



krebsliga zürich

**Ambulante onkologische Rehabilitation –
vor, während und nach der Krebstherapie**





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 sind belastend und können Spuren hinterlassen. Unser kompetentes Onko-Reha-Team unterstützt Sie und stellt Ihnen ein persönliches Programm zusammen. So können Sie wieder Vertrauen in sich und Ihren Körper gewinnen und damit mehr Lebensqualität erlangen.

Zeit nehmen für die Regeneration

Das ambulante Onko-Reha-Konzept baut auf einem Modulsystem auf. Verschiedene Angebote geben Ihnen die Möglichkeit, Ihre individuellen Ziele zu erreichen: der Erschöpfung und Müdigkeit entgegen-

zuwirken, 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.

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

- › Psychoonkologische Therapie
- › Physiotherapie
- › Entspannungsgruppe
- › Sport- und Bewegungstherapie
- › Fatigue Management
- › Gesunde Ernährung bei Krebs
- › Beratung zu sozialen Themen
- › Mind Body Medicine und Komplementärmedizin
- › Lymphologische Therapie

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 Leistungen 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 Zürich

Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Rehabilitation

Freiestrasse 71
8032 Zürich

044 388 55 20

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: Parkplätze in der blauen Zone gibt es ausserhalb des Areals des Alterszentrums Hottingen. Eingang Freiestrasse 71.

Informationen

krebsligazuerich.ch/onko-reha



USZ Universitäts
Spital Zürich

KLINIK SUSENBERG


Brust-Zentrum

Drehscheibe für Krebsthemen

Die Krebsliga Zürich unterstützt Betroffene und Angehörige mit vielfältigen Dienstleistungen und Angeboten, engagiert sich in der Prävention und fördert die

Krebsforschung. krebsligazuerich.ch, Spenden: IBAN CH77 0900 0000 8000 0868 5



09.2025