

## Erschöpfung, Schlafprobleme, Sorgen: Krebsüberlebende brauchen Support und Nachsorge

**Datum:** 19.10.2021

**Original Titel:**

Health concerns of cancer survivors after primary anti-cancer treatment

**Kurz & fundiert**

- Über eine überstandene Krebserkrankung hinaus belasten häufig chronische Erschöpfung und Schlaflosigkeit
- Auch [Ängste](#) und die Sorge vor einer Rückkehr der Krebserkrankung sind häufig
- Die [Nachsorge](#) ist bei ehemaligen Krebspatienten wichtig
- Förderung von Schlaf, Entspannung und einem gesundem Lebensstil wesentlich zum Support für Krebsüberlebende

**DGP - Wissenschaftler befragten Krebsüberlebende, die eine spezielle Klinik zur [Nachsorge](#) besuchten, zu ihren Sorgen und Beschwerden. Es zeigte sich, dass viele der ehemaligen Krebspatienten unter chronischer Erschöpfung und Schlaflosigkeit litten. Auch [Ängste](#) und die Sorge vor einer Rückkehr der Krebserkrankungen waren stark ausgeprägt und sollten behandelt werden. Nach Abschluss der Krebsbehandlungen ist demnach auch die Förderung von Schlaf, Entspannung und einem gesundem Lebensstil wesentlich zum Support der Krebsüberlebenden.**

Eine Krebserkrankung belastet Körper und Seele - und das häufig viele Jahre lang. Denn nach dem Abschluss der Krebsbehandlungen sind viele Krebspatienten besorgt, dass der Krebs zurückkehren könnte. In einer australischen Spezialklinik, der *Sydney Survivorship Clinic* (SSC), arbeiten Experten verschiedener Fachrichtungen zusammen, um ehemaligen Krebspatienten dabei zu helfen, mit den langfristigen Nebenwirkungen von Krebsbehandlungen zurechtzukommen. Die Experten unterstützen die Krebsüberlebenden außerdem dabei, einen gesunden Lebensstil zu beherzigen.

Wissenschaftler befragten nun ehemalige Krebspatienten vor ihrem Besuch der *Sydney Survivorship Clinic* zu ihrer Lebensqualität, ihren Symptomen, ihrem Stresslevel sowie zu ihren Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Bevor die Patienten die Klinik wieder verließen, befragten die Wissenschaftler die Patienten erneut und fragten ihre Zufriedenheit ab.

Insgesamt 385 Krebsüberlebende, die die Klinik zwischen September 2013 und April 2018 aufgesucht hatten, wurden von den Wissenschaftlern befragt. Die ehemaligen Krebspatienten waren

18 bis 86 Jahre alt, 69 % der Patienten waren Frauen. Die meisten Patienten waren an Brustkrebs (43 %) erkrankt, gefolgt von Darmkrebs (31 %) und Blutkrebs (19 %). Seit der Diagnose waren im Schnitt 12 Monate vergangen.

### **Fast die Hälfte der Patienten berichtete von 5 oder mehr Symptomen**

Die Patienten berichteten über eine Vielzahl von Symptomen. Zu den häufigsten zählten chronische Erschöpfung (45 %), Schlaflosigkeit (37 %), Schmerzen (34 %) und Ängste (31 %). Mehr als die Hälfte der Patienten (56 %) litt an 5 oder mehr Symptomen in mittlerer bis schwerer Ausprägung. Der Psychologe des Krankenhauses schätzte ein, dass 62 % der Klinikbesucher Angst vor einer Rückkehr der Krebserkrankung hatten. Im Vergleich zum Populationsdurchschnitt wiesen die Krebsüberlebenden eine geringere Lebensqualität auf - besonders das emotionale und körperliche Wohlergehen war vermindert.

61 % der Krebsüberlebenden waren übergewichtig oder adipös (= stark übergewichtig); der [Body Mass Index](#) (BMI) lag im Durchschnitt bei 28,2. Nur 31 % der Patienten trieben ausreichend Sport.

### **Große Zufriedenheit mit dem Aufenthalt in der Sydney Survivorship Clinic**

Fast alle der ehemaligen Krebspatienten (98 %) gaben, dass sie übereinstimmten/komplett damit übereinstimmten, dass der Besuch der Klinik für sie lohnend war. 99 % der Patienten würden die Klinik weiterempfehlen.

Diese Untersuchung zeigt, dass viele Krebsüberlebende von chronischer Erschöpfung, Schlaflosigkeit und der Sorge vor einer Rückkehr vom Krebs geplagt sind. Kliniken wie die australische *Sydney Survivorship Clinic* können den ehemaligen Krebspatienten dabei helfen, besser mit den Nachwirkungen der Krebserkrankung umzugehen. Im Rahmen der Nachsorge sollte auch Wert auf einen gesunden Lebensstil der Patienten gelegt werden.

#### **Referenzen:**

Tan SY, Turner J, Kerin-Ayres K. Health concerns of cancer survivors after primary anti-cancer treatment. Support Care Cancer. 2019 Oct;27(10):3739-3747. doi: 10.1007/s00520-019-04664-w. Epub 2019 Feb 1.

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“