

Lebensqualität - was ist das und wie messen Forscher oder Patienten sie?

erstellt am 20.10.2023

Lebensqualität - wer wünscht sich nicht ganz viel davon? Aber was ist das und kann man sie messen? In der Medizin und in der Forschung: Ja! Und jeder Mensch hat sein eigenes Messinstrument: geht es mir gut?

Wie das zusammenpasst und warum manche Patienten mehr Lebensqualität als andere haben - darum geht es in diesem [Webinar](#). Ja, es gibt sogar Patienten, die sagen, dass sie nach der Diagnose Krebs an Lebensqualität gewonnen haben.

Was ist mit dem Begriff „Lebensqualität“ gemeint?

Zur Lebensqualität gehört **all das, was uns das Gefühl gibt, dass unser Leben gut ist und wir uns wohl fühlen**. Sie hat viele Facetten, darunter die Art und Weise, wie wir mit unserer Umgebung zurechtkommen, unsere körperliche und geistige Verfassung, sowie unser soziales Leben.

Beispiele: *Wie geht es mir mit meiner Krankheit? Gibt es Symptome oder Beschwerden, die mich einschränken? Kann ich meine Hobbies durchführen/Freunde oder die Familie besuchen?*

Wie kann die Lebensqualität gemessen werden?

Die Lebensqualität ist eine individuelle Sichtweise und vielschichtig. Deswegen kann sie nicht über eine Waage oder Laborwerte gemessen werden. Als „Messgerät“ werden **Fragebögen** verwendet, bei denen Sie ankreuzen können, wie sehr etwas auf Sie zutrifft oder nicht. Über diese Fragebögen können Forscher herausfinden, ob Sie sich durch die Krankheit und Behandlung eingeschränkt fühlen und wie stark.

Um gute Fragebögen zu entwickeln und diese immer weiter zu verbessern, arbeiten Wissenschaftler verschiedener Länder zusammen. Sie passen Fragebögen an, um bestimmte Aspekte einer Krebsart und den damit verbundenen Einschränkungen zu berücksichtigen.

Krebs und die Lebensqualität

Viele Faktoren können die Lebensqualität beeinflussen, einschließlich der Erkrankung und der Art der Behandlung. Die Diagnose Krebs beeinflusst aber nicht nur die eigene Lebensqualität, sondern auch die des Umfelds. Also die von Familie, Freunde, Kollegen, usw.

Wie kann ich meine Lebensqualität erhöhen?

Vorschlag 1:

Nehmen Sie sich Zeit und erstellen eine Liste, was Ihre Lebensqualität beeinflusst und ob es sich dabei um einen positiven, negativen Einflussfaktor handelt oder ob Sie das noch nicht so genau wissen (dann „?“ ankreuzen). Sie können sie immer wieder erweitern.

Einflussfaktor	positiv	negativ	?
z.B. Spaziergehen	X		

Sie können dann versuchen mehr von den positiven Einflussfaktoren in ihren Alltag einzubauen und schauen, ob es möglich ist negative Einflussfaktoren abzuschwächen, in etwas Positives umzuwandeln oder Ihre Sichtweise darauf zu verändern.

Vorschlag 2:

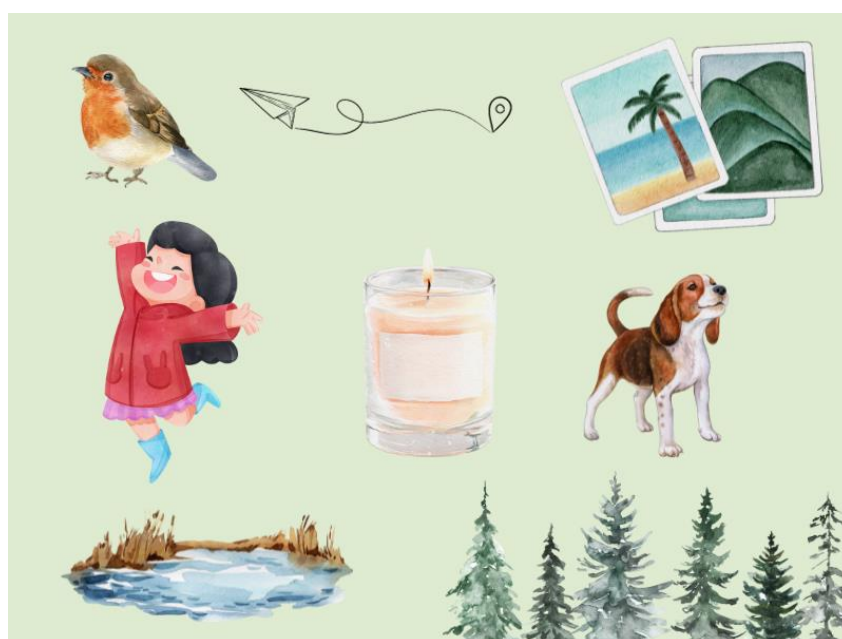
Schauen Sie in der Liste mit dem Fragezeichen oder negativen Einflussfaktoren nach, ob nicht doch etwas Positives bei einem von ihnen zu finden ist.

Beispiele:

- *Bei Regenwetter kann man es sich gut mit einem Buch und einer Tasse Tee drinnen gemütlich machen.*
- *Immer mit dem Hund rausgehen zu müssen kann anstrengend sein, aber man bleibt in Bewegung und sieht nebenbei vielleicht ein paar schöne Orte.*

Was gut für die Lebensqualität ist, ist bei jedem anders. Hier ein paar Tipps, was sich positiv auswirken könnte:

- In die Natur zu gehen (z.B. zu einem See, Fluss, in den Wald)
- Wenn Sie gerade an die Wohnung gebunden sind: Bildband/Fotoalbum anschauen, im Internet Bilder von Landschaften, Kunstwerken, usw.
- Zeit mit (Enkel-)Kindern zu verbringen
- Tiere zu beobachten (z.B. Haustier, auf dem Balkon Vögel füttern, draußen nach Tieren Ausschau halten)
- Kleiner Ausflug in die nächste Stadt
- Wenn Urlaub gewünscht ist: Sprechen Sie es mit den Ärzten ab, die können es häufig möglich machen und auch mal einen Termin verschieben. Achten Sie aber darauf, dass Sie dort, wo Sie hinreisen die notwendige medizinische Versorgung erhalten können
- Zeit mit Familie, Partner, Freunden oder auch Selbsthilfegruppen verbringen
- Auch mal Ruhe genießen, Zeit für sich nehmen, sich etwas Gutes tun



Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Lebensqualität“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).

Vielen Dank für die finanzielle
Unterstützung der Online-Vorträge an: