

Onkologische Reha: "Habe das Lachen wieder gefunden"

13.06.2011 | 18:17 | CLAUDIA RICHTER (Die Presse)

Wertvolle Unterstützung für Krebspatienten im Kur- und Rehab-Zentrum Althofen. Erstmals übernimmt die PVA, der größte Sozialversicherungsträger Österreichs, die Kosten für eine onkologische Rehabilitation.

"Ich habe das Lachen wieder gefunden", strahlt die Kärntnerin Miriam Pribassnig. Die 33-jährige Bilanzbuchhalterin hatte eigentlich immer Erfolg und Glück im Leben. Bis – bis sie im Oktober 2010 die Diagnose Brustkrebs erhielt. „Das war ein gewaltiger Schock, es hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen“, sagt die Mutter zweier Kinder (zehn und drei). Operation, Chemo, Bestrahlung. Die medizinische Therapie war erfolgreich, der Krebs besiegt. Aber so eine lebensbedrohliche Erkrankung hinterlässt immer tiefe seelische Wunden, die nicht so schnell verheilen, „und auch der Körper baut irrsinnig ab“.

Unterstützung für Seele & Körper

Neue Kräfte, physisch, psychisch wie geistig hat sie sich in Althofen geholt. Bei einer onkologischen Rehabilitation, die im Humanomed Kur- und Rehab-Zentrum Althofen neuerdings als Pilotprojekt angeboten wird: Erstmals übernimmt die PVA, der größte Sozialversicherungsträger Österreichs, die Kosten für eine derartige Rehabilitation. Nach einem Herzinfarkt ist eine solche schon länger üblich, bei Krebs war es bisher keine eigene Indikation.

„Dabei wissen wir schon lange, dass Krebspatienten nicht nur bei der Diagnose, sondern auch nach abgeschlossener Behandlung in ein tiefes Loch fallen“, betont der Onkologe Johann Klocker, der das spezielle Rehabilitationsprogramm mitentwickelt hat. „Während der Therapie sind die meisten Patienten ja wieder ein wenig gefasst, man kümmert sich um sie. Doch danach werden sie wieder allein gelassen, stürzen in ein Vakuum, viele fallen in eine Depression, viele werden von Angststörungen geplagt.“ Eine entsprechende Rehabilitation kann hier viel helfen. „Wir haben in unserer Gruppe wirklich das Lachen wiedergefunden“, spricht Miriam Pribassnig auch für Kollegen aus der onkologischen Rehab-Gruppe.

„Eine Krebserkrankung ist eine existenzielle Bedrohung, solche Patienten brauchen natürlich viel psychische Unterstützung“, weiß Klocker aus jahrelanger Erfahrung. „In Althofen wird großer Wert darauf gelegt, die psychoonkologische Betreuung ist ein wichtiger Bestandteil der onkologischen Rehabilitation.“

Seelisch schwer verletzt

Am Anfang steht stets eine umfassende Untersuchung, nach der der individuelle Therapieplan festgelegt wird. „Dabei werden auch die Folgen von Krebstherapien wie Muskelabbau, Neuropathien, Narbenschmerzen oder Thrombosen behandelt“, betont Univ.-Prof. Dietmar Geissler, Leiter der neuen Abteilung in Althofen. Die Rehabilitation basiert prinzipiell auf drei Säulen: Behandlung organischer Defekte, Lebensstil und psychische Komponente.

Eine, die Patienten einfühlsam, aber auch mit viel eigenem Optimismus unterstützt, ist die Psychologin und Psychotherapeutin Inge Schlegl: „Eine Krebserkrankung verändert die Beziehung des Patienten zu sich und der Umwelt, die meisten sind seelisch schwer verletzt. Und

wir wollen diese Verletztheit durch gezielte Maßnahmen wieder bessern.“ Geboten werden unter anderem Einzelgespräche, Gruppentherapie, Vorträge, Entspannungsübungen, Kreativstunden. „Was ich auch sehr gern anbiete sind Imaginationsübungen, damit Patienten wieder Freundschaft schließen mit dem eigenen Körper“, sagt die sympathische Psychologin. Sie habe schon bei etlichen Patienten wieder ein Leuchten in den Augen gesehen.

Bewegung gegen Krebsleiden

Freilich kommt neben der Psyche auch der Körper nicht zu kurz: Wärmetherapie, Massagen und regelmäßige Bewegung im Fitness-center, bei der Gymnastik, im Schwimmbassin sind angesagt. „Zahlreiche Studien zeigen den positiven Effekt von regelmäßiger Bewegung auf das Wiederauftreten eines Tumors, körperliches Training reduziert das Rezidivrisiko“, erwähnt Klocker

Aber nicht allein deswegen, sondern vor allem weil „es großen Spaß macht“, geht Miriam Pribassnig mit ihren vier Tischnachbarn allabendlich noch gemeinsam Nordic walken. Der Aufenthalt hier sei überhaupt sehr positiv. Im Krankenhaus höre man ja nur Negatives von den Patienten, „hier bei der Rehab sind die Mitpatienten durchwegs positiv, alles ist auf Optimismus ausgerichtet, das tut gut, das spornt an, das motiviert“.

Wertvolle Tipps für zu Hause

Tolle Motivation, so die junge Frau, gäbe es auch hinsichtlich Ernährung. „Die Diätologen sagen beispielsweise nicht nur, dass fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag gesund wären, sie zeigen einem auch, wie man das schafft. Es gibt nicht nur Theorie, sondern jede Menge praktische Tipps, die man zu Hause gut nachvollziehen kann.“ Auch im Bereich Ernährung zeigen wissenschaftliche Arbeiten den positiven Einfluss gesunder Kost auf die Reduktion des Tumorrezidivs.

Ob die onkologische Rehabilitation nachhaltig positiven Einfluss hat – „und davon ist auszugehen“ (Klocker) –, soll das in Althofen laufende und vorerst auf drei Jahre anberaumte Pilotprojekt zeigen. Es wird also wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Derzeit sind 40 Betten für die onkologische Rehabilitation projektiert, eine Aufstockung auf 80 Betten ist ins Auge gefasst. „Damit mehr Menschen die Chance bekommen, nach einer Krebstherapie physisch und psychisch wieder stabil und sozial wieder voll integriert zu werden.“ „Onkologische Rehabilitation ist auch Hilfe zur Selbsthilfe“, sekundiert Schlegl.

Und Miriam Pribassnig schreibt in einem Mail nach ihrem dreiwöchigen Aufenthalt: „Wir haben hier wirklich viele fröhliche Stunden verbracht. Ich kann nur sagen, dass mir diese Reha sehr viel gebracht hat und ich sie jedem Betroffenen empfehlen kann. Es ist wirklich ein Wohlfühlaufenthalt, der unheimlich stärkt. Eine tolle Idee, eine tolle Einrichtung, ich habe auch das innere Lachen wiedergefunden, danke.“

WEITERE INFORMATIONEN UNTER

www.humanomed.at

36.000 Österreicher erkranken jährlich an Krebs. Nach der Akuttherapie werden sie therapeutisch allein gelassen, fallen wiederum oft in ein tiefes Loch.

Ein Pilotprojekt soll dem entgegensteuern: Erstmals übernimmt die PVA die Kosten für eine onkologische Rehabilitation und zwar im Humanomed Kur- und Rehab-Zentrum Althofen in

Kärnten. Der Schwerpunkt der Therapie liegt auf der psychoonkologischen Betreuung und der Behandlung der Folgen der Krebstherapie.

Antrag: Der behandelnde Arzt stellt einen Antrag auf onkologische Rehabilitation beim zuständigen Kosten- und Sozialversicherungsträger.

© DiePresse.com