



Mein Plan -  
Der „Survivorship  
Care Plan“

**Mehr aus der Leitlinie Eierstockkrebs:**

# DIE INDIVIDUELLE NACHSORGE BEIM OVARIALKARZINOM

**B**ei nahezu allen Krebsarten ist das Thema Nachsorge von zentraler Bedeutung – auch beim Eierstockkrebs. In der aktuellen Leitlinie werden dafür klare Empfehlungen formuliert. Diese sehen unter anderem einen sogenannten „Survivorship Care Plan“ vor.

Die Nachsorge beginnt unmittelbar nach Abschluss der Akuttherapie – also nach Operation und Chemotherapie. Sie verfolgt mehrere Ziele:

- Erkennung und Behandlung von Therapie-Nebenwirkungen
- Beratung zu rehabilitativen Maßnahmen
- Psychosoziale Betreuung und Reintegration in das tägliche Leben
- Verbesserung der Lebensqualität auf lange Sicht
- Rechtzeitige Erkennung eines möglichen Rezidivs

Die genaue Vorgehensweise bei der Nachsorge wird immer mit der Patientin abgestimmt. Dafür steht eine Vielzahl unterschiedlicher Maßnahmen zur Verfügung, die an die individuellen Bedürfnissen der Frau angepasst werden: angefangen bei der regelmäßigen Tumorkontrolle über Verhaltenstipps bis hin zur psychoonkologischen Unterstützung.

Die allgemeinen Empfehlungen zur Nachsorge konzentrieren sich zurzeit überwiegend auf Frauen mit einem „High-Grade-Ovarialkarzinom“. Spezielle Empfehlungen für andere Gewebetypen wie „Low-Grade-Karzinome“ liegen bisher noch nicht vor. Diese gilt es für die Zukunft zu entwickeln. Patientinnen können dazu an entsprechenden Studien wie der Expression VIII teilnehmen (mehr Infos zur Studie in der Rubrik „Ihre Stimme für die Forschung“).

Nach Abschluss der Therapie und einer meist 5-jährigen Nachsorge darf die Beendigung regelmäßiger Untersuchungen nicht zum Verlust des Sicherheitsnetzes der Patientin führen. Es sollte nicht zu erneuten Unsicherheiten kommen, denn die Patientinnen wollen möglichst zu einem „normalen“ Leben zurückzukehren. Veränderungen des Alltags, chronische Beschwerden, die Behandlung therapiebedingter Nebenwirkungen, finanzielle Einbußen, z.B. durch den Verlust des Arbeitsplatzes, sowie Einschränkungen bei der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben stehen diesem Wunsch nach Normalität gegenüber.

In der kontinuierlichen Begleitung „von der Krebspatientin zur Überlebenden“ sollte jede Patientin deshalb einen individualisierten Survivorship Care Plan erhalten, der folgende Informationen umfasst:

- Diagnose und bisherige Therapie
- Beschreibung möglicher Langzeitfolgen
- Planung von Verlaufskontrollen
- Empfehlungen für gesundheitsförderndes Verhalten wie Sport, Ernährung, Gewichtskontrolle, Nikotinabstinenz und Stressprophylaxe

Darüber hinaus können die betreuenden Ärztinnen und Ärzte Adressen von Kontaktstellen für psychoonkologische, soziale und finanzielle Beratungen sowie rehabilitative Maßnahmen vermitteln.

Diese Hilfestellungen sollten auch mehr als 5 Jahre nach Beendigung der Therapie individualisiert angeboten werden.

Dies sind die aktuellen Empfehlungen der Leitlinienkommission. Jede Patientin hat das Recht, diese in ihrem behandelnden Zentrum einzufordern. (JH)

*Informieren Sie sich auch über die im April 2021 startende Langzeitüberlebenden-Sprechstunde unter [www.carolinmeetshanna.com](http://www.carolinmeetshanna.com)*

**KURZ ERKLÄRT: „LOW-GRADE-KARZINOM“**

Wie bei allen Krebsarten gibt es auch beim Eierstockkrebs sehr unterschiedliche Klassifikationen. Diese korrekt zu erkennen ist wesentlich für die Behandlungsstrategie. Die Einteilung der Tumoren erfolgt dabei nach Grading (Beschaffenheit des Krebsgewebes) und Staging (Krankheitsstadium).

Der Begriff „Low-Grade-Karzinom“ bezeichnet einen Tumor, dessen Zellen vergleichsweise langsam wachsen. Sie weisen eine hohe Ähnlichkeit mit dem Gewebe auf, aus dem sie ursprünglich entstanden sind – sie sind „gut differenziert“. Das bedeutet, dass diese Tumorzellen den normalen, gesunden Zellen biologisch sehr ähnlich sind. Da sie nicht so kompliziert in ihrer Struktur und nicht so aggressiv wie sogenannte „High-Grade-Tumoren“ sind, kann man sie meist medikamentös gut behandeln. Patienten mit Low-Grade-Tumoren haben eine vergleichsweise günstige Prognose.