

## MOBIL BLEIBEN TROTZ KREBS

### Darf ich Auto oder Rad fahren? Darf ich in Urlaub fahren?

Viele Krebsbetroffene können ambulant behandelt werden. Wichtige Fragen sind dann:

- Kann ich selbst mit dem Auto oder Rad fahren?
- Bin ich stabil genug für öffentliche Verkehrsmittel? Ist meine Immunabwehr dafür stark genug?
- Wer übernimmt die Kosten, wenn ich ein Taxi benötige, um zur Chemo- oder Strahlentherapie zu kommen?
- Wer hilft mir, wenn ich den Weg zum Einkaufen oder in die Apotheke nicht schaffe?
- Darf ich in Urlaub fahren?
- Und was, wenn gerade nichts mehr geht und ich Unterstützung zuhause brauche?



#### BLEIBE ICH TROTZ KREBS VERKEHRSTÜCHTIG?

Wenn es ums Autofahren geht, ist nicht allein entscheidend, wie fit Sie sich selbst fühlen. Wichtig ist auch, wie Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Ihre Fahrtüchtigkeit einschätzt.

Hier einige Hinweise:

- Wird Ihnen häufig schlecht oder ist Ihr Kreislauf instabil? Dann gehören Sie nicht hinters Steuer. Sie sollten auch nicht Fahrrad fahren.
- Nehmen Sie Schmerzmedikamente oder Mittel gegen Übelkeit? Dann lesen Sie bitte den Beipackzettel, bevor Sie ins Auto steigen.
- Ärztinnen und Ärzte sind verpflichtet, Sie zu informieren, wenn Sie aufgrund einer Untersuchung, Behandlung oder Medikamenten nicht fahrtüchtig sind. Sie können Ihnen aber kein Fahrverbot erteilen.
- Nach Schädeloperationen, bei Hirntumoren oder Hirnmetastasen sind Krebsbetroffene fast immer nur eingeschränkt verkehrstüchtig.

#### WAS IHRE ÄRZTE FÜR SIE TUN KÖNNEN

Ihre Ärztinnen und Ärzte können einschätzen, wie sich die Erkrankung und die Behandlung auf Ihre Mobilität auswirken. Sie können auch beurteilen, ob Sie fahrtüchtig sind oder nicht.

Bei Bedarf können Sie eine ärztliche Verordnung für eine Krankenfahrt mit dem Taxi oder einen Krankentransport erhalten. Dann übernimmt die Krankenkasse die Kosten. Sie müssen lediglich eine Zuzahlung leisten.

Ihre Ärztinnen und Ärzte können klären, wie stabil ihr Immunsystem ist. Daraus lässt sich ableiten, ob Sie große Menschenmengen meiden sollten, zum Beispiel in öffentlichen Verkehrsmitteln.

Was kann passieren, wenn Sie trotz eingeschränkter Fahrtüchtigkeit autofahren? Sie riskieren Ihren Versicherungsschutz. Das gilt nicht nur für das Autofahren, sondern auch dann, wenn Sie mit dem Rad, dem Motorroller oder anderen Fahrzeugen unterwegs sind.

#### KANN ICH BUS ODER BAHN NUTZEN?

Für die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel ist eine Krebserkrankung grundsätzlich kein Hindernis. Ein wichtiges Beispiel: Für die Fahrt in die Reha-Klinik übernehmen die gesetzliche Renten- oder Krankenversicherung sogar die Kosten für die Bahnreise. Doch ganz ohne Risiko sind auch öffentliche Verkehrsmittel nicht. Darauf sollten Sie achten:

##### → Sind Sie gesundheitlich stabil?

Befürchten Sie, dass Sie Schmerzen bekommen, dass Ihnen übel wird oder Sie einen Schwächeanfall erleiden? Dann sollten Sie nicht alleine mit Bus oder Bahn unterwegs sein. Für manche Fahrten, zum Beispiel zur Chemo- oder Strahlentherapie, kann Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine Krankenfahrt verordnen. Sprechen Sie sie darauf an!

##### → Können Sie bei langen Fahrten still sitzen?

Das ist nicht nur eine Frage der Geduld: Sehr viele Krebspatienten haben ein höheres Risiko für ein Blutgerinnsel in den Adern, sogenannte Thrombosen, vor allem in den Beinen. Fragen Sie Ihre Ärztinnen und Ärzte, ob dies bei Ihnen der Fall ist, und was sich dagegen tun lässt.

##### → Ist meine Immunabwehr fit?

Die Krankheit und ihre Therapien können die Abwehrkräfte schwächen. Ein Blutbild kann bei der Einschätzung helfen. Bei stark geschwächten Abwehrkräften kann es sein, dass

die behandelnden Ärzte empfehlen, Menschenansammlungen vorübergehend zu meiden. Oft hilft es bereits, einige Schutzmaßnahmen und Tipps zu berücksichtigen.

- Hände waschen! Etwa 80 Prozent aller ansteckenden Krankheiten werden von Hand zu Mund übertragen.
- Unterwegs sollten Sie nicht mit den Händen essen oder Mund, Nase und Augen berühren.
- Lassen Sie Ihren Impfschutz überprüfen. Ob Sie bei Bedarf geimpft werden können, hängt auch von Ihrem Blutbild ab.

## DARF ICH ÜBERHAUPT UNTERWEGS SEIN ODER IN URLAUB FAHREN?

Auch wenn Sie arbeitsunfähig, also krankgeschrieben, sind, können Sie draußen unterwegs sein. Sie dürfen alles tun, was zu Ihrer Genesung beiträgt und den Heilungsprozess nicht verzögert. Das bedeutet:

- Gehen Sie spazieren, wenn es Ihnen guttut. Erledigen Sie Alltagsdinge wie gewohnt.
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, was Sie sich zumuten dürfen und was nicht, fragen Sie Ihre Ärztinnen und Ärzte.

Bei Reisen innerhalb von Deutschland ist es nicht notwendig, die Krankenkasse zu informieren. Anders bei Auslandsreisen: Da benötigen Sie vorab die Zustimmung Ihrer Krankenkasse, sonst kann sie die Krankengeldzahlung einstellen. Reisen innerhalb der EU sind dabei in der Regel unproblematisch. Bei Auslandsreisen sollten Sie außerdem klären, ob und wie Sie abgesichert sind.

Viele Reisekrankenversicherungen gelten nicht für bereits vor Reiseantritt bekannte Erkrankungen. Ihren Arbeitgeber brauchen Sie in der Regel nicht über Reisen zu informieren.

## UND WENN ES GERADE NICHT GEHT – WER TRÄGT DIE KOSTEN?

Mobil und unabhängig bleiben – für Krebsbetroffene kann das bedeuten, Geld für Dienstleistungen und Hilfsangebote ausgeben zu müssen. Doch es gibt Unterstützungen:

### → **Fahrtkosten**

- Die Krankenkasse übernimmt in einigen Fällen die Fahrtkosten z.B. zur Chemo- oder Strahlentherapie und zur stationären Behandlung.
- Sie benötigen dafür eine ärztliche Verordnung und meist muss die Krankenkasse dies vorab genehmigen.

- Sie müssen eine Zuzahlung leisten. Eine Befreiung von der Zuzahlung ist möglich, wenn Sie hohe Kosten haben. Informationen dazu hat Ihre Krankenkasse. In manchen Regionen bieten Wohlfahrtsverbände kostenfreie Fahrdienste an.

### → **Wie bekomme ich Arzneien oder Heil- und Hilfsmittel?**

- Viele Apotheken und Sanitätshäuser bieten einen kostenlosen Lieferservice.
- Hilfsmittel wie Stomabedarf oder einen Toilettenstuhl können Sie bestellen – allerdings müssen Sie vorab mit Ihrer Krankenkasse klären, bei welchen Händlern das möglich ist.
- Heilmittel wie Physiotherapie oder Logopädie können bei Bedarf auch als Hausbesuch erfolgen. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an!

### → **Unterstützung zu Hause**

In bestimmten Fällen ist es möglich, dass Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen eine Haushaltshilfe verordnet, zum Beispiel bei einer akuten Krankheitssituation oder wenn ein Kind mit im Haushalt lebt.

Wenn Sie mit Verbänden oder Spritzen zuhause Unterstützung brauchen, können Sie häusliche Krankenpflege erhalten. Besprechen Sie das mit Ihrer Ärztin beziehungsweise Ihrem Arzt und mit Ihrer Krankenkasse.

## WER BEI SOZIALRECHTLICHEN FRAGEN FÜR SIE DA IST

Ihre Krankenkasse kann Ihnen sagen,

- welche Zuzahlungen anfallen, etwa für Krankenfahrten
- oder ob Sie Hilfe zuhause bekommen können, zum Beispiel durch einen Pflegedienst oder besondere Hilfsmittel.

Ihre Krankenversicherung ist auch Ihr Ansprechpartner, falls Sie während einer Krankschreibung ins Ausland in Urlaub fahren möchten. Klären Sie, ob Sie in dieser Situation ausreichend versichert sind.

Das Team des Kliniksozialdienstes hilft Ihnen dabei zu klären, welche Hilfe möglich ist.

Nach dem Klinikaufenthalt sind auch die regionalen Krebsberatungsstellen für Sie da. Adressen erhalten Sie vom Krebsinformationsdienst am Telefon, per E-Mail oder unter [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de).

