

PanCare Nachsorgeplan – Kurzversion

Diese Kurzversion des PanCare Nachsorgeplans ist eine gekürzte Fassung des PanCareFollowUp Nachsorgeplans - Langversion. Er liefert dir die Informationen, die du benötigst: eine Behandlungszusammenfassung und individuelle Gesundheitsempfehlungen, damit du dein langfristiges Wohlbefinden aktiv gestalten kannst.

Der PanCare-Nachsorgeplan – Kurzversion sollte von/zusammen mit dem Gesundheitspersonal ausgefüllt werden, der Zugriff auf deine medizinischen Daten hat. Die Langversion behandelt dieselben Themen ausführlicher, mit detaillierteren Erläuterungen und umfassenden Anleitungen für diejenigen, die sich ein umfassenderes Bild von ihrer Versorgung machen möchten. Je nach deinen persönlichen Präferenzen kannst du gemeinsam mit deiner Klinik oder deinem zugewiesenen Gesundheitspersonal entweder die Lang- oder die Kurzversion wählen. Dieser Plan enthält persönliche und gesundheitsbezogene Informationen. Er wird nach der Fertigstellung von dir aufbewahrt. Mit deiner Zustimmung kann er mit deinem Gesundheitsdienstleister, deinen Angehörigen oder Pflegepersonen geteilt werden.

Bitte beachte, dass der Inhalt dieses PanCare Nachsorgeplans – Kurzversion aktualisiert werden kann, um zukünftige Überarbeitungen des [PanCareFollowUp-Nachsorgeplans – Langversion](#) widerzuspiegeln.

Entstehungsdatum: Mai 2026
Weitere Informationen: www.pancare.eu

1. Allgemeine Informationen
2. Behandlungszusammenfassung
3. Anamnese und Gesundheitsbeschwerden
4. Empfehlungen für die Nachsorge
5. Empfehlungen für die allgemeine Gesundheit

1a. Allgemeine Informationen	
Dieser Teil beschreibt deine grundlegenden Informationen.	
(Bevorzugter) Name	Name eingeben
Geburtsdatum	TT/MM/JJJJ
Geschlecht bei der Geburt	Geschlecht bei der Geburt eingeben
Geschlechtsidentität	Geschlechtsidentität eingeben
Telefonnummer	Telefonnummer eingeben
E-Mail-Adresse	E-Mail-Adresse eingeben
Namen der Eltern / Betreuungspersonen (falls zutreffend)	Namen der Eltern / Betreuungspersonen eingeben
Notfallkontakt	Notfallkontakt eingeben
Telefonnummer des Notfallkontakts	Telefonnummer des Notfallkontakts eingeben
Behandlungszentrum	Behandlungszentrum eingeben
Behandelnde:r Onkolog:in	Name eingeben
Hausärzt:in	Hausärzt:in eingeben
Allergien	Falls zutreffend angeben
1b. Aktuelle Medikamente	
In diesem Abschnitt werden alle derzeit benötigten Medikamente aufgelistet.	
Medikamente eintragen	

2. Behandlungsübersicht	
In diesem Abschnitt werden alle Diagnosen und Behandlungen beschrieben, die du erhalten hast.	
Primärdiagnose	ICCC3-Code/ICD-O-3 v1-Code angeben einschließlich der Lateralität, falls zutreffend
Datum der Primärdiagnose	TT/MM/JJJJ
Progression + Datum	Ja ☐ / Nein ☐ , TT/MM/JJJJ
Rezidiv + Datum	Ja ☐ / Nein ☐ , TT/MM/JJJJ
Metastasen	Ja ☐ / Nein ☐
Sekundärmalignom	Ja ☐ / Nein ☐
Art des Sekundärmalignoms	ICCC3-Code/ICD-O-3 v1-Code angeben
Datum des Sekundärmalignoms	TT/MM/JJJJ
Chemotherapie	Ja ☐ / Nein ☐
Art der Chemotherapie	Art(en) der Chemotherapie angeben (für alle Diagnosen zusammen)
Gesamtmenge Anthrazykline	Gesamtmenge an Anthrazyklinen angeben (für alle Diagnosen zusammen)
Gesamtmenge an Alkylierungsmitteln	Gesamtmenge an Alkylierungsmitteln angeben (für alle Diagnosen zusammen)
Strahlentherapie	Ja ☐ / Nein ☐
Art der Strahlentherapie und Gesamtdosis [im Feld]	Art(en) der Strahlentherapie (z. B. Protonen, Photonen), Gesamtdosis und Feld angeben
Stammzelltransplantation	Ja ☐ / Nein ☐
Art der Stammzelltransplantation	Art der Stammzelltransplantation angeben
Datum des Eingriffs	TT/MM/JJJJ
Größere chirurgische Eingriffe	Ja ☐ / Nein ☐
Art des chirurgischen Eingriffs	Art des chirurgischen Eingriffs angeben
Datum des Eingriffs	TT/MM/JJJJ
Immuntherapie	Ja ☐ / Nein ☐
Art der Immuntherapie	Art der Immuntherapie angeben
Sonstige Therapie	Ja ☐ / Nein ☐
Art der sonstigen Therapie	Art(en) der sonstigen Therapie(n) angeben

3. Anamnese und Gesundheitsprobleme		
In diesem Teil werden alle schwerwiegenden Gesundheitsprobleme (körperlicher und psychischer Art) während und nach der Behandlung beschrieben, einschließlich bereits diagnostizierter Spätfolgen.		
TT/MM/JJJJ	Erkrankung oder Problem angeben	Aktuell oder in der Vergangenheit angeben
3a. Sonstige Krankengeschichte		
In diesem Abschnitt werden weitere relevante Informationen zur Krankengeschichte beschrieben.		
Angeborene oder erbliche Erkrankungen	Falls zutreffend angeben	
Krankheitsgeschichte in deiner Familie	Falls zutreffend angeben	
Sonstiges	Falls zutreffend angeben	

4. Empfehlungen für die Nachsorge				
Dieser Abschnitt beschreibt, warum es wichtig ist, deine Gesundheit genau zu überwachen, wenn du in junem Alter wegen einer Krebsbehandlung erhalten hast				
Da Behandlungen das Risiko für spätere körperliche und psychische Gesundheitsprobleme erhöhen können, ist es unerlässlich, alle Symptome sofort deinem/r Arzt/Ärztin zu melden. Eine frühzeitige Meldung hilft, mögliche Ursachen schneller zu erkennen und kann schwerwiegendere Gesundheitsprobleme verhindern.				
<i>Diese Spalte enthält die Behandlung, die ein Risiko für eine bestimmte Spätfolge darstellen kann</i>	<i>Diese Spalte beschreibt spezifische Risiken, die durch die erhaltene Behandlung verursacht werden kann</i>	<i>Diese Spalte zeigt die Empfehlungen auf der Grundlage evidenzbasierter Leitlinien</i>	<i>Diese Spalte zeigt die gemeinsame Entscheidung für deine Versorgung</i>	<i>Diese Spalte enthält etwaige Anmerkungen oder Abweichungen sowie mögliche Ansprechpartner für die Versorgung</i>
Da du mit ... behandelt wurdest Behandlung eingeben	... besteht für dich möglicherweise ein Risiko für ...* Risiko eingeben	...daher empfehlen wir folgende Behandlung: Empfohlene Behandlungsart eingeben	Die Entscheidung, die du gemeinsam mit deinem Arzt bezüglich deiner Behandlung getroffen hast: Entscheidung eingeben	 Anmerkungen eingeben
4a. Entscheidungen bezüglich deiner Behandlung, die für dich persönlich wichtig sind				
Entscheidungen von persönlicher Bedeutung eingeben				
4b. Direkte Links zu relevanten PLAIN Zusammenfassungen				
www.pancare.eu/plain-language-summaries Links zu relevanten PLAIN Zusammenfassungen eingeben				

5. Empfehlungen für die allgemeine Gesundheit

In diesem Abschnitt wird beschrieben, warum es wichtig ist, auf deine allgemeine Gesundheit zu achten.

Ein gesunder Lebensstil verbessert die Prozesse in deinem Körper, die dazu beitragen, dass du dich körperlich und geistig wohlfühlst. Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko für Müdigkeit, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neue (sekundäre) Tumore und andere (psychische) Gesundheitsprobleme verringern.

Im Hinblick auf einen gesunden Lebensstil wird empfohlen:

- Ausreichend zu schlafen
- sich regelmäßig zu bewegen (mindestens 3 Mal pro Woche)
- ein gesundes Gewicht zu halten (Erwachsener BMI zwischen 18,5 – 24,9 kg/m²)
- viel Obst und Gemüse zu essen; die Aufnahme von Fetten, Zucker und Salz zu reduzieren
- nicht zu rauchen oder aufzuhören, wenn du derzeit rauchst
- den Alkoholkonsum zu begrenzen
- deine Haut zu schützen: Verwende Sonnenschutzmittel und vermeide übermäßiges Sonnenbaden

In Bezug auf die körperliche Gesundheit wird empfohlen:

- deine Zähne regelmäßig kontrollieren zu lassen
- deine Gesundheitswerte, einschließlich Gewicht und Blutdruck, regelmäßig zu kontrollieren
- An Krebsvorsorgeuntersuchungen teilzunehmen, zu denen du eingeladen wirst
- Alle Impfungen gemäß den nationalen Richtlinien durchführen zu lassen

In Bezug auf die psychische Gesundheit wird empfohlen:

- Kontakte zu anderen zu pflegen
- Sich Zeit für sich selbst zu nehmen
- Sich an Familienmitglieder oder enge Freund:innen zu wenden, wenn du negative Gefühle verspürst
- Hobbys nachzugehen, die dir Spaß machen, oder neue Interessen/Aktivitäten zu entdecken
- Achtsamkeit zu üben
- Entspannungstechniken anzuwenden
- Bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen

In Bezug auf die soziale Gesundheit wird empfohlen:

- Probleme oder Fragen zur Bewältigung deines Alltags, wie z. B. Probleme oder Fragen zu Arbeit, Schule, Beziehungen, Finanzen usw., mit deinem/r Arzt/Ärztin zu besprechen, falls diese auftreten
- Deine Bedürfnisse mit deinen Angehörigen zu teilen

5a. Feld für Kommentare

Kommentare eingeben