

A photograph of an older man and woman embracing each other. The man has a grey beard and is wearing a red and blue plaid shirt. The woman has short grey hair and is wearing a blue denim shirt. They are both smiling warmly at each other. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting.

«ONKO-REHA – FÜR MEHR  
WOHLBEFINDEN  
UND LEBENSQUALITÄT»

Ambulante onkologische  
Rehabilitation – vor, während  
und nach der Krebstherapie



**krebsliga zürich**  
drehscheibe für krebsthemen



## Liebe Patientin, lieber Patient

Sie möchten Ihre persönlichen Ressourcen wiederentdecken, neue Lebensweisen entwickeln, um trotz Krebserkrankung Ihr berufliches und gesellschaftliches Leben möglichst vielfältig und selbstständig zu gestalten? Unser ambulantes Onko-Reha-Programm unterstützt Sie, Ihr körperliches und psychisches Befinden vor, während und nach der Behandlung zu verbessern. Damit Sie sich gestärkt fühlen für den Alltag.

Eine Krebserkrankung und ihre Behandlung belasten und können spürbare Spuren hinterlassen. Unser kompetentes Onko-Reha-Team unterstützt Sie und stellt Ihnen ein persönliches Programm zusammen. So dürfen Sie sicher sein, wieder Vertrauen in sich und Ihren Körper zu finden und mehr Lebensqualität zu erlangen.

### **Zeit nehmen für die Regeneration**

Das ambulante Onko-Reha-Konzept baut auf einem Modulsystem auf. Verschiedene Angebote, aufeinander abgestimmt und kombiniert in einem übersichtlichen Wochenplan, geben Ihnen die Möglichkeit,

Ihre individuellen Ziele zu erreichen: der Erschöpfung und Müdigkeit entgegenzuwirken, Einschränkungen Ihrer Kraft und Beweglichkeit zu reduzieren oder Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Sie erhalten Anregungen für einen gesunden Lebensstil, werden darin unterstützt, Krankheit und Behandlungsfolgen behutsam zu verarbeiten und Entlastung von Alltagsschwierigkeiten zu finden.

**Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Regeneration. Wir freuen uns, Sie umfassend zu begleiten.**

# Ambulante Onko-Reha für Sie

Das ambulante Onko-Reha-Programm eignet sich für Patientinnen und Patienten vor, während und nach einer Krebsbehandlung.

## Kombinierbare Angebote

- › Fachärztliche Betreuung
- › Physiotherapie
- › Lymphologische Therapie
- › Sport- und Bewegungstherapie
- › Fatigue-Management
- › Gesprächsgruppe bei Rezidiv- und Progredienzangst
- › Psychoonkologische Therapie
- › Mind Body Medicine und Komplementärmedizin
- › Beratung zu sozialen Themen
- › Sexualtherapie
- › Gesunde Ernährung bei Krebs

## Rehabilitationsziele

- › Verbesserung Ihrer Lebensqualität
- › Reduktion von Fatigue und Schmerzen
- › Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit
- › Abbau von Ängsten und Schlafstörungen
- › Verbesserung der sozialen Integration
- › Berufliche Wiedereingliederung
- › Austausch und Wissensvermittlung



### Dauer

8–12 Wochen



### Ablauf

Das Programm wird aus verschiedenen Modulen individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst.



### Kosten

Die Kosten werden grösstenteils von der Grundversicherung der Krankenkassen übernommen.



### Vorteile der ambulanten Onko-Reha

- › Intensität und Module ideal an Ihre Bedürfnisse angepasst
- › Frühe Begleitung und Unterstützung zentral an einem Ort
- › Nutzung sozialer Ressourcen und Einbindung von Angehörigen und Lebenspartnern
- › Umsetzung von Erlerntem zu Hause während des Programms

# Anmeldung

Anmeldungen können erfolgen

- › über den Hausarzt/die Hausärztin
- › über den behandelnden Onkologen/die behandelnde Onkologin
- › über das Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha der Krebsliga Zürich

## Krebsliga des Kantons Zürich Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Rehabilitation

Freiestrasse 71  
8032 Zürich

044 388 55 20

[zentrum@krebsligazuerich.ch](mailto:zentrum@krebsligazuerich.ch)

## Örtlichkeit

Das ambulante Onko-Reha-Programm findet überwiegend in den Räumlichkeiten der Krebsliga Zürich statt. Fitness-, Therapie- und Kursräume stehen zur Verfügung.

## Wegbeschreibung

- › Mit dem Tram: Tramlinie 3 bis Hottingerplatz oder Römerhof oder Tramlinie 8 bis Englischviertelstrasse oder Römerhof. Eingang Freiestrasse 71.
- › Mit dem Auto: Ausserhalb des Areals des Alterszentrums Hottingen hat es Parkplätze in der blauen Zone. Eingang Freiestrasse 71.

## Informationen

[krebsligazuerich.ch/onko-reha](https://krebsligazuerich.ch/onko-reha)



**USZ** Universitäts  
Spital Zürich

**KLINIK SUSENBERG**

  
Brust-Zentrum

## Drehscheibe für Krebsthemen

Die Krebsliga des Kantons Zürich unterstützt Betroffene und Angehörige mit vielfältigen Dienstleistungen und Angeboten, engagiert sich in der Prävention und fördert die Krebsforschung. [krebsligazuerich.ch](https://krebsligazuerich.ch), **Spenden: IBAN CH77 0900 0000 8000 0868 5**



04.2024