

Ein Unternehmen der LUKS Gruppe



Tumorzentrum LUKS

# Ambulante Onkologische Pre- und Rehabilitation LUKS Gruppe

herzlich, kompetent, vernetzt

# Wir begleiten Sie zurück ins Leben

Eine Krebsdiagnose stellt für die betroffene Person und ihr Umfeld einen grossen Einschnitt dar. Krankheit und Behandlung führen oft zu körperlichen, psychischen und sozialen Beeinträchtigungen. Das ambulante onkologische Pre- und Rehabilitationsprogramm der LUKS Gruppe verbessert Ihre Lebensqualität und wirkt positiv auf den Krankheitsverlauf. Nebenwirkungen treten in den Hintergrund, Sie können aktiver am Alltag teilhaben und werden sowohl im Vorfeld als auch im Nachgang an eine onkologische Therapie körperlich und psychisch gestärkt.



## Ganzheitliche Behandlung

Das Programm umfasst die vier Disziplinen Physiotherapie, Psychoonkologie, Ernährungsberatung und Unterstützungsberatung (bei Fragen zu Wohnen, Arbeit, Finanzen und Versicherungen). Der interdisziplinäre Ansatz setzt Sie als Patientin und Patienten ins Zentrum für eine ganzheitliche Behandlung. Die verschiedenen Bereiche tauschen sich aus und ergänzen sich entsprechend.

# Auf Ihre Bedürfnisse angepasst



«Unser interdisziplinäres Therapieteam setzt die Patientinnen und Patienten ins Zentrum und stellt eine auf ihre Bedürfnisse angepasste Behandlung sicher»

Astrid Marti, Koordinationsperson, Onko(P)rehab Programm, LUKS Gruppe

Fragen rund um die neue Lebenssituation und damit verbundenen Sorgen und Ängste sowie die Nebenwirkungen der onkologischen Behandlung sind je nach Patientin und Patienten unterschiedlich ausgeprägt. Das Programm fokussiert auf Ihre individuellen Bedürfnisse und legt gemeinsam mit Ihnen die Behandlungsziele fest. Zusätzlich zum Basisprogramm mit Physiotherapie, Ernährungsberatung und Psychoonkologie können weitere Therapiemodule hinzugefügt werden.

Anhand validierter Messverfahren werden die definierten Ziele gemessen und im

interdisziplinären Team ausgewertet und besprochen. Die Nachhaltigkeit des Behandlungserfolgs wird über einen Zeitraum von zwei Jahren gemessen.

Eine wohnortnahe Behandlung ist von grosser Bedeutung für die Vereinbarkeit des Programmes mit den übrigen terminlichen Verpflichtungen. Daher erfolgt die Behandlung an allen vier Standorten der LUKS Gruppe in Luzern, Sursee, Wolhusen und Stans. Sie werden alle Ihre Therapieeinheiten an einem der vier Standorte durchführen. Die Erst- und Austrittsgespräche finden in Luzern statt.

# 12 Wochen – für eine nachhaltige Veränderung

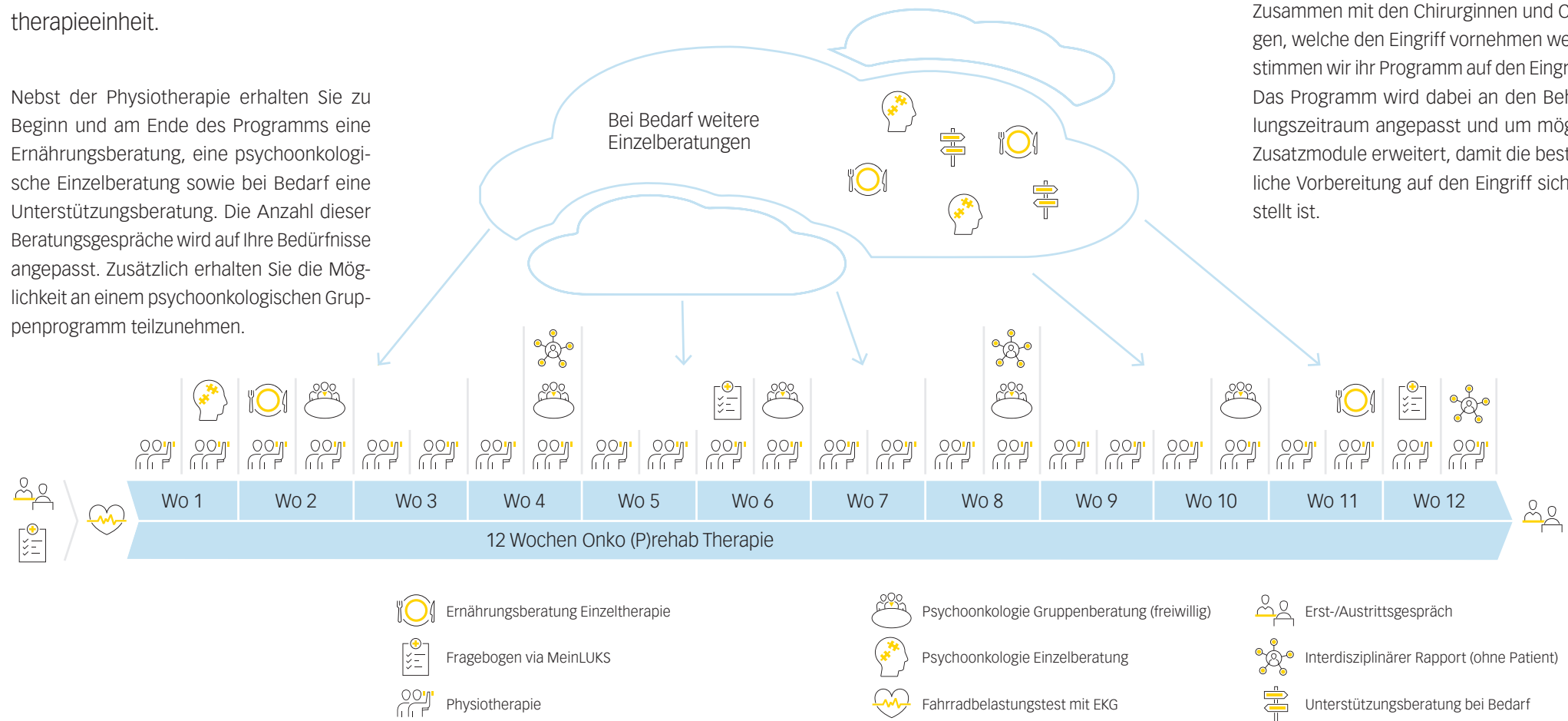
Nachdem Sie im Erstgespräch Ihre Ziele festgelegt haben, findet ein Fahrradbelastungstest statt. Der Test dient dazu die körperliche Belastbarkeit zu ermitteln, damit unsere Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten ein individuell auf die körperliche Verfassung angepasstes Training gestalten können. In den 12 Wochen erhalten Sie zwei Mal wöchentlich eine Physiotherapieeinheit.

Nebst der Physiotherapie erhalten Sie zu Beginn und am Ende des Programms eine Ernährungsberatung, eine psychoonkologische Einzelberatung sowie bei Bedarf eine Unterstützungsberatung. Die Anzahl dieser Beratungsgespräche wird auf Ihre Bedürfnisse angepasst. Zusätzlich erhalten Sie die Möglichkeit an einem psychoonkologischen Gruppenprogramm teilzunehmen.

# Prehabilitation – werden Sie fit für Ihren Eingriff

Falls Ihnen ein chirurgischer Eingriff bevorsteht, werden Sie in unserem Programm optimal darauf vorbereitet. Mithilfe unseres interdisziplinären Therapieteam gehen Sie gestärkt in eine Operation hinein und erholen sich schneller vom Eingriff.

Zusammen mit den Chirurginnen und Chirurgen, welche den Eingriff vornehmen werden, stimmen wir ihr Programm auf den Eingriff ab. Das Programm wird dabei an den Behandlungszeitraum angepasst und um mögliche Zusatzmodule erweitert, damit die bestmögliche Vorbereitung auf den Eingriff sichergestellt ist.



# Unser interdisziplinäres Team im Überblick



## Physiotherapie

Durch die Physiotherapie werden Bewegungs- und Funktionsfähigkeit wiederhergestellt, verbessert oder erhalten. Der Fokus beim Training wird auf Ausdauer und Kraft gelegt.



## Psychoonkologie

Patientinnen und Patienten sowie deren Umfeld sehen sich häufig mit existenziellen Sorgen, Ängsten, Wut, Trauer oder Depression konfrontiert. In der psychoonkologischen Einzel- und Gruppentherapie greifen wir diese Themen auf und suchen nach Wegen, mit den veränderten Lebenssituation umzugehen.



## Ernährungsberatung

Die Ernährungsberatung fördert die körperliche Komponente des Programms und unterstützt die Patientinnen und Patienten in der Ausgestaltung gesunder Ernährungsformen, um Nebenwirkungen der onkologischen Behandlung wie Übelkeit oder Verdauungsproblemen zu vermindern.



## Unterstützungsberatung

Anhand eines Fragebogens können Beratungsfelder aus den Bereichen Wohnen, Arbeit, Finanzen oder Versicherungen erkannt werden. Falls gewünscht, können wir ihnen geeignete Beratungsstellen empfehlen.



## Ärztlicher Dienst

Die onkologische Behandlung wird vom persönlichen Arzt/der persönlichen Ärztin der Patientinnen und Patienten weitergeführt. In unserem Programm stehen den TherapeutInnen und Therapeuten bei medizinischen Fragestellungen im Zusammenhang mit den Therapien ein ärztlicher Vertreter zur Seite.



## Koordinationsperson

Über das gesamte Programm und darüber hinaus werden die Patientinnen und Patienten von unserer Koordinationsperson begleitet. Sie stehen bei Bedarf in Kontakt miteinander und tauschen sich bei Anliegen aus. Die Koordinationsperson kommuniziert und koordiniert alle Disziplinen an allen Standorten.

# Mit körperlicher Aktivität zum Erfolg

Viele Patientinnen und Patienten leiden unter anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung. Sie fühlen sich geschwächt und lustlos. Mit körperlicher Aktivität wirken Sie diesem Zustand entgegen. Es ist daher essenziell, das vereinbarte Therapieprogramm einzuhalten – auch in Situationen, in denen es leichter fallen würde die Therapie auszusetzen.



Neben der Teilnahme an den Therapien hängt der positive Effekt des Programms auch von Ihrer Eigenaktivität ab. Grundsätzlich gilt: so aktiv wie möglich sein und Inaktivität vermeiden. Mit selbständigen Trainings zuhause wird ein guter Verlauf gefördert und das Programm optimiert.

Da es Phasen in einer Krebserkrankung gibt, in der es wichtig ist sich körperlich zu schonen, erfolgt die Aufnahme in das Programm nur auf ärztliche Zuweisung. In Übereinkunft mit dem behandelnden Arzt/der behandelnden Ärztin wird die Intensität des körperlichen Trainings optimal auf die Patientinnen und Patienten abgestimmt.

# Wir sind für Sie da



**Dr. med. Kristin Zeidler**

Leitende Ärztin  
Medizinische Onkologie, LUKS Gruppe



**Astrid Marti**

Koordinatorin  
Onko(P)rehab Programm, LUKS Gruppe

Wenn Sie am Programm interessiert sind, sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin, Ihrem behandelndem Arzt. Sie/Er kann Sie für das Programm zuweisen.

## In Kooperation mit

Luzerner  
Psychiatrie **lups.ch**  
Luzern | Obwalden | Nidwalden

 **SPITAL NIDWALDEN**  
Ein Unternehmen der LUKS Gruppe

Weitere Informationen  
und Zuweisung:  
[luchs.ch/onko-prehab](https://luchs.ch/onko-prehab)



Luzerner Kantonsspital | Tumorzentrum | Kantonsspital 37 | 6004 Luzern  
Telefon 041 205 71 88 | [onko-prehab@luchs.ch](mailto:onko-prehab@luchs.ch) | [luchs.ch](https://luchs.ch)

Rechtsträger für den Betrieb des Luzerner Kantonsspitals ist die LUKS Spitalbetriebe AG