

# MAKESENSECAMPAIGN

**Welchen Tests**  
**Terminen und Be**  
**emanden mitbringen**  
**n w** **allen** **meiner**  
**illigungen** **Werde ich**  
**st** **Experten** **müssen,**  
**llung** **Ergebnisse die**  
**en** **nich?** **Ist me**  
**bedeutet** **Ergebnisse dies**  
**ungsplan**  
**nn ich w**  
**n? Wie**

Leitfaden für Arztgespräche für  
**Betroffene von**  
**Kopf-Hals-Krebs**

**rzhaft se**  
**lung tun**  
**plan auf r**

# Das Make Sense Campaign Kochbuch von Betroffenen für Betroffene und ihre Angehörigen



## Making Meals Make Sense: Ein Koch- und Handbuch für die Zeit nach der Behandlung von Kopf-Hals-Tumoren



MAKESENSECAMPAIGN

WEITER

Zum kostenlosen Herunterladen unter:

[www.aufklaerung-kopf-hals-krebs.de/Unterstuetzung.html](http://www.aufklaerung-kopf-hals-krebs.de/Unterstuetzung.html)

MAKESENSECAMPAIGN



# Einleitung

Die Diagnose Kopf- und Halskrebs ist ein schwerer Schlag und kann das Leben auf den Kopf stellen. In den folgenden Wochen werden Sie viele Gespräche mit den medizinischen Fachkräften, die Sie betreuen werden, führen. Diese Gespräche werden intensiv und manchmal kurz sein. Wichtig ist, dass Sie zu jeder Zeit das Gefühl haben, Fragen stellen zu können und Sie die Antworten erhalten, die Sie benötigen, um mit der Erkrankung klarzukommen.

Um Sie dabei zu unterstützen, hat die Make Sense-Kampagne diesen Gesprächsleitfaden entwickelt. Er wurde unter Mitwirkung von früheren Kopf- und Halskrebspatienten und medizinischen Fachkräften in ganz Europa entwickelt und soll Sie dabei unterstützen, den Prozess von der Diagnose bis zur Nachbehandlung zu bewältigen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Fragen, die Sie Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt und anderen Expertinnen/Experten, die Teil des multidisziplinären Teams sind, stellen können. Der Leitfaden ist umfassend und wurde mit Blick auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Menschen entwickelt, die von dieser Krebsart betroffen sind. Suchen Sie sich aus, auf welche Fragen Sie Antworten benötigen.

Der Leitfaden ist in fünf Abschnitte unterteilt, die sich jeweils auf verschiedene Phasen der Behandlung beziehen, von der Diagnose über die Nachbehandlung bis hin zum Wiederauftreten der Erkrankung. Wir empfehlen Ihnen, das gesamte Dokument auszudrucken und den entsprechenden Abschnitt zu Ihren Beratungsgesprächen mitzunehmen. Wir sind uns darüber im Klaren, dass jeder Mensch anders mit der Krankheit umgeht. Betrachten Sie dieses Dokument daher bitte als Leitfaden, und wenn Sie weitere Fragen haben oder zusätzliche Informationen benötigen, besprechen Sie dies bitte mit Ihrem medizinischen Team.



## Tipp:

Besonders in den ersten Wochen werden Sie viele Informationen verarbeiten müssen. Vielleicht werden Sie sich nach Arztgesprächen nicht mehr an alle wichtigen Punkte erinnern. Wir raten Ihnen daher:

- Klären Sie vorab, ob das Gespräch ggf. wiederholt werden kann.
- Klären Sie gleich zu Beginn, wie viel Zeit Ihnen für das Gespräch zur Verfügung steht.
- Lassen Sie sich zu jedem Gespräch begleiten.

# Ihre Behandlungsphasen im Überblick

Behandlungsphase	Beteiligte Fachkräfte		
0. Erstbefund		Hausarzt/Zahnarzt/HNO-Arzt/ MKG-Chirurg	
<b>Überweisung an zertifizierte, interdisziplinäre Tumorzentren</b>			
1. Diagnostik	klinische Untersuchungen (Anamnese, allg. Gesundheitszustand, spezifische HNO-Untersuchungen)	HNO-Arzt/MKG-Chirurg	
	Bildgebung	Radiologe	
	Biopsie	Pathologe	
	Feststellung des Tumorstadiums	HNO-Arzt/MKG-Chirurg	
2. Therapieentscheidung		Tumorboard	
3. Behandlung	Optionen:	<b>Psychosoziale Betreuung und sozialrechtliche Beratung</b>	
	• Operation		HNO-Arzt/MKG-Chirurg
	• Bestrahlung		Strahlentherapeut + Radio-Onkologe + HNO-Arzt/MKG-Chirurg
	• Chemotherapie		Onkologe + HNO-Arzt/ MKG-Chirurg
• Kombinationstherapie	alle		
4. Anschlussbehandlung	Optionen:		
	• Schluckrehabilitation		HNO-Reha-Zentrum: HNO-Arzt, Logopäde, Ernährungsberater, Psychotherapeut, Sozialarbeiter
	• Sprech- und Stimmrehabilitation		
	• Psychosoziale Rehabilitation		
	• medizinische Rehabilitation		
• Ernährungsberatung			
5. Nachsorge	klinische Untersuchungen	HNO-Arzt/MKG-Chirurg	
	Bildgebung	Radiologe	
	evtl. Biopsie	Pathologe	
	evtl. weitere Behandlung (s.o.)	s. oben	
6. Palliativversorgung	<i>falls erforderlich</i>	<i>Pflegeteam</i>	



...Spielraum für  
...andlungsoptionen?  
...andlung dauern? Gibt  
...rbereit... auf meine Be  
...uss ich... der Beginn d  
...ng in... en Tests u  
...en und Be  
...iden mitbrin  
...werden an m  
...illigt sein? V  
...nterziehe  
...en die Erg  
...ie und m



# Behandlungsplan

...andlungs  
...en kann ich  
...warten? V  
...wirkungen

## Von der Diagnose zum Behandlungsplan



Die ersten Wochen nach Erhalt Ihrer Diagnose können eine schwierige Zeit sein. Sie müssen sich noch an die Tatsache gewöhnen, dass Sie an Krebs erkrankt sind. Gleichzeitig müssen Sie eine Menge wichtiger Informationen verarbeiten und sich eventuell für eine Behandlungsoption entscheiden. Bringen Sie die folgenden Fragen mit zu Ihren Gesprächen. Sie helfen Ihnen, die für Sie wichtigsten Fragen zu stellen und damit Ihren Behandlungsplan und dessen Auswirkungen auf Ihren Alltag besser zu verstehen.

- Wie sieht mein Behandlungsplan aus und welche Behandlungsoptionen habe ich?
- Wie viel Entscheidungsspielraum habe ich in Bezug auf meine Behandlungsoptionen?
- Wie lange wird meine Behandlung dauern?
- Wie oft werde ich zur Behandlung ins Krankenhaus kommen müssen?
- Gibt es etwas, was ich zur Vorbereitung auf meine Behandlung tun sollte?
- Muss ich mich vor Beginn der Behandlung irgendwelchen Tests unterziehen? Wenn ja, welche?
- Kann ich zu allen Terminen und Behandlungssitzungen jemanden mitbringen?
- Welche anderen Ärzte/Fachleute werden an meiner Behandlung beteiligt sein?
- Werde ich mich weiteren Tests unterziehen müssen, und wenn ja, was bedeuten die Ergebnisse dieser Tests für meine Familie und mich?
- Ist mein Krebs HPV-positiv, und was bedeutet mein HPV-Status für meinen Behandlungsplan?
- Welche Nebenwirkungen kann ich während meiner Behandlung erwarten?
- Wie sollte ich mit diesen Nebenwirkungen umgehen?
- Wird die Behandlung schmerzhaft sein? Was kann ich zur Schmerzbehandlung tun?
- Wie wird sich mein Behandlungsplan auf meinen derzeitigen Tagesablauf/Lebensstil auswirken, und was können Sie mir raten, wie ich mit diesen Veränderungen umgehen soll? (Die Tabelle auf Seite 8 und 9 enthält weitere Fragen zum Thema Tagesablauf/Lebensstil)
- Gibt es jemanden, mit dem ich darüber sprechen kann, wie es mir während meiner Behandlung geht?
- Welche Unterstützung erhalte ich, wenn ich nicht in der Lage bin, selbständig ins Krankenhaus zu kommen?
- Gibt es die Möglichkeit, an einer klinischen Studie teilzunehmen?



## Ernährung

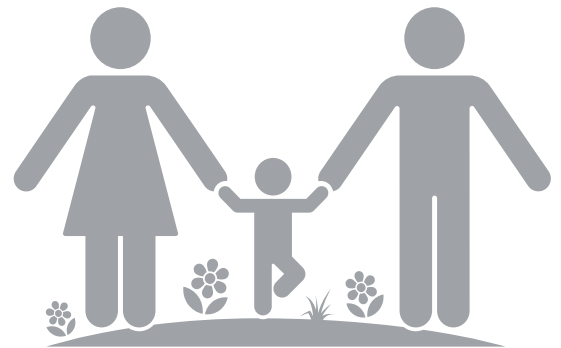
- Wie werden sich meine Essgewohnheiten anpassen müssen?
- Gibt es bestimmte Lebensmittel, die ich vermeiden sollte?
- Darf ich während der Behandlung Alkohol trinken?
- Darf ich während der Behandlung rauchen?
- Gibt es irgendwelche Lebensmittel/ Nahrungsergänzungsmittel, die ich in meine Ernährung aufnehmen sollte?
- Mit welchen Herausforderungen muss ich während meiner Behandlung rechnen, und wie könnte ich diese bewältigen?
  - Schmerzen
  - Müdigkeit
  - Entzündungen
  - Schwierigkeiten beim Essen und Trinken

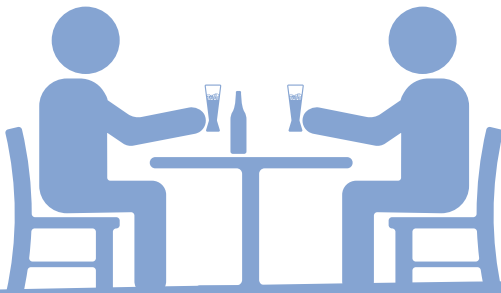
## Alltag

- Gibt es irgendwelche Aktivitäten, die ich tun kann, um meine Genesung zu unterstützen?
- Sollte ich bestimmte Aktivitäten einschränken?
- Sollte ich meinen aktuellen Fitnessplan ändern?
- Sollte ich bestimmte Nebenwirkungen auf meine Fitness beobachten und Sie darüber informieren (Müdigkeit, Schmerzen usw.)?
- Wie wird sich die Behandlung auf meinen Schlaf auswirken und wie kann ich damit umgehen?
- Sollte ich längere Aufenthalte in der Sonne vermeiden?
- Wenn mein Krebs HPV-positiv ist, bin ich dann ansteckend für andere?
  - Kann ich das Besteck teilen?
  - Kann ich meine Partnerin/meinen Partner küssen?
- Werde ich in der Lage sein, mich selbst zu versorgen oder werde ich zusätzliche Unterstützung benötigen (Zubereitung von Essen, Fahrt zum Krankenhaus usw.)?

## Familie

- Wird meine Behandlung die Zeit, die ich mit meinen Kindern und/oder Enkelkindern verbringe, beeinträchtigen?
- Werde ich meine elterlichen Pflichten weiterhin wahrnehmen können (Kinder von der Schule abholen, bei den Hausaufgaben helfen etc.)?
- Wird es irgendwelche Auswirkungen auf mein Sexualleben geben? – Wenn ja, wie können diese Auswirkungen vermieden werden und sind sie von Dauer?





## Soziale Kontakte

- Wie wird meine Behandlung das Essen und Trinken beeinträchtigen?
- Bin ich in der Lage, wie gewohnt am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen?
- Wie wird sich meine Behandlung auf mein Sprechen auswirken?
- Wird die Behandlung Einfluss auf meine Stimmung haben? – Wenn ja, welche Art von Unterstützung können Sie mir vorschlagen?

## Familienplanung

- Werde ich noch in der Lage sein, ein Kind zu bekommen?
- Wie lange sollte ich warten, bevor ich versuche schwanger zu werden?
- Wird sich meine Diagnose auf meine Schwangerschaft auswirken?



## Arbeit

- Wann werde ich in der Lage sein, wieder zu arbeiten?
- Gibt es langfristige/permanente Auswirkungen, die meine Arbeitsfähigkeit beeinträchtigen könnten?
- Erhalte ich für alle Behandlungsschritte eine Krankschreibung oder muss ich die Freistellung von der Arbeit beantragen?
- An wen kann ich mich wenden, um über meine derzeitige Arbeitssituation/drohende Arbeitslosigkeit zu sprechen?
- An wen kann ich mich wenden, um mich über meine wirtschaftliche Situation während und nach Abschluss der Behandlung zu beraten?





habe ich? Wie viel  
Spielraum habe ich in  
ungsoptionen? Wie lang  
ung da gibt es etwa  
itung? Die Behandl  
h mich? Wann der  
ests unterz  
und Behan  
en mitbringen  
den an mei  
sein? We  
ziehen m  
Ergebnis



## Fragen an die Spezialisten

s bedeute  
ungsplan?  
nn ich wäl  
n? Wie so

## Fragen an die Spezialisten



Sie werden im Laufe Ihrer Behandlung/Nachbehandlung eine Vielzahl von Ärzten aufsuchen. Dieser Abschnitt schlägt Ihnen Fragen vor, die Sie während Ihrer Arztgespräche stellen können.

### Fragen an Ihren Chirurgen

- Wie viele Eingriffe werde ich benötigen?
- Können Sie mir mehr Informationen über die Eingriffe geben?
- Gibt es etwas, das ich zur Vorbereitung auf die Operation tun sollte?
- Wie sieht der Rehabilitationsprozess aus und wie lange dauert die Genesung?
- Wird mein Schlucken nach der Operation beeinträchtigt sein? Dauerhaft oder vorübergehend?
- Wird meine Stimme nach der Operation anders sein?
- Werde ich nach der Operation anders aussehen?
- Wird meine Operation mich bei alltäglichen Aktivitäten (z.B. Autofahren) einschränken?

### Fragen an Ihren Onkologen

- Wie sieht mein Behandlungsplan aus?
- Wie lange wird meine Behandlung dauern?
- Muss ich mit Nebenwirkungen rechnen, und wenn ja, wie kann ich diese am besten behandeln?
- Kann mich ein Familienmitglied oder ein Freund während meiner Behandlung begleiten?

### Fragen an Ihren Radio-Onkologen

- Wie viele Sitzungen werde ich benötigen?
- Können Sie mir erklären, was in diesen Sitzungen geschieht?
- Wie lange wird meine Behandlung dauern?
- Muss ich mit Nebenwirkungen rechnen, und wenn ja, wie kann ich diese am besten behandeln?
- Kann mich ein Familienmitglied oder ein Freund während meiner Behandlung begleiten?
- Werde ich Medikamente einnehmen müssen?
- Werde ich selbst radioaktiv strahlen?

## Leitfaden für Gespräche mit Ihrem Psychologen

### Ihre Symptome verstehen

Wählen Sie eine Zahl (5 = sehr häufig, 1 = nie), um zu beurteilen, wie oft Sie die folgenden Symptome wahrgenommen haben, bevor Sie Ihren Psychologen aufgesucht haben:

Veränderungen in meiner Persönlichkeit	1	2	3	4	5
Probleme am Arbeitsplatz	1	2	3	4	5
Stimmungsschwankungen	1	2	3	4	5
Schlafstörungen	1	2	3	4	5
Geringes Interesse an sozialen Kontakten	1	2	3	4	5
Probleme bei der Alltagsbewältigung (einkaufen, putzen, etc.)	1	2	3	4	5
Konzentrationsschwierigkeiten (lesen, TV schauen, etc.)	1	2	3	4	5
Schwierigkeiten bei der Anpassung an ein neues Selbstbild	1	2	3	4	5
Beziehungsprobleme	1	2	3	4	5
Probleme mit dem Sexualleben	1	2	3	4	5

### Fragen an Ihren Psychologen bezüglich des Behandlungsplans (falls empfohlen)

- Wie sieht mein Behandlungsplan aus?
- Wie lange wird meine Behandlung dauern?
- Was kann ich in meinem Alltag tun, um meine psychischen Symptome zu lindern?
- Sollte ich Sport treiben, wenn ja, wie oft?
- Gibt es irgendwelche geistigen Aktivitäten, die ich durchführen sollte (Meditation, Gehirnjogging, etc.)?
- Gibt es Anzeichen oder Symptome, auf die meine Familie oder ich für mein psychisches Wohlbefinden achten sollten?
- Werden wir uns auch nach Beendigung meiner Behandlung weiterhin treffen?
- Könnte meine psychische Gesundheit meine Rückkehr an meinen Arbeitsplatz beeinträchtigen?

### Fragen an Ihr **Pflegeteam** (Krankenschwester, Sozialarbeiter,...)

- Was kann ich tun, um wieder in meinen normalen Tagesablauf zurückzufinden?
- Welche Aktivitäten würden Sie mir empfehlen, um mein soziales Leben zu verbessern?
- Gibt es Informationsangebote, die Sie empfehlen würden, z. B. Kurse oder Bücher, um Informationen und Ratschläge zu erhalten?
- Wo finde ich Informationen über staatliche Gesundheitsleistungen?
- Gibt es eine Anlaufstelle, an die ich mich mit allen Fragen wenden kann?
- Wie kann ich mit meiner Familie/Freunden über meine Krebserkrankung sprechen?
- Gibt es Selbsthilfegruppen für die Probleme, mit denen ich konfrontiert bin?
- Gibt es Selbsthilfeangebote für meine Angehörigen?
- Was kann ich tun, um meiner Familie zu helfen, wenn ich das Gefühl habe, dass meine Erkrankung sie emotional belastet?
- Welche Unterstützung werde ich vom Gesundheitssystem erhalten?
- Wer kann mich über Unterstützungsmöglichkeiten bei finanziellen Problemen beraten?
- Welche Unterstützung gibt es, wenn ich Schwierigkeiten habe, normale tägliche Aufgaben zu erledigen (Einkaufen, Kochen, sich Anziehen usw.)?
- Werden wir uns auch nach Beendigung meiner Behandlung treffen?
- Wer hilft mir bei der Koordinierung all meiner Termine mit den verschiedenen Spezialisten?
- Was kann ich tun, um mich an die neue Lebensweise anzupassen?
- Wo kann ich einen Antrag auf Leistungen und/oder Reisekosten stellen?
- An wen kann ich mich am besten wenden, wenn ich weitere Fragen habe?
- Wie erreiche ich sie?

### Fragen an Ihren **Ernährungsberater**

- Wie werden sich meine Essgewohnheiten ändern?
- Welche Lebensmittel sollten in meinen Speiseplan aufgenommen und/oder eingeschränkt werden?
  - kurzfristig
  - langfristig
  - dauerhaft
- Würden Sie Nahrungsergänzungsmittel empfehlen?
- Wird es mir möglich sein, in der Öffentlichkeit zu essen?

### Fragen an Ihren Logopäden

- Welche Auswirkungen auf meine Sprache erwarten Sie kurz- und langfristig?
  - Werde ich mein Sprachvermögen verlieren?
  - Werde ich wieder laut sprechen können?
- Wie lange wird meine logopädische Behandlung dauern?
- Behandlungsplan bekommen? Wenn ja:
  - Wann sollte ich mit meiner Behandlung beginnen?
  - Wie lange wird meine Behandlung dauern?
  - Was versteht man unter einer Sprachtherapie?
- Können meine Familienangehörigen an den logopädischen Sitzungen teilnehmen?
- Wie lassen sich meine logopädischen Sitzungen mit anderen Behandlungen kombinieren?
- Welche Art von Übungen kann ich außerhalb unserer Termine machen, um meine Rehabilitation zu unterstützen?
  - Wie häufig sollte ich diese Übungen machen?
  - Wie lange sollte ich diese Übungen durchführen?
  - Was kann ich außer den Übungen außerhalb der Termine tun, um meine Rehabilitation zu fördern?
  - Wie werde ich mich nach der Operation verständlich machen?
- Welche Symptome, wenn überhaupt, sollte ich Ihnen mitteilen, wenn sie auftreten?
- Was sollte ich vermeiden, was sich auf mein zukünftiges Sprechen auswirken könnte?  
Zum Beispiel:
  - bestimmte Speisen oder Getränke
  - längeres Sprechen
- Was folgt nach der logopädischen Behandlung?
- Besteht die Möglichkeit, dass in Zukunft Komplikationen mit meiner Sprache auftreten?  
Was kann ich tun, um das Risiko solcher Komplikationen zu verringern?
- Werde ich nach der Behandlung wieder arbeiten können?
- Gibt es Selbsthilfegruppen, die Sie empfehlen können?

Weitere Informationen und Ratschläge zu Essen und Trinken nach der Behandlung finden Sie in «Mahlzeiten für die Sinne – Das Make Sense Kochbuch», entwickelt in Zusammenarbeit mit Patientinnen und Patienten, Ernährungswissenschaftlern sowie Experten für Kopf-Hals-Krebs.

[www.aufklaerung-kopf-hals-krebs.de/Unterstuetzung.html](http://www.aufklaerung-kopf-hals-krebs.de/Unterstuetzung.html)



### Fragen an Ihren Zahnarzt

- Werde ich zahnärztliche Eingriffe benötigen?
- Was beinhalten diese Eingriffe?
- Wie lange wird die Behandlung voraussichtlich dauern?
- Wie oft sollte ich meinen Zahnarzt nach der Chemo- und Strahlentherapie aufsuchen?
- Sollte ich meine Zahnpflege ändern?
- Sollte ich meine Ernährung umstellen?
- Welche Zahnpasta und/oder Mundspülung empfehlen Sie?
- Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden, um Karies und Zahnfleischerkrankungen vorzubeugen?

**Tipp:** Lassen Sie vor der Behandlung ein Gutachten über den Zustand der Zähne erstellen. Es sollte unter anderem enthalten, dass eine eventuell erdorderliche Zahnbehandlung im Zusammenhang mit der Strahlenbehandlung steht. Auf diese Weise lassen sich Probleme bei der Kostenübernahme durch die Krankenkasse vermeiden.

### Fragen an Ihren Sozialdienst

- Auf welche Unterstützungsleistungen habe ich einen Anspruch?
- Wer kann mir beim Beantragen von Hilfsleistungen jeder Art helfen?
- Habe ich Anspruch auf einen Schwerbehindertenausweis?
- Wozu dient ein Schwerbehindertenausweis?
- Wo muss ich den Schwerbehindertenausweis beantragen und welche Unterlagen benötige ich dafür?
- Habe ich einen Anspruch auf eine Anschlussheilbehandlung?
- Wo muss ich eine Anschlussheilbehandlung beantragen und welche Unterlagen benötige ich hierfür?
- Welche Leistungen werden von der medizinischen Rehabilitation abgedeckt?
- Habe ich einen Anspruch auf eine medizinische Rehabilitation?
- Wo muss ich eine medizinische Rehabilitation beantragen und welche Unterlagen benötige ich hierfür?



Wie Reha bei mir  
wartet mich in der Reha  
Reha-Klinik den Umgang mit  
Sprechhilf...? Erhalte ich  
örigen...? Reha eine Ern  
g? W...? und meine Re  
oft...? Reha zu?  
...? gibt es?  
...? Reha-Klinik?  
...? unterstützt  
...? Wahí der F  
...? Reha-K  
...? sche Betr  
...? f

...sse überno  
...rag bei me  
...nen event  
...n in der Kli



# Anschluss- heilbehandlung (Reha)

# Kasse stellen? Können eventuelle ärztliche Nachbehandlungen in der Klinik durchgeführt werden? Was kann durch die Reha bei mir

## Anschlussheilbehandlung



Zum Abschluss Ihrer Behandlung kann die Durchführung von Anschlussheilbehandlungen sinnvoll sein. Ziel dieser Maßnahmen ist es, Ihre Fähigkeiten, die durch die Operation bzw. das Auftreten des Tumors beeinträchtigt worden sind, so gut es geht wiederherzustellen oder zu verbessern. Hierzu gehören Schluck-, Sprech- und Stimmrehabilitation. Darüber hinaus kümmert man sich in der Reha auch um die Hilfsmittelversorgung, beispielsweise Sprechhilfen. Eine psychosoziale Rehabilitation unterstützt Sie dabei, wieder in ein soziales und seelisches Gleichgewicht zu gelangen. In manchen Fällen ist eine professionelle Ernährungsberatung empfohlen.

### Fragen an Ihren behandelnden Arzt

- Welche Arten von Rehabilitationsmaßnahmen sind für mich erforderlich?
- Was kann durch die Reha bei mir erreicht werden?
- Was erwartet mich in der Reha?
- Ist meine Reha stationär oder ambulant?
- Lerne ich in der Reha-Klinik den Umgang mit Hilfsmitteln ( z.B. Sprechhilfen)?
- Erhalte ich und meine Angehörigen in der Reha eine Ernährungsberatung?
- Wann kann ich mit der Reha beginnen? Wie lange wird sie dauern?
- Wie oft steht mir eine Reha zu?
- Habe ich eine freie Klinik-Wahl? Wie finde ich eine passende Reha-Klinik? Wer kann mich bei der Suche unterstützen?
- Worauf muss ich bei der Wahl der Reha-Klinik achten?
- Gibt es in der Reha-Klinik Angebote für eine psychologische Betreuung?
- Gibt es in der Reha auch Angebote für meine Angehörigen?
- Werden die Kosten für die Reha von meiner Krankenkasse oder Rentenversicherung übernommen? Muss ich für die Kostenübernahme einen Antrag stellen? Wer kann mir bei der Antragsstellung helfen?
- Können eventuelle ärztliche Nachsorgeuntersuchungen in der Klinik durchgeführt werden?



... habe ich? Wie  
Spielraum habe ich in  
... Optionen? Wie lang  
...ung dauert? Gibt es etw  
... itung? ...e Behandl  
... h mich ...nn der  
... erde...sts unterz  
... und Behand  
... mitbringen  
... an mein  
... sein? Wer  
... ziehen m  
... Ergebnis

... Bedeutung  
... ungsplan?  
... nn ich wäl  
... n? Wie so  
... der ungsf



# Nachsorge

# Behandlung erwarten? Wie sollte ich mit diesen Nebenwirkungen umgehen? Wird die

## Nachsorge



Der Abschluss Ihrer Behandlung ist ein großer Meilenstein, und es ist wichtig, dass Sie sich gut informiert fühlen, wenn Sie in die nächste Phase Ihrer Behandlung übergehen. Bringen Sie diese Fragen zu Ihrem ersten Nachsorgegespräch mit, um zu erfahren, welche zusätzlichen Leistungen und Hilfsangebote Ihnen zur Verfügung stehen.

- Mit welchen kurzfristigen, langfristigen und dauerhaften Auswirkungen muss ich rechnen?
  - Bei welchen Auswirkungen sollte ich eine Ärztin/einen Arzt aufsuchen?
- Mit welchen Herausforderungen muss ich nach Abschluss der Behandlung rechnen und wie kann ich diese meistern?

Hinweis: Einige der möglichen Probleme, die Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen können, sind

- Müdigkeit
- Wundsein
- Trockener Mund
- überschießender Speichelfluss
- Schmerzen im Kiefer
- Verlust des Geschmacksinns
- Sprach-/Schluckbeschwerden
- Entzündungen
- Allgemeine Schmerzen
- Sonstiges

Bitte angeben

---

---

---

- Wie sollte ich mit meinen Schmerzen umgehen?
- Wie wird sich mein Tagesablauf nach der Behandlung verändern, und wie kann ich mit diesen Veränderungen zurechtkommen? (Bitte beachten Sie die Tabelle im Abschnitt ‘Nach der Diagnose: Behandlungsplan’, die weitere Fragen enthält)
- Wie häufig werden meine Nachuntersuchungen sein?
- Wer wird meine medizinische Versorgung nach Abschluss der Behandlung leiten?
- Was kann ich tun, um mein Risiko zu verringern, dass der Krebs nach der Behandlung wieder auftritt?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass ich mich weiteren Behandlungen/Tests unterziehen muss?
- Auf welche Symptome sollte ich achten, die darauf hinweisen, dass mein Krebs zurückkehrt?
- Wer wird mein Hauptansprechpartner sein, wenn ich Fragen habe?
- Wenn ich das Gefühl habe, mit jemandem darüber sprechen zu müssen, wie es mir geht, mit wem sollte ich dann sprechen?
- Empfehlen Sie weitere Therapien bzw. Beratungen? Wenn ja, wo?
  - Familienberatung
  - Kinderwunschberatung
  - Häuslicher Pflegedienst
  - Sprach- und Schlucktherapie
  - Psychologische Therapie
  - Ernährungsberatung
  - Schmerzmanagement
  - Zurück-zum-Arbeitsplatz-Planung
  - SonstigesBitte angeben

---

---

---

---

---

---

---



... habe ich? Wie  
Spielraum habe ich in  
... Optionen? Wie lang  
...ung dauert? Gibt es etw  
... itung? ...e Behandl  
... h mich ...nn der  
... erde...sts unterz  
... und Behand  
... n mitbringen  
... an mein  
... sein? Wer  
... ziehen m  
... Ergebnis



## Nachsorge: Check-up

... Bedeutung  
... ungsplan?  
... nn ich wäl  
... n? Wie so  
... der werd

# Nebenwirkungen kann ich während meiner Behandlung erwarten? Wie sollte ich mit diesen Nebenwirkungen umgehen? Wird die

## Nachsorge: Check-up



Füllen Sie vor jeder Nachuntersuchung den folgenden Fragebogen aus. So erfährt Ihr Arzt, wie es Ihnen geht und kann fundiertere Entscheidungen über Ihre Behandlungsmöglichkeiten zu treffen.

### Umgang mit Nebenwirkungen

Füllen Sie folgenden Fragebogen vor Ihrer nächsten Nachsorgeuntersuchung aus. Geben Sie an, wo Sie Schmerzen haben und auf welcher Skala (5 = stark, 1 = leicht):

_____	1	2	3	4	5
_____	1	2	3	4	5
_____	1	2	3	4	5

Leiden Sie unter einem der folgenden Symptome?

- Trockener Mund
  - überschießender Speichelfluss
  - Schmerzen im Kiefer
  - Verlust des Geschmacksinns
  - Sprach-/Schluckprobleme
  - Entzündungen
  - Sonstiges
- Bitte angeben

---

---

---



Wählen Sie eine Zahl (5 - sehr häufig, 1 - nie), um zu bewerten, wie oft Sie Folgendes erlebt haben:

Stimmungsschwankungen	1	2	3	4	5
Schlafschwierigkeiten	1	2	3	4	5
Geringes Interesse an sozialen Kontakten	1	2	3	4	5
Probleme bei der Alltagsbewältigung (einkaufen, putzen, etc)	1	2	3	4	5
Konzentrationsschwierigkeiten (beim Lesen, Fernsehen, etc.)	1	2	3	4	5
Schwierigkeiten bei der Anpassung an ein neues Selbstbild	1	2	3	4	5
Beziehungsprobleme	1	2	3	4	5
Probleme mit dem Sexualleben	1	2	3	4	5

Haben Sie Bedenken bezüglich der folgenden Punkte?

- Ernährung
- Fitness/Schlaf
- Familienleben
- Familiengründung
- Soziale Aktivitäten
- Arbeit
- Selbstbild
- Sexualleben



Nachsorge:  
Check-up

Wenn Sie weitere Anliegen haben oder etwas anderes besprechen möchten, vermerken Sie dies bitte hier:

---

---

---

---

---

Wenn Sie Bedenken bezüglich der oben genannten Punkte geäußert haben, bringen Sie die Tabelle aus dem Abschnitt “Post-Diagnose: Behandlungsplan” zu Ihrer nächsten Kontrolluntersuchung mit, um Ihre Fragen mit Ihrem Arzt zu besprechen.

**Weitere Fragen an Ihren [Arzt](#)**

---

---

---

---

---

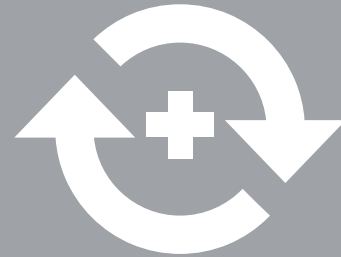
---

---

---



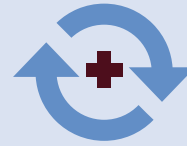
... habe ich? Wie  
Spielraum habe ich in  
... ungsoptionen? Wie lang  
... ung dauert? Gibt es etw  
... itung? ... e Behandl  
... h mich? ... nn der  
... erde... sts unterz  
... und Behand  
... n mitbringen  
... an mein  
... sein? Wer  
... ziehen m  
... Ergebnis



## Wiederauftreten des Tumors

... bedeutet  
... ungsplan?  
... nn ich wäl  
... n? Wie so  
... der ungspl

## Wiederauftreten des Tumors



Sollte Ihr Krebs erneut auftreten, hängen Ihre Behandlungsmöglichkeiten von einer Reihe von Faktoren ab, zum Beispiel von der Lage des Tumors, welche Behandlungen Sie bereits erhalten haben, und wie Ihr allgemeiner Gesundheitszustand zu bewerten ist. Jede Situation ist anders. Deshalb ist es wichtig, die richtigen Fragen zu stellen und Ihre Behandlungsmöglichkeiten zu verstehen. So können Sie sicherstellen, dass Sie während Ihrer Behandlung wirksam unterstützt werden.

### Fragen an Ihren Arzt

- Was bedeutet die Wiederkehr des Tumors für mich?
  - Ist meine Prognose dieses Mal anders?
- Werde ich die gleiche Behandlung wie zuvor erhalten?
- Wie lange wird meine Behandlung dauern?
- Wie oft werde ich für meine Behandlung ins Krankenhaus kommen müssen?
- Welche anderen Ärzte/Experten werden an meiner Behandlung beteiligt sein?
- Gibt es die Möglichkeit, an einer klinischen Studie teilzunehmen?
- Mit welchen Nebenwirkungen muss ich während meiner Behandlung rechnen, und sind sie ähnlich wie die, die ich bei meiner vorherigen Behandlung hatte?
  - Wie sollte ich mit diesen Nebenwirkungen umgehen?
- Wird die Behandlung schmerzhaft sein?
  - Wie kann ich die Schmerzen lindern?
- Mit welchen Ergebnissen meiner Behandlung ist zu rechnen?
  - Wird der Krebs auf die Behandlung ansprechen?
  - Wird die Heilung von langer Dauer sein?
  - Ist mein Krebs heilbar?
  - Besteht die Möglichkeit eines erneuten Tumors?
- Wie entscheide ich, ob ich die Krebsbehandlung fortsetzen oder abbrechen soll?
- Wann sollte ich eine palliative Behandlung in Betracht ziehen?

Wenn Sie während Ihrer Nachsorge einen Facharzt aufsuchen, lesen Sie bitte den Abschnitt "Fragen an Ihre Spezialisten" auf den Seiten 11-17, wo Sie Vorschläge für Fragen finden können.





# Nebenwirkungen kann ich während meiner Behandlung erwarten? Wie sollte ich mit

## Palliative Versorgung



Nach der Behandlung eines Rezidivs werden Sie möglicherweise feststellen, dass Sie zu einer palliativen Behandlung übergehen müssen, um die bestmögliche Lebensqualität für Sie und Ihre Familie sicherzustellen. Diese Fragen sollen Ihnen helfen, sich ein Bild von der Ihnen zustehenden palliativen Versorgung zu Hause und im Krankenhaus zu machen. So können Sie die besten Entscheidungen für Ihre Pflege treffen.

### Fragen an Ihr Palliativpflegeteam

- Wie setzt sich das Palliativpflegeteam zusammen und was machen sie?
- Was bietet die Palliativversorgung?
- Wie lange dauert die Palliativversorgung?
- Kann ich die Palliativversorgung zu Hause erhalten, oder muss ich in eine spezielle Einrichtung gehen?
  - Kann ich für kurze Zeit in ein Palliativkrankenhaus aufgenommen werden und dann wieder nach Hause gehen?
  - Gibt es Unterschiede zwischen der Palliativversorgung zu Hause und im Krankenhaus?
- Welche Möglichkeiten der Schmerz- und Symptombehandlung gibt es?
  - Welche Symptome können in der Zukunft auftreten und was sollte ich tun, wenn sie auftreten?
- Welche Palliativdienste gibt es (z. B. Physiotherapie, Massage, Wellness usw.)?
- Welche Kosten entstehen und bekomme ich sie von der Krankenkasse erstattet?
- Wie wird meine Lebensqualität sein?
  - Wie hoch ist meine Lebenserwartung?

Wenn Sie spezielle Fragen zu Ihrem Alltag/Lebensstil haben, lesen Sie bitte den Abschnitt "Behandlungsplan" auf den Seiten 6-9.



## Weitere Informationen und Links finden Sie unter:



[www.aufklaerung-kopf-hals-krebs.de](http://www.aufklaerung-kopf-hals-krebs.de)



[info@aufklaerung-kopf-hals-krebs.de](mailto:info@aufklaerung-kopf-hals-krebs.de)



[@MakeSenseCmpn](https://twitter.com/MakeSenseCmpn)



[Make Sense Campaign Deutschland](#)