

Krebs trifft auch die Angehörigen

Du begleitest einen jungen Menschen, der an Krebs erkrankt ist. Es ist verständlich, dass dich diese Situation vielleicht herausfordert und dich stark belastet. Du darfst Hilfe annehmen und musst nicht alles alleine meistern. Die Angebote der Krebsliga beider Basel richten sich nicht nur an Betroffene, sondern auch an Angehörige.

Wir sind auch für dich da!

Tipp: Denke auch an dich und sprich mit einer guten Freundin/einem guten Freund über die belastende Situation.

Tipp: Nimm dir bewusst Zeit für dich und versuche, Dinge, die dir wichtig sind (Hobbies, Freunde treffen, u.v.m.), weiterhin zu pflegen.

Wichtig: Vier Ohren hören mehr als zwei. In einem Arztgespräch können Angehörige die Betroffenen dabei unterstützen, die wichtigen Informationen aufzunehmen. Auch Angehörige dürfen Fragen stellen und sich einbringen.



Du hast eine Familie gegründet oder möchtest dies noch tun?

Allgemeine Informationen

Die Krebsliga beider Basel bietet das ganze Jahr über spezifische Angebote für junge Betroffene und Angehörige an.

Weitere Informationen und aktuelle Daten zu den Angeboten findest du unter www.klbb.ch und auf Facebook.

Weitere hilfreiche Links:

- www.junge-erwachsene-mit-krebs.de
- www.onkopedia.com → AYApedia
- www.youthcancereurope.org



AYA = Adolescents and Young Adults with cancer.



krebsliga beider basel

beraten – unterstützen – informieren

Kontakt

Haus der Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel

Krebsliga beider Basel
Kasernenstrasse 41
4410 Liestal



Telefon
061 319 99 88



Internet
www.klbb.ch



E-Mail
info@klbb.ch



Facebook
Krebsliga beider Basel

Wir beraten dich gerne – kontaktiere uns.



krebsliga beider basel

beraten – unterstützen – informieren

Jung und Krebs?

Checkliste für Betroffene und Angehörige

Du bist zwischen 18 und 39 Jahre alt und hast die Diagnose Krebs erhalten?

Jetzt steht plötzlich deine Gesundheit im Vordergrund und braucht deine volle Aufmerksamkeit.

Egal, was dich gerade beschäftigt – wir sind für dich da!

Checkliste

Diese Checkliste soll dir und deinen Angehörigen helfen, im richtigen Moment an die wichtigen Dinge zu denken, die es vor, während und nach einer Krebsbehandlung zu berücksichtigen gibt.

Die Checkliste wurde von der Krebsliga beider Basel in Zusammenarbeit mit Betroffenen für Betroffene erstellt.

Informiere dich auf www.klbb.ch über weitere Angebote für junge Betroffene und Angehörige.

Melde dich jederzeit unverbindlich für kostenlose Beratungen bei der Krebsliga beider Basel.



Du wolltest auf Reisen gehen und die Welt entdecken?

Vor der Behandlung

Operationen/Bestrahlungen und/oder medikamentöse Therapien werden notwendig sein, um den Krebs zu bekämpfen.

Folgende Punkte solltest du unbedingt vor der Behandlung mit deiner Ärztin oder deinem Arzt besprechen:

- Mit welchen akuten/chronischen Risiken/Nebenwirkungen der Behandlung und eventuellen Spätfolgen muss ich rechnen?
- Wie wirkt sich die Behandlung auf die Sexualität aus?
- Wie wirkt sich die Behandlung auf meine Fruchtbarkeit aus?

Info: Massnahmen zum Erhalt der Fruchtbarkeit sollten, wenn immer möglich, vor der Behandlung getroffen werden.

Wichtig: Auch wenn die Zeit drängt, sollten sich deine Ärztin oder dein Arzt und du genügend Zeit nehmen, diese Fragen ausführlich zu besprechen, denn sie können deine Zukunft nach der Krebsbehandlung massgebend beeinflussen. Du hast das Recht, umfassend aufgeklärt zu werden.

Tipp: Nimm eine Vertrauensperson zu den Gesprächen mit und halte wichtige Entscheide schriftlich fest.

- Werde ich während der Therapie weiterhin meiner Ausbildung/Arbeit nachgehen können?

Info: Die Krankentaggeldversicherung erbringt bei krankheitsbedingter Arbeitsunfähigkeit eine Taggeldleistung. In der Regel sind dies 80% deines Lohnes während 720, bzw. 730 Tagen. Je nachdem kann eine frühzeitige IV-Anmeldung sinnvoll sein, da der Anspruch auf IV-Leistungen frühestens 6 Monate nach der Anmeldung geltend gemacht werden kann. Die Berater und Beraterinnen der Krebsliga beider Basel unterstützen dich dabei gerne.

Tipp: Informiere deinen Arbeitgeber über deine Situation und bleibe während der Therapie mit ihm und deinen Arbeitskollegen in Kontakt. Dies erleichtert dir den Wiedereinstieg nach Abschluss der Behandlungen.

Während der Behandlung

Eine Krebsbehandlung ist für den Körper und die Psyche anstrengend.

Tipp: Mache dir in einem Tagebuch Notizen zu deinem körperlichen und psychischen Befinden. So bist du gut auf die Gespräche mit deinem Behandlungsteam (Onkologe/in, Pflegefachpersonal, Hausarzt/-ärztin, Psychoonkologe/in) vorbereitet.

- Wie reagiert mein Körper?
- Welche Gefühle/Ängste begleiten mich?
- Wie reagiert mein Umfeld?

Tipp: Schau, wie du trotz der Behandlungen deine sozialen Kontakte und Hobbies weiterhin pflegen kannst. Dein soziales Umfeld kann dich in dieser schwierigen Zeit tragen.

Info: Psychoonkologen und Psychologinnen unterstützen und begleiten Betroffene und Angehörige zusätzlich zur medizinischen Behandlung.

Tipp: Erkundige dich, ob dein Spital ein psychoonkologisches Angebot hat. Falls nicht, hilft dir die Krebsliga beider Basel gerne weiter.

Wichtig: Berichte von Behandlungen (OP-Berichte, CT-Berichte, etc.) stehen den Betroffenen zu. Alle Daten müssen auf Wunsch ausgehändigt werden.

Tipp: Falls du noch in Ausbildung bist (Lehre/Studium), ist es dir vielleicht trotz der Behandlungen möglich, einzelne Module oder die Berufsschule weiterhin zu besuchen. So verpasst du weniger Stoff. Zögere nicht, dich bei der Berufsschule/Hochschule zu melden, um eine für dich passende Lösung zu finden.

Nach der Behandlung

Die Behandlung ist überstanden, der Krebs ist weg. Doch wie geht es jetzt weiter?

- Wie oft muss ich zur Kontrolle kommen? Welche Untersuchungen kommen auf mich zu?
- Bin ich jetzt geheilt? Was heisst tumorfrei? Was ist, wenn der Krebs zurück kommt? Welche Optionen habe ich dann?
- Bei wem darf ich mich melden, wenn ich Fragen habe?
- Wie finde ich wieder in den Alltag bzw. Arbeitsalltag zurück?

Tipp: Lass dir Zeit. Dein Körper und deine Psyche müssen sich von der anstrengenden Zeit erholen. Vielleicht realisierst du erst jetzt, wie der Krebs dich verändert hat. Du darfst dich auch nach der akuten Phase an die Krebsliga beider Basel wenden und Hilfe in Anspruch nehmen.

Tipp: Versuche, mit deinem Ausbildungsplatz/Arbeitgeber eine Lösung zu finden, wie dein Wiedereinstieg gestaltet werden kann, z.B. indem du stundenweise arbeitest oder andere Aufgaben, eventuell mit weniger Verantwortung, übernimmst.



Du steckst noch mitten in der Ausbildung oder bist gerade erst ins Arbeitsleben eingetaucht?