

LANGZEITÜBERLEBENDE: Wie mit Spätfolgen von Krebs umgehen?

- Fortschritte in der Medizin führen dazu, dass immer mehr Menschen von ihrer Krebserkrankung geheilt werden. Zudem können Menschen mit einer Krebserkrankung heute länger leben.
- Infolge längerer Überlebenszeiten nehmen späte Auswirkungen (Spätfolgen) von Krebskrankheiten und Krebsbehandlungen zu.
- Spätfolgen von Krebs können für betroffene Menschen in ihrem weiteren Leben sehr belastend sein.
- Die Forschung über Spätfolgen von Krebserkrankungen und Krebstherapien gewinnt an Bedeutung.
- Je mehr man über die Spätfolgen von Krebs weiß, desto besser kann man sie verhindern, erkennen und behandeln. Dies sind Ziele der Langzeit-Nachsorge.



LÄNGERES ÜBERLEBEN – MEHR ÜBERLEBENDE

Je älter Menschen werden, desto mehr Menschen erkranken an Krebs. Gleichzeitig führen Fortschritte in der Medizin dazu, dass mehr Menschen länger leben. Eine verbesserte Krebs-Früherkennung und Behandlung tragen dazu bei, dass mehr Menschen von Krebs geheilt werden oder für eine lange Zeit mit ihrer Krankheit leben können. Diese Entwicklung betrifft auch Menschen, die bereits im Kindes- oder Jugendalter an Krebs erkrankt sind.

Während Wissenschaftler bislang vor allem erforschen, wie Krebs entsteht und wie man ihn wirksam behandeln kann, rücken zunehmend langfristige Folgen von Krebs und seiner Therapie (sogenannte Spätfolgen) in den Mittelpunkt des Interesses. Spätfolgen können betroffene Menschen vorübergehend oder ein Leben lang beeinträchtigen.

➔ Was bedeutet „Cancer Survivorship“?

Der Begriff „Cancer Survivorship“ (deutsch „Krebs-Überleben“) leitet sich von dem englischen „Cancer Survivor“ ab: Mit „Krebs-Überlebende“ sind alle Personen gemeint, die irgendwann einmal die Diagnose Krebs bekommen haben. Menschen, die länger als fünf Jahre nach der Diagnosestellung leben, werden in Deutschland häufig als „Krebs-Langzeit-Überlebende“ bezeichnet.

Cancer Survivors können entweder geheilt oder (chronisch) krebskrank sein. Die Spätfolgen einer Krebserkrankung können beide gleichermaßen betreffen. Daher kann die Lebenssituation von Krebs-Überlebenden individuell sehr unterschiedlich sein – sie können weitgehend beschwerdefrei sein oder aber an der Erkrankung und ihrer Therapie und/oder an ihren Spätfolgen leiden. Fast immer sind auch Angehörige betroffen.

➔ Welche Spätfolgen von Krebs gibt es?

Welche Spätfolgen von Krebs sich entwickeln können, ist individuell verschieden. Das Risiko für Spätfolgen hängt von der Krebserkrankung selbst und der Art der Behandlung ab. Darüber hinaus scheinen Veranlagung, Lebensführung und Umweltfaktoren eine Rolle zu spielen. Man unterscheidet körperliche, seelische und soziale Spätfolgen. Die Tabelle listet häufige Auswirkungen von Krebserkrankungen und Krebstherapien auf. Überschneidungen und Wechselwirkungen zwischen einzelnen Themenbereichen sind möglich.

KÖRPERLICHE, SEELISCHE UND SOZIALE SPÄTFOLGEN
Herz-, Lungen- und Nierenschäden
Störungen der Fruchtbarkeit und der Sexualität
Nebenwirkungen an Haut, Schleimhaut und Zähnen
Lymphödem
Nervenschäden (Neuropathie)
Schädigung des Gehörs und der Augen
Störungen des Stoffwechsels und der Schilddrüsenfunktion
Knochen- und Muskelschwund
Neue („zweite“) Krebserkrankung
Chronische Erschöpfung (Fatigue)
Angst, Depression und chronische Schmerzen
Störungen der Konzentration und der Feinmotorik
Beeinträchtigung des Körperbildes
Familiäre, berufliche und finanzielle Probleme

→ Wann kommt es zu Spätfolgen von Krebs?

Folgen von Krebs können bereits während der Krebserkrankung und der Krebstherapie beginnen. Oder sie treten verzögert auf, also Monate oder Jahre nach Ende der Behandlung. Zu Spätfolgen kann es auch noch nach vielen Jahrzehnten kommen, manchmal sogar erst nach 30 Jahren oder noch später. Möglicherweise werden sie dann nicht mehr mit der früheren Krebserkrankung in Zusammenhang gebracht. Zudem lassen sich Spätfolgen von Krebs manchmal nicht von Beschwerden und Begleitkrankheiten unterscheiden, die – auch ohne Krebs – mit dem Älterwerden auftreten.

Manche Krebs-Überlebende haben nur wenige oder gar keine Einschränkungen und können nach der Therapie zu einem normalen Leben zurückkehren. Andere leiden früher oder später unter schwerwiegenden Problemen. Beschwerden können vorübergehend oder bleibend sein, sie können sich mit der Zeit verbessern, aber auch verschlechtern.

→ Wie viele Krebs-Langzeit-Überlebende gibt es?

In Deutschland schätzt man die Zahl der Menschen, bei denen die Krebs-Diagnose mehr als fünf Jahre zurückliegt, auf etwa zweieinhalb Millionen. Fachleute vermuten, dass diese Zahl künftig weiter ansteigen wird.

NACHSORGE UND LANGZEIT-NACHSORGE

→ Versorgung von Krebs-Überlebenden in Deutschland

Die medizinische Versorgung krebskranker Patienten und die Nachsorge von Menschen nach Krebs sind in Deutschland gesetzlich geregelt. Die gesetzlich geregelte Nachsorge und ihre Kostenerstattung ist häufig zeitlich begrenzt. Bei vielen Krebskrankheiten empfehlen Fachleute jedoch, dass die Nachsorge-Untersuchungen ein Leben lang erfol-

gen sollten. Diese Langzeit-Nachsorge und ihre Finanzierung sind in Deutschland bislang nicht geregelt.

→ Individuelle und langfristige Nachsorge

Ein Ziel der gesetzlichen Nachsorge ist die frühe Entdeckung eines Rückfalls. Die Nachsorge nach Krebs geht aber weit darüber hinaus: Spätfolgen der Krebserkrankung und Therapie vorzubeugen, sie rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln sind beispielsweise ebenfalls wichtige Ziele. Daher fordern Cancer Survivorship-Experten zunehmend eine Nachsorge, die Krebs-Überlebende individuell, langfristig und umfassend unterstützt. Eine solche Langzeit-Nachsorge soll dazu beitragen, dass jeder Mensch mit und nach Krebs so gut wie möglich leben kann (Lebensqualität) und so lange wie möglich. Es gibt bereits Vorschläge von Experten, wie eine solche Langzeit-Nachsorge geplant werden kann.

→ Was kann ich als Krebs-Überlebender selbst tun?

Nicht alle Krebs-Überlebenden brauchen dieselbe Langzeit-Nachsorge. Daher kann es hilfreich sein, sich über die eigene Krebserkrankung und Therapie zu informieren: Auf welche Gesundheitsrisiken muss ich bei/nach meinem Krebs achten? Wo finde ich Beratung und Unterstützung? Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Je nach Krankheits- und Lebenssituation können weitere Ansprechpartner und Berufsgruppen geeignet sein. Die Fragen-Beispiele in der Tabelle können Ihnen als Anregung für ein Arztgespräch dienen.

WO FINDET MAN WEITERE INFORMATIONEN?

Der Krebsinformationsdienst bietet Hintergrundinformationen zu Krankheitsfolgen und belastenden Symptomen bei und nach Krebs. Am Telefon oder per E-Mail kann der Dienst auch weitere Anlaufstellen und Ansprechpartner nennen.

FRAGEN – ANSPRECHPARTNER (ONKOLOGE, FACHARZT, HAUSARZT, PSYCHOONKOLOGE, KREBSBERATUNGSSTELLE, REHA-KLINIK)

Kann ich mich – gemeinsam mit meinem Arzt – für eine Therapie entscheiden, die mit weniger Spätfolgen verbunden ist?

Wer ist für meine Krebsnachsorge zuständig? Wer koordiniert die notwendigen Untersuchungen?

Wie kann ich meine Lebensführung verbessern (z. B. durch Bewegung und Sport, Ernährung, Gewichtsabnahme und Rauchverzicht)?

Was kann man tun, um einen Krebsrückfall, Spätfolgen oder einen Zweitkrebs zu verhindern bzw. frühzeitig zu erkennen?

Welche Spätfolgen im einzelnen können nach meiner Krebserkrankung auftreten? Und wer behandelt sie?

Wie kann man Risiken für Begleiterkrankungen rechtzeitig erkennen und verringern?

Wer übernimmt die Kosten für die Langzeit-Nachsorge?

überreicht durch:



Dieses Informationsblatt dient als Grundlage für Ihre weitere Informationssuche.

Auch der Krebsinformationsdienst (KID) beantwortet Ihre Fragen, telefonisch innerhalb Deutschlands unter der kostenfreien Rufnummer 0 800 - 420 30 40, täglich von 8 bis 20 Uhr, und per E-Mail unter krebsinformationsdienst@dkfz.de.

www.krebsinformationsdienst.de

   Besuchen Sie uns auf Facebook, Instagram und Youtube!

© Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum, Stand: 15.01.2020 (Quellen beim KID)