität in der Pflege empfohlen wird, kann diese Situation dazu führen, dass die Zusammensetzung des zuständigen Pflegepersonals, mit dem Sie in Kontakt stehen, geändert wird.

Falls der betroffenen Person der Tod bevorsteht, zögern Sie nicht, sich bei den zuständigen medizinischen Fachkräften, insbesondere bei Krankenschwestern der onkologischen Abteilung und Ihrem Hausarzt, genauer zu informieren. Wird die Person, die Sie pflegen, zu Hause gepflegt, stellen Sie sicher, dass Sie alle Informationen und Hilfe haben, die Sie benötigen, um die Behandlung und Schmerztherapie zu begleiten.

„Das Schwierigste war, ihn zweimal zu verlieren: zuerst emotional, weil sich seine Persönlichkeit durch die Nebenwirkungen seiner Behandlung veränderte, und später physisch, als er starb.“

Obwohl es sehr befriedigend sein kann, einen Angehörigen bis ans Lebensende zu begleiten, kann die Betreuung eines Sterbenden eine emotional und körperlich sehr anspruchsvolle Aufgabe sein. Zumal informell Pflegende bereits mit Mehrfachverlusten in den verschiedenen Krankheitsphasen zu kämpfen haben. Um Übermüdung und Einsamkeit vorzubeugen, benötigen Sie in dieser Phase möglicherweise eine akute Unterstützung. In einigen Ländern haben pflegende Angehörige das Recht, Sonderurlaub oder besondere Vergütungen zu beantragen, die es ihnen ermöglichen, sich um einen Angehörigen zu kümmern, der bis zum Lebensende gepflegt wird.

„Wir kennen den Tod nicht mehr und akzeptieren ihn auch nicht mehr.“

Wie die gesundheitliche Situation eines Angehörigen wahrgenommen wird, ist je nach Verwandter/Verwandtem verschieden. Es kann nützlich sein, ein offenes Gespräch mit medizinischen Fachleuten zu führen, um die Prognose und den wahrscheinlichen Verlauf zu erläutern, wobei der weitere Familienkreis einbezogen wird.

Viele Hinterbliebene werden diese Herausforderung im Leben mit ihren inneren Ressourcen und der Unterstützung ihrer Freunde und Familie meistern. Aber Trauer wird oft missverstanden, sie kann sich als extrem schwierig erweisen, und viele Menschen können sich unter solchen Umständen sehr einsam fühlen. Es ist wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass die Unterstützung beim Trauerfall auch nach dem Tod eines Angehörigen in Anspruch genommen werden kann und in dieser schwierigen Zeit hilfreich sein kann. In einigen Ländern haben manche Hinterbliebene Anspruch auf bestimmte Leistungen.

Sobald die unmittelbare Trauer vorüber ist, findet so manche/r erfahrene/r pflegende/r Angehörige es sinnvoll, sich ehrenamtlich zu engagieren und an Peer-Support oder Advocacy-Aktivitäten teilzunehmen. Auf diese Weise teilen sie ihr Wissen und engagieren sich für eine breitere Anerkennung des sehr wertvollen Beitrags pflegender Angehöriger und informell Pflegender zur Unterstützung krebserkrankter Menschen.

Referenzen und Auszeichnungen





Referenzen

Wichtige informative Websites

Internationale Organisationen

Weltgesundheitsorganisation

www.who.int/cancer

Europäische Institutionen

Europäische Partnerschaft für Maßnahmen zur Krebsbekämpfung

<http://www.epaac.eu/>

Initiative der Europäischen Kommission zum Thema Brustkrebs

<http://ecibc.jrc.ec.europa.eu/>

Gemeinsame Aktion zur Krebsbekämpfung

<https://cancercontrol.eu>

Organisationen der Zivilgesellschaft

Verband Europäischer Krebs-Ligen

europeancancerleagues.org

Cancer Caring Coping

www.cancercaringcoping.com

Eurocarers

www.eurocarers.org

Europäische Vereinigung für Palliativmedizin

www.eapcnet.eu

Europäische Krebsorganisation

www.ecco-org.eu

European Cancer Patient Coalition

www.ecpc.org

Europa Donna

www.europadonna.org

European Oncology Nursing Society

www.cancernurse.eu

InformCare - Die EU-Informationsplattform für informelle Pflege

www.eurocarers.org/InformCare

Macmillan Cancer Support

www.macmillan.org.uk



Referenzen

Bibliographie

American Psychological Association

“Overcoming depression. How psychologists can help with depressive disorders.” 2016. <http://www.apa.org/helpcenter/depression.pdf>.

Bouget, D., Spasova, S. and Vanhercke, B.

Work-life balance measures for persons of working age with dependent relatives in Europe. A study of national policies. Brussels: European Commission, 2016.

Caswell G, Hardy B, Ewing G, et al.

“Supporting family carers in home-based end-of-life care: using participatory action research to develop a training programme for support workers and volunteers.” *BMJ Supportive & Palliative Care* August 2017

Coles A., Cartmell R.

“Informed choice in cancer pain: empowering the patient.” *British Journal of Community Nursing* 27 9 2013.

DeSantis, C. E., Lin, C. C., Mariotto, A. B., Siegel, R. L., Stein, K. D., Kramer, J. L., Alteri, R., Robbins, A. S. and Jemal, A.

“Cancer treatment and survivorship statistics.” *A Cancer Journal for Clinicians* 2014.

ECPC, Eurocarers.

White Paper on Cancer Carers. Brussels: ECPC, 2017.

Europa Donna

Europe’s breast cancer advocacy organisation. “www.europadonna.org.” n.d.

–

“European Commission Initiative on Breast Cancer. European Quality Assurance Scheme for Breast Cancer Services Scope.” 2016. Available from <http://ecibc.jrc.ec.europa.eu/documents/20181/81787/ECIBC+European+QA+scheme+Scope+-+final+online+version.pdf/f36c46b1->

Expert Group on Metastatic Breast Cancer.

Policy Roadmap on Addressing Metastatic Breast Cancer. Brussels, 2017.



Referenzen

Bibliographie

Kielstra, P.

“The road to a better normal: Breast cancer patients and survivors in the EU workforce.” 2017.

Luengo-Fernandez R., Leal J., Gray A., Sullivan R.

“Economic burden of cancer across the European Union: a population-based cost analysis.” *The Lancet-Oncology* 14 October 2013.

Macmillan Cancer Support.

Eating problems and cancer. A practical guide to living with and after cancer. 2017.

-.

Hidden at home: the social care needs of people with cancer. 2015.

-.

Under pressure: the growing strain on cancer carers. 2016.

Manneh-Vangramberen M., Muscaritoli A., Molfino F., Scala F., De Lorenzo K., Christoforidi I.

“European survey of 907 people with cancer about the importance of nutrition.” *Annals of Oncology, Volume 28, Issue suppl_5* 1 September 2017.

Pfizer

Global Status of mBC - Decade Report. 2015-2016.

Schubart JR., Jane R., Kinzie M.B., and Farace E.

“Caring for the Brain Tumor Patient: Family Caregiver Burden and Unmet Needs.” *Neuro-Oncology* January 2018.

Stewart BW, Wild CP, editors.

World Cancer Report. Lyon: International Agency for Research on Cancer, 2014.

Danksagungen

Diese Veröffentlichung wurde von Eurocarers in Zusammenarbeit mit der European Cancer Patient Coalition, und der European Association for Palliative Care entwickelt.

Einige dieser Inhalte basieren auf Informationen, die von Macmillan Cancer Support zur Verfügung gestellt werden.

Ansprechpartnerin: Claire Champeix
(cc@eurocarers.org)

Eurocarers möchte sich für den Beitrag zu diesem Projekt bedanken bei: Charlotte Argyle (Macmillan Cancer Support); Alex Filicevas (ECPC); Pf. Elizabeth Hanson (Eurocarers); Petra Hoogendoorn; Julie Ling, Irene Murphy and Man-Britt Guldin (EAPC); Alison Penny (National Bereavement Alliance UK), und die Mitglieder der Eurocarers' Research Working Group.

Wir danken auch ganz herzlich den informell Pflegenden einer krebskranken Person, die sich freundlicherweise bereit erklärt haben, ihre Erfahrungen zu teilen.

Eurocarers bedankt sich bei Merck und Pfizer für die Unterstützung bei der Erstellung dieses Werkzeugkastens. Umfang und Inhalt dieses Werkzeugkastens liegen in der alleinigen Verantwortung von Eurocarers.



**Eurocarers –
ein europäischer Verband, der mit Pflegenden
zusammenarbeitet**
3, rue Abbé Cuypers
1040 Brüssel
www.eurocarers.org



Brüssel, 2018.
