



gemeinsam
innovativ
kompetent

Kontakt

Kantonsspital St. Gallen
Klinik für Medizinische Onkologie
und Hämatologie

Rorschacher Strasse 95
CH-9007 St. Gallen

Tel. +41 71 494 10 67
onkologie@kssg.ch

Anmeldung

Die Zuweisung erfolgt in der Regel durch
Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Kosten

Die Kosten werden von der Grund-
versicherung übernommen.

Onkologische Rehabilitation

Klinik für Medizinische Onkologie und Hämatologie



Kantonsspital
St. Gallen





Liebe Patientinnen und Patienten

Das Ziel einer Rehabilitation für Krebsbetroffene ist die Wiedererlangung eines körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und die Förderung der Selbstwirksamkeit. Ihre Möglichkeiten, am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilzunehmen, sollen erhalten und dort, wo sie eingeschränkt sind, wiederhergestellt werden.

In der Sprechstunde erhebt eine Onkologin oder ein Onkologe zusammen mit einer Klinischen Fachspezialistin mit Ihnen die derzeitigen Einschränkungen und Probleme. Gemeinsam mit Ihnen formulieren wir konkrete Rehabilitationsziele und planen eine auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittene onkologische Rehabilitation.

Die ambulante Rehabilitation kann am Kantonsspital St.Gallen durchgeführt werden und beinhaltet ein Programm aus individuell für Sie ausgewählten Modulen aus den Bereichen Physiotherapie, Ergotherapie, Ernährungsberatung, Psychoonkologie und Sozialberatung. Die Klinische Fachspezialistin koordiniert die Rehabilitation und steht für Fragen im Verlauf zur Verfügung. Unser interprofessionelles Team trifft sich alle zwei Wochen zu einer Besprechung, damit wir Sie als Team bestmöglich unterstützen können. In einem Abschlussgespräch evaluieren wir die erreichten Ziele und eröffnen Perspektiven über die Rehabilitation hinaus.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da.

Team Onkologische Rehabilitation

Physiotherapie

Gezieltes Training und verschiedene auf Sie abgestimmte therapeutische Massnahmen und Übungen unterstützen Sie auf dem Weg zurück in den Alltag. Im Vordergrund der Therapie steht das Erkennen der alltagsbezogenen Einschränkungen und deren Ursache, um spezifische Therapieziele zu definieren. Mögliche Schwerpunkte sind:

- Individuelles Übungsprogramm bei Bewegungseinschränkungen, Gangunsicherheit und Aufbau von Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht
- Bekämpfung der Fatigue mittels medizinischer Trainingstherapie
- Lymphologische Physiotherapie (Entstauung, Kompressionstherapie und Ödemmanagement)
- Atemtherapie bei Atemproblemen (Verbesserung der Lungenbelüftung, Sekretmobilisation, Atemnotmanagement)
- Schmerzmanagement

Ergotherapie

Die Ergotherapie unterstützt Sie, Ihren Alltag aktiv zu gestalten und diesen möglichst selbstständig zu bewerkstelligen. Mittels verschiedenen Ansätzen werden Sie befähigt, Ihre Ressourcen zu nutzen und einzusetzen. Im Vordergrund der Therapie steht das Erkennen der alltagsbezogenen Einschränkungen bei der Selbstversorgung, der Produktivität und der Freizeit. Mögliche Schwerpunkte sind:

- Erarbeitung von Strategien, um den Alltag trotz Müdigkeit und anderer Krankheitssymptome zu bewältigen und Finden eines individuellen Gleichgewichts zwischen belastenden und erholsamen Aktivitäten im Alltag
- Training von Konzentration und

Gedächtnis mit Integration in den Alltag

- Energiesparender und schonender Einsatz des Körpers im Alltag
- Evaluation und Anpassung der Umwelt (z.B. Computerarbeitsplatz)
- Schmerzmanagement
- Funktion der oberen Extremitäten und deren Einsatz im Alltag

Ernährungsberatung

Im Laufe einer Krebserkrankung kommt es häufig zu einer Mangel- und/oder Fehlernährung. In der Ernährungsberatung wird der Ernährungszustand beurteilt und mögliche Ernährungsprobleme werden analysiert. Auf dieser Grundlage beraten wir Sie, um eine bedarfsdeckende und genussreiche Ernährung zu ermöglichen

Psychoonkologie

Die Psychoonkologie leistet seelische Unterstützung für Patientinnen und Patienten sowie Angehörige bei der Belastung durch die Krebserkrankung und ihren Folgen. Die Therapeutinnen und Therapeuten helfen Ihnen beim Umgang mit Schmerz, Traurigkeit und Angst, in spirituellen Krisen, in Reifungsprozessen und Sinnfragen. Sie arbeiten gesprächsorientiert und mit Entspannung, Klangreisen, Traumatherapie, Familienberatung.

Sozialberatung

In einem Rehabilitationsprozess stellen sich häufig Fragen zur finanziellen Situation, zu Versicherungen und zur Rückkehr ins Berufsleben. Fachpersonen der Sozialen Arbeit können Ihnen in diesen Fragen helfen, die bürokratischen Herausforderungen zu bewältigen, und Sie beim Kontakt mit Versicherungen und Arbeitgebern unterstützen.