

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben Ihre Krebserkrankung überstanden und die Therapie beendet und können mit einer ganz neuen Perspektive in Ihr weiteres Leben starten.

Dennoch wissen wir, dass viele von Ihnen auch noch Jahre nach Ende der Therapie Beschwerden durch Langzeitfolgen haben können.

Daher wollen wir Sie mit unserem umfangreichen Leben nach Krebs-Programm dabei unterstützen, diese körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen und Spätfolgen zu verbessern und im Idealfall zu vermeiden.

Da wir aus der Forschung wissen, dass ein gesunder Lebensstil mit viel Bewegung und ausgewogener Ernährung sowie psychologische Betreuung die negativen Begleiterscheinungen mildern und die Lebensqualität erhöhen können, wollen wir Ihnen dabei helfen, dies in Ihrem Alltag umzusetzen.

Dieser Flyer soll Ihnen einen ersten Überblick darüber geben in welchen Bereichen wir Sie unterstützen und begleiten können.

Wir möchten alle Patientinnen und Patienten nach abgeschlossener Krebstherapie ermuntern, Kontakt mit uns aufzunehmen, wenn Interesse an unserem Programm besteht. Gemeinsam mit Ihnen können wir in einem Gespräch erörtern, welche Angebote für Sie ganz individuell in Frage kommen.

### Ihr Survivorship-Team des UCCH

## Kontakt

Hubertus Wald Tumorzentrum  
Universitäres Cancer Center Hamburg (UCCH)  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Gebäude O43  
Martinistraße 52  
20246 Hamburg

Telefon: (040) 7410-55692  
E-Mail: [ucch@uke.de](mailto:ucch@uke.de)  
Internet: [www.ucch.de](http://www.ucch.de)



Wir empfehlen die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel (Buslinien 20, 25 und 281). Darüber hinaus stehen Ihnen in der Tiefgarage des UKE (O10) ausreichend Parkplätze zur Verfügung.



Nachsorge-Programm

## Leben nach Krebs

Sprechstunde und Angebote für Patienten  
nach überstandener Krebserkrankung

## Nachsorge



Wenn nach Therapieende die Nachsorge beginnt, bestehen oftmals Unsicherheiten, welche Untersuchungen empfohlen werden und wer sie durchführt. Möglicherweise gibt es zudem ungeklärte Fragen zu Spät- und Langzeitfolgen oder Symptome, die Sie nicht einordnen können.

In unserer Sprechstunde *Leben nach Krebs* erstellen wir für Sie einen abgestimmten Nachsorgeplan und erläutern, auf welche Symptome in Zukunft besonders geachtet werden muss, welche Punkte für die weitere medizinische Nachsorge wichtig sind und wo die Nachsorge durchgeführt werden kann.

## Früherkennung



Das Risiko einer weiteren Krebserkrankung ist im Leben nach Krebs bei vielen Patienten unter anderem therapiebedingt erhöht. Daher ist die individuelle Beratung zu Maßnahmen der Früherkennung fester Bestandteil unserer Nachsorgesprechstunde *Leben nach Krebs*.

Sie werden darüber aufgeklärt, welche Früherkennungs-Untersuchungen für Sie in Frage kommen und welche zeitlichen Abstände ratsam sind. Zudem können Ihre eigenen Fragen zu den einzelnen Untersuchungen in dem Gespräch geklärt werden.

---

Leben nach Krebs Sprechstunde

Weiterführende Angebote

## Langzeitnebenwirkungen



Viele unserer ehemaligen Tumorpatienten leiden nach der erfolgreichen Therapie ihrer Krebserkrankung an körperlichen oder psychischen Nebenwirkungen und Spätfolgen. Diese können Ihren Alltag als Krebsüberlebender maßgebend beeinträchtigen, Einfluss auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und nicht zuletzt auf die Ausbildungs- und Arbeitssituation haben. Häufig fühlen sich die Patienten dabei alleine gelassen und sind dadurch verunsichert.

Wir wollen Ihnen zur Seite stehen und gehen in unserer Sprechstunde auf diese Thematik ein. Dabei besprechen wir Möglichkeiten mit Ihnen, diese Folgen zu verhindern, zu minimieren oder den Verlauf positiv zu beeinflussen.

## Lebensstil



Unser umfassendes Beratungs- und Unterstützungsangebot zum Lebensstil ergänzt die Informationen zu der medizinischen Nachsorge.

In Studien wurde gezeigt, dass ein gesunder Lebensstil einen positiven Einfluss auf körperliche oder psychische Folgen der Erkrankung hat. Nicht nur krankheits- und therapiebedingte Symptome können verbessert werden, auch therapiebedingte Langzeitfolgen werden durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflusst.

Daher ist es uns ein besonders wichtiges Anliegen, Sie hinsichtlich eines gesunden und bewussten Lebensstils zu motivieren und zu unterstützen.

## Psychosoziales



Nach einer überstandenen Krebserkrankung können sich viele Lebensbereiche verändert haben: Persönliche Beziehungen, die berufliche Situation, die Gestaltung des Alltages und der Freizeit als auch die weitere Lebensplanung.

In dieser Situation unterstützt und begleitet unser Team von Psychoonkologen Sie und Ihre Angehörige, damit Sie Ihr „Leben nach dem Krebs“ gestärkt angehen können.

Wir bieten Ihnen Gespräche, aber auch regelmäßige Gruppenangebote, Paar- und Familienberatung und Entspannungstrainings an.

## CARE for CAYA



Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 15-39 Jahren werden als sogenannte CAYAs bezeichnet, das steht für „Children, Adolescents and Young Adults“.

Sie sind von den Begleiterscheinungen nach einer überstandenen Krebsbehandlung besonders betroffen, da sie sich meist in einer Lebensphase befinden, die von einem vitalen und nach Autonomie strebenden Vorwärtsgefühl geprägt ist.

Daher bieten wir Ihnen mit CARE for CAYA ein Programm an, dass diesem Hintergrund in ganz besonderem Maße Rechnung trägt und in der Beratung berücksichtigt.