

Ambulante Onkologische Rehabilitation

Klinik für Medizinische Onkologie
und Hämatologie

Liebe Patientinnen und Patienten

Das Ziel der Ambulanten Onkologischen Rehabilitation ist die Wiedererlangung eines körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens, sowie die Förderung des Vertrauens in Ihre Fähigkeiten. Möglichkeiten, am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilzunehmen, sollen erhalten oder wiederhergestellt werden.

Die Dauer des Rehabilitationsprogramms beträgt 12–16 Wochen. Während dieser Zeit werden Sie von der zuständigen Rehakoordinatorin begleitet. Sie steht im Verlauf auch für Fragen zur Verfügung und wird den Rehabilitationsprozess mit Ihnen planen und diesen auch koordinieren. Die ärztliche Fachperson Onkologie/Cancer Survivorship betreut den Prozess mit.

Beim ersten Sprechstundentermin werden Ihre persönlichen Ressourcen, aber auch derzeitigen Einschränkungen erhoben. Konkrete Rehabilitationsziele werden gemeinsam mit Ihnen formuliert. Aus dem modular aufgebauten Programm werden für Sie individuell Module ausgewählt. Dazu gehören Physiotherapie, Ergotherapie, Ernährungsberatung, Sozialberatung, Psychoonkologie, sowie weitere.

Das interprofessionelle Team steht in regelmässigem Austausch, um Sie bestmöglich zu unterstützen. Im Abschlussgespräch wird die Zielerreichung ausgewertet. Perspektiven über die Rehabilitation hinaus werden eröffnet.

Wir freuen uns, Sie mit unserem Rehabilitationsprogramm unterstützen zu können.

Ihr Team der Ambulanten Onkologischen Rehabilitation

-
- 1 Müdigkeit und Erschöpfung bei Krebserkrankungen/Krebstherapie
 - 2 Schmerzen und Gefühlsstörungen an Händen und/oder Füßen

Physiotherapie

Im Vordergrund der Physiotherapie steht das Erkennen der alltagsbezogenen Einschränkungen und deren Ursache. Medizinische Trainingstherapie, sowie verschiedene auf Sie abgestimmte therapeutische Massnahmen und Übungen, unterstützen Sie auf dem Weg zurück in den Alltag.

Mögliche Schwerpunkte:

- Aufbau von Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht
- Medizinische Trainingstherapie im Umgang mit Fatigue
- Schmerzmanagement
- Atemtherapie/Atemnotmanagement
- Lymphologische Physiotherapie

Ergotherapie

In der Ergotherapie ist das Erkennen der alltagsbezogenen Einschränkungen bei der Selbstversorgung, der Produktivität und der Freizeit im Mittelpunkt. Das Ziel ist die Nutzung Ihrer Ressourcen.

Mögliche Schwerpunkte:

- Schulung im Energie- und Pausenmanagement im Umgang mit Fatigue¹
- Gedächtnis- und Konzentrations-training mit dem Ziel der Integration in den Alltag
- Schmerzmanagement
- Umgang mit Polyneuropathie²
- Evaluation und Anpassung der Umgebung (z.B. Computerarbeitsplatz)

Ernährungsberatung

In der Ernährungsberatung wird der Ernährungszustand beurteilt und mögliche Ernährungsprobleme werden analysiert. Eine mögliche Mangel- und/oder Fehlernährung kann so erfasst werden. Auf dieser Grundlage werden Sie hinsichtlich einer bedarfsdeckenden und genussvollen Ernährung beraten.

Sozialberatung

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

Psychoonkologie

Die Psychoonkologie leistet Unterstützung für Patientinnen und Patienten sowie Angehörigen bei der Belastung durch eine Krebserkrankung und deren Folgen. Die Fachpersonen helfen Ihnen in der Bewältigung des Krankheitsprozesses, in spirituellen Krisen und Sinnfragen. Die Unterstützung erfolgt gesprächsorientiert, mit Entspannung und Klangreisen, sowie Traumatherapie und Familienberatung.

Eine Zuweisung zu weiteren internen Fachpersonen ist bedarfsweise möglich.

Details

Anmeldung

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

Kosten

Die Kosten werden von der Grundversicherung übernommen.

Kontakt

HOCH Health Ostschweiz
Kantonsspital St.Gallen
Klinik für Medizinische Onkologie
und Hämatologie
Rorschacher Strasse 95
9007 St.Gallen
Tel. +41 71 494 10 67
onkologie.kssg@h-och.ch
www.h-och.ch/onkologie