

DIAGNOSE KREBS: Tipps für die erste Zeit

Was tun, wenn Sie nach einer feingeweblichen oder einer anderen Untersuchung die Diagnose Krebs erhalten?

- **Informieren Sie sich: Schreiben Sie Ihre Fragen für Arztgespräche auf. Legen Sie eine Mappe für Befunde an.**
- **Finden Sie Ansprechpartner: Bitten Sie Ihre bisherigen Ärzte und Ihre Krankenkasse, Ihnen Fachärzte und Krebszentren zur weiteren Behandlung zu empfehlen.**
- **Suchen Sie professionelle Unterstützung: Ärzte, Krebsberatungsstellen und Psychoonkologen sind für Sie da.**
- **Nehmen Sie Hilfe an: Lassen Sie sich von Angehörigen, Freunden und Selbsthilfegruppen unterstützen.**
- **Erfahren Sie mehr über Ihre Rechte: Erkundigen Sie sich bei der Krankenkasse, Kliniksozialdiensten oder Krebsberatungsstellen nach sozialrechtlicher Beratung.**



© Alain Schroeder, Getty Images

Was ist, wenn sich durch eine zell- oder feingewebliche Untersuchung die Diagnose Krebs bestätigt hat? Für die meisten Menschen ist die Nachricht ein Schock. In den ersten Tagen verändert die Krankheit alles: Sie bestimmt plötzlich das Leben und stellt private und berufliche Pläne infrage. Man muss den Alltag neu organisieren. Untersuchungen und Gespräche zur Behandlungsplanung stehen an. Gleichzeitig muss man mit allen Gefühlen umgehen, die eine Krebsdiagnose mit sich bringt. Woran man sich in der ersten Zeit orientieren kann, ist hier zusammengestellt.

ARZT- UND KLINIKSUCHE: AN WEN WENDEN?

Wichtig ist die Frage, wer die Krebsdiagnose gestellt hat: Diese Ärzte sind zunächst die Ansprechpartner, wenn es um die weitere Planung geht. Sie können wegen weiterer Untersuchungen an Fachärzte verweisen oder in die Ambulanzen spezialisierter Krankenhäuser. Wohin man zur Behandlung geht, hängt davon ab, ob ein Krankenhausaufenthalt notwendig wird, oder ob man ambulant betreut werden kann.

→ Woran kann man sich orientieren?

Bei der Wahl einer niedergelassenen Praxis, sollten Patienten darauf achten, dass die Ärzte auf Krebsbehandlungen spezialisiert sind. Internisten, Gynäkologen und weitere Fachärzte können eine Zusatzqualifikation in der Onkologie erwerben.

Bei der Wahl einer Klinik ist die Frage nach der Erfahrung mit der jeweiligen Tumorart wichtig. Außerdem sollte das Krankenhaus Spezialisten aus mehreren Fachrichtungen beschäftigen. Zertifizierungen erleichtern die Auswahl, etwa die Anerkennung als Brustkrebszentrum, als Onkologisches Zentrum oder als Onkologisches Spitzenzentrum. Weitere Tipps bietet das Informationsblatt „Arzt- und Kliniksuche“.

ZEITPLANUNG: WIE SCHNELL MUSS ES GEHEN?

Wenn die Diagnose feststeht, kann es einige Zeit dauern, bis die Behandlung beginnt: Die Ärzte benötigen Zeit, um alle Untersuchungsbefunde zusammenzustellen. Auch eine gute Planung der Behandlung erfordert Zeit: Vor allem in den spezialisierten Zentren folgt eine Besprechung, in die Fachleute mit verschiedener Spezialisierung ihr Wissen einbringen. Wichtig: Krebs entsteht nicht von heute auf morgen. Die meisten Krebsarten gelten nicht als Notfalldiagnose, mit Ausnahme der akuten Leukämie. Man hat also keinen Nachteil, wenn es etwas länger dauert. Anders sieht es aus, wenn starke Schmerzen oder andere Beschwerden stark belasten.

→ Wie viel Zeit darf man sich selbst nehmen?

Man sollte am besten mit seinen Ärzten klären, bis wann eine Behandlungsentscheidung getroffen werden sollte. Die meisten Patienten müssen nichts überstürzen. In der Regel hat man einige Tage bis Wochen Zeit, um sich zu informieren und eventuell eine zweite Meinung einzuholen.

ARZTGESPRÄCH: WIE BEREITET MAN SICH VOR?

Mit der Diagnose Krebs stürzen auf Betroffene viele Informationen ein. Es kann sein, dass man nicht gleich alles versteht oder behält, was die Ärzte sagen. Was hilft?

- Einen Angehörigen oder Freund mit zu den Arztgesprächen nehmen: So werden Details in der Aufregung seltener überhört. Und: Man kann sich austauschen.
- Sich schon vor dem Termin Fragen aufschreiben: Dann vergisst man während des Gesprächs nichts.
- Nachfragen, wenn während des Gesprächs etwas unklar bleibt: Der Arzt erklärt noch einmal alles genau.
- Die Ärzte nach Informationsquellen fragen, etwa Broschüren oder Internetseiten. Sie können auch den Krebsinformationsdienst anrufen. Wir sind für Sie da!

Auch Ärzte haben Fragen, auf die man sich als Patient vorbereiten kann:

- Wann sind welche Symptome aufgetreten? Sind die Beschwerden jeden Tag gleich, oder verändern sie sich?
- Leidet man noch an anderen Erkrankungen? Welcher Arzt kann darüber Auskunft geben?
- Möglicherweise kommt die Teilnahme an einer klinischen Studie infrage. Entscheidungshilfen hierzu bietet das Informationsblatt „[Klinische Studien](#)“.

Man sollte den Ärzten mitteilen, welche Medikamente man wie oft einnimmt.

BEHANDLUNGSWAHL: WIE ENTSCHEIDEN?

Geht es im Gespräch mit den Ärzten um die Planung der Behandlung, kommen weitere Fragen hinzu:

- Gibt es mehr als eine Therapie, die mir helfen könnte?
- Gibt es ein Behandlungsverfahren, das eindeutige Vorteile gegenüber allen anderen aufweist?
- Welches Ziel hat die Behandlung: Heilung, Aufhalten der Krankheit, Linderung der Beschwerden?
- Was passiert, wenn ich mich nicht behandeln lasse?
- Wie lange werde ich voraussichtlich krank sein?
- Mit welchen Nebenwirkungen und Langzeitfolgen muss ich rechnen, mit welchen nicht?

Nicht alle Fragen zur Behandlung lassen sich gleich bei einem ersten Termin klären.

→ **Woran orientieren sich Ärzte bei der Krebstherapie?**

Ärzte orientieren sich bei ihren Therapieempfehlungen an Leitlinien. Oft gibt es mehr als einen Behandlungsweg. Die Behandlungswahl kann davon abhängen, wie hoch das Risiko für Nebenwirkungen in der persönlichen Situation ist. Daher können sich Therapieempfehlungen einzelner Ärzte unterscheiden. Als Patient kann man jederzeit eine zweite Meinung einholen. Hintergründe bieten die Informationsblätter „[Befunde verstehen](#)“ sowie „[Behandlungswahl](#)“.

→ **Selbst entscheiden oder entscheiden lassen?**

Je besser man über seine Erkrankung und die Möglichkeiten der Behandlung informiert ist, desto eher kann man gleichberechtigt mitentscheiden. Das gesetzlich garantierte Recht, über die eigene Behandlung mitzuentcheiden, ist aber keine Pflicht. Wer Entscheidungen lieber den Ärzten überlassen möchte, kann dies ebenfalls tun.

BEHANDLUNGSBEGINN: WIE VORBEREITEN?

Sowohl vor einer ambulanten Behandlung als auch vor einem längeren Klinikaufenthalt gibt es einiges zu beachten. Eine gute Vorbereitung kann helfen, Stress am Behandlungstag oder Aufnahmetag in die Klinik und auch während der Behandlung zu vermeiden. Wichtig ist sich zu überlegen, was man alles in die Klinik oder Praxis mitnehmen sollte, etwa Einweisung, Befunde, Versicherungskarte. An- und Rückfahrt sollten gut geplant sein. Ist man längere Zeit von zuhause weg, sollte man klären, wer sich in der Abwesenheit um kleine Kinder im Haushalt, pflegebedürftige Angehörige oder die Wohnung kümmert.

PSYCHOSOZIALE HILFE: AN WEN WENDEN?

→ **Wer unterstützt bei der Krankheitsbewältigung?**

Welche Gefühle eine Krebsdiagnose hervorruft und wie ein einzelner Mensch damit umgeht, ist von Patient zu Patient verschieden. Manchen Menschen hilft ein offenes Gespräch mit Angehörigen und guten Freunden. Andere profitieren eher von einem Austausch mit anderen Betroffenen, etwa in einer Selbsthilfegruppe. Wieder andere ziehen sich lieber ganz zurück. Wichtig: Es gibt kein Richtig oder Falsch. Jeder verarbeitet seine Diagnose und Erkrankung anders.

Was tun, wenn man das Gefühl hat, den Boden unter den Füßen zu verlieren? Dann kann professionelle Unterstützung helfen. In vielen auf Krebs spezialisierten Zentren arbeiten Psychoonkologen, die für Gespräche zur Verfügung stehen. Wer zuhause ist, kann sich an psychosoziale Krebsberatungsstellen wenden. Niedergelassene Psychoonkologen bieten auch längerfristige Hilfe. Der Krebsinformationsdienst stellt Adressen von [Krebsberatungsstellen](#) und [niedergelassenen Psychoonkologen](#) sowie ein Informationsblatt „[Psychoonkologische Hilfen](#)“ zur Verfügung.

→ **Wohin wenden bei sozialrechtlichen Fragen?**

Erste Ansprechpartner zu sozialrechtlichen Fragen sind zunächst die behandelnden Ärzte. Im Krankenhaus hilft der Kliniksozialdienst weiter. Dessen Mitarbeiter übernehmen notwendige Anträge, solange man sich nicht selbst um Fragen und Formulare an die Kranken- oder Rentenversicherung kümmern kann. Wird man ambulant behandelt, kann man sich für viele Fragen an die Krankenversicherung wenden. Sie verweist bei Bedarf auf weitere Ansprechpartner. Auch die regionalen Krebsberatungsstellen bieten Hilfe. Weitere nützliche Adressen und Links bietet das Informationsblatt: „[Sozialrechtliche Fragen bei Krebs](#)“.

überreicht durch:



Dieses Informationsblatt dient als Grundlage für Ihre weitere Informationssuche.

Auch der Krebsinformationsdienst 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.

KID im Internet: www.krebsinformationsdienst.de oder auf Facebook unter www.facebook.com/krebsinformationsdienst.

© Krebsinformationsdienst KID 15.01.2016 (Quellen beim KID)