



Wir müssen über das Leben mit Nierenkrebs sprechen

Weltnierenkrebstag | 15. Juni 2023

Wir müssen über den Erhalt der Lebensqualität sprechen

Wenn bei Ihnen Nierenkrebs diagnostiziert wird, werden Krankenhäuser, Untersuchungen und Behandlungen zu einem wichtigen Teil Ihres Lebens. Aber wie ein Patient es ausdrückte: "Will ich jeden Tag den ganzen Tag damit verbringen, mir Sorgen zu machen, oder will ich mit den Dingen weitermachen, die ich tun möchte?". Unabhängig von Ihrem Alter und Stadium der Erkrankung gibt es Dinge, die jeder Patient und jeder Angehörige tun kann, um das körperliche und geistige Wohlbefinden zu erhalten, die Nebenwirkungen der Behandlung zu bewältigen und das Leben mit Nierenkrebs so gut wie möglich zu gestalten.

Diät und Ernährung

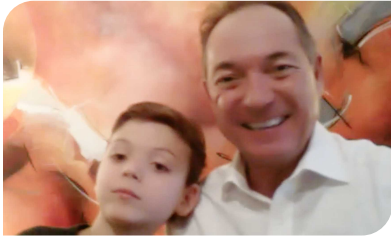
Unsere Nieren regulieren viele Funktionen rund um unsere Ernährung. Wenn sie durch Krebs oder eine Krebsbehandlung beeinträchtigt werden, ist oftmals eine Umstellung der Ernährung notwendig. Manche Nierenkrebsbehandlungen führen zu Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Durchfall - und das in Zeiten, in denen Sie eine gute Ernährung am meisten brauchen würden. Außerdem ist es für das psychische Wohlbefinden wichtig, mit Freunden und Familie essen und genießen zu können. Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam oder einem Ernährungsberater darüber, welche Veränderungen für Sie in Frage kommen, und informieren Sie sich auf der Website des Weltnierenkrebstages über die verfügbaren Informationen.

"Ich würde anderen Patienten raten, neben dem Onkologen auch einen Ernährungsberater aufzusuchen."



Herr Lama. Patient. Indien

"Nicht nur körperliche Aktivität ist wichtig, sondern auch geistig anregende körperliche Aktivität."



TJ. Angehöriger. Kanada

Körperliche Aktivität

Es gab eine Zeit, in der vielen Krebspatienten einfach gesagt wurde, sie sollten nach Hause gehen und sich ausruhen. Heute sind sich die Experten einig, dass körperliche Aktivität in jeder Phase der Behandlung und Genesung hilft. Gehen Sie spazieren, schwimmen, spielen Sie Tennis, machen Sie Tai-Chi oder Yoga: Finden Sie eine Aktivität, die Sie ausüben können und die Ihnen Spaß macht - nicht nur für Ihr körperliches, sondern auch für Ihr geistiges Wohlbefinden.

Von Patient zu Patient

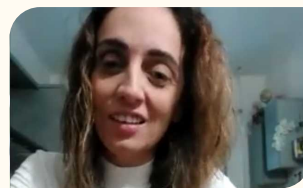
Im Rahmen des Weltnierenkrebstages 2023 haben wir Patienten und Angehörige auf der ganzen Welt gefragt, welche Ratschläge sie jemandem geben würden, bei dem kürzlich Nierenkrebs diagnostiziert wurde, um dessen Lebensqualität zu erhalten. Hier sind einige der Antworten:

"Die Angst vor dem Morgen ruiniert nur das Heute. Genießen Sie einfach jeden Moment, den Sie haben."



Joel. Patient. USA

"Negative Gedanken helfen dir nicht, sie ziehen dich nur runter."



Liberty, Patientin, Griechenland

"Man braucht jede Unterstützung, die man bekommen kann. In meinem Fall war es diese Selbsthilfegruppe."



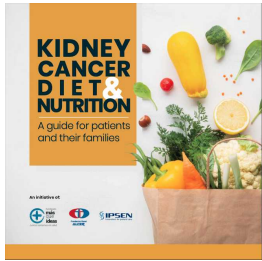
Jukka. Patient. Finnland

"Der Kampf ist eigentlich ein mentaler Kampf, es geht darum, den Krebs nicht über dein Leben bestimmen zu lassen."



Martin. Patient. Großbritannien

Zusätzliche Ressourcen

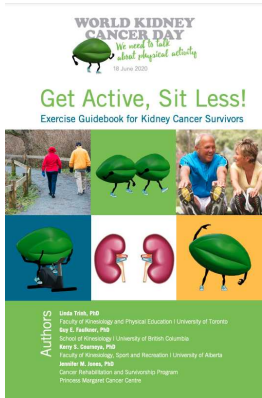


Ernährung bei Nierenkrebs

Die spanische Patientengruppe ALCER Federacion National, hat einen Ernährungsratgeber speziell für Menschen mit Nierenkrebs herausgebracht. Er ist auf Spanisch oder Englisch und bald auch auf Portugiesisch erhältlich. Unter dem folgenden Link können Sie ein KOSTENLOSES Exemplar herunterladen:

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide-es> (Español)



Aktiv werden, weniger sitzen

Die Sport- und Krebspezialistin Dr. Linda Trinh hat einen Leitfaden zur körperlichen Betätigung für Menschen mit Krebs erstellt, der auf Englisch und kanadischem Französisch erhältlich ist. Hier ein kostenloses Exemplar herunterladen:

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less-fr> (Français)



Mein Leben mit RCC im Stadium IV

Der Patient Joel Stern hat ein inspirierendes Buch über seine eigenen Erfahrungen mit Nierenkrebs geschrieben, das auf seinen wöchentlichen Posts für seine Selbsthilfegruppe basiert. Sie können ein Exemplar auf Amazon kaufen, wobei der gesamte Erlös an Nierenkrebs-Hilfsorganisationen geht. Weitere Informationen finden Sie unter

<https://worldkidneycancerday.org/my-journey>

Der Welt-Nierenkrebstag wäre ohne die großzügige Unterstützung unserer Sponsoren nicht möglich. Im Namen der weltweiten Nierenkrebsgemeinschaft danken wir ganz herzlich.

GOLD SPONSOREN



SILBER SPONSOREN



BRONZE SPONSOREN

