

Sportübungen für zu Hause

Sprechen Sie, bevor Sie mit Sportübungen selbst zu Hause beginnen, mit Ihrem Arzt. Er kann Ihnen nicht nur hilfreiche Tipps geben, sondern auch sagen, ob Ihr Gesundheitszustand geplante Übungen zulässt. Neben dem Ausdauertraining können Sie zu Hause Kraft-, Koordinations- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken nutzen, um weitere Besserungen herbeizuführen. Studien, die bei Brustkrebspatientinnen mit Metastasen durchgeführt wurden, haben gezeigt, dass Angstzustände, Stress und körperliche Beschwerden durch die zusätzlichen Übungen reduziert werden konnten.³



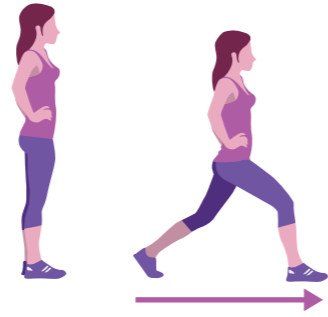
ÜBUNG ATEM: ATEMWAHRNEHMUNG

Legen Sie sich mit locker angewinkelten Beinen auf den Rücken. Die Füße sind hüftbreit voneinander entfernt. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein, sodass sich die Bauchdecke sichtbar hebt. Atmen Sie nun durch den Mund wieder aus, sodass sich die Bauchdecke senkt.³



ÜBUNG ENTSPANNUNG: MUSKELAN- UND -ENTSPANNUNG

Legen Sie sich auf den Rücken und schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig ein und aus. Ballen Sie anschließend die rechte Hand zu einer Faust und drücken Sie den Arm dabei fest auf die Unterlage. Halten Sie die Anspannung sieben bis zehn Sekunden. Öffnen Sie Ihre Hand wieder. Nun ist die linke Seite dran.³



ÜBUNG KRAFT: AUSFALLSCHRITTE

Nehmen Sie einen sicheren Stand ein. Machen Sie mit einem Fuß einen großen Schritt nach vorne und verlagern Sie Ihr Gewicht auf das vordere Bein. Lassen Sie Ihren Rumpf so tief wie möglich absinken. Drücken Sie sich anschließend durch die Kraft Ihres vorderen Beines wieder nach oben. Jetzt ist das andere Bein dran.³ **Vorsicht bei Knie- und Hüftproblemen!**



ÜBUNG KOORDINATION: KREISEN MIT ARM UND BEIN

Stellen Sie sich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hin und strecken Sie beide Arme seitlich aus. Führen Sie mit den Armen nun entgegengesetzte kreisende Bewegungen durch – rechts nach vorn, links nach hinten im Wechsel. Sollten Sie sicher auf einem Bein stehen können, nehmen Sie jetzt noch ein Bein hinzu, mit dem Sie ebenfalls kreisende Bewegungen durchführen.³

Weitere Übungen und Informationen finden Sie in der App „Aktiv trotz Brustkrebs“ und unter www.leben-mit-brustkrebs.de

Referenzen:

- 1 Novartis Pharma GmbH: Gesund ernähren bei Brustkrebs. Verfügbar unter: <https://www.leben-mit-brustkrebs.de/mit-brustkrebs-leben/aktiv-leben/gesund-ernaehren>. Letzter Zugriff: 14.09.2017
- 2 Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums: Kräfte sammeln und bewahren: Was tun bei Gewichtsverlust? Verfügbar unter: <https://www.krebsinformationsdienst.de/behandlung/ernaehrung-therapie-gewichtsverlust.php>. Letzter Zugriff: 14.09.2017
- 3 PD Dr. Freerk Baumann, Dr. Eva Zopf, Dr. Julia Däggelmann, Dr. Dr. Philipp Zimmer, Ida Ott (2017): Aktiv trotz Brustkrebs. Bewegungsempfehlungen. 2. überarbeitete Auflage.

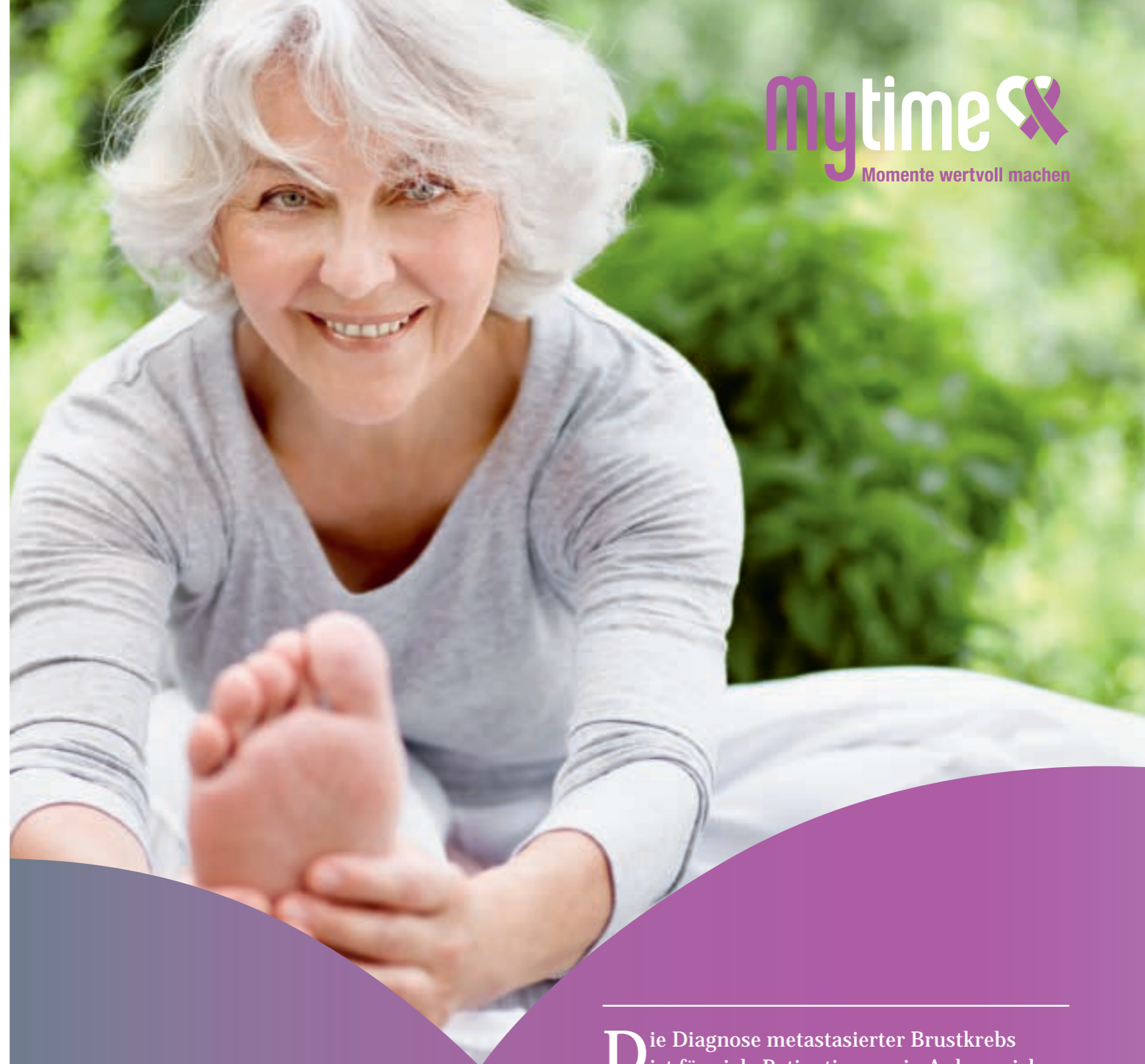
Eine Kampagne von

 NOVARTIS

 Mamma MIA!
Das Brustkrebsmagazin
www.mammamia.de

 Brustkrebs
Deutschland e.V.
Prognose Leben

 Mytime
Momente wertvoll machen



ERNÄHRUNG & BEWEGUNG BEI METASTASIERTEM BRUSTKREBS

Die Diagnose metastasierter Brustkrebs ist für viele Patientinnen ein Anlass, sich mit ihrem bisherigen Lebensstil auseinanderzusetzen. Zwei wichtige Aspekte, die eventuell auch zum Erfolg der Therapie beitragen und zusätzlich für das seelische Gleichgewicht sorgen könnten, sind Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten. Wichtig hierbei ist es, eine individuelle Lösung zu finden. Denn die eine Strategie gibt es nicht. Finden Sie zusammen mit Experten heraus, was Ihnen schmeckt, Spaß macht und zu Ihnen passt.



Ernährungsweise und mögliche Ernährungsprobleme

Als Erstes möchten wir mit einem Mythos aufräumen: Es gibt keine bestimmte „Krebsdiät“, die das Tumorwachstum hemmen kann. Bei metastasiertem Brustkrebs können Begleiterscheinungen der Therapie und/oder tumorbedingte Veränderungen im Körper sich vielfältig auf Ihre Ernährungsgewohnheiten auswirken und eine Gewichtsabnahme bewirken. Die Metastase(n) selbst kann/können zu einer Verminderung des Appetits führen. Nebenwirkungen der Therapie können eventuell mit Appetitlosigkeit, Unwohlsein bis hin zu Übelkeit und Erbrechen und/oder eventuell Durchfall einhergehen.¹

WAS TUN BEI ERNÄHRUNGSPROBLEMEN UND GEWICHTSVERLUST?

Für Patientinnen, die an Appetitlosigkeit leiden, lautet die Empfehlung „Wunschkost“: Essen Sie, was Ihnen schmeckt und wann Sie es wollen, solange dies nicht zu einer zu unausgewogenen Ernährungsweise und Versorgung Ihres Körpers führt.² Sollten Sie an Beschwerden wie Übelkeit bzw. Erbrechen oder Durchfall leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Vielleicht können Sie Medikamente dagegen erhalten oder Ihre Medikamente gegen andere eintauschen.² Haben Sie Kau- oder Schluckbeschwerden oder schwere Verdauungsprobleme und ist ein Austausch Ihrer Medikamente nicht möglich, stehen Ihnen Trink- oder Aufbauernährung bereit.¹

Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Arzt, Ernährungsberater oder Apotheker beraten. Auch bei Gewichtsverlust trotz regelmäßiger und ausgewogener Ernährung sollten Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt suchen. Er kann regelmäßig überprüfen, ob Sie gegebenenfalls zusätzliche Nährstoffe aufnehmen sollten.¹

WIE SOLLTE DIE ERNÄHRUNG AUSSEHEN?

Was für Menschen ohne Krankheit gilt, ist auch für Sie ratsam: Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund. Das heißt, viele Ballaststoffe, frisches oder abgekochtes Obst und Gemüse, Salate, Molkereiprodukte und mageres sowie leicht verdauliches Fleisch und auch Fisch sollten möglichst auf Ihrem Teller landen. So nehmen Sie die Energie auf, die Ihr Körper braucht. Denn ihm wird durch die Krankheit und die Behandlung eine Menge abverlangt. Außerdem halten Sie mit einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung Ihre Energiezufuhr und Ihren Energieverbrauch in der Waage.

Ernähren Sie sich nach Herzenslust

- 1. Essen Sie, was Ihnen schmeckt und wonach Ihnen ist:** Wichtig ist, dass Sie möglichst regelmäßig und abwechslungsreich essen, vor allem aber soll es Ihnen schmecken. Falls Ihnen die Gerüche beim Kochen Probleme bereiten, fragen Sie in Ihrem Umfeld um Hilfe. Einzelne Portionen lassen sich gut einfrieren und schnell wieder auftauen. Sollten Sie stark Gewicht ab- oder zunehmen, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.
- 2. Essen Sie, wann Sie wollen:** Es ist nicht schlimm, wenn es mit den regelmäßigen Mahlzeiten nicht immer klappen sollte. Variieren Sie nach Lust und Laune, versuchen Sie aber im Tagesverlauf genügend Nahrung zu sich zu nehmen. Essen Sie lieber kleine statt große Portionen. Achten Sie auch darauf, ausreichend zu trinken. Vielen hilft es, morgens mehrere Gläser Wasser in der Wohnung zu verteilen, die dann am Abend geleert sein sollten. Nicht zu salzige Brühe ist ein guter Wasserersatz. Leicht warme Getränke werden oft besser vertragen.

Bewegung tut gut

Bei einer metastasierten Brustkrebserkrankung gibt es kaum etwas, was gegen Bewegung spricht. Ganz im Gegenteil: Es gibt sogar sehr viele Punkte, die dafürsprechen, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Aber auch hier gilt, es muss immer die individuelle Situation betrachtet werden. „Bevor Sie richtig ins Training starten, sollten Sie daher zunächst Rücksprache mit Ihrem Arzt halten, der Sie hinsichtlich bestimmter möglicher Risiken und Chancen untersucht und aufklärt“, sagt PD Dr. Freerk T. Baumann, Leiter der Arbeitsgruppe „Onkologische Bewegungsmedizin“ im Centrum für Integrierte Onkologie Köln Bonn am Universitätsklinikum Köln.³

BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

Bewegung kann sich nicht nur positiv auf Ihre körperliche Leistungsfähigkeit auswirken, Symptome wie Schmerzen oder Fatigue lindern und Stress abbauen, sondern auch auf seelische und psychosoziale Faktoren Ihres Lebens einwirken.³ Vor allem körperliche Aktivität

in der Gruppe kann gute Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität haben.³ „Grundsätzlich wird zwischen zwei Aspekten unterschieden. *Bewegungstherapie* – diese Form der Bewegung wird nur in Begleitung eines Sport- oder Physiotherapeuten durchgeführt. Und zum anderen *Bewegungsübungen*, die Sie zu Hause, im Fitnessstudio oder im Freien machen können und mit denen Sie einen weiteren Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden leisten können.“

Intervalltraining: Zunächst mit etwa 5 bis 10 Minuten Belastung beginnen (walken, schwimmen, spazieren gehen) und danach eine kurze Pause machen. Sobald man sich etwas erholt hat, folgt eine erneute Belastungsphase. Hat der Körper sich nach einiger Zeit an die Belastung gewöhnt, können die Belastungsphasen verlängert und die Pausen verringert werden. Somit kann man individuelle Trainingsintensitäten selbstständig steuern und an den Leistungsstand anpassen.

AUSDAUERTRAINING HAT SICH BEWÄHRT

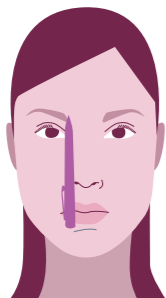
Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass moderates Ausdauertraining positive Effekte auf Krebspatienten hat.³ So erhöht es beispielsweise die Muskelkraft sowie die Knochendichte der Betroffenen und reduziert Depressionen sowie Schlafstörungen.³ Wenn Sie es auch einmal für sich ausprobieren wollen, sind folgende Sport-/Bewegungsarten dafür am besten geeignet: (Nordic) Walking, Fahrradfahren, Schwimmen, Spaziergehen, Wandern, Laufen, Skilanglauf und Aquajogging.³ Wichtig ist: „Wenn Sie eine für sich passende Bewegungsform gefunden haben, sollten Sie vorerst mit niedrigen Intensitäten und Umfängen beginnen“, sagt PD Dr. Freerk T. Baumann. Intervalltraining eignet sich gut dafür.³

- 3. Genießen Sie Ihr Essen:** Richten Sie es besonders appetitlich an. Laden Sie sich möglichst Gesellschaft ein und nehmen Sie sich bewusst Zeit, um Ihre Speisen gut zu kauen. Je besser die Speisen zerkaut sind, desto bekömmlicher sind sie. Falls Sie sich gerade nicht gut fühlen, bereiten Sie leicht verdauliche Kost zu, z. B. Smoothies.
- 4. Vorsicht mit Nahrungsergänzungsmitteln:** Wenn Sie Ihren Körper mit Vitaminpräparaten oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen möchten, sollte auch dies mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, um etwaige Wechselwirkungen mit Medikamenten zu vermeiden. Andernfalls könnte es zu einer unerwünschten Verstärkung oder Abschwächung der Wirkung von Medikamenten kommen.
- 5. Schonende Zubereitung:** Beim Kochen und Braten sollten möglichst wenig Nährstoffe verloren gehen. Garen Sie Ihre Speisen daher so lang wie nötig und so kurz wie möglich. Hier ist Dampfgaren ein bewährtes Mittel. Falls Sie keinen Einsatz für Ihren Topf haben, können Sie auch einen Topfdeckel umgekehrt in Ihren Topf einlegen. Achten Sie auf hochwertige Produkte, die noch Vitamine und Pflanzenbegleitstoffe enthalten.



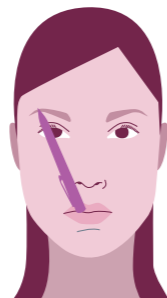
Augenbrauen nachziehen leichtgemacht

Damit Ihre Augenbrauen den richtigen Schwung erhalten, können Sie sich drei Hilfspunkte zum Nachziehen setzen. Nehmen Sie dabei einen Augenbrauenstift zu Hilfe.⁶



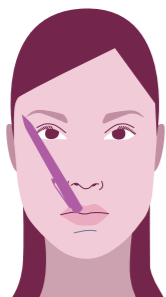
SCHRITT 1:

Halten Sie den Stift am Nasenflügel und dem inneren Augenwinkel an. An dem Punkt, an dem die Augenbraue überschneidet, sollte die Braue beginnen. Setzen Sie hier Ihren ersten Punkt.⁶



SCHRITT 2:

Den zweiten Punkt setzen Sie am höchsten Punkt der Braue. Legen Sie dafür den Stift am Nasenflügel und äußeren Rand der Pupille an.⁶



SCHRITT 3:

Für den dritten Punkt legen Sie den Stift am Nasenflügel und äußeren Augenwinkel an. An dem Punkt, an dem die Braue kreuzt, sollte Ihre Braue enden.⁶ Zeichnen Sie jetzt die einzelnen Härchen nach. Am Anfang braucht es meist etwas Geschick, doch mit der Zeit wird Ihnen dies schnell gelingen.⁶

Referenzen:

- 1 DKMS LIFE: Für Patientinnen. Verfügbar unter: <http://www.dkms-life.de/programme-seminare>. Letzter Zugriff: 14.09.2017
- 2 Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums: Haarausfall: Mit Geduld auf Wachstum warten. Verfügbar unter: <https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/haare-haut-zaehne/haarausfall.php>. Letzter Zugriff: 14.09.2017
- 3 Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums: Hautprobleme während einer Krebsbehandlung. Verfügbar unter: <https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/haare-haut-zaehne/hautprobleme.php>. Letzter Zugriff: 14.09.2017
- 4 Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums: Mund- und Zahnpflege bei Krebs. Verfügbar unter: <https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/haare-haut-zaehne/mund-und-zahnpflege.php>. Letzter Zugriff: 14.09.2017
- 5 mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.: Tipps und Tricks beim Kauf einer Perücke. Verfügbar unter: <http://www.mamazone.de/aktuelles/aktuellesdetail/datum/2014/09/12/tipps-und-tricks-beim-kauf-einer-peruecke>. Letzter Zugriff: 14.09.2017
- 6 DKMS LIFE: Tutorials. Verfügbar unter: <http://www.dkms-life.de/tutorials>. Letzter Zugriff: 14.09.2017

Eine Kampagne von

HAUTPFLEGE & KOSMETIK

KLEINE TRICKS, GROSSE WIRKUNG

Die Behandlung von metastasiertem Brustkrebs kann zu sichtbaren Veränderungen des Erscheinungsbildes führen. So kann es durch die Therapie zum Ausfall von Körper-, Kopf- und Gesichtshaaren sowie zu Irritationen der Haut und Schleimhäute kommen.¹ Dies kann das allgemeine Wohlbefinden und die damit einhergehende Lebensqualität beeinträchtigen.

Haut, Haare, Mund: Diese Körperregionen benötigen besondere Aufmerksamkeit

Einige Therapien können mit Haarausfall einhergehen, da nicht nur kranke, sondern auch gesunde Zellen angegriffen werden. Einige Wirkstoffe schädigen insbesondere schnell wachsende und sich häufig teilende Zellen wie Krebszellen, aber auch Haarwurzel- und Hautzellen. Haarausfall stellt eine Begleiterscheinung dar, die unangenehm und schockierend zugleich sein kann, weil die Krankheit damit auch für Außenstehende sichtbar werden kann. Vielleicht haben auch Sie gerade damit zu kämpfen. Wichtig zu wissen ist: Alle Haare wachsen in der Regel sofort nach Beenden der Therapie wieder nach. Oft hilft ein Kurzhaarschnitt, eine Komplettur, eine Perücke oder ein schönes Tuch, damit Sie sich besser fühlen. Bei einer Rasur ist die Kopfhautpflege von großer Bedeutung. Schützen Sie Ihre Kopfhaut sowohl vor Sonne (hoher Lichtschutzfaktor) als auch vor Kälte.²

HOCHSENSIBEL

Auch die Haut kann durch die Therapie angegriffen werden. Sie ist oft deutlich empfindlicher als zuvor. Die Ursache: Die natürliche Barrierefunktion der Haut wird durch die Behandlung gestört. Die Haut wird häufig sehr trocken oder zeigt kleine Ausschläge. Kleine Verletzungen können leichter zu Infektionen oder

TIPP: Bei wunden Stellen im Mund kann das Lutschen gefrorener Obststückchen wie z. B. Ananas Linderung verschaffen – das kühlt, schmeckt und wirkt zudem entzündungshemmend.

Entzündungen führen, versuchen Sie diese möglichst zu vermeiden. Gehen Sie daher auch bei der Pflege vorsichtig vor. Pflegeprodukte und Kosmetika sollten Ihre Haut schützen und nicht zusätzlich belasten, daher bitte pH-neutrale Produkte verwenden. Wichtig ist, dass Sie nicht versuchen, Ihre Hautveränderungen selbst zu behandeln. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Beschwerden. Er kann Ihnen helfen oder Sie an einen spezialisierten Experten verweisen.

VORSORGE IST WICHTIG

Nicht nur die Haut kann während der Therapie sehr empfindlich reagieren, sondern auch die Schleimhäute. Besonders im Mund, Verdauungstrakt und im Intimbereich treten häufig Entzündungen auf. Im Mund entstehen diese meist an den Innenseiten der Wangen, an der Unterseite der Zunge und im Rachen. Sie können dazu führen, dass Essen und Trinken mit Schmerzen verbunden sind. In diesem Fall sollten Sie in Rücksprache mit Ihrem Arzt versuchen, Ihre Mundhygiene darauf einzustellen.^{3, 4} Putzen Sie Ihre Zähne regelmäßig mit einer sauberen und weichen Zahnbürste – auch wenn es unangenehm ist. Spülen Sie zudem mehrmals täglich Ihren Mund-Rachen-Raum mit einer alkoholfreien Lösung. Sie können auch auf einen Liter abgekochtes Wasser einen Teelöffel Salz geben und damit mehrmals täglich den Mund spülen oder auch gurgeln. Damit beugen Sie Infektionen durch Bakterien, Viren und Pilze vor. Informieren Sie bitte umgehend Ihren Arzt, wenn Sie Veränderungen feststellen sollten.

Pflege tipps

Einige Pflegetipps haben sich bei Betroffenen zur Vorbeugung und Linderung von Hautproblemen bewährt. Aber Achtung: Auch sie bieten keinen hundertprozentigen Schutz.³

1. Nutzen Sie zur Reinigung Ihrer Haut nur Wasser oder seifenfreie Lotionen. Verzichten Sie auf Zusatzstoffe wie Parfum, Parabene, Sulfate und Silikone.
2. Duschen oder baden Sie nicht länger als nötig, und das auch nur mit lauwarmem Wasser.
3. Sorgen Sie für Sonnenschutz mit entsprechender Kleidung und Sonnenschutzlotionen (mind. LSF 30).
4. Vermeiden Sie zusätzliche Reizungen, z. B. durch scheuernde Kleidung oder raue Lappen. Besser ist es, Sie tupfen Ihre Haut trocken.
5. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Pflegeprodukte.

Neuer Lebensmut mit Perücke

Um während der Behandlung mit dem Verlust der Haare besser zurechtzukommen, nutzen viele Betroffene eine Perücke als Hilfsmittel.⁵ Bitte besprechen Sie vor dem Kauf mit Ihrer Krankenkasse, welche Kosten übernommen werden. Einige Krankenkassen haben Verträge mit speziellen Häusern. Nur dort wird in diesem Fall vollkommen oder teils erstattet.

Ob Sie sich für eine Kunst- oder Echthaarperücke entscheiden, hängt von Ihrem persönlichen Empfinden ab und davon, wie viel Geld Sie zuzahlen können und möchten. Lassen Sie sich genau über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Fasern bei Kunsthaar und bei Echthaarersatz sowie über die Beschaffenheit der Monturen und den Tragekomfort aufklären. Zu bedenken ist z. B., dass Echthaarperücken intensiver in der Pflege sind. Ob eine Perücke gut passt, lässt sich nur durch eine ausführliche Anprobe herausfinden. Bewegen Sie den Kopf und schauen Sie sich die Haarfarbe möglichst bei Tageslicht an. Individueller kann die Perücke angepasst werden, wenn Sie sie vor dem Haarausfall aussuchen.



TAGES-MAKE-UP FÜR EINE FRISCHERE AUSSTRAHLUNG

Ein normales Tages-Make-up hilft vielen Frauen mit metastasiertem Brustkrebs, sich trotz aller Veränderungen etwas wohler zu fühlen. Zu beachten ist, dass nicht alle Hautareale mit Make-up überdeckt werden sollten. Das gilt beispielsweise für frisch bestrahlte Haut, noch nicht vollständig abgeheilte Operationsnarben, wunde oder entzündete Hautpartien, Infektionen mit Herpesviren und jede Form von neu diagnostizierten Hauttumoren oder Hautmetastasen.³

Reizende Inhaltsstoffe können auch in Naturkosmetika in Form von ätherischen Ölen und anderen Pflanzenextrakten enthalten sein.³ Beim Make-up selbst ist Mischtalent gefragt. Denn oft benötigt es zwei Farben oder mehr, um den passenden Hautton zu treffen.⁶

Bevor Sie Make-up auftragen, ist es wichtig, dass Sie Ihre Haut mit einer reichhaltigen Tagescreme pflegen, die am besten einen Sonnenschutzfaktor beinhaltet. Vermeiden Sie dabei potenziell reizende Inhaltsstoffe.

Mit nachgezogenen Augenbrauen und der Betonung Ihrer Lippen können Sie gut von Haarverlust ablenken. Vor allem Augenbrauen geben dem Gesicht eine schöne Kontur. Sie können mit einem Augenbrauenstift oder Pinsel und speziellem Puder nachgezeichnet werden.⁶

Denken Sie immer daran, Ihr Make-up am Abend gründlich mit einer schonenden Reinigung zu entfernen, damit es die Haut über Nacht nicht zusätzlich belastet. Nach dem Reinigen sollte eine reichhaltige Pflege aufgetragen werden.⁶



Allgemeine Hinweise und Empfehlungen:

- Erlernen Sie in einer Gruppe eine Entspannungsmöglichkeit, die Sie auch alleine ausüben können und die Ihnen an schweren Tagen helfen kann. Suchen Sie sich eine Person, mit der Sie über Ihre Situation, Ihre Ängste etc. sprechen können und die diese auch versteht.
- Holen Sie sich jede Unterstützung, die Sie benötigen. Hier kann auch eine spirituelle Begleitung eine große Hilfe sein, die Ihnen Ruhe und Ausgeglichenheit vermittelt.
- Vielleicht kann Sie auch eine Psychoonkologie gut begleiten und unterstützen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine palliativmedizinische Begleitung. Da Palliativmediziner bereits ab der Diagnose „metastasierter Brustkrebs“ in die Therapie einbezogen werden können, ist es sinnvoll, sich ein entsprechendes Team zu suchen, das Ihnen bei den verschiedensten Problemen helfen kann oder Ihnen sagt, wo Sie Unterstützung bekommen können.

Referenz:

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Evaluation+of+the+effect+of+compression+therapy+using+surgical+gloves+on+nano+particle+albumin-bound+paclitaxel-induced+peripheral+neuropathy%3A+a+phase+II+multicenter+study+by+the+Kamigata+Breast+Cancer+Study+Group>

Eine Kampagne von



UMGANG MIT NEBENWIRKUNGEN

WAS ICH SELBST TUN KANN

Bei metastasiertem Brustkrebs gibt es mittlerweile eine große Auswahl an Therapieoptionen, die eine bessere Lebensqualität ermöglichen. Um diese möglichst wenig einzuschränken, sollten auftretende Nebenwirkungen so gering wie möglich gehalten werden. Häufig lassen sich Wechsel- sowie Nebenwirkungen durch ein paar Tricks verhindern, vermindern oder behandeln.



Neben- und Wechselwirkungen vermeiden

Heutzutage gibt es gerade für die metastasierte Form des Brustkrebses sehr viele verschiedene Therapieoptionen. Ihr Arzt wird mit Ihnen besprechen, welche Therapiemöglichkeiten für Ihre Situation sinnvoll sind. Das Credo hier ist: So viel wie nötig, aber so wenig wie möglich, damit es Ihnen unter der Therapie so gut wie irgend möglich geht. Frauen, speziell Brustkrebspatientinnen, sind bekannt dafür, dass sie gern zusätzlich etwas für sich tun, um unter der Behandlung so wenig Nebenwirkungen wie möglich zu haben und ihren Körper zu stärken.

Wir wollen Ihnen im Folgenden einige Tipps an die Hand geben, um Wechsel- oder Nebenwirkungen zu verhindern, zu vermindern oder zu behandeln. Leider ist es nicht grundsätzlich so, dass ein weniger an Nebenwirkungen gut sein muss, manchmal bedeutet es leider ein weniger an Therapiewirkung.

Bitte achten Sie daher darauf, dass Sie nichts eigenmächtig tun, was Ihre eigentliche Therapie verändert, also abschwächt oder sogar verstärkt! Bitte halten Sie immer mit Ihrem behandelnden Arzt Rücksprache, häufig kann ein Laie nicht absehen, ob ein Einfluss auf die Therapie gegeben ist.

Wechselwirkungen

Viele Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Mittel werden unter Umständen über dasselbe Enzym wie Medikamente in der Leber verstoffwechselt. Geschieht das, kann es zu unerwünschten Effekten kommen, d. h., der Medikamentenspiegel im Blut kann sich ändern. Da das sehr gefährlich sein kann, sollten Sie das bitte auf jeden Fall vermeiden. Fragen Sie Ihren Arzt, einen Komplementärmediziner und/oder Ihren Apotheker, bevor Sie zu ergänzenden Mitteln greifen.

Die korrekte Einnahme ist wichtig: Beachten Sie bitte immer, wann Sie ein Medikament einnehmen sollen, mit welcher Art von Flüssigkeit (am besten ist immer Wasser – kein Mineralwasser), vor, zu oder nach den Mahlzeiten (Achtung bei bestimmten Nahrungsmitteln) und welcher Zeitabstand bei der Einnahme eingehalten werden sollte. Auch im Beipackzettel Ihres Medikaments sollten Warnhinweise stehen.

ES KANN HÄUFIG ZU UNERWÜNSCHTEN WECHSELWIRKUNGEN MIT LEBENSMITTELN KOMMEN. FRAGEN SIE ZUR EINNAHME DIESER LEBENSMITTEL BITTE UNBEDINGT IHREN ARZT:

- Grapefruit, Bitterorangen
- Johanniskraut
- Grüner Tee
- Ginkgo Biloba
- Ginseng
- Echinacin
- Ingwer
- Granatapfel/-saft

Denken Sie auch an Multivitaminsaft oder Marmelade, die diese Stoffe enthalten können.

Nebenwirkungen

Bei einer antihormonellen Therapie kann es durch die Veränderung der Menge an Hormonen in Ihrem Körper zu verschiedenen Nebenwirkungen kommen. Im Folgenden wollen wir näher darauf eingehen, was Sie selbst dagegen tun können. Bitte fragen Sie Ihren Arzt, ob etwas dagegen spricht.

HITZEWALLUNGEN:

- Versuchen Sie so oft wie möglich, sich zu bewegen und dabei leicht ins Schwitzen zu kommen.
- Tauchen Sie Ihre Unterarme mehrmals täglich für ein paar Minuten in kaltes Wasser.
- Kleiden Sie sich in mehreren Schichten, dann können Sie sich problemlos an- und ausziehen.

KNOCHENSCHMERZEN (z. B. durch Hormonentzug)

- Machen Sie regelmäßig Dehnübungen, damit Ihre Sehnen und Muskelansätze sich nicht verkürzen, vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.
- Sanftes Krafttraining ist besser als Ausdauertraining. Fangen Sie nach Absprache mit Ihrem Arzt langsam an.
- Bewegen Sie sich möglichst viel, damit kein Steifheitsgefühl aufkommt.
- Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen ein TENS-Gerät (transkutane – über die Haut – elektrische Nervenstimulation) verschreiben kann, sonst gehen Sie bitte zu einer Schmerzambulanz.

TAUBHEIT IN FINGERN UND FÜSSEN (z. B. durch Chemotherapie)

- Bei metastasiertem Brustkrebs wird häufig eine Chemotherapie mit einem Taxan gegeben, das sind Stoffe, die das Zellwachstum bzw. die Zellteilung hemmen. Hierbei kann es zu Kribbeln in Fingern und/oder Füßen kommen, später sogar zu Schmerzen und im ungünstigsten Fall zur Gefühllosigkeit. Die Ursache hierfür sind Schädigungen der Nerven.

- Tragen Sie kurz vor, während und nachdem die Chemo läuft, Einmalhandschuhe, die eine Nummer zu klein sind (bei sehr kleinen Händen bitte zwei übereinander tragen, damit sie eng sind). Die Kompression verringert die Durchblutung in den Händen. So gelangt weniger chemischer Wirkstoff in die Finger und die dortigen Nerven werden weniger geschädigt.¹ Eine weitere Möglichkeit sind Kühllandschuhe und -schuhe. Hier entsteht ein ähnlicher Effekt.



- Kaufen Sie sich Quarzsand oder trockene Erbsen, geben Sie diese in eine Schüssel und bewegen Sie Hände und Füße darin, um einen Reiz auszuüben.
- Legen Sie zwei bis drei Handtücher übereinander oder nehmen Sie ein mind. 5 cm dickes Stück Schaumstoff und balancieren Sie mehrmals am Tag darauf, zum Beispiel beim Zähneputzen, damit die Muskulatur in den Füßen aktiviert wird.

ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

Es gibt heute sehr viele verschiedene Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen, so dass diese Nebenwirkung vergleichsweise selten auftritt. So können Sie selbst dagegen aktiv werden:

- Ein Aufguss mit Ingwer (1 Stück, ca. 1 cm groß, kleinhacken oder reiben und mit kochendem Wasser in einem Becher übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen und kalt oder warm trinken) hilft sehr häufig, jedoch: Bitte auf keinen Fall Ingwer zusammen mit dem Wirkstoff Aprepitant nehmen. Dieses Antiemetikum kann dann nicht wirken.
- Sie können es auch mit dem „Sea-Band“ aus der Apotheke versuchen, welches einen Akupressurpunkt am Handgelenk stimuliert und dadurch gegen Übelkeit und Erbrechen hilft.

Von starken Frauen für starke Frauen

Zwei bekannte Gesichter, die sich seit Jahren dem Thema Brustkrebs widmen, sind Renate Haidinger und Eva Schumacher-Wulf. Sie wollen das Leben von Betroffenen nachhaltig verbessern und engagieren sich diesbezüglich auch in der Politik.



Renate Haidinger ist Gründerin des Vereins „Brustkrebs Deutschland e. V.“ und Medizinjournalistin.³ Seit über zehn Jahren ist sie Mitglied diverser Krebsgesellschaften und Studiengruppen und seit fast 15 Jahren im unabhängigen Studienmonitoring der größten deutschen Studiengruppe. Sie hält regelmäßig Kontakt zum Gesundheitswesen, zur Politik und interviewt Experten bei nationalen und internationalen Kongressen. Für ihre Arbeit wurde sie u. a. mit der Verdienstmedaille des Bundesverdienstkreuzes der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet.^{3, 4, 5}



Eva Schumacher-Wulf ist Gründerin und Chefredakteurin der Zeitschrift „Mamma Mia! Das Brustkrebsmagazin“. Mit 34 Jahren erhielt sie die Diagnose Brustkrebs. Als Patientin fand sie es immer wieder schwer, verständliche Informationen zu ihrer Erkrankung sowie Antworten auf ihre Fragen zu finden. Deshalb gründete sie das Magazin. Heute ist sie regelmäßig auf Kongressen und Tagungen unterwegs und setzt sich auch auf politischer Ebene für Betroffene ein.⁶

Referenzen:

- 1 Novartis Pharma GmbH: Über uns. Verfügbar unter: <https://www.novartis.de/ueber-uns>. Letzter Zugriff: 15.09.2017
- 2 Novartis Pharma GmbH: Mehr Infos. Verfügbar unter: <https://www.leben-mit-brustkrebs.de/mehr-infos/brustkrebs-links>. Letzter Zugriff: 28.09.2017
- 3 Wikipedia: Verfügbar unter: [wikipedia.org/wiki/Renate_Haidinger](https://de.wikipedia.org/wiki/Renate_Haidinger). Letzter Zugriff: 19.09.2017
- 4 Brustkrebs Deutschland e.V.: Geschichte. Verfügbar unter: <http://brustkrebsdeutschland.de/verein/geschichte>. Letzter Zugriff: 15.09.2017
- 5 Brustkrebs Deutschland e.V.: Ansprechpartner. Verfügbar unter: <http://brustkrebsdeutschland.de/verein/geschichte>. Letzter Zugriff: 15.09.2017
- 6 Mamma Mia! Das Brustkrebsmagazin: Eva Schumacher-Wulf Chefredaktion (V.i.S.d.P.). Verfügbar unter: <https://mammamia-online.de/team/eva-schumacher-wulf>. Letzter Zugriff: 15.09.2017

Eine Kampagne von



NETZWERK & HILFESTELLUNG HILFE BEGINNT MIT VERSTÄNDNIS

Sich mit der Diagnose metastasierter Brustkrebs nicht alleine zu fühlen, ist eine echte Herausforderung. Umso wichtiger ist der stetige Austausch mit Familie und Freunden sowie mit Experten und anderen Betroffenen. Im Internet gibt es erste Unterstützungs- und Informationsangebote sowie Foren und Gruppen, in denen sich speziell Frauen mit metastasiertem Brustkrebs austauschen können. Zu bedenken ist, dass die Inhalte teilweise öffentlich zugänglich sind, weshalb Privatsphäre-Einstellungen sorgfältig überprüft oder Pseudonyme verwendet werden sollten.



Das My time-Netzwerk

BRUSTKREBS DEUTSCHLAND E. V.

Brustkrebs Deutschland e. V. ist eine 2003 gegründete deutschlandweit agierende gemeinnützige Brustkrebsorganisation, welche drei Jahre nach der Brustkrebs-erkrankung der bis heute Vorsitzenden Renate Haidinger gegründet worden ist.¹ Der Verein besteht aus einem gemeinsamen und gleichberechtigten Zusammenschluss von Ärzten, Patientinnen, Angehörigen und Firmen. Diese haben sich zum Ziel gesetzt,

- die Prävention und Früherkennung von Brustkrebs zu fördern und Tabus zu diesem Thema abzubauen,
- Ärzten, Betroffenen und ihren Familien so viele Informationen und Unterstützung wie möglich zu vermitteln,
- unabhängige Forschung zu unterstützen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.brustkrebsdeutschland.de www.brustkrebsdeutschland.tv



MAMMA MIA! DAS BRUSTKREBSMAGAZIN

„Mamma Mia! Das Brustkrebsmagazin“ erscheint seit September 2006 vierteljährlich deutschlandweit im Zeitschriftenhandel. Herausgeberinnen des Heftes sind Anne-Claire Brühl und Eva Schumacher-Wulf. Die Idee zum Magazin entstand aus der Brustkrebserkrankung von Eva Schumacher-Wulf heraus.

Seither ist es beiden ein persönliches Anliegen, Patientinnen in verständlicher Sprache über ihre Krankheit zu informieren und Wege zur Bewältigung aufzuzeigen. Zudem organisieren sie regelmäßig Veranstaltungen wie Mamma Mia! Frauen- oder Familienwochenenden sowie Patientenkongresse.

Weitere Informationen finden Sie unter www.mammamia-online.de



MY TIME – MOMENTE WERTVOLL MACHEN

„My time“ ist eine von Novartis, „Mamma Mia! Das Brustkrebsmagazin“ und Brustkrebs Deutschland e. V. ins Leben gerufene Initiative. Ziel ist es zum einen, zu einer besseren Wahrnehmung und Aufklärung der Öffentlichkeit über die Diagnose metastasierter Brustkrebs beizutragen. Zum anderen möchte My time Sie mit anderen betroffenen Frauen und Experten ins Gespräch bringen, um ungeklärte Fragen zu beantworten. Um Ihnen eine schnelle und unverbindliche Vernetzung mit anderen Betroffenen zu ermöglichen, gibt es den Facebook-Kanal „My time – Leben mit Brustkrebs“. Hier können Sie sich entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen informieren und austauschen.



NOVARTIS PHARMA GMBH

Novartis ist ein Gesundheitsunternehmen, das innovative medizinische Lösungen anbietet, um damit auf die sich verändernden Bedürfnisse von Patienten und der Gesellschaft einzugehen. Novartis hat sich unter anderem auf die Erforschung von metastasiertem Brustkrebs spezialisiert. Ziel ist es, Therapien zu entwickeln, die das Leben der Patienten nachhaltig verbessern.¹ Zudem bietet Novartis Patientinnen zahlreiche Service- und Informationsangebote z. B. auf www.leben-mit-brustkrebs.de an.



Infoservices & Webtipps

Im Internet finden Sie Informationsangebote von Selbsthilfeorganisationen, deutschen Krebsinstitutionen sowie Informationen zu sozialen und finanziellen Möglichkeiten zur Unterstützung.²

Selbsthilfe

- Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.
- mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V.
- BRCA Netzwerk e. V. – Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs
- Allianz gegen Brustkrebs

Deutsche Krebsinstitutionen

- Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg
- Deutsche Krebsgesellschaft e. V.
- Deutsche Krebshilfe e. V.

Informationen zu sozialer und finanzieller Unterstützung

- Bundesministerium für Gesundheit; Bundesministerium für Justiz
- Betanet – Suchmaschine für Krankheit und Soziales
- Deutsche Rentenversicherung

Bewährungsprobe für die Liebe

Die Diagnose „metastasierter Brustkrebs“ kann zu einer wahren Bewährungsprobe für eine Partnerschaft werden. So haben viele Patientinnen Probleme, Zärtlichkeit zuzulassen. Hinzu kommt, dass sie fürchten, ihrem Partner nicht mehr zu gefallen, was ihr Selbstwertgefühl schmälert. Sorgen, die die Krankheit und damit in Verbindung stehende Dinge betreffen, unterdrücken zudem oft den Wunsch der Betroffenen auf Intimität und Nähe. Die Therapie kann auch das sexuelle Verlangen beeinträchtigen. Antihormonelle Behandlungen führen meist nicht nur bei jungen Frauen zu Wechseljahresbeschwerden, die Scheidentrockenheit und damit Schmerzen beim Geschlechtsverkehr mit sich bringen.⁴ Auch andere Therapien können belastend und ermüdend sein. Sprechen Sie bitte darüber.



Scheuen Sie sich nicht, sowohl das Gespräch mit Ihrem Arzt als auch mit Ihrem Partner zu suchen. Ihr Arzt kann Sie über lokale Behandlungsmöglichkeiten wie Vaginalgels informieren. Zusammen mit Ihrem Partner können Sie nach weiteren gemeinsamen Wegen und Lösungen suchen. Binden Sie ihn mit ein. So vermeiden Sie, dass er sich eventuell zurückgewiesen fühlt und sich zurückzieht. Natürlich können Sie jederzeit auch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.⁴

Referenzen:

- 1 Krebsinformationsdienst Psychoonkologie als Fachgebiet: <https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/krankheitsverarbeitung/psychoonkologie.php#inhalt3>. Letzter Zugriff: 26.09.2017
- 2 Novartis Pharma GmbH: Mit Brustkrebs leben. Verfügbar unter: <https://www.leben-mit-brustkrebs.de/mit-brustkrebs-leben>. Letzter Zugriff: 14.09.2017
- 3 Mit freundlicher Unterstützung von Renate Haidinger (Brustkrebs Deutschland e.V.) und Eva Schumacher-Wulf (Mamma Mia! Das Brustkrebsmagazin)
- 4 Novartis Pharma GmbH: Brustkrebs: Leben mit dem Partner. Verfügbar unter: <https://www.leben-mit-brustkrebs.de/mit-brustkrebs-leben/krankheit-bewaeltigen/partnerschaft-und-krebs>. Letzter Zugriff: 14.09.2017

Eine Kampagne von

 NOVARTIS

 Mamma MIA!
Das Brustkrebsmagazin
www.krebsinformationsdienst.de

 Brustkrebs
Deutschland e.V.
Prognose Leben

 Mytime
Momente wertvoll machen



PSYCHOLOGIE & SEELE

PSYCHISCHER BELASTUNG BEGEGNEN

Metastasierter Brustkrebs und dessen Behandlung belasten Patientinnen nicht nur körperlich, sondern auch psychisch stark. Hier kann die Psychoonkologie die Betroffenen unterstützen und sie im Umgang mit der Situation stärken. Psychosoziale Beratung und Behandlung sollen bei der Auseinandersetzung mit der Erkrankung und ihren Folgen helfen. Dafür suchen Psychoonkologen und Tumorpatientinnen gemeinsam nach Wegen, um mit den neuen Lebensumständen umzugehen.¹



Leben mit metastasiertem Brustkrebs

Viele Frauen mit metastasiertem Brustkrebs leben mit ihrer Erkrankung noch viele Jahre. Einen wichtigen Beitrag zur Begleitung und Bewältigung der Situation leistet die Psychoonkologie: Psychoonkologen sind Spezialisten für Psychologie und Krebserkrankungen und können viele Patientinnen in dieser speziellen Situation hilfreich unterstützen. Für viele Patientinnen sind nun Information, Lebensgestaltung und das Gespräch mit anderen besonders wichtig.²

MIT INFORMATIONEN GEGEN DIE ANGST

Die Diagnose „metastasierter Brustkrebs“ ist bestimmt ein großer Schock und es beschäftigen Sie viele Fragen. Wie geht es weiter? Kann ich meinen Alltag weiterhin bewältigen? Was ist mit meiner Arbeit? Mit wem soll und kann ich darüber sprechen? Ihr Arzt, Brustkrebsorganisationen, aber auch ein Psychoonkologe können Ihnen hier weiterhelfen, damit Sie Ihren Weg finden, mit dieser Situation umzugehen.³

AKTIV LEBEN

Jede Frau mit metastasiertem Brustkrebs bewältigt ihre Zeit mit der Erkrankung auf unterschiedliche Weise. Einige Frauen führen ihren Alltag mit Unterstützung weiterhin fort, für Sie stehen vielleicht andere Dinge im Vordergrund. Bedenken Sie, dass Sie Ihre Meinung ändern können und dürfen, und das gemeinsam mit Ihrem Arzt, der Familie und auch anderen, die

Sie ins Vertrauen gezogen haben, besprechen können. Oft hilft es, wenn Sie sich eine Liste der Dinge machen, die Sie im Moment am meisten beschäftigen und diese dann nach Wichtigkeit sortieren. Machen Sie sich Ihren eigenen „Fahrplan“ für die jeweilige Situation, in der Sie sich befinden, und suchen Sie sich die jeweilige Unterstützung.³

REDEN KANN HELFEN

Für viele ist es in dieser Zeit hilfreich, sich mit anderen betroffenen Frauen in ähnlicher Situation auszutauschen, da nur diese wirklich verstehen können, wie es Ihnen im Moment geht. Lernen Sie voneinander, was Sie für sich tun können, welche Unterstützungsmöglichkeiten es für den Alltag, die Familie und den Beruf etc. gibt und wenden Sie sich bei weiteren Fragen an Ihren Arzt bzw. das gesamte behandelnde Team oder eine Brustkrebsorganisation, die vielleicht auch Erfahrungen weitergeben können.³

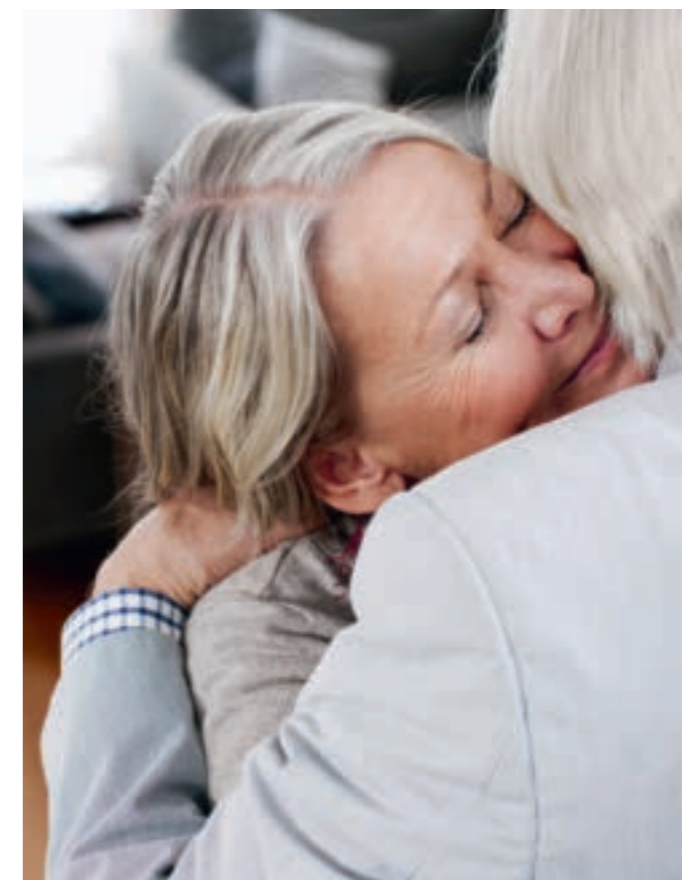


Familie und Freunde können Kraft geben

Einige Betroffene möchten ihrer Familie und ihren Freunden die Belastungen durch ihre Erkrankung ersparen und sprechen mit ihnen nur über das Nötigste. Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie das so möchten. Dennoch kann es für Sie sehr hilfreich sein, wenn Sie offen über Ihre Situation sprechen, wenn Sie es können, und Ihrer Familie oder auch Freunden die Möglichkeit geben, Sie in unterschiedlichen Bereichen zu unterstützen. Nehmen Sie sich die Zeit dafür, die Sie benötigen. Auch wenn Familie und Freunde sich nicht hundertprozentig in Ihre Lage versetzen können, so werden auch diese sich Sorgen um Sie machen. Manche werden sich vielleicht auch zurückziehen, was oft damit zusammenhängt, dass sie nicht wissen, wie sie mit der Situation und Ihnen umgehen sollen. Besprechen Sie mit Ihren Angehörigen, wie Sie unterstützt werden möchten.³

Wichtig ist, dass alle Beteiligten ihre Bedürfnisse klar äußern und offen miteinander umgehen. Geben Sie sich gegenseitig Halt und vor allem Raum. Auch Ihre Lieben brauchen einmal Zeit für sich, um mit einzelnen Situationen besser zurechtzukommen zu können.

Je klarer Sie Ihre Bedürfnisse äußern, desto besser können Ihnen andere helfen. Auch gilt: Ihre Bedürfnisse können sich ändern. Bitte sagen Sie das auch, wenn das der Fall sein sollte. Vielleicht ist die Versorgung Ihrer Kinder oder der Umgang mit ihnen ein Problem und Sie sorgen sich deshalb. Sprechen Sie in Fällen wie diesen mit Ihrem Arzt oder einer anderen Vertrauensperson, wie Ihrem Psychoonkologen. Vielleicht belasten Sie auch die Nebenwirkungen Ihrer Therapie? Äußern Sie das deutlich, und Ihr Arzt wird Ihnen helfen, diese möglichst zu vermeiden. Nur wenn Sie über die konkreten Probleme sprechen, kann ein Weg gefunden werden, diese zu lösen.³



UNTERSTÜTZUNG DURCH EXPERTEN

Einige Patientinnen berichten, dass die Situation und der Austausch miteinander alle näher zusammenrücken lässt, doch das ist leider nicht immer so. Oft fehlt das richtige Verständnis für Ihre Sorgen und manchmal können Ihre Bedürfnisse nicht nachvollzogen werden. Bleiben Sie aber dennoch miteinander im Gespräch. Zusätzlich können Ihr Arzt, ein Psychoonkologe, aber auch Seelsorger oder eine andere Vertrauensperson unterstützend zur Seite stehen. Lassen Sie sich z. B. zu Arztgesprächen begleiten. Vier Ohren hören mehr und es gehen seltener wichtige Informationen verloren. Auch kann diese Person Fragen stellen, an die Sie gerade nicht denken und besser verstehen, was Ihnen im Moment am meisten helfen kann.³

Wenn Sie sich die Unterstützung durch einen Psychoonkologen wünschen und nicht wissen, wie Sie einen in Ihrer Nähe finden können: Auf der neuen Webseite www.psyche-hilft-koerper.de finden Sie eine Auflistung mit allen Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Meine Krankenkasse möchte nicht zahlen – und nun?

Es gibt nicht nur das eine Rezept, um eine lebensbedrohliche Krankheit zu behandeln und eine gute Lebensqualität sicherzustellen. Daher sollten sich Patienten ein erfahrenes Ärzteteam suchen, um interdisziplinär, also von Ärzten verschiedener Fachrichtungen, betreut zu werden. Dazu zählen auch Psychoonkologen. Weiterhin sind häufig Krankengymnastik, Lymphdrainagen oder Massagen hilfreich, um Beschwerden zu lindern. Und nicht zuletzt bedarf es nicht selten Hilfsmitteln wie Rollator, Rollstuhl oder Pflegebett, Dinge, die ein Patient nicht einfach so aus eigener Tasche zahlen kann. Doch was ist, wenn die Krankenkasse eine Leistung ablehnt? Ganz einfach: Wehren Sie sich!

Der erste Schritt ist immer, gegen den Beschluss der Krankenkasse Einspruch zu erheben. Wichtig: Dies muss schriftlich innerhalb eines Monats passieren! Hierfür sollten die behandelnden Ärzte noch einmal die Dringlichkeit der Behandlung dokumentieren. Wer sich nicht zutraut oder schlicht die Kraft nicht hat, sich auf eigene Faust mit der Krankenkasse auseinanderzusetzen, kann sich beispielsweise bei Sozialverbänden Unterstützung suchen (VdK oder SoVD, siehe Kasten). Diese Verbände unterstützen

Patienten im Widerspruchsverfahren und haben eine eigene Rechtsabteilung, die gegebenenfalls gerichtlich gegen einen zweifelhaften Beschluss vorgeht. Zuständig ist das Sozialgericht.⁵

KOSTENÜBERNAHME BEI PSYCHOTHERAPIE

Apropos Kostenübernahme: Wussten Sie, dass Sie sich als gesetzlich Versicherte auch in einer Privatpraxis psychologisch begleiten lassen können, wenn Sie nachweislich keinen Termin bei einem Therapeuten mit Kassenzulassung bekommen haben? Wie Sie vorgehen sollten? Sie vereinbaren zunächst einen Termin in einer psychotherapeutischen Sprechstunde. Diesen sollten Sie kurzfristig erhalten. Dort wird festgestellt, ob Sie eine Therapie brauchen. Wenn ja, versuchen Sie, einen Termin in einer Praxis mit Kassenzulassung zu bekommen. Die Wartezeiten sind meist lang. Die (vergebliche) Suche sollten Sie sorgfältig dokumentieren. Finden Sie keinen Behandlungsplatz, suchen Sie sich eine Privatpraxis, in der Sie die Therapie durchführen möchten. Eine Bestätigung dieser Praxis sowie das Protokoll der Terminsuche reichen Sie bei Ihrer Kasse ein. In der Regel werden die Kosten für die Psychotherapie in der Privatpraxis dann erstattet.⁶



**Sozialverband VdK
Deutschland e. V.**
Bundesgeschäftsstelle
Linienstraße 131
10115 Berlin
Tel.: 030 - 921 05 80 - 0
Fax: 030 - 921 05 80 - 110
E-Mail: kontakt@vdk.de
www.vdk.de

Sozialverband Deutschland e. V.
Stralauer Straße 63
10179 Berlin
Tel.: 030 - 72 62 22 - 0
Fax: 030 - 72 62 22 - 311
E-Mail: kontakt@sovd.de
www.sovd.de

Referenzen: **1** Onko Internetportal: <http://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/leben-mit-krebs/beratung-und-hilfe/krebs-ueberstanden-zurueck-in-den-beruf.html>. Letzter Zugriff: 26.03.2018; **2** Sozialverband VdK Deutschland e. V.: http://www.vdk.de/deutschland/pages/teilhabe_und_behinderung/9196/der_schwerbehindertenausweis. Letzter Zugriff: 26.03.2018; **3** Mit freundlicher Unterstützung von Renate Haidinger (Brustkrebs Deutschland e. V.) und Eva Schumacher-Wulf (Mamma Mia! Das Brustkrebsmagazin); **4** GKV-Spitzenverband: http://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/ambulante_leistungen/haushaltshilfe/haushaltshilfe.jsp. Letzter Zugriff: 26.03.2018; **5** Sozialverband VdK Deutschland e. V.: http://www.vdk.de/deutschland/pages/gesundheits/74401/kasse_lehnt_leistung_ab_widerspruch_lohnt_sich_of. Letzter Zugriff: 26.03.2018; **6** Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK): <http://www.bptk.de/aktuell/einzelseite/artikel/behandlung-i.html>. Letzter Zugriff: 26.03.2018

Eine Kampagne von

ARBEITSRECHT & SOZIALES BEI METASTASIERTEM BRUSTKREBS

Die Diagnose „metastasierter Brustkrebs“ ist nicht nur in medizinischer und psychischer Hinsicht eine große Herausforderung. Auch die finanzielle Situation kann in eine Schieflage geraten. Daher ist es wichtig, dass sich Patientinnen und Patienten ganz genau informieren, welche Rechte sie haben und welche Unterstützung ihnen zusteht. Und das sollten sie einfordern – auch wenn es manchmal etwas Beharrlichkeit und Geduld bedarf.



Schwerbehinderte Menschen mit einem Behindertengrad von über 50 Prozent haben steuerliche Vorteile, sprich einen speziellen Freibetrag. Es kann sich also durchaus lohnen, diesen zu beantragen.

Meine Rechte als Arbeitnehmerin

Neben allen anderen Sorgen, die mit der Diagnose „metastasierter Brustkrebs“ plötzlich ins Leben treten, drängen sich ganz schnell Fragen auf: „Was wird aus meinem Job?, Werde ich weiterhin arbeiten können?, Muss ich meinem Chef überhaupt sagen, dass sich meine gesundheitliche Situation geändert hat?“ Nun, zunächst müssen Sie wissen, dass Sie Ihren Chef nicht über Ihren Gesundheitsstatus informieren müssen. Dazu sind Sie nicht verpflichtet. Sie sollten sich aber überlegen, ob es vielleicht dennoch sinnvoll sein könnte, mit ihm beziehungsweise ihr zu reden. In den allermeisten Fällen reagieren Vorgesetzte mit Verständnis und ermöglichen gegebenenfalls flexiblere Arbeitszeiten und eine Anpassung des Arbeitsplatzes. Darauf haben Sie sogar Rechtsanspruch, sofern Sie einen Schwerbehindertengrad von mindestens 50 Prozent haben, was Sie als Patientin mit metastasiertem Brustkrebs auf jeden Fall erhalten sollten. Dann gelten Sie nämlich als „schwerbehindert“ und haben somit bestimmte Rechte, wie beispielsweise Kündigungsschutz, zusätzliche Urlaubstage, Anspruch auf Anpassung des Arbeitsplatzes sowie berufliche Förderung.¹

BRAUCHE ICH EINEN SCHWERBEHINDERTENAUSWEIS?

Das Stichwort „Schwerbehindertenausweis“ ist gefallen. Es stellt sich nun die Frage, was er bringt und ob es sich lohnt, diesen zu beantragen. Neben oben bereits erwähnten Vorteilen im Berufsleben haben schwerbehinderte Menschen mit einem Behindertengrad von

über 50 Prozent steuerliche Vorteile, sprich einen speziellen Freibetrag. Es kann sich also durchaus lohnen, diesen zu beantragen, auch wenn man sich selbst so nicht bezeichnen mag. Dazu kommen weitere Vergünstigungen wie beispielsweise im ÖPNV, in Schwimmbädern oder anderen öffentlichen Einrichtungen. Der Antrag wird beim Versorgungsamt gestellt.²

UND WENN ICH NICHT MEHR ARBEITEN KANN?

Ihre Krankheit und die Therapien verlangen Ihnen nun einiges ab. Das kann dazu führen, dass Sie es nicht mehr schaffen, regelmäßig Ihrem Beruf nachzugehen. Ist das der Fall, sollten Sie sich dringend im sozialmedizinischen Dienst Ihrer Klinik oder in einer anderen Beratungsstelle, wie beispielsweise der Krebsgesellschaft, genau informieren, was Ihnen jetzt an finanzieller Unterstützung zusteht. Das wird sehr individuell ermittelt. In der Regel übernimmt der Arbeitgeber die Lohnfortzahlung über sechs Wochen. Sind Sie länger arbeitsunfähig, haben Sie Anspruch auf Krankengeld, und zwar bis zu 78 Wochen pro Krankheitsfall. Wenn es Ihnen generell nicht mehr möglich ist, sechs Stunden am Tag zu arbeiten, können Sie eine Teilerwerbsminderungsrente beantragen, und wenn Sie weniger als drei Stunden am Tag arbeiten können, haben Sie eventuell Anspruch auf eine Erwerbsminderungsrente. Diese Leistung ist zunächst zeitlich befristet, kann aber später auch unbefristet bezogen und schließlich in die so genannte „Altersrente“ umgewandelt werden.³

HABE ICH ANSPRUCH AUF EINE HAUSHALTSHILFE?

Nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch zu Hause warten zahlreiche Aufgaben auf uns. Wenn Sie Kinder unter 12 Jahren oder pflegebedürftige Angehörige zu Hause versorgen müssen, haben Sie in bestimmten Fällen Anspruch auf eine Haushaltshilfe. Das gilt beispielsweise auch während stationärer Krankenhausaufenthalte oder wenn Ihnen die Weiterführung des Haushalts danach nicht möglich ist. Die Kosten trägt in der Regel die gesetzliche Krankenversicherung. Wichtig ist, dass Sie den Antrag auf Haushaltshilfe bei Ihrer Krankenkasse einreichen, bevor Sie jemanden beschäftigen. Dem Antrag muss ein ärztliches Gutachten beiliegen. Sollten Sie niemanden finden, der Sie unterstützen kann, können Sie sich an Ihre Kasse wenden. Dort erhalten Sie entsprechende Adressen. Wenn Sie privat versichert sind, müssen Sie mit Ihrer Kasse über die Kostenübernahme sprechen.⁴

Sozialrechtliche Beratungsstellen:

- **Sozialdienst der Kliniken**
Gesetzliche Krankenkasse, Pflegeversicherung, Deutsche Rentenversicherung
(www.deutsche-rentenversicherung.de)
- **Krebsinformationsdienst**
(www.krebsinformationsdienst.de)
- **Beratungsstellen der Krebsgesellschaft**
(www.krebsgesellschaft.de)
- **Stiftung „Junge Erwachsene mit Krebs“**
für Menschen zwischen 18 und 39 Jahren
(www.junge-erwachsene-mit-krebs.de)

