

# Rehabilitationsangebote für junge Erwachsene mit Krebs

Dr. med. Volker König  
Klinik Bad Oexen, Bad Oeynhausen

# Offenlegung potentieller Interessenkonflikte

1. Beratungstätigkeit  
keine
2. Aktienbesitz  
keine
3. Honorare  
keine
4. Finanzierung wissenschaftlicher Untersuchungen  
keine
5. Gutachtertätigkeit  
keine
6. Andere finanzielle Beziehungen  
keine

**Diagnose der malignen Erkrankung**

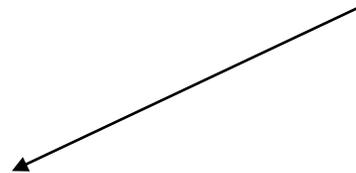


**Primärtherapie**

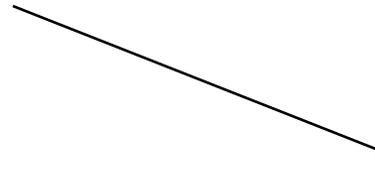
**(intensivierte Therapiekonzepte, um potenziell Heilung zu ermöglichen)**



**Funktionsschäden verschiedener Organsysteme**



**allgemein:  
Fatigue-Syndrom**

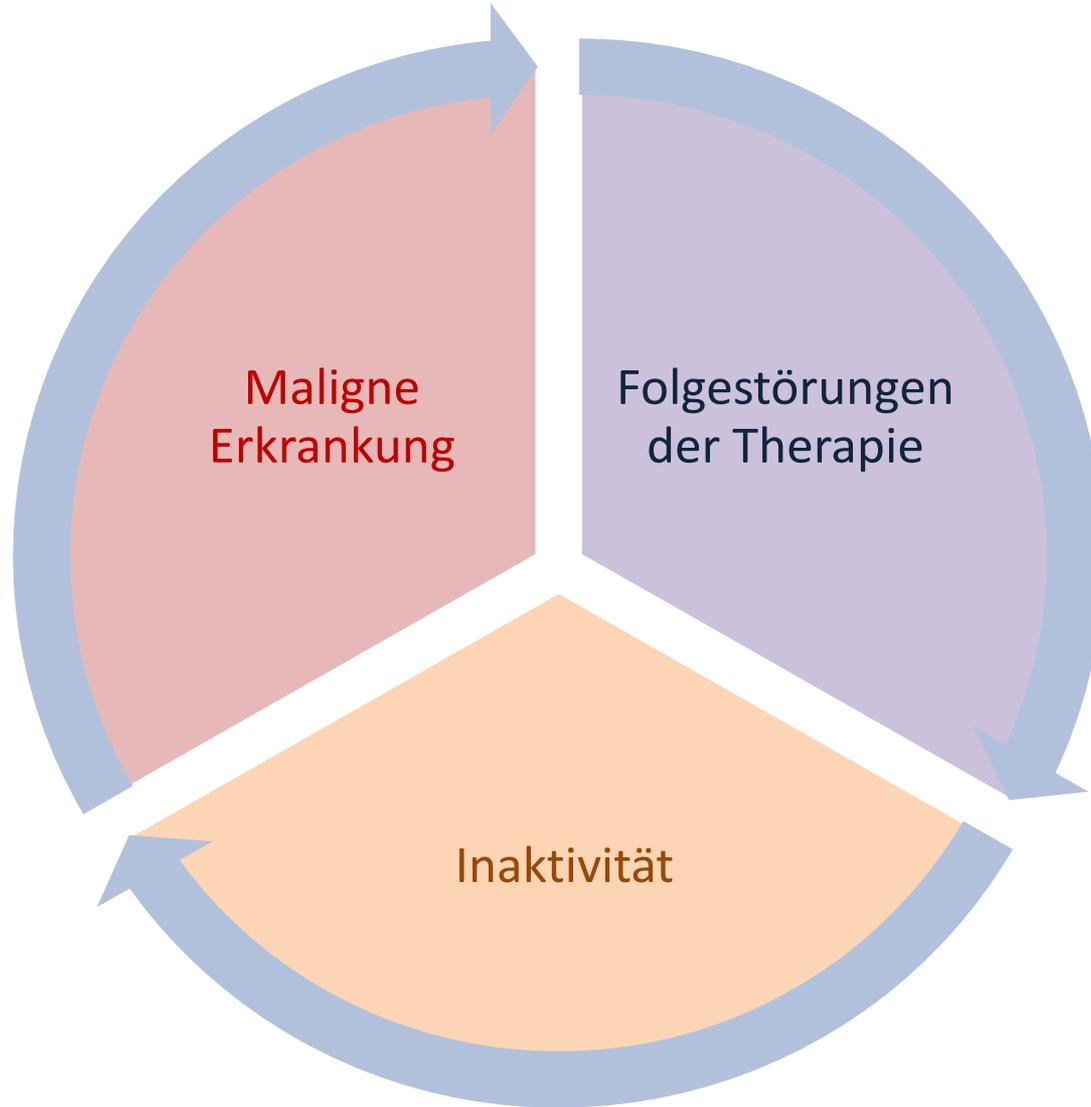


**spezifische Schäden:  
organbezogen**



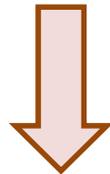
**Beeinträchtigungen somatischer, psychischer und sozialer Funktionen**

# Ursachen körperlicher Einschränkungen



## Folgen körperlicher Inaktivität

- 20 % bis 30 % Kraftverlust (innerhalb 1 Woche) => Muskelatrophie
- Abnahme des Herzzeitvolumens um 10% (innerhalb von 1-2 Wochen)
- Abnahme der O<sub>2</sub>- Aufnahme um 20% (innerhalb von 1-2 Wochen)
- Erhöhung des Ruhepulses um 20 % (nach 4 Wochen)
- Schwächung der Immunabwehr
- Osteoporose
- Steigendes Thrombose- und Pneumonierisiko
- Verschlechterung von Sensomotorik und Koordination



**Psychische Belastung**

**Einschränkungen von Partizipation und Teilhabe**

# Maligne Erkrankungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

A. Krebsregister Rostock (Alter: 15-39 Jahre, Zeitraum 2001 bis 2011, N=1402)

B. Klinik Bad Oexen, Bad Oeynhausen, stationäre Rehabilitation  
(Alter: 15-39 Jahre, Zeitraum 01/2010 bis 06/2017, N=4101)

**Reha-Bedarf: B/A > 1,0**

Diagnose	ICD	Relativer Anteil [%]		Reha-Bed.
		A	B	B/A
Melanom	C43	19,1	1,39	0,07
<b>Maligne Systemerkrankungen</b>	<b>C81–C96</b>	<b>13,6</b>	<b>44,94</b>	<b>3,30</b>
Mammakarzinom	C50	13,1	7,98	0,61
<b>Tumoren der männlichen Geschlechtsorgane</b>	<b>C60-C63</b>	<b>11,6</b>	<b>19,53</b>	<b>1,68</b>
Schilddrüsenkarzinom	C73	11,4	3,91	0,34
Tumoren der weiblichen Geschlechtsorgane	C51-C58	10,7	5,61	0,52
Tumoren der Verdauungsorgane	C15-C25	7,2	4,18	0,58
Tumoren der Atmungsorgane	C30-C39	3,1	0,45	0,15
Tumoren der Harnorgane	C64-C68	2,9	1,05	0,36
<b>Tumoren v. Auge, Gehirn und. sonst. ZNS</b>	<b>C69-C72</b>	<b>2,8</b>	<b>3,24</b>	<b>1,16</b>
Tumoren v. Lippe, Mundhöhle und Pharynx	C00-C14	2,5	0,45	0,18
<b>Tumoren des mesothelialen Gewebes</b>	<b>C45-C49</b>	<b>1,5</b>	<b>2,33</b>	<b>1,56</b>
<b>Tumoren v. Knochen und Gelenkknorpel</b>	<b>C40-41</b>	<b>0,4</b>	<b>2,82</b>	<b>7,06</b>

**Wie sollte ein Programm zur Verbesserung von Folgeschäden nach intensiver Behandlung einer malignen Erkrankung aussehen?**

- 1. körperliche Reaktivierung**
- 2. psychische Entlastung**
- 3. Information zur Erkrankung**
- 4. sozialrechtliche Beratung zum Thema „Berufstätigkeit“ (evtl. inkl. Berufsfindungs-/Bewerbungstraining)**

**Möglichkeiten:**

- Rehabilitation in Eigenregie (Patient trainiert, Kontrolle durch Hausarzt) => 1.**
- ambulante Rehabilitation über die Rentenversicherung oder Programm „Onkologische Trainingstherapie“ der Sporthochschule Köln => 1. + 2. + 3. + 4., aber nicht spezifisch auf AYA ausgerichtet**
- stationäre Rehabilitation => 1. + 2. + 3. + 4., nur wenige Kliniken spezifisch auf AYA ausgerichtet**

# Stationäre Rehabilitationsangebote für junge Krebspatienten in Deutschland

1. Nachsorgeklinik Tannheim, 78052 Villingen-Schwenningen
2. Rehabilitationsklinik Katharinenhöhe, 78141 Schönwald/Schwarzwald
3. Kindernachsorgeklinik Berlin-Brandenburg, 16321 Bernau
4. Klinik Bad Oexen, 32549 Bad Oeynhausen



## (teil-) standardisiertes und kombiniertes Kraftausdauertraining

- Medizinische Trainingstherapie (Muskeltraining an Geräten)
  - Krankengymnastik am Gerät
- } 3 x pro Woche für je 20 Min.  
3 x 20 Wiederholungen bei 30-60% der Maximalkraft
- Auswahl der Geräte und deren Anzahl nach körperlichem Zustand zu Beginn der Rehabilitation (maximal 6 Geräte)
  - bei leistungsschwachen/frisch operierten Patienten Beginn mit niedrigerem Gewicht, damit sich Muskulatur, Sehnen und Bänder langsam an die Belastung gewöhnen können
  - bei leistungsschwachen/frisch operierten Patienten intensive Anleitung am Gerät, um Verletzungen zu vermeiden (Prinzip der individuellen Belastung)
  - langsame Steigerung der Belastung (Prinzip der ansteigenden Belastung)

## Vorteile

- sanfteres und gelenkschonenderes Krafttraining
- im Vergleich zum Maximaltraining, bei dem mit mehr Gewicht und weniger Wiederholungen trainiert wird, besser zum Wiedereinstieg nach längerer Erkrankungsphase geeignet

## Ausdauertraining (angeleitet)

- Ergometerradtraining (Standrad oder Liegerad)
- Cross-Trainer
- Laufen / Walking / Nordic-Walking



5 x pro Woche für je 20 Min.  
80 % MHR

## Ausdauertraining (selbständig)

- eigenes Protokoll

## Training von Koordination und Beweglichkeit

- Body-Workout (Step-Aerobic)
- Physiomat-Training (Wackelbrett)
- Wassergymnastik
- Aerofit (Gruppentraining, z. B. Badminton, Völkerball)

## **Physiotherapie / Krankengymnastik bei spezifischen Einschränkungen**

- Bauch-Rücken-Gymnastik (bei Schwäche der Rückenmuskulatur)
- Schultergymnastik (Bewegungseinschränkung Schultergelenk)
- Entstauungsgymnastik (Ödemneigung in einem Körperglied)
- Beckenbodengymnastik (Harninkontinenz)
- falls erforderlich: Einzelkrankengymnastik

Cave: Überlastung durch Übermotivation!

## 2. Krebserkrankung - besondere Belastung für AYA

➔ zu bearbeitende Themen:

- Identität
- Abhängigkeit/Unabhängigkeit
- Körperbild
- Partnerschaft (+ Fähigkeit zur Reproduktion)
- Beruf

Psychische Entlastung => Supportive psychologische Betreuung

- Einzelgespräche (obligatorisch)
- Gruppengespräche (Gruppe als Co-Therapeut)
- Entspannungstraining erlernen

### **3. Informationen zur Erkrankung**

- **Seminare zu der jeweiligen Grunderkrankung**
- **Umgang mit Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Schwäche (Fatigue)**
- **gesunde Ernährung, Ernährung und Krebserkrankung**
- **Risikofaktoren von Krebserkrankungen**
- **Alltagsdrogen (Rauchen, Alkohol, neue Medien)**
- **individuelle Verhaltensempfehlungen (mündlich und schriftlich) als Information für die weitere Vorgehensweise nach der Rehabilitation zu Hause**

## 4. Sozialrechtliche Beratung

- **Sozialrechtliche Beratung**

Wohnungssituation, wirtschaftliche Sicherung (u. U. Härtefonds der Deutschen Krebshilfe, Hilfe durch das Bundespräsidialamt), Klärung rechtlicher Fragen / Rentenfragen, Schwerbehindertenausweis

- **Organisation weitergehender Maßnahmen**

häusliche Pflege, nachstationäre Betreuung, stationäre Pflege

### ■ **Berufsberatung**

**berufliche Situation, Berufsklärung, berufsfördernde Maßnahmen (Aus-, Fortbildung, Umschulung), stufenweise Wiedereingliederung, innerbetriebliche Umsetzung; bei Notwendigkeit des Beginns einer neuen Ausbildung/Umschulung: Potenzialanalysetest der Agentur für Arbeit**

## 5. Berufliche Reintegration – eigene Ergebnisse bei jungen Erwachsenen

**N = 400**

**Verteilung 1 Jahr nach Ende der Rehabilitation**

**86,8 % arbeiten wieder**

**10,5 % noch arbeitsunfähig**

**2,9 % Arbeitsplatz verloren / gekündigt**

## 5. Berufliche Reintegration – eigene Ergebnisse bei AYA (N = 400)

**Testung mit dem Work Ability Index (WAI, Instrument mit 10-stufiger Skala zur Erfassung der Arbeitsfähigkeit)**

**von den noch arbeitsunfähigen Patienten:**

**75,5 % glauben, innerhalb von 2 Jahren ihre Arbeit wieder aufzunehmen**

**18,2 % sind sich unsicher, ob sie ihre Arbeit wieder aufnehmen können**

**6,1 % halten es für unwahrscheinlich, ihre Arbeit wieder aufzunehmen**

**Hauptbelastungsfaktoren bei der beruflichen Reintegration laut WAI:**

**10,7 % schlechte Arbeitsfähigkeit aufgrund körperlicher Anforderungen**

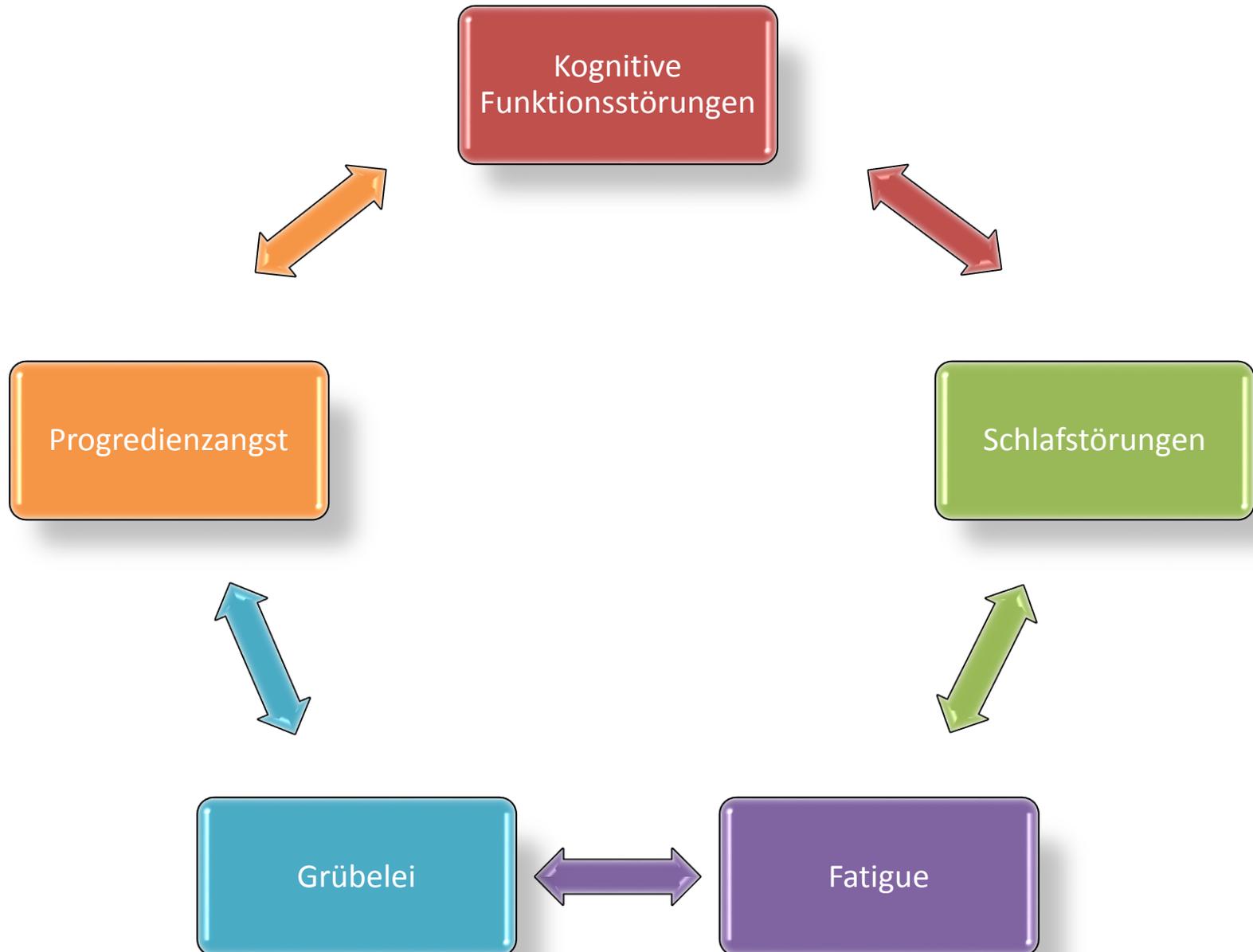
**22,1 % schlechte Arbeitsfähigkeit aufgrund psychischer Anforderungen**

## 5. Berufliche Reintegration – eigene Ergebnisse bei AYA (N = 400)

**Individuelle Antworten auf die offene Frage „Was beeinträchtigt Ihre berufliche Leistungsfähigkeit am stärksten?“**

- 22,9 % Konzentrationsstörungen**
- 13,7 % Müdigkeit/Energiemangel**
- 13 % psychische Belastung**
- 9,2 % Schmerzen (unterschiedliche Lokalisationen)**
- 8,4 % körperliche Leistungsminderung**
- 7,6 % beruflicher Stress**
- 3,8 % Schlafstörungen**
- 3,1 % polyneuropathische Beschwerden**

## 5. Berufliche Reintegration – Barrieren



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



**1.**

**Nachsorgeklinik Tannheim**

**Gemeindewaldstr. 75**

**78052 Villingen-Schwenningen / Tannheim**

**Telefon: 07705 /92-00**

**<http://www.tannheim.de>**

**Zielgruppen: Patienten mit Herzerkrankungen, onkologischen Erkrankungen und Mukoviszidose**

**Junge Reha => 16-21 Jahre**

**Erwachsenen-Reha => 22-26 Jahre**

**Reha 27+ => 27-32 Jahre**

**2.**

**Rehabilitationsklinik Katharinenhöhe**

**Oberkatzensteig 11**

**78141 Schönwald/Schwarzwald**

**Tel.: 07723/6503-0**

**[www.katharinenhoehe.de](http://www.katharinenhoehe.de)**

**Zielgruppen: Patienten mit Herzerkrankungen, hämatologischen und onkologischen Erkrankungen**

**Gruppenorientierte Rehabilitation für Jugendliche => 15-17 Jahre**

**Gruppenorientierte Rehabilitation für junge Volljährige => 18-22 Jahre**

**Gruppenorientierte Rehabilitation für junge Erwachsene => 23-28 Jahre**

**3.**

**Kindernachsorgeklinik Berlin-Brandenburg gGmbH**

**Bussardweg 1**

**16321 Bernau**

**Tel.: 033397/458620**

**<http://www.familien-nachsorge.de/>**

**Zielgruppen: Patienten mit Herzerkrankungen, hämatologischen und onkologischen Erkrankungen**

**Familienorientierte Rehabilitation (Begleitung durch Eltern / Mutter / Vater)**

4.

**Klinik Bad Oexen**

**Klinik für onkologische Rehabilitation und Anschlussrehabilitation**

**Oexen 27**

**32549 Bad Oeynhausen**

**Tel.: 05731/537-0**

**[www.badoexen.de](http://www.badoexen.de)**

**Zielgruppen: Patienten mit hämatologischen und onkologischen Erkrankungen**

**Kinderhaus**

**Kinderrehabilitation mit Begleitung der Eltern / der Mutter / des Vaters => 0,5-16 Jahre**

**Gruppenorientierte Rehabilitation für Jugendliche => 16-18 Jahre**

**Haupthaus (Erwachsenenbereich)**

**Gruppenorientierte Rehabilitation für junge Erwachsene => 18-32 Jahre**

**Gruppenorientierte Rehabilitation für jung gebliebene Erwachsene => 33-49 Jahre**