

«Kuren und Erholen in Bad Zurzach» – eine wertvolle Kooperation von Krebsliga Schweiz, RehaClinic und Park-Hotel

# Massgeschneidert und höchst persönlich für Cancer Survivors

Auftanken und Kräfte sammeln mit einem auf Langzeitüberlebende von Krebserkrankungen zugeschnittenen Angebot im Gesundheitszentrum Bad Zurzach. Dieses einzigartige Angebot verbindet die Annehmlichkeiten des 4-Sterne-Park-Hotels Bad Zurzach mit der in RehaClinic vorhandenen Expertise – ein neuer Beweis privater Initiative im Aargauer Kurort.

Diese ganz besondere Kooperation sorgt für eine individuelle Betreuung von Cancer Survivors. Sie profitieren von den qualitativ hochstehenden ärztlichen, therapeutischen und pflegerischen Leistungen der RehaClinic. Dabei dürfen sie sich auf ein interdisziplinäres Rehabilitationsteam verschiedener Fachärzte und Fachpersonen verlassen. Basis mit persönlicher Note ist ein individuelles Therapie- und Behandlungsprogramm. Dabei stehen die drei Ebenen Bewegung – Ernährung – Entspannung im Fokus. Das Ziel aller Kooperationspartner ist es, ein auf den persönlichen Bedarf abgestimmtes Angebot zu gestalten und so zur Stärkung der Kurgäste und ihres Wohlbefindens wirkungsvoll beizutragen.

Für einen optimalen Heilungserfolg können neben klassischen Therapien (wie Physiotherapie und Psychotherapie) auch Gartentherapie und diverse kreative Angebote zur Anwendung gelangen.

### Einem schweren Lebenschnitt begegnen

Ärzte, Kliniken und Krankenversicherer wissen: Auch Jahre nach dem einschneidenden Ereignis einer Krebsdiagnose kann Bedarf bestehen, das Erlebte zu verarbeiten. Ein Kuraufenthalt kann Betroffenen helfen, mit den Folgesymptomen der Krankheit oder der lebenserhaltenden

Behandlung besser umzugehen und Energie zu tanken.

Die Krebsfrüherkennung und -therapie haben während der letzten rund 30 Jahre enorme Fortschritte erzielt. Deutlich weniger Menschen, die von der nach wie vor heimtückischen Krankheit betroffen sind, sterben auch daran. Trotzdem, oder erst recht, gilt es, die Problematik weiterhin sehr ernst zu nehmen. Gerade wegen der Früherkennung hat nämlich die Zahl der Neudiagnosen merkbar zugenommen. Es sind 39 500 neue Fälle pro Jahr. Eine Krebserkrankung bleibt eine grosse persönliche Herausforderung. Unverhofft ist plötzlich vieles anders: Alltag und Arbeit

Frische Kraft tanken: Das Park-Hotel Bad Zurzach mit seiner grossen Gartanlage ist ein optimaler Ort der Erholung.





rücken in den Hintergrund, Verunsicherung macht sich breit und es türmen sich scheinbar unüberwindbare Hindernisse auf.

### Mit neuer Kraft in den Alltag

Seit einiger Zeit existiert der Begriff der «Cancer Survivors». Sie gelten im Allgemeinen als erfolgreich behandelt. Früherkennung und erstklassige Therapien haben dafür gesorgt. Dennoch sind diese Menschen nicht völlig gesund. Ihre Bedürfnisse sind vielfältig und sehr unterschiedlich: Die einen haben ihre Erkrankung bewältigt und suchen Anregungen für einen gesunden Lebensstil, die anderen kämpfen zuweilen jahrelang mit Begleitsymptomen und leiden unter den Nebenwirkungen der Behandlungen. Die Krebstherapie kann bei Langzeitüberlebenden Spätfolgen wie emotionale Belastungen, Osteoporose, Darmkomplikationen, Herz/Kreislauf-Erkrankungen oder Zweittumoren zur Folge haben. Aktuell leben in der Schweiz rund 320 000 Personen mit der Diagnose Krebs, 64 000 davon stehen im erwerbsfähigen Alter – mitten im Leben.

Dass hier massgeschneiderte Angebote Gold wert sind, wurde bereits 2013 in der von Bund und Kantonen verabschiedeten «Nationalen Strategie gegen Krebs» erkannt. Deshalb macht sich die Krebsliga Schweiz den Fachsupport für Cancer Survivors zur Schlüsselaufgabe. Krebs wird zusehends zu einer chronischen Krankheit. Je nach Krebsart wie auch verursacht durch unterschiedliche Behandlungen treten ver-

schiedene Spätfolgen auf. Stark verbreitet ist hier – neben den bereits erwähnten Einschränkungen – die chronische Müdigkeit (Fatigue). Zahlreiche Betroffene leiden auch nach mehreren Jahren noch an ihren Spätfolgen oder verspüren grosse Angst vor einem Rezidiv. Diese Disharmonie mit dem Leben lässt oft auch über längere Zeit nicht nach.

### Rasche Wiedereingliederung in den beruflichen Alltag

Besonders im Fokus stehen die rund 64 000 Menschen im erwerbsfähigen Alter mit einer Krebserkrankung. Die Betroffenen nach der Therapie zurück in den Arbeitsalltag zu begleiten, erfordert von den Vorgesetzten viel Fingerspitzengefühl – und einiges an Wissen.

Krebs ist die dritthäufigste Ursache für längere Abwesenheit vom Arbeitsplatz. Jährlich erhalten in der Schweiz 15 000 Menschen im erwerbsfähigen Alter eine Krebsdiagnose. Das sind 15 000 Einzelschicksale, welche die Betroffenen, das private wie auch das berufliche Umfeld vor Herausforderungen stellen. Arbeit schafft Normalität nach der Therapie. Sechs von zehn Krebspatientinnen und -patienten kehren nach der Therapie an den Arbeitsplatz zurück. Dies ist ein wichtiger Schritt zurück in den Alltag und zurück in die Normalität. Und dennoch ist nichts mehr wie zuvor. Die Therapie hinterlässt Spuren. Die körperliche und seelische Verfassung verändern sich. Viele Betroffene sind körperlich und

geistig erschöpft, leiden unter Müdigkeit und Konzentrationsproblemen. Sie sind nicht mehr so belastbar und leistungsfähig wie zuvor. Gerade bei diesen Cancer Survivors wirkt sich eine Kur mit gezieltem Betreuungsangebot besonders vorteilhaft aus, damit sie schrittweise wieder in ein möglichst normales, gewohntes Umfeld zurückkehren können.

Vorgesetzte, HR-Verantwortliche wie auch die Kolleginnen und Kollegen können massgeblich dazu beitragen, dass der Wiedereinstieg in die Arbeitswelt gelingt. Meist ist die Hilfsbereitschaft gross, ebenso die Unsicherheit. Hinzu kommt, dass Vorgesetzte zugleich auch die Bedürfnisse der übrigen Mitarbeitenden berücksichtigen und die Interessen des Geschäfts wahren müssen. Ein Balanceakt zwischen Mitgefühl und Verantwortung, der allerdings leichter fällt, wenn Langzeitüberlebende in Bad Zurzach neue Kräfte unter professioneller Begleitung erhalten haben. Deshalb haben sich Krebsliga Schweiz, RehaClinic und das Park-Hotel zu einer besonderen Partnerschaft gefunden.

### Drei starke Partner

Die Kooperation ist eine logische. So verfügt die Krebsliga über ein dichtes Netzwerk im Gesundheitswesen und über zahlreiche Kontakte zu Fachpersonen, welche die Cancer Survivors erstklassig begleiten können. Im Park-Hotel stehen 50 Zimmer für diese speziellen Gäste zur Verfügung. Das idyllisch gelegene Vier-Sterne-

Wo der Kurgast mit einem strahlenden Gesicht empfangen wird, sind Entspannung und Genuss zum Greifen nah.







Haus mit grosser Gartenanlage sowie das mit ihm verbundene Thermalbad stellen einen idealen Standort dar für ein massgeschneidertes Kurangebot.

Schliesslich arbeiten die Fachleute der benachbarten RehaClinic seit Jahren eng mit dem Park-Hotel zusammen. Das breite Angebot der RehaClinic wird von einem interdisziplinären Team erfahrener Rheumatologen, Angiologen, Neurologen, Schmerzspezialisten, Kardiologen, Schlafmedizinern und weiteren Fachpersonen aus Therapie und Pflege erbracht. All diese Vorzüge kommen den Cancer Survivors zugute. Die erstklassigen medizinischen und therapeutischen Leistungen können optimal den Bedürfnissen der Kurgäste angepasst werden. Jederzeit ist eine gründliche medizinische Versorgung gewährleistet. Daher ist es auch gelungen, mit Krankenversicherern Verträge abzuschliessen, welche sich an den Kosten je nach Versicherungsdeckung beteiligen, wenn die Kur ärztlich verschrieben worden ist. Mit engagiert in diesem zukunftsweisenden Projekt haben sich bisher die SWICA, die Helsana und die Visana.

### Den Kuraufenthalt für viele Betroffene möglich machen

«Es ist ein grosses Anliegen der Krebsliga», so Dr. Kathrin Kramis-Aebischer, CEO der Krebsliga Schweiz, «dass möglichst viele Langzeitüberlebende die Möglichkeit haben, mit einer ärztlichen Verordnung von diesem Kurangebot zu profitieren. Auch Jahre nach dem einschneidenden Ereignis einer Krebsdiagnose kann Bedarf bestehen, das Erlebte zu verarbeiten. Ein Kuraufenthalt kann helfen, mit den Folgesymptomen der Krankheit oder der lebenserhaltenden Behandlung besser umzugehen, Belastungen günstig zu verarbeiten und neue Energien zu

tanken. Deshalb trägt die Krebsliga dieses Pilotprojekt mit und evaluiert es laufend, um das Angebot auf die Bedürfnisse der Krebsbetroffenen und ihrer Angehörigen noch besser auszurichten. Die Kosten für die therapeutischen Interventionen sind von der Grundversicherung getragen; die Kostenübernahme für die Hotellerie ist je nach Versicherungsstand der Einzelperson – also Art der Versicherung und allfälliger Zusatzversicherung – unterschiedlich. Während der Evaluationsphase kann die Krebsliga in Einzelfällen auf Antrag eine finanzielle Unterstützung gewähren; dafür wurden eigens Mittel in einem Fonds für das Cancer-Survivors-Kurangebot bereit gestellt. Längerfristig wird geklärt, ob es noch andere Kurangebote in weiteren Regionen geben soll und wie es zu einer einheitlichen Finanzierung kommen kann.»

### Survivorship-Programme zur Optimierung der persönlichen Erholung

Sorgfalt und persönliche Note stehen im Park-Hotel zuoberst auf der Traktandenliste. Die angebotenen Survivorship-Programme tragen massgeblich dazu bei, Krankheitsfolgen und die daraus entstehenden Kosten zu senken. Das gilt für vermeidbare Renten aufgrund rascherer Wiedereingliederung ins Alltagsleben und an den Arbeitsplatz wie auch bezüglich des in der angenehmen Hotel-Atmosphäre deutlich wirtschaftlicher zu bietenden Aufenthalts als in einer Spezialklinik.

Die Programme dienen dazu, Cancer Survivors bei der Optimierung ihrer sehr wichtigen Erholung zu helfen, die Selbstwirksamkeit und das Selbstmanagement zu schulen sowie einen gesunden Lebensstil zu begünstigen und zu fördern. So bestehen ausdauerorientierte Bewegungsangebote, die beispielsweise stressab-

bauend wirken, Entspannungsangebote oder Tai Chi/Qi Gong, Kreativangebote wie Kunsttherapie mit Farbe, Ton und Stein oder Tanztherapie. Weitere gesundheitsfördernde Bausteine sind Anleitung zur gesünderen Ernährung und als Beratung/Coaching ein breites psychosoziales Angebot.

Ein wesentlicher Bestandteil des onkologischen Kurkonzepts ist die ganzheitliche Betreuung. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Seele und Körper durch regelmässige Bewegung, Entspannung und Schöpfen neuer Kräfte zu neuer Harmonie finden. Die Belastungen nehmen ab, Freude und Motivation kehren zurück.

### Eine äusserst begrüssenswerte Initiative

Wie sieht das der Ehren-Präsident der Krebsliga Schweiz und Präsident der Stiftung Krebsforschung Schweiz, Prof. Dr. med. Thomas Cerny, Facharzt FMH für Innere Medizin und Onkologie, Chefarzt Onkologie/Hämatologie am Kantonsspital St. Gallen?

### Wie wichtig ist Ihnen persönlich das Engagement der Krebsliga Schweiz für eine besondere Betreuung der Cancer Survivors?

Prof. Dr. Thomas Cerny: Das ist absolut zentral, da die Krebsligen in der ganzen Schweiz etabliert und akzeptiert sind. Sie sind DIE Anlaufstelle für die betroffenen Menschen ausserhalb der medizinischen Institutionen. Die Krebsliga Schweiz ist für die Strategie, die Inhalte und Koordination

Vom Park-Hotel führt ein direkter Zugang zum ...







zuständig und hat dieses Problem früh erkannt und den Lead übernommen. Die Krebsliga Schweiz hat auch den Auftrag der Umsetzung des Nationalen Strategie gegen Krebs (NSK) des Bundes erhalten und tut dies somit auch im Auftrag der Bevölkerung. Sie ist auch die einzige Institution, die dafür Mittel hat und durch die Spendenfinanzierung auch unabhängig ist.

**Weshalb eignet sich Bad Zurzach speziell für diesen Zweck?**

Die stationäre onkologische Rehabilitation braucht ein breites Angebot in allen Regionen, welches über die rein medizinischen Angebote hinausgeht. Mit den neuen onkologischen Kurangeboten soll eine grundsätzliche Neu-

orientierung im Leben nach einer Krebsdiagnose ermöglicht werden, um die aktive Gesundheitsförderung, um die Wiedererlangung der bestmöglichen Lebensqualität, Autonomie und Funktionalität zu erlangen. Da brauchen viele Betroffene mal eine privilegierte Auszeit, wenn sie dies im Alltag nicht bewältigen können. Bad Zurzach hat hier ein grosses hochprofessionelles Angebot, hervorragende Infrastrukturen und langjährige breite Erfahrung, liegt in einer sehr bevölkerten Region und ist zudem hochmotiviert dafür.

**Welche Faktoren beurteilen Sie als die wichtigsten, um den betroffenen Langzeitüberlebenden mehr Lebensqualität zu geben?**

Da wir mehr als 200 verschiedene Krebskrankheiten unterscheiden mit auch sehr unterschiedlichen Krankheitsverläufen, geht es sehr stark um die individuellen Bedürfnisse. Da ist die Bandbreite enorm. Bei jüngeren Menschen wird es stark um die geführte Wiedereingliederung in familiäre und berufliche Aufgaben gehen, um das Finden des neuen Vertrauens in die eigenen Möglichkeiten und den Umgang mit gewissen Defiziten. Bei anderen Menschen kann eine sehr fundamentale Neuorientierung im Leben anstehen, ein neues Bewusstsein für die existentielle Seite des Lebens aufkeimen, das Bedürfnis selber viel mehr aktiv beizutragen zu einem gelingenden Leben. Auch kann die Hauptmotivation darin bestehen, mit einer aktiven Auszeit in einer begrenzten Lebenszeit neue Prioritäten zu finden und zu setzen, z.B. im familiären, partnerschaftlichen und beruflichen Bereich.

**320 000 Krebspatienten in der Schweiz – wird insgesamt genügend für sie unter-**

**nommen oder sehen Sie Lücken im Medizin-, Pflege- oder Betreuungsangebot?**

Wir leben in einem Land mit hohem Ausbaustandard und guten Angeboten der medizinischen Versorgung. Aber leider sind wir sehr rückständig in Prävention und Vorsorge. Es wird in diesem Zusammenhang schon fast als politischer Reflex die Eigenverantwortung und persönliche Freiheit als Gegenargument einer Prävention angeführt.

Dabei ist gerade die Prävention eine explizit öffentliche Aufgabe und Verantwortung! Es käme uns heute nicht mehr in den Sinn, im Strassen- oder Flugverkehr die persönliche Freiheit über das Interesse der öffentlichen Sicherheit zu stellen und es jedem zu überlassen, wie schnell und mit welchem Zustand seines Vehikels er oder sie sich bewegen möchte. Entsprechend haben wir heute einen enormen Rückgang der Verkehrstoten trotz immer mehr Verkehr. Das alles musste auch erkämpft werden – wir erinnern uns an die Diskussion um die Gurtenpflicht und die Autopartei bei der ersten Einführung von Geschwindigkeitsbegrenzungen auf der Autobahn! Wir sind bezüglich medizinischer Prävention leider noch nicht einmal bei der Gurtenpflicht angelangt!

Wir könnten nach heutigem Wissenstand wohl gegen die Hälfte der Krebstodesfälle verhindern, und dies mit mehr und nicht weniger Lebensqualität. Gesund leben ist keine Einschränkung, sondern letztlich mehr Genuss und Lebensqualität. Und dies würde zu enormen Kosteneinsparungen führen.

Text und Interviews: Dr. Hans Balmer

... Thermalbad, einer Oase des Wohlbefindens.

