



≈40
Prozent kann das Rückfallrisiko nach einem Krebsleiden dank regelmässiger körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung gemindert werden.

Onkologische Rehabilitation Warum Bewegung so wichtig ist nach einer Krebs-Erkrankung

«Wieder Tritt fassen und mit Zuversicht in die Zukunft blicken», das wollen wir* mit unserem ambulanten onkologischen Rehabilitationsprogramm im Onkologie-Zentrum der Spital STS AG bei möglichst vielen Krebs-Patienten erreichen.

Die onkologische Rehabilitation richtet sich an Patienten, die

- in ihrer körperlichen Aktivität, Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind
- Funktionseinschränkungen, wie zum Beispiel Einschränkungen der Beweglichkeit oder Lymphödeme aufweisen
- Ernährungsprobleme haben
- unter Ängsten oder Depressionen leiden
- familiäre oder partnerschaftliche Probleme haben
- sich chronisch müde fühlen
- Schmerzen haben
- in ihrer Autonomie im Alltag eingeschränkt sind
- in ihrem emotionalen oder spirituellen Gleichgewicht gestört sind

2010 starteten wir mit dem von der KrebsStiftung Thun-Berner Oberland finanzierten Projekt «Onkologische Rehabilitation Thun-Berner Oberland». Das Projekt wurde wissenschaftlich begleitet, konnte 2014 erfolgreich abgeschlossen und die ambulante onkologische Rehabilitation fest in unser Angebotsportfolio aufgenommen werden.

Um der Vielfältigkeit der verschiedenen Krebserkrankungen und individuellen Voraussetzungen der Patienten möglichst gerecht zu werden, haben wir uns für ein modular aufgebautes und individuell zusammenstellbares Programm entschieden. Damit die Patienten bestmöglich profitieren können, aber auch maximal unterstützt werden, bedarf ein solches Programm einer guten Koordination und Begleitung. Diese Aufgaben werden durch unsere Koordinatorinnen der Onkologischen Rehabilitation wahrgenommen.

Unser Onko-Reha-Programm umfasst folgende Module:

- Bewegungs- und Sporttherapie (= Rekonditionierung)
- Physiotherapie
- Ernährungsberatung
- Psychoonkologie
- Komplementärmedizin

- Sozialberatung
- Seelsorge
- Yoga

Die einzelnen Module werden unterschiedlich häufig belegt, am häufigsten sind Rekonditionierung und Ernährungsberatung. Die Rückmeldungen der Patienten sind äusserst positiv, die Verbesserungen im Wohlbefinden der Patienten objektivierbar, sehr erfreulich und oft erstaunlich.

Wichtige Voraussetzungen

Zentrale Punkte für den Erfolg einer onkologischen Rehabilitation sind ein niederschwelliger Zugang, die einfache Koordination des Angebotes durch eine entsprechende Stelle und die Möglichkeit, ein hinsichtlich Module und zeitlichem Ablauf individuelles Programm zusammenzustellen. Diese Voraussetzungen sind bei uns allesamt erfüllt. Zur fortlaufenden Evaluation füllen die Patienten bei Ein- und Austritt aus dem Programm einen Fragebogen aus, zudem werden in den verschiedenen Modulen weiterhin sogenannte Assessments, d.h. messbare Standortbestimmungen zu Beginn und am Ende, durchgeführt.

* Ein Beitrag von Dr. med. Jean-Marc Lüthi (im Bild oben rechts) und Prof. Dr. med. Ueli Güller (links)

Natürlich können unsere Angebote wie zum Beispiel die Psychoonkologie, Ernährungsberatung, Sozialberatung, usw. auch ausserhalb des Reha-Programmes von jedem Patienten in Anspruch genommen werden.

Bewegungs- und Sportangebot an der Spital STS AG

Körperliche Aktivität ist in der Vorbeugung und in der Verminderung des Rückfallrisikos von Krebserkrankungen sowie zur Verbesserung der Lebensqualität in der kurativen und palliativen Situation mittlerweile wissenschaftlich klar etabliert, wird aber leider im klinischen Alltag noch zu wenig umgesetzt. Auch fehlen vielerorts für die Patienten geeignete Angebote, nicht aber so am Spital Thun!

Mit dem Ziel, Freude und Lebensqualität zu vermitteln, starteten wir in unserem Onkologie- und Hämatologiezentrum

2001 mit einem Bewegungs- und Sportangebot. Dies beinhaltete zu Beginn eine Konditions- und Spielstunde in der Turnhalle, Nordic Walking und Aquafit. 2005 begannen wir mit unserem Wanderprogramm. Zwischenzeitlich bieten wir zwölf bis vierzehn Wanderungen pro Jahr an. Teilnehmen können nebst den Patienten auch ihre Angehörigen (und Hunde!).

Aktuell sieht unser Angebot im Bereich Bewegung und Sport wie folgt aus: Rekonditionierung im Rahmen des ambulanten onkologischen Rehabilitationsprogramms (siehe Seite 23), wöchentlich 2 Stunden in der Turnhalle für Kondition, Spiel und Spass, wöchentlich 2 Stunden Yoga und die mindestens einmal monatlich stattfindende Wanderung. Die Rückmeldungen sind enorm positiv, einige Patienten nehmen schon seit über zehn Jahren an diesen Aktivitäten teil.

Kommentar Prof. Dr. med. Ueli Güller, MHS, Chefarzt Onkologie- und Hämatologiezentrum Spital Thun

«Onkologische Rehabilitation: Wichtiger Bestandteil einer onkologischen Rundum-Betreuung an der Spital STS AG»

«Am Onkologie- und Hämatologiezentrum im Spital Thun und der dazugehörenden Praxis in Spiez behandeln wir nicht nur wohnortsnah unsere Krebspatientinnen und -patienten nach neusten medizinischen Standards, sondern unterstützen sie darüber hinaus ganzheitlich in ihrer Krankheit und deren Genesung. Diese «Onkologie aus einem Guss» wurzelt in einer hervorragenden interdisziplinären und interprofessionellen Zusammenarbeit aller Beteiligten, und ermöglicht es, unsere Patienten mit Tumorleiden rundum ideal zu betreuen. Die onkologische Rehabilitation wie auch unser Bewegungs- und Sportangebot sind ein relevanter, integraler Bestandteil dieser ganzheitlichen Betreuung. Es gibt mittlerweile zahlreiche wissenschaftliche Studien, welche klar aufzeigen, dass regelmässige körperliche Aktivität die Heilungschancen bei verschiedenen Krebserkrankungen signifikant verbessert.

Dr. Jean-Marc Lüthi, Senior Consultant und langjähriger ehemaliger Chefarzt unseres Onkologie- und Hämatologie-

«Diese «Onkologie aus einem Guss» am Spital Thun wurzelt in der engen interdisziplinären und interprofessionellen Zusammenarbeit aller Beteiligten.»

zentrums, hat bezüglich onkologischer Rehabilitation Pionierarbeit in der Schweiz geleistet und ein fantastisches Angebot erschaffen, von welchem viele unserer Patientinnen und Patienten profitieren können.»

Vorträge

Mi 29. Juni, 19-20.30 Uhr
Burgsaal Thun (neben Spital),
öffentlicher Vortrag **«Neue Methoden im Kampf gegen Brustkrebs»**

Mi 31. August, 19-20.30 Uhr
Burgsaal Thun, öffentlicher Vortrag
«Darmkrebsvorsorge gestern und heute – Darmkrebs ist Vergangenheit (?)»

Mi 19. Oktober, 19-20.30 Uhr
Lötschbergsaal, Thunstrasse 2,
Spiez, öffentlicher Vortrag
«Neue Methoden im Kampf gegen Brustkrebs»

Freier Eintritt, keine Anmeldung erforderlich.

Die Autoren



Dr. med. Jean-Marc Lüthi, Facharzt Medizinische Onkologie, Facharzt Innere Medizin, Senior Consultant Onkologie- und Hämatologiezentrum, ab Juli 2022 im Ruhestand



Prof. Dr. med. Ueli Güller, MHS, Facharzt Medizinische Onkologie, Facharzt Chirurgie, Schwerpunkt Viszeralchirurgie, Chefarzt Onkologie- und Hämatologiezentrum

Kontakt:

Spital STS AG, Spital Thun
Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun
Tel. 058 636 26 45
onkologie@spitalstsag.ch



**Link zur Website
Onkologie- und
Hämatologie-
zentrum Spital
Thun**

Patienten können sich auch an die Spezialisten der Spitäler fmi AG wenden.