KHO
Katholische Hospitalvereinigung Ostwestfalen gGmbH

BRUSTZENTRUM OSTWESTFALEN
Bielefeld | Gütersloh | Herford

Marlies Grollmann
Oberärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im Sankt Elisabeth Hospital
Brustzentrumsleitung am Standort Gütersloh

Liebe Patientin,
lieber Patient,

bei Ihnen wurde die Diagnose Brustkrebs gestellt. In unserem Brustzentrum bieten wir Ihnen eine persönliche Betreuung und eine optimale Therapie Ihrer Erkrankung.

Mit dieser Informationsmappe möchten wir Ihnen eine Orientierungshilfe an die Hand geben, die Sie durch die Zeit Ihrer Erkrankung begleiten soll.

Sie können alle wichtigen Informationen, Dokumente und Befunde darin sammeln, damit Sie jederzeit die Möglichkeit haben, die einzelnen Schritte bis zu Ihrer Genesung nachzuvollziehen.

Weiterhin finden Sie in den nachfolgenden Seiten fachliche Hilfestellung zum Verständnis der Brustkrebserkrankung sowie zahlreiche Informationsquellen und Ansprechpartner/-innen für die Fragen, die sich zusätzlich für Sie ergeben werden.

Ihr Team
des Brustzentrums Ostwestfalen

Inhaltsverzeichnis

Herzlich Willkommen im Brustzentrum Ostwestfalen ... 3
Kooperationspartner ... 7
Was ist Brustkrebs? ... 9
Therapieüberblick ... 10
Was ist ein Lymphödem? ... 11
Disease-Management Programm „Brustkrebs“ ... 14
Checkliste für ihren stationären Aufenthalt ... 15
Nach dem Krankenhausaufenthalt ... 16
Nachsorge nach einer Brustkrebsoperation ... 16
Rehabilitation ... 16
Informationen zum Antrag auf Schwerbehinderung ... 17
Physiotherapie ... 18
Tipps für den Alltag ... 21
Sexualität und Krebs ... 24
Ernährung ... 25
Was kann ich für mich „Gutes“ tun? ... 26
Perückenstudios ... 27
Kosmetikseminare ... 27
Komplementärmedizin ... 28
Selbsthilfegruppen ... 30
Sport in der Krebsnachsorge ... 30
Wichtige Internetadressen ... 32
Krebsregister ... 33

KHO
Katholische Hospitalvereinigung Ostwestfalen gGmbH

BRUSTZENTRUM OSTWESTFALEN
Bielefeld | Gütersloh | Herford

Herzlich Willkommen im Brustzentrum Ostwestfalen

Als Zusammenschluss der Krankenhäuser Franziskus Hospital Bielefeld, Mathilden Hospital Herford und Elisabeth Hospital Gütersloh können wir Brustkrebspatientinnen die bestmögliche individuelle Therapie bieten.

Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit steht Ihnen während Ihres gesamten Aufenthaltes im Brustzentrum das Wissen aller Fachdisziplinen zur Verfügung, das für Ihre Behandlung relevant ist.
Der stetige ärztliche Wissensaustausch, z.B. in Form von Tumorkonferenzen, Fortbildungen und Kongressen wird ergänzt durch eine optimale gerätetechnische Ausstattung.

Wissenschaftlich fundierte Behandlungsleitlinien und die Erfassung und Auswertung unserer Aktivitäten garantiert Ihnen eine patientenzentrierte Versorgung auf höchstem Niveau.
Alle Krankenhausstandorte erfüllen die Qualitätsstandards des Landes NRW, vertreten durch die Ärztekammer Westfalen-Lippe.

Radiologie

Pathologie

Onkologie

Sozialdienst

genetische Beratung

Brustzentrum Ostwestfalen

Selbsthilfe

Fachpflege

Gynäkologie

Psychoonkologie

Physiotherapie

Palliativmedizin

Strahlentherapie

Als christliches Krankenhaus stellen wir Sie in den Mittelpunkt unserer Bemühungen. Unter Beachtung der individuellen Bedürfnisse erfahren Sie eine respektvolle Behandlung und Pflege.

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh

Khalil Lafta

Chefarzt für Gynäkologie und Geburtshilfe

Sankt Elisabeth Hospital
Stadtring Kattenstroth 130
33332 Gütersloh

Sekretariat :
Tel. 05241 507-7410
Fax 05241 507-7490
E-Mail: frauenklinik@sankt-elisabeth-hospital.de

Marlies Grollmann

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe
Oberärztin
Zentrumsleitung am Standort Gütersloh

Sankt Elisabeth Hospital
Stadtring Kattenstroth 130
33332 Gütersloh

Sekretariat :
Tel. 05241 507-7410
Fax 05241 507-7490
E-Mail: frauenklinik@sankt-elisabeth-hospital.de

Barbara Wegehenkel

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

Sankt Elisabeth Hospital
Stadtring Kattenstroth 130
33332 Gütersloh

Anja Kraft **Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe** Sankt Elisabeth Hospital Stadtring Kattenstroth 130 33332 Gütersloh	

Breast Care Nurse/Pflegeexpertin für Brusterkrankungen

Nina Hövelmann **Hebamme, BCN** Sankt Elisabeth Hospital Stadtring Kattenstroth 130 33332 Gütersloh Telefon: 0175/2668761	

Elisabeth Friesen (li.) **Gesundheits- und Krankenpflegerin** **Monika Teutrine (re.)** **Gesundheits- und Krankenpflegerin**	

Silke Peterburs **Onkologische Fachpflegekraft** Sankt Elisabeth Hospital Stadtring Kattenstroth 130 33332 Gütersloh	

Psychoonkologie

Dr. med. Maria Eißing Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Psychoonkologie Jeden Dienstag- und Donnerstagvormittag auf Station 7 oder nach Vereinbarung durch das Sekretariat	
Gesprächsgruppe: „Leben mit der Diagnose Krebs“	Termin nach Einladung

Sozialdienst

Marie Kristin Hempelmann, Maren Witte und Olga Elli Tel.: 05241 / 507-9910	Sprechzeiten: 9 bis 12 Uhr oder nach Absprache

Qualitätsmanagement

Carola Schröter Tel.: 05241 / 507 – 4035	Termine nach Vereinbarung

Kooperationspartner

Gemeinschaftspraxis für Radioonkologie

Dr. med. T. Riedel, Dr. med. F. Witt

Reckenberger Str. 19,
33332 Gütersloh

Tel.: 05241 / 83-24 530

Praxis für Nuklearmedizin

Dr. med. H. Wiggermann, Dr. med. Wolf

Reckenberger Str. 19,
33332 Gütersloh

Tel: 05241 / 83-24 538

Onkologische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. R. Depenbusch, Priv. Doz. Dr. med. P. Schütt,

Dr. Sonnenberg, Dr. K. Tiede-Koerner

Brunnenstraße14,
33332 Gütersloh

Tel.: 05241 / 83-28 100

Klinik für Radiologie und Nuklearmedizin

Prof. Dr. med. Jakub Wiskirchen

Chefarzt der Klinik für Radiologie und Nuklearmedizin

Franziskus Hospital Bielefeld
Kiskerstraße 26
33615 Bielefeld

Telefon: 0521 589-1701
Fax: 0521 589-1704
E-Mail: jakub.wiskirchen@franziskus.de

Klinik für Innere Medizin und palliative Versorgung

Dr. med. Stephan Held

Chefarzt für Innere Medizin und Geriatrie
Ärztlicher Direktor Franziskus Hospital Bielefeld

Franziskus Hospital Bielefeld
Kiskerstraße 26
33615 Bielefeld

Telefon: 0521 589-2501
Fax: 0521 589-1704
E-Mail: stephan.held@kho.de

Genetische Beratungen in der Medizinischen Hochschule Hannover

Prof. Dr. med. Nataliya Di Donato, Direktorin für Humangenetik

Institut für Humangenetik, OE 6300
Carl-Neuberg-Straße 1
30625 Hannover

Telefon: täglich von 08-14 Uhr unter +49 511/ 532-4323
Mail: didonato.office@mh-hannover.de

Genetische Beratung für PatientInnen: +49 511/ 532-6533 oder Kontaktformular unter https://www.mhh.de/humangenetik

Was ist Brustkrebs?

In Deutschland wird pro Jahr bei ca. 74.000 Frauen die Diagnose Brustkrebs gestellt. Trotz intensiver Forschung ist heute noch der Grund der Erkrankung weitgehend unklar. In seltenen Fällen kann eine genetische Veranlagung das Krebsrisiko deutlich erhöhen. Dies ist aber nur einer von vielen Faktoren. In den meisten Fällen kann man davon ausgehen, dass es keinen speziellen Grund für die Entstehung der Erkrankung gegeben hat Brustkrebs entsteht aus Zellen des Brustdrüsenkörpers, die sich unkontrolliert vermehren und die Eigenschaft entwickeln, zerstörend in die Umgebung zu wachsen. Dabei wird zwischen dem invasiven Brustkrebs und Vorstufen wie z.B. DCIS (schlummernde Krebszellen) unterschieden.

Die in diesem Roten Faden getroffenen Aussagen sind entsprechend nicht immer auch auf das DCIS anzuwenden. Beim invasiven Brustkrebs können sich die Tumorzellen in den Lymphbahnen oder Blutgefäßen im Körper ausbreiten und in anderen Organen Tochtergeschwülste bilden. Es gibt unterschiedliche Arten und Ausbreitungsformen.

Die Heilungschancen hängen bei jeder einzelnen Frau von vielen verschiedenen Faktoren ab, die die individuelle Therapie bestimmen. Insgesamt steht fest: Brustkrebs wird immer besser erforscht, kann immer besser behandelt werden und hat in vielen Fällen eine gute Prognose.

Prognostische und therapiebestimmende Faktoren sind:

- Tumorgröße
- Tumorzellen in den Lymphknoten der Achselhöhle
- Metastasen (Absiedelungen im Körper)
- Aggressivität des Tumors (wird mit dem sog. Grading bestimmt) und der Wert des Proliferationsindexes (Ki- 67 Wert)
- Nachweis von Hormonrezeptoren und bestimmten Antikörpern auf dem Tumorgewebe
- Lebensalter der Patientin
- Krankheitsgeschichte

Während Ihres Aufenthaltes bei uns werden all diese Faktoren in unserer Tumorkonferenz zusammengetragen, um für Sie die beste und verträglichste Therapie festzulegen.

In persönlichen Gesprächen, gerne auch in Begleitung einer Ihnen vertrauten Person, werden Sie über die Befunde und die Bedeutung informiert und, soweit Sie es wünschen, in die Therapieplanung mit einbezogen.

Therapieüberblick

Die Therapie bei Brustkrebs ist in mehrere wesentliche Bestandteile unterteilt.
Einer dieser Bestandteile ist die „lokale Therapie“ durch Operation und Bestrahlung der Brust zur Entfernung des Tumors und zur Vermeidung von Lokalrezidiven (Wiederauftreten an gleicher Stelle). Der andere Teil ist die sogenannte „systemische Therapie“ (Chemo-, Antikörper- oder Antihormontherapie), die bei hohem Risiko eine wichtige Therapie darstellt und ein Wiederauftreten minimiert.

- **Lokale Therapie**

Ende des zwanzigsten Jahrhunderts war noch im hohen Maße die Amputation der Brust das übliche operative Vorgehen bei einem Brustkrebs. Heute kann man in 70-75 % der Fälle brusterhaltend operieren. Dies ist durch moderne operative Verfahren und neue postoperative Behandlungsmaßnahmen möglich geworden. Nach einer brusterhaltenden Operation wird eine lokale Bestrahlung zur Senkung des Risikos eines Rezidivs empfohlen. Eine solche Bestrahlung wird von den Strahlentherapeuten individuell für Sie berechnet, ist meistens gut verträglich und wird in der Regel ambulant durchgeführt. Im Schnitt vergehen ca. sechs Wochen, in denen Sie 5-mal pro Woche in die Strahlenklinik kommen. Ist eine brusterhaltende Therapie nicht möglich, so wird die Entfernung der Brust durchgeführt. Dann ist in der Regel keine Bestrahlung notwendig. Häufig besteht der Wunsch eines Wiederaufbaus der Brust. Wir beraten sie gerne wenn ein Wiederaufbau (sofort oder zu einem späteren Zeitpunkt) gewünscht wird. Sprechen sie uns an.

Zur lokalen Therapie gehört auch das Entfernen von Lymphknoten aus der Achselhöhle. In günstiger Situation reicht die Entfernung des sogenannten Wächterlymphknoten (Hauptlymphknoten)aus. Auch in anderen Fällen wird heute schonender vorgegangen, so dass ein postoperatives Anschwellen des betroffenen Armes (Lymphödem) weitestgehend vermieden werden
kann.

- **Systemische Therapie**

Chemotherapie

Je nach individueller Krankheitssituation wird eine Chemotherapie /Immuntherapien notwendig. Diese wird entsprechend der Leitlinie möglichst vor eine Operation durchgeführt. (neoadjuvant). Es kann aber auch sein, dass nach erfolgter Operation eine Chemo- und Immuntherapie notwendig wird, da das operative Ergebnis zu dieser Empfehlung führt. Dann wird die Chemotherapie/Immuntherapie adjuvant genannt.

Neue Therapiemöglichkeiten, wie z.B. die Immuntherapie ist sehr wirksam, jedoch nur bei ca. 15 % aller Patientinnen anwendbar. Insgesamt gibt es mehrere, auf Sie abgestimmte Therapiemöglichkeiten und das bedeutet: Brustkrebs ist nicht gleich Brustkrebs.
Eine Chemotherapie besteht aus ein oder mehreren Infusionen, die Sie in bestimmten Abständen über einen gewissen Zeitraum bekommen. Dafür ist eine Portanlage heutzutage Standard, die eine sichere Verabreichung gewährleistet. Diese Infusionen enthalten Medikamente (Zytostatika), die die Zellteilung einer Krebszelle angreifen und sie zerstören. Ähnlich wirksam ist eine Immuntherapie.

Die Chemo-/Immuntherapie vor einer Operation dient unter anderem der Tumorverkleinerung und verbessert die Chancen auf eine spätere brusterhaltende Operation. Zusätzlich erkennt man die Wirksamkeit der Chemotherapie vor der Operation, die im Besten Fall den Tumor komplett vernichtet. Die Zusammensetzung und Dosierung legen wir für jede Patientin speziell fest – so können in vielen Fällen Nebenwirkungen bei optimaler Wirksamkeit vermindert werden.

Hormontherapie

In über 70% den Brustkrebsen werden Hormonrezeptoren auf der Tumorzelle nachgewiesen Solche Tumore wachsen unter Hormonzufuhr. Entzieht man ihnen diese Hormone, so verringert man die Wachstumssignale dieser Tumorzellen. Dies geschieht durch entsprechende „Antihormontabletten“, die, nach der Operation täglich über mehrere Jahre eingenommen werden. Das Wiederauftreten von Brustkrebs wird dadurch signifikant reduziert.

Was ist ein Lymphödem?

Der Körper produziert täglich ca. 2 Liter Lymphe (Gewebsflüssigkeit mit Abfallprodukten des Stoffwechsels), die über Lymphgefäße in Blutgefäße abtransportiert werden. Werden Lymphgefäße verletzt oder geschädigt, z. B. durch Operation oder Strahlentherapie, kann die Lymphe nicht mehr im ausreichenden Maße abtransportiert werden und es entsteht ein Stau, ein Lymphödem. Dieses ist sichtbar als Gewebsschwellung und –verhärtung.
Speziell bei der Operation des Brustkrebses stellt das Ausräumen der Achsellymphknoten einen Risikofaktor für das spätere Armlymphödem dar. Mit der Methode der alleinigen Entfernung des Wächter-Lymphknotens ist dieses Risikodeutlich verringert, aber nicht zu 100% reduzierbar. Auch an der behandelten Brust, der Brustwand oder am Rücken kann sich ein Lymphödem bilden. Ein Lymphödem kann in den ersten Monaten der Krebstherapie auftreten, aber auch erst viele Jahre später. Wird es nicht behandelt, kann es zu chronischen Entzündungen führen.

Anzeichen eines Lymphödems:

- Gefühl von Schwere und Wärme am betroffenen Arm
- Schwellung des betroffenen Armes, der Achsel oder der operierten
- Brustseite
- Nach dem Eindrücken der Haut entstehen Dellen bzw. weiße Stellen
- Kribbeln, Stiche, leichtes Taubheitsgefühl
- Schlechtere Beweglichkeit der betroffenen Gelenke
- Spannungsschmerzen
- Reißende Schmerzen, die bis in die Fingerspitzen ausstrahlen
- Probleme (Schwellung, Druck, Schmerzen) bei zu eng sitzender Kleidung und zu eng sitzendem Schmuck

Behandlungsmöglichkeiten des Lymphödems:

- Manuelle Lymphdrainage (physikalische Therapie, „sanfte“ Massage zur
- Abflussbeschleunigung der gestauten Lymphe
- Kompression (Bandage und/oder Strumpf) zur Erhaltung des
- Therapieergebnisses nach Lymphdrainage
- Entstauungsgymnastik in Kompression (selbstständig nach therapeutischer Anleitung)
- Hautpflege (selbständig nach therapeutischer Anleitung) zur Erhaltung
- der Elastizität der Haut und der Verhinderung von Rissen und Austrocknung, welche großflächige Entzündungen durch Eintritt von Keimen hervorrufen können

Möglichkeiten der Vorbeugung:

- Vermeidung von schwerem Heben und Tragen, Vermeidung von mehrstündigen monotonen manuellen Tätigkeiten (z.B. Fließbandarbeit)
- Vermeidung von Hitze- / Kältearbeit, Hitze- / Kälteeinwirkung
- Vermeidung von Verletzungen
- Gute Nagel- und Hautpflege
- Sonnenschutz (Vermeidung von zu starker Sonnenbestrahlung, Solarium)
- Tragen von Handschuhen bei der Haus- und Gartenarbeit
- Beim Arztbesuch möglichst keine Blutdruckmessung und keine häufigen Injektionen oder Einstiche auf der betroffenen Seite
- Vermeidung des Tragens schwerer Taschen auf der betroffenen Seite,
- von Tragen einengender Kleidung, z. B. BHs, Vermeidung von Tragen
- einengender Ringe, Armbänder, Uhren
- Hochlagerung des betroffenen Armes, ggf. auch nachts

Informieren Sie beim ersten Auftreten von Anzeichen des Lymphödems ihren Arzt, damit dieser entscheiden kann, welche therapeutischen Maßnahmen rechtzeitig ergriffen werden müssen.

Disease-Management Programm „Brustkrebs“

DMP ist die Abkürzung für „Disease-Management-Programm“. Das englische Wort „disease“ bedeutet „Krankheit“ oder „Erkrankung“. Wörtlich übersetzt bedeutet der Begriff „Disease Management“ also „Krankheitsmanagement“.

Bei den sogenannten DMP handelt es sich um besonders strukturierte Programme für chronische Krankheiten. Dadurch soll die Versorgung und Betreuung chronisch Erkrankter verbessert werden, indem eine enge Zusammenarbeit zwischen Patientinnen Ärzten und Ärztinnen, Krankenhäusern und anderen an der Behandlung Beteiligten ermöglicht wird. Die Krankenkassen sind die Kostenträger und Koordinatoren.

Das „DMP Brustkrebs“ ist also ein systematisches Behandlungsprogramm für Brustkrebspatientinnen, welches auf eine enge Verzahnung zwischen niedergelassenen Gynäkologen, niedergelassenen Ärzten anderer Fachbereiche sowie dem stationären Sektor abzielt. Die Therapiewege sind im DMP durch medizinische Leitlinien vorgeschrieben und ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt. Eine standardisierte Dokumentation des Behandlungsverlaufs wird durchgeführt. Durch diese Aspekte wird eine qualitätsgesicherte Versorgung garantiert. Die Teilnahme am „DMP Brustkrebs“ ist kostenfrei und erfordert eine Einschreibung in das Programm bei einer Ärztin/ einem Arzt, die/der als koordinierende Ärztin/Arzt am DMP teilnimmt. In der Regel ist das die betreuende Frauenärztin oder der betreuende Frauenarzt.

Ziele des DMP „Brustkrebs“

Hauptziel ist es, die erkrankten Frauen individuell zu beraten und zu informieren und ihnen so die Möglichkeit zu geben, sich selbst stärker und aktiv am Behandlungsprozess zu beteiligen.

Charakteristika des DMP „Brustkrebs“ in Nordrhein-Westfalen:

- Qualitätsorientierte und Patientinnenbezogene Betreuung
- Kooperation aller an der Behandlung beteiligten Professionen und Einrichtungen
- Standardisierte Dokumentation des Behandlungsverlaufs

Vorteile des DMP „Brustkrebs“

- Kontinuierliche Begleitung der Patientinnen, bezogen auf ihren besonderen Krankheitsfall unter angemessener Berücksichtigung ihres Lebensumfeldes
- Gezielte Aufklärung der Patientinnen durch qualitativ gesicherte Informationen
- Hilfestellungen im psychosozialen Bereich durch strukturierte Begleitungs- und Beratungsangebote, um die Auswirkungen und Folgezustände im Zusammenhang mit der Krebserkrankung zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.
- Verbesserung der körperlichen und seelischen Rehabilitation für die Patientinnen
- durch umfassende Nachsorgeangebote

Checkliste für ihren stationären Aufenthalt

Um Ihren stationären Aufenthalt möglichst reibungslos zu gestalten, haben wir für Sie eine Checkliste zusammengestellt. Hier haben wir die Dinge gelistet, an die Sie denken sollten.

Für Ihre Aufnahme

- Krankenversicherungskarte
- Einweisung
- Patienteninformationsordner

Behandlungsrelevante Unterlagen (soweit vorhanden)

- Blutgruppenausweis oder Mutterpass
- Marcumarausweis
- Schrittmacherausweis

Während Ihres stationären Aufenthaltes bekommen Sie Ihre Medikamente von uns. Bitte bringen Sie mit:

- Medikamentenplan/Einnahmevorschrift
- Evtl. Augentropfen, Insulin oder speziell für Sie zusammengestellte Salben.

(Bitte bringen Sie ausreichend Medikamente mit für 1-3Tage mit. Die Anlieferung aus der Apotheke kann 1-3 Tage dauern)

Kleidung Hygieneartikel

- Handtücher und Waschlappen
- Nachtwäsche, Unterwäsche, Strümpfe
- Bequeme Kleidung (Sportanzug, Jogginghose, weites T-Shirt)
- Festes, geschlossenes Schuhwerk
- Rutschfeste Hausschuhe
- Individuelle Pflegeartikel (Seife, Duschgel, Shampoo, Creme)
- Zahnbürste, Zahnbecher und Zahncreme
- (evtl. Reinigungstabletten und Haftcreme für Zahnprothesen)
- Slipeinlagen, Binden, Tampons
- Kamm oder Bürste, Föhn
- Beutel für Schmutzwäsche

Sonstiges

- Kugelschreiber, Handy und Ladekabel
- Adressen und Telefonnummern von Angehörigen und Freunden
- Lektüre (Buch, Zeitschriften)

- **Persönliche Hilfsmittel**
- Rollator, Gehhilfen
- Brille oder Kontaktlinsen
- Hörgerät
- Prothesen

Wertgegenstände: *Bitte nehmen Sie nur wenige persönliche Dinge mit, keine Wertgegenstände und wenig Bargeld. Wertgegenstände sind nicht versichert. In Ihrem Zimmer steht Ihnen ein schmaler, abschließbarer Kleiderschrank zur Verfügung.*

Nach dem Krankenhausaufenthalt

Nachsorge nach einer Brustkrebsoperation

Wenn Sie aus der Klinik entlassen werden und in Ihre häusliche Umgebung zurückkehren, ist es wichtig, dass Sie Kontakt mit Ihrem behandelnden Gynäkologen aufnehmen. Aber auch die Ärzte und die Breast Care Nurse des Brustzentrums OWL stehen Ihnen, wenn gewünscht, zur Beratung zur Verfügung.

In den nächsten Jahren sollten Sie Ihre Nachsorge gewissenhaft und regelmäßig durchführen. Wir möchten Ihnen eine kurze Übersicht an die Hand geben, die Ihnen helfen soll, die Termine für Ihre Nachsorgeuntersuchungen einzuhalten.

<table>
<tr><th colspan="2">Jahre nach Abschluss der Behandlung</th><th>1-3</th><th>4-5</th><th>> 5 Jahre</th></tr>
<tr><td colspan="2">Nachsorge: Ausführliches ärztliches Gespräch (Anamnese), körperliche Untersuchung, Beratung</td><td>Alle 3 Monate</td><td>Alle 6 Monate</td><td>Alle 12 Monate</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Mammographie und Mammasonographie</td><td>Nach brusterhaltender Operation</td><td>Beide Brüste mindestens alle 12 Monate</td><td colspan="2">Beide Brüste alle 12 Monate</td></tr>
<tr><td>Nach Brustentfernung</td><td>Erhaltene Brust mindestens alle 12 Monate mit Ultraschall der Gegenseite</td><td colspan="2">Erhaltene Brust alle 12 Monate mit Ultraschall der Gegenseite</td></tr>
<tr><td>Bei DCIS*/CLIS*</td><td colspan="3">Beide Brüste alle 12 Monate</td></tr>
<tr><td colspan="2">Untersuchung anderer Körperregionen durch bildgebende Verfahren oder Laboruntersuchungen</td><td colspan="3">Nur bei neu auftretenden Symptomen oder auffälligen Befunden oder Verdacht auf ein Rezidiv oder Metastasen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Knochendichtemessung bei Aromatasehemmer</td><td colspan="3">Während der hormonellen Behandlung ggf. alle 2 Jahre</td></tr>
</table>

Quelle: S3-Leitlinie Mammakarzinom Stand: 12/2017)

Rehabilitation

Die Teilnahme an einer medizinischen Rehabilitation ist dann möglich, wenn Sie primär behandelt worden sind. Es wird unterschieden zwischen einer Anschlussheilbehandlung (AHB), die kurzfristig nach Abschluss der Akutbehandlung (z. B. Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie) angetreten werden muss und einer Rehabilitation nach Beendigung einer

Primärbehandlung zum späteren Zeitpunkt. Hierbei müssen bestimmte Fristen gewahrt werden:

Fristen: **Antritt der AHB nach Operation/Chemotherapie: 2 Wochen.**
Antritt der AHB nach Bestrahlung: 4 Wochen.

Eine Anschlussheilbehandlung kann nur von einem Krankenhaus oder einer onkologischen Schwerpunktpraxis eingeleitet werden. Wenn Sie gesetzlich versichert sind (Krankenkasse, Rentenversicherung), ist für die Rehabilitationsmaßnahme die Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung in Bochum zuständig. Diese informiert Sie über die in Frage kommenden Kliniken. Eine Beeinflussung der Auswahl des Ortes oder der Klinik ist nur bedingt möglich. Ob eine Zuzahlung geleistet werden muss und wenn ja, in welcher Höhe, ist unterschiedlich und richtet sich nach den jeweiligen individuellen Voraussetzungen.
Auch privat Krankenversicherte können zu einer AHB. Der Antragsweg richtet sich nach dem jeweiligen Leistungsträger. Ob auch eine Rehabilitation zu einem späteren Zeitpunkt bezahlt wird, hängt vom individuellen Versicherungsvertrag ab.
Weiterführende Auskünfte zur medizinischen Rehabilitation bekommen Sie bei Ihrer Krankenkasse oder dem Klinischen Sozialdienst, der auch beim Ausfüllen der Formulare behilflich ist.

Informationen zum Antrag auf Schwerbehinderung

Bei einer Krebserkrankung können Sie bei Ihrem zuständigen Versorgungsamt die Anerkennung einer Schwerbehinderung beantragen. Welcher Grad der Behinderung (GdB) für Sie zutrifft, ist abhängig von der Erkrankung und Ihrer Beeinträchtigung und wird vom Versorgungsamt entschieden.
In den meisten Fällen wird der GdB zeitlich befristet anerkannt und nach Ablauf dieser Zeit überprüft.
Ab einem GdB von 50 % gelten Sie als schwerbehindert und bekommen von dem Versorgungsamt einen Schwerbehindertenausweis. Sofern Sie berufstätig sind, müssen Sie Ihren Arbeitgeber darüber informieren, haben einen besonderen Kündigungsschutz und bekommen einige Tage mehr Urlaub im Jahr.
Außerdem können Sie über Ihr Finanzamt einen Steuerfreibetrag bekommen, wenn Sie oder Ihr Ehemann/Ihre Ehefrau steuerpflichtig sind.
Für die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel können Sie eine Ermäßigung oder Befreiung für die Fahrtkosten bekommen, wenn Sie eine „Gehbehinderung“ (Merkzeichen G) bzw. eine

„Außergewöhnliche Gehbehinderung“ (aG) anerkannt bekommen haben. Das Gleiche gilt für die Ermäßigung oder Befreiung im Hinblick auf die Kfz-Steuer. Behindertenparkplätze dürfen grundsätzlich nur von Personen mit dem Merkzeichen „aG“ benutzt werden.
Wenn Sie in Kürze eine Altersrente beantragen wollen, kann sich eine anerkannte Schwerbehinderung unter Umständen vorteilhaft auf den Rentenbeginn und dessen Höhe auswirken.
Antragsformulare und ausführliche Informationen zum Schwerbehindertenrecht bekommen Sie bei Ihrer Stadt-, Gemeinde- oder Kreisverwaltung, bei Behindertenverbänden oder beim Klinischen Sozialdienst.

Physiotherapie

Je nach Befund und Behandlungsbedarf werden die Patientinnen nach axillärer Lymphonodektomie oder SNB (Sentinel-Node-Biopsie) physiotherapeutisch begleitet. Die Physiotherapie kann am ersten postoperativen Werktag beginnen. Bei Hämatomen des Armes oder bei bestehendem Lymphödem wird die Lymphdrainage gesondert angefordert. Mit der Krankengymnastik sollen funktionelle Einschränkungen im Schultergürtel-, Arm- und Halswirbelsäulen/ Brustwirbelsäulen-Bereich behoben werden. Das Körpergefühl wird verbessert und das Selbstvertrauen gestärkt.
Nach einer Brustoperation können verschiedene Probleme auftreten. Dies hängt unter anderem von der Form des Krebses und der daraus resultierenden Operationsmethode ab. Die physiotherapeutischen Maßnahmen können am ersten postoperativen Tag mit Maßnahmen zur Schmerzlinderung, Atemtherapie und leichter Mobilisation beginnen. Die Hauptaufgabe der Physiotherapie besteht darin, die Beweglichkeit des Arms der betroffenen Seite zu fördern, sowie Ödemen vorzubeugen.

Wichtigste Grenze ist der Schmerz

Bei der Behandlung in der Frühphase ist bei allen Maßnahmen die Schmerzgrenze der Patientin zu berücksichtigen. Die Schmerzfreiheit sollte immer oberste Priorität haben. Hierzu gehört die richtige Lagerung des Arms, passives Bewegen im schmerzfreien Bereich sowie Atemübungen, wobei die Atmung gezielt auf den operierten Bereich gelenkt werden kann. Ein ebenso wichtiges Ziel in der Behandlung ist die Förderung des venösen und lymphatischen Rückflusses, um ein Ödem auf der betroffenen Seite zu verhindern. Dazu werden entstauende Übungen durchgeführt und die Patientin wird angeleitet, diese Übungen zu Hause weiterzuführen. Allerdings dürfen die Übungen nicht zu Schmerzen auf der betroffenen Seite

führen. Auch sollte sich die Patientin nicht überanstrengen. Der Rückfluss der Lymphe kann durch entsprechende Lagerung ebenfalls unterstützt werden.
Entwickelt sich ein chronisches Lymphödem, erfordert dies die Behandlung mit manueller Lymphdrainage. Damit der Arm nach der Behandlung nicht wieder anschwillt, sollten die betroffenen Frauen direkt nach der Behandlung einen passenden Kompressionsarmstrumpf anziehen und konsequent tragen oder den Arm täglich bandagieren.

Bewegungsverbesserung und Haltungsschulung

Die Übungsbehandlung wird langsam gesteigert, bis die Bewegungsfreiheit wiederhergestellt ist. Die Steigerungen orientieren sich an der einzelnen Patientin und ihren Fähigkeiten. Übungen können mit Geräten wie z. B. Stäben, Tüchern oder Bällen ausgeführt werden. Sehr wichtig ist in der physiotherapeutischen Nachbehandlung eine Haltungsschulung, da das Körpergefühl anfangs gestört ist und viele Patientinnen eine asymmetrische Körperhaltung einnehmen. Einer Schonhaltung wird hierbei entgegengearbeitet, indem sie bewusst gemacht und korrigiert wird. Dies ist besonders wichtig nach einer Prothesenversorgung, da die Prothese ein anderes Gewicht als die natürliche Brust hat und sich die Haltung der Patientin dadurch häufig verändert.

Wichtige Tipps und Übungen

Der Physiotherapeut leitet Sie als Patientin zu Übungen, die Sie zu Hause eigenständig ausführen können an und gibt zudem hilfreiche Tipps zur Ödemprophylaxe. So sollten z. B. keine einschnürenden BHs getragen werden und der Blutdruck sollte auf der nicht betroffenen Seite gemessen werden. Auch darf der Arm nicht durch schwere Arbeiten überanstrengt werden. Überwärmung und Unterkühlung sollten vermieden werden.

Übung 1

Ziehen Sie die Schultern im Wechsel Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder „fallen“.

Übung 2

Versuchen Sie, die Hände auf die Schultern zu legen und zeichnen Sie mit den Ellenbogen kleine Kreise

Übung 3

Heben und senken Sie die angewinkelten Arme. Sie können diese Übung auch mit einem Gymnastikstab oder Handtuch ausführen

Übung 4

Verschränken Sie die Hände (wenn möglich) hinter dem Kopf und neigen Sie den Oberkörper zur Seite (Dehnung).

Übung 5

Heben Sie den rechten/linken Arm in Kopfhöhe, der andere Arm zieht hinter dem Rücken Richtung Wirbelsäule.

Tipps für den Alltag

Die Behandlung ist abgeschlossen und Sie können die Klinik verlassen. Ein wesentlicher Punkt nach dem Krankenhausaufenthalt ist, dass Sie Kontakt mit Ihrem behandelnden Gynäkologen/Ihrer behandelnden Gynäkologin aufnehmen.

Die Entlassung erfolgt im Allgemeinen, sobald die operative Wunde ausreichend verheilt ist. Auch zu Hause muss diese weiter gepflegt werden, daher informieren wir Sie über die Wundpflege gerne in einem persönlichen Gespräch. Sollten Zuhause Fragen oder Unklarheiten aufkommen, sollten Sie Ihren behandelnden Arzt aufsuchen, der Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht. Wenn eine akute Veränderung im Bereich der Wunde, wie Rötung oder Überwärmung auftritt, sollten Sie baldmöglichst Ihren Arzt aufsuchen.

Im Bereich der Achselhöhle und des Armes kann es nach der Operation über einige Wochen zu Missempfindungen kommen. Es kann sich hierbei um Sensibilitätsstörungen aufgrund der Hautwunde oder aufgrund von Wundwasser (Serom) im Operationsbereich handeln. Manchmal ist es erforderlich, dass diese Flüssigkeit unter Ultraschallsicht mittels Punktion* entnommen wird.

Verhalten Sie sich nach der Operation so, wie Sie es sonst in Ihrem täglichen Leben gewohnt sind. Ihr Körper wird Ihnen signalisieren, wenn Sie sich zu viel zugemutet haben. Einige Dinge werden Ihnen nach der Brustoperation zu Beginn etwas schwerer fallen, aber nach einer gewissen Zeit werden Sie sicherlich zu Ihrer gewohnten Leistungsfähigkeit zurückfinden. Sportliche Betätigungen und frische Luft fördern den Heilungsprozess. Für manche ist es aktiver Sport, für andere ist es vielleicht eher Yoga – da sind die Bedürfnisse sehr verschieden. Passen Sie Ihre Anstrengungen Ihren Kräften an. An Sauna und Schwimmen im warmen Wasser sollten Sie sich vorsichtig herantasten, um das Auftreten von Lymphödemen in der betroffenen Körperhälfte bei Überbelastung zu vermeiden. Da die heutigen Operationstechniken zur Beurteilung der Lymphknoten in der Achselhöhle sehr schonend sind, treten Lymphödeme* aber nicht mehr in dem Maße auf, wie es früher der Fall war. Sollte es dennoch dazu kommen, reicht die Behandlung von manueller Lymphdrainage bis hin zum Tragen von Kompressionsbandagen.

Der neue Alltag

Viele Patientinnen berichten, dass sich seit der Diagnosestellung Veränderungen im eigenen Erleben oder im Kontakt zur Umwelt eingestellt haben. Der Ihnen vertraute Alltag nimmt weiterhin seinen Lauf, während Sie sich selbst ggf. in einem emotionalen Ausnahmezustand

befinden. Schon während der Zeit, in der Sie bei uns in der Klinik sind, spüren Sie in Gesprächen mit Ihrer Familie und Ihren Freunden, dass sich der Alltag, den Sie bislang gelebt haben, zukünftig verändern wird.

Je nachdem, was jetzt für Ihren Alltag im Vordergrund steht, kann es zu Veränderungen in Ihren Einstellungen, emotionalem Empfinden und Verhaltensgewohnheiten kommen, die in der Regel auch das Miteinander in der Familie oder im Freundeskreis beeinflussen können. Wenn Sie sich zukünftig zum Beispiel mehr um eine ausgewogene Ernährung kümmern möchten, mag es sein, dass Sie ihre Kochgewohnheiten umstellen und andere Lebensmittel einkaufen, was in der Folge auch Ihre Familie betrifft. Es kann aber auch durch die medizinischen Behandlungen zu Veränderungen kommen; zum Beispiel erhalten Frauen, denen die Lymphknoten in der Achselhöhle entfernt wurden, bestimmte Verhaltensempfehlungen (siehe vorherige Seiten), die zur Umstellung in den täglichen Gewohnheiten führen.

Ihre Erkrankung kann somit vielleicht einen vorübergehenden Abschied von liebgewonnenen Gewohnheiten bedeuten, wie Saunabesuche oder ausgedehnte Sonnenbäder, was für viele Frauen verständlicherweise mit Traurigkeit oder Unzufriedenheit verbunden ist. Ihre Erkrankung bietet Ihnen jedoch auch die Chance, Belastungen abzubauen, Stress zu minimieren und neue Perspektiven und Prioritäten zu setzen. So können Dinge, über die Sie sich vor Ihrer Erkrankung geärgert haben, jetzt an Wichtigkeit verlieren, so dass sich auch Ihr Ärger verändert. Vielleicht konzentrieren Sie sich nun mehr auf die angenehmen Seiten Ihres Alltages oder nehmen diese intensiver wahr, wie z. B. ein Abendessen mit Freunden.

Wichtig ist vor allem der Austausch mit Ihrer Familie und Ihren Freunden.

Zum einen sind diese durch mögliche Veränderungen in Ihren Gewohnheiten betroffen, andererseits kann die Familie Sie in Ihrer Krankheitsverarbeitung unterstützen und Ihnen gegebenenfalls bei einer Neuorientierung Halt geben. Sprechen Sie offen über das, was Sie augenblicklich bewegt. Viele Frauen zögern anfänglich, sich Ihrem Partner oder Ihren Kindern mitzuteilen, weil sie diese nicht belasten möchten. Aber gerade das offene Gespräche über mögliche Veränderungen, Sorgen und Ängste kann für beide Seiten sehr entlastend sein und Gemeinsamkeit und Nähe erzeugen. Das Teilen und Durchstehen von Belastungen ist eine der wichtigen Aufgaben des Systems "Familie". Bei Gesprächen mit Kindern ist insbesondere deren Lebensalter und Verständnis zu berücksichtigen. Falls Sie unsicher sind, wie detailliert Sie mit Ihren Kindern sprechen möchten, können Sie sich gerne

an uns wenden. Wir unterstützen Sie und können Ihnen beispielsweise kindgerechtes Material zur Erklärung Ihrer Erkrankung anbieten.

Oftmals besteht bei Angehörigen oder Freunden Unsicherheit darüber, ob man Sie auf Ihre Erkrankung hin ansprechen darf oder ob man Ihnen dadurch zu nahe tritt. Um letzteres zu vermeiden, ziehen sich einige Personen aus Ihrem Umfeld vielleicht zurück, was aber nicht an Ihrer Person liegt, sondern oft aus der beschriebenen Unsicherheit resultiert.

Indem Sie offen über Ihre Erkrankung sprechen, teilen Sie anderen Personen indirekt mit, dass sie sich mit Ihnen über Ihre Erkrankung austauschen möchten und bauen Berührungsängste ab. Teilen Sie ihnen mit, wo Sie Hilfe und Verständnis benötigen, und beziehen Sie sie – falls gewünscht – in Ihre Therapie und Gesprächsangebote mit ein.

Auch, wenn es Sie vielleicht erst Überwindung kostet, mit Ihrem Partner über Sexualität zu sprechen, ist dies – wie Patientinnen bestätigen – sehr hilfreich. Je besser Ihr Partner über Ihre Bedürfnisse informiert ist, desto besser kann er damit umgehen. Speziell nach einer Krebserkrankung haben viele Frauen für einen gewissen Zeitraum kein oder zumindest ein verringertes Bedürfnis nach Sexualität, sind aber sehr empfänglich für Zärtlichkeiten. Einige Frauen benötigen auch Zeit, um sich zunächst selbst an die veränderte Brust zu gewöhnen.

Verlieren Sie bei all Ihren Gesprächen und dem Einfinden in den „neuen“ Alltag nicht den Mut, falls Sie auf Schwierigkeiten stoßen sollten. Sowohl für Sie als auch für Ihre Umwelt ist es eine neue Situation, die Lernprozesse im Umgang miteinander und mit der Erkrankung erfordert.

Als Ihr Behandlungsteam stehen wir Ihnen gerne jederzeit für Gespräche und Fragen zur Verfügung. Speziell unsere Psychoonkologinnen können Sie und Ihre Angehörigen in den verschiedenen Phasen der Behandlung hilfreich begleiten. In Einzel-, Paar- und Familiengesprächen können aktive Verarbeitungsstrategien, neue Lebensziele und -perspektiven erarbeitet, eine emotionale Unterstützung hergestellt und psychosoziale Folge- und Begleitproblematiken behandelt werden. Kontakt können Sie mit der für Sie zuständigen Psychoonkologin über das Pflege- und Ärzteteam herstellen oder direkt einen Termin vereinbaren.

Sexualität und Krebs

Die Brust ist nicht nur ein wichtiger Körperteil, sondern auch Ausdruck eigener Sexualität. Ist die Diagnose Krebs an sich schon schwer genug, muss nun auch noch mit eigenen Einstellungen und Gefühlen, die operierte oder amputierte Brust betreffend, gekämpft werden. Gewiss kann man Liebe und Sexualität nicht auf das Vorhandensein bestimmter körperlicher Attribute beschränken, aber die Gewöhnung an ein verändertes Körperbild fällt schwer. Bin ich noch attraktiv? Was wird (m)ein Mann dazu sagen, dass ich eine oder beide Brüste verloren oder sichtbare Narben habe? Kann man sich so noch auf eine neue Liebe einlassen? Keine einfachen Fragen.
Offene Gespräche mit dem Partner über Erwartungen, Wünsche und Befürchtungen können auch hier helfen, sich gemeinsam den Problemen zu nähern und sie zu lösen. Lassen Sie sich Zeit, überfordern Sie sich nicht. Es hilft, sich darüber klar zu werden, dass keine Eile geboten ist. Die Normalität und Lust beim Sex nach der Operation wird anders aussehen als vor der Erkrankung, aber das bedeutet nicht eine schlechtere Sexualität.

Sexualberatung

Manchmal zeigt ein professioneller Blick von außen neue Wege und Möglichkeiten auf und hilft bei der Bewältigung von schwierigen Situationen. Ihr/e erste/r Ansprechpartner/in sollte ihr/e Gynäkologe/in oder ihre Psychoonkologin sein. Diese können Ihnen in einem vertrauensvollen Gespräch eine professionelle Beratung geben.

Ernährung

Es zeigt sich, dass eine Änderung des Lebensstils hinsichtlich der Kombination aus Bewegung, Ernährung und Stressreduktion in der Nachsorge sehr wichtig sind. Es gibt aber keine „Krebsdiät“. Sie können sich an folgende Empfehlungen halten:

- Trinken Sie möglichst wenig Alkohol.
- Reduzieren Sie bei Übergewicht ihren Körperfettanteil, wobei dies langsam und nachhaltig passieren sollte.
- Schränken Sie den Verzehr von rotem Fleisch und Wurstwaren auf wenige Portionen pro Woche ein.
- 1-2 Portionen Lebensmittel auf Sojabasis sind erlaubt und möglicherweise sogar günstig.
- Erhöhen Sie die Zufuhr von Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten.
- Eine gute Möglichkeit sich zu ernähren bietet die Mediterrane Ernährung (pflanzenbasiert, ballaststoffreich, fleischarm, gute Fette).
- Kommen Sie in Bewegung!

(Quelle: Uniklinikum Würzburg, Comprehensive Cancer Center Mainfranken)

Weitere Informationen finden Sie in diesem QR-Code

(Quelle: https://www.ciobonn.de/images/Flyer/Ernaehrung/Factsheet_Ernahrung_bei_Brustkrebs_IMVR_Layout_Final.pdf)

Was kann ich für mich „Gutes“ tun?

- **Selbsthilfegruppen**

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, Kontakt mit anderen Betroffenen aufzunehmen. Der Erfahrungsaustausch ist für viele Betroffene sehr wichtig. Von den Erfahrungen, die einige Mitglieder gemacht haben, können andere wiederum profitieren. Dieses vermittelt ein Gefühl der Sicherheit. Gerade weil die Mitglieder dieselben Gedanken teilen, können sie einander verstehen und sich gegenseitig unterstützen.
Manche Selbsthilfegruppen organisieren auch gemeinsame Unternehmungen oder Vorträge von Ärzten oder Therapeuten, um mehr über die Erkrankung sowie über Möglichkeiten der Therapie und Nachsorge zu informieren.
Eine Liste von Selbsthilfegruppen befindet sich ebenfalls in diesem Ordner.

Beispiele für komplementäre (ergänzende) Maßnahmen

- **Körperliches Training/Sport**

Moderates körperliches Training, 3- bis 5- Mal pro Woche 30-60 Minuten, kann Ihre Lebensqualität und körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. Wie intensiv Sie trainieren sollten Sie davon abhängig machen, wie Sie sich fühlen und in welchem Behandlungsabschnitt Sie sich gerade befinden. In der Regel ist körperliche Betätigung in jeder Behandlungsphase möglich. Spaziergänge und „Walking“ an der frischen Luft können den Heilungsprozess fördern.

- **Mind-Body-Medizin**

Die „Mind-Body-Medizin“ zielt darauf ab, Ihre körperlichen und seelischen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dabei lernen Sie, wie Sie mit Belastungen und Stress umgehen und sich gesundheitsfördernd ernähren können.
z.B. Yoga oder Entspannungstrainings. Hierzu gehören auch …

- **TCM (Traditionelle chinesische Medizin)**
- **Qigong und Tai-Chi**
- **Akupunktur**
- **Homöopathische Medizin**

Perückenstudios

Zweithaar-Studio
Bianka Matko

Berliner Str. 146 (gegenüber REWE)
33330 Gütersloh
Tel.: 05241-3 97 59
Mobil: 0175-201 05 49
Schnellservice bei Chemotherapie
auch Hausbesuche
info@haarstudio-matko.de

Zweithaarstudio
Reinhard Mroszek

Windelsbleicher Straße 247
33659 Bielefeld
Tel. 0521 – 401019
Haarfachstudio-mrosek@gmx.de

Salon Illiges
Lange Straße 46
33378 Rheda- Wiedenbrück
Tel.: 05242- 2100
Schnellservice bei Chemotherapie
24h-Service unter 0800/5015645

Wittkötter Hair & Beauty Center
Ingrid Sundermeier
HerforderStr. 124-128
32257 Bünde
Tel.: 05223-8062

Kosmetikseminare

look good feel better
ein Programm der DKMS

www.lookgoodfeelbetter.de

In einem rund zweistündigen Programm geben ehrenamtliche Kosmetikexpertinnen Tipps zur Gesichtspflege und zum Schminken. Sie zeigen den maximal zehn Teilnehmerinnen, wie einfach die äußerlichen Folgen der Therapie kaschiert werden können. Die Frauen schminken sich selbst, damit ihnen das auch im Anschluss an das Seminar ohne Schwierigkeiten gelingt. Denn das Motto, das zu mehr Lebensmut ermuntern soll und so neue Lebensqualität aufzubauen hilft, heißt „Hilfe zur Selbsthilfe: sich wohler fühlen durch gutes Aussehen“. Ein weiterer Programmpunkt ist eine Tücher- und Kopfschmuckberatung.

Sowohl die Seminarteilnahme als auch ein ***feel better*** Präsent mit Kosmetikprodukten sind für die Patientinnen kostenlos. Die Produkte werden auf die jeweiligen Schritte des Kosmetikseminars abgestimmt – von der Reinigung der Haut bis zum Auftragen des Lippenstifts.

Seminare finden sowohl online als auch vor Ort statt.

Komplementärmedizin

Ergänzende naturheilkundliche Therapie für Krebspatienten

Bei der Diagnose Krebs sind die ersten Schritte in vielen Fällen schnell klar: Operation, Strahlentherapie, Chemo- oder Hormontherapie sind die gängigen Behandlungsmöglichkeiten. Durch diese Behandlungen werden allerdings Körper und Seele aus dem Gleichgewicht gebracht. Wie jeder einzelne Mensch damit zurechtkommt, ist sehr individuell. Patientinnen stehen unterschiedliche Ressourcen im Vorfeld zur Verfügung, um diese schwierige Situation zu bewältigen.

Um die Nebenwirkungen dieser Behandlungen erträglicher zu gestalten, bieten wir Ihnen die Möglichkeit sich in einer Sprechstunde für „Komplementäre Onkologie“ über naturheilkundliche zusätzliche Therapien beraten zu lassen. In der Sprechstunde liegt der Schwerpunkt auf der Erstellung eins ganzheitlichen Konzepts, welches Ihre Beschwerden, Ihre persönlichen Bedürfnisse und ihre Sorgen in den Mittelpunkt stellt. Dabei zeigen wir Ihnen, wie Sie sich mit naturheilkundlichen Mitteln stärken und die Nebenwirkungen der Therapien reduzieren können. Die Verwendung einfacher und natürlicher Methoden ermöglicht es Ihnen und Ihren Angehörigen, selbst zum Therapieerfolg beizutragen und im Kampf gegen den Krebs aktiv zu sein. Die notwendige schulmedizinische Versorgung wird damit durch eine anerkannte, wissenschaftlich belegte Naturheilkunde ergänzt.

Angeboten wird die Sprechstunde von der Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Franziska Barthel, die die Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren vorweisen kann.

Ziele und Methoden

Ziel der Behandlung ist es gemeinsam mit Ihnen ein Therapiekonzept zu entwickeln, um ihre eigenen Ressourcen zu stärken, ihre Selbstheilungskräfte anzuregen und die belastenden Folgen ihrer onkologischen Therapie zu mildern, wodurch der Erfolg der schulmedizinischen Therapie gesteigert werden kann.
Ihnen werden in der Sprechstunde verschiedene Methoden erklärt und mit an die Hand gegeben, damit Sie diese in Ihren Alltag einfließen lassen können:

- Therapien aus der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)
- Wasseranwendungen (Hydrotherapie)
- Verschiedene Formen der Bewegungstherapie
- Entspannungsverfahren aus der so genannten Ordnungstherapie
- Ernährungstherapie, die die Behandlung unterstützt

Zusammenfassend wird gemeinsam ein Konzept zur allgemeinen Lebensstilveränderung erarbeitet, um Ihre akute Belastungssituation zu bewältigen und einem erneuten Auftreten einer Krebserkrankung vorzubeugen.

Termine in der Sprechstunde können im Sekretariat der Frauenklinik unter 05241-507 7410 vereinbart werden. Bei der Sprechstunde handelt es sich um eine Selbstzahlerleistung, die nicht von den Krankenkassen übernommen wird

Selbsthilfegruppen

Weitere Gesprächsangebote stehen Ihnen und Ihren Angehörigen in Form von Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen zur Verfügung:

Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle im Kreis Gütersloh (BIGS)

Im Foyer der Stadtbibliothek
Blessenstätte 1
33330 Gütersloh

Termine: Di-Fr 11:00-13:30 Uhr, Do 14:30- 16:30 Uhr
telefonisch Di-Fr ab 10:00 Uhr erreichbar

Kontakt: Fr. von Borstel , Fr. Prause, Fr. Baum
Telefon: 05241/852882
E-Mail: bigs@kreis-guetersloh.de
www.kreis-guetersloh.de

"Lust auf Leben" Selbsthilfe für Frauen mit Brustkrebs

Kontakttelefon: 0160/7884736

E-Mail: SHG-Brustkrebs-GT@web.de

Termine: jeden 2. Donnerstag (in der geraden Kalenderwoche) im Klinikum Gütersloh
Von 17:00 -19:00 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Kreis Warendorf

Waterstroate 6
48231 Warendorf
Telefon: 02581/1-4679988
E-Mail: selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-warendorf.de

Netzwerk Männer mit Brustkrebs

www.brustkrebs-beim-mann.de

Selbsthilfegruppen im Internet

www.selbsthilfenetz.de

Sport in der Krebsnachsorge

Onko Walking

Kontakt: Maria Speich

Dipl.Sozialpädagogin, Psychoonkologin,
staatl. anerkannte Sport-und Gymnastiklehrerin,
Bewegungstherapeutin

Termine: mittwochs 15:00-16:00 Uhr,
Treffpunkt Klinikum

Telefon: 0163/1575649
Anmeldung über Frau Speich

Yoga bei Krebs

VHS Gütersloh
Hohenzollernstraße 43
www.vhs-gt.de

GRSV Gütersloh e.V.

Sport bei Brustkrebs

Termine: dienstags 18:00-18:45 Uhr, Sporthalle Schulzentrum Ost

Am Anger 54
33332 Gütersloh
Kontakt: 05241/2338116

TUS Viktoria Rietberg

Sport bei/nach Krebserkrankung

Kontakt: Susanne Hartmann
Telefon: 05242754172, 0176/72752729
E Mail: reha-sport@viktoria-rietberg.de

Kreissportbund Gütersloh

Reha-Sport-Kurs

Termine: donnerstags 10:00-10:45 Uhr und 18:15-19:00 Uhr, Gymnastikraum im Schützenhaus Kattenstroth, Alter Hellweg 60, 333434 Gütersloh
Dienstags 17:00-17:45 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule, Molkestraße 13, 33330 Gütersloh

Kontakt: 05241/851414

Turnverein Wiedenbrück

Sport nach Krebs

Termine. Donnerstags 18:00-19:30 Uhr, Turnhalle Berufskolleg Am Sandberg 21, 33378 Rheda-Wiedenbrück

Kontakt: Ute Kappelhof
05242/550355

Wichtige Internetadressen

www.brustzentrum-guetersloh.de	**www.mamazone.de**
www.brustkrebsdeutschland.de	**www.ibz-guetersloh.de**
www.frauenselbsthilfe.de	**www.krebsgesellschaft.de**
www.krebsinformation.de KID: Krebsinformationsdienst Heidelberg; Infos über Krebs für Patientinnen und Angehörige.	**www.krebshilfe.de** Deutsche Krebshilfe, Bestellung von Zeitungen und Broschüren.
www.brca-netzwerk.de Informationen und Hilfe bei familiären Brust- und Eierstockkrebs	**www.mammographie-screening-online.de** Laieninformation der Universität Hamburg.
www.ichwilljaleben.de Videotagebuch Nominiert für den ADOLF-GRIMME-PREIS 2010 in der Kategorie „Information & Kultur“	**www.mammamia-online.de** Brustkrebsmagazin Ist auch als Zeitschrift „Mamma Mia!“ im Handel erhältlich.
www. rvfs.de Rexrodt von Fircks Stiftung	**www.biokrebs.de** Gesellschaft für biologische Krebsabwehr e.V.
www.dkms-life.de/programme-seminare/kosmetik-seminar/ Schminktipps bei der Krebsbehandlung Schminkschule &Termine.	
Für jugendliche Angehörige **www.wolkenschieber-ev.de** Für Kinder und Jugendliche die mit der schweren Erkrankung eines Familienmitgliedes konfrontiert sind. Gütersloher Verein der mit Rat und Tat zur Hilfe steht. Kontakt Tel.: 0176 / 38 86 49 29	**www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de** Über diese Seite kann auch die Broschüre „Was jetzt für Dich wichtig ist“ bestellt werden. Unter fachlicher Leitung der Psychotherapeutin Frau Sabine Brütting hat eine Gruppe von Jugendlichen diesen Ratgeber für andere betroffene Jugendliche erarbeitet **www.kinder-krebskranker-eltern.de** Der Verein Flüsterpost gibt hier Tipps für Kinder, Jugendliche und Eltern.

Krebsregister

Patienteninformation
vor Datenübermittlung an das Landeskrebsregister NRW

LKR|NRW

Stand: Mai 2018

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ist gesetzlich verpflichtet*, neue Krebsdiagnosen und Daten zur vorgenommenen Behandlung an das Landeskrebsregister NRW zu melden und Sie über diese Meldung zu informieren. Diese Patienteninformation klärt Sie über die Aufgaben und die Ziele des Landeskrebsregisters NRW, über den Umgang mit Ihren Daten, die Verwendung Ihrer Daten, Ihr Widerspruchsrecht und Ihren Auskunftsanspruch auf.

→ Welche Aufgaben hat das Landeskrebsregister NRW?

Im Zuge der gesetzlichen Verpflichtung aller Bundesländer, behandlungsbezogene Krebsregister einzurichten, wurde 2016 das Landeskrebsregister NRW (LKR NRW) gegründet. Es ist durch das nordrhein-westfälische Gesundheitsministerium beauftragt, Informationen zu Krebsdiagnosen und -behandlungen zu sammeln. Diese Daten werden behandelnden Ärztinnen und Ärzten und der wissenschaftlichen Forschung zur Verfügung gestellt. Übergeordnetes Ziel ist es, die Versorgungsqualität von Erkrankten zu verbessern und erfolgreiche Krebstherapien besser zu identifizieren.

→ Warum sammelt das LKR NRW Daten zu Krebserkrankungen?

Die Heilungschancen für die meisten Krebserkrankungen sind in den letzten Jahren gestiegen. Je mehr Informationen zu einer Erkrankung und deren Behandlung vorliegen, desto höher sind die Chancen, mit den gewonnenen Erkenntnissen die Therapie von Krebserkrankungen immer weiter zu verbessern. Alle Ärztinnen und Ärzte, mit denen Sie während des Behandlungsverlaufs in Kontakt kommen, können Ihre Daten im LKR NRW einsehen – das ist zum Beispiel im Falle eines Umzugs oder eines Arztwechsels für Sie von Vorteil.

→ Welche Daten erhält das LKR NRW von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin?

1. medizinische Daten
- Datum der Diagnose
- Art der Sicherung der Diagnose
- Art, Sitz und Ausprägung des Tumors
- Art, Beginn, Dauer und Ergebnis der Therapie inkl. möglicher Nebenwirkungen
- Krankheitsverlauf

2. persönliche Daten
- Namen
- Geburtsdatum
- Geschlecht
- Anschrift
- Angaben zur Krankenversicherung
- Staatsangehörigkeit

→ Wie werden Ihre Daten geschützt?

Der Schutz Ihrer Daten ist für das LKR NRW von zentraler Bedeutung. Welche Daten erhoben werden dürfen und wie diese zu schützen sind, ist gesetzlich vorgeschrieben*. So ist es ausgeschlossen, dass unbefugte Dritte die Daten, die von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt an das LKR NRW gesendet werden, einsehen können. Auch bei der Speicherung Ihrer Daten wird Sicherheit großgeschrieben: Alle Daten sind mehrfach gegen unberechtigte Zugriffe gesichert. Zudem werden die medizinischen und persönlichen Daten getrennt voneinander gespeichert. Ihre Privatsphäre bleibt während aller Phasen der Datenspeicherung gewahrt. Der Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit NRW hat die gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz geprüft und für geeignet befunden.

→ Wofür werden Ihre Daten verwendet?

Ihre im LKR NRW gespeicherten Daten sind in erster Linie wichtige Informationen für alle Ärztinnen und Ärzte, von denen Sie im Laufe Ihrer Erkrankung behandelt werden. Auch viele Forschungsprojekte dienen dazu, die medizinische Versorgung Krebskranker zu verbessern. Dazu können interessierte Forscherinnen und Forscher beim LKR NRW einen Antrag stellen, in dem sie deutlich machen, dass ihr Forschungsvorhaben voraussichtlich einen beachtlichen Beitrag zur Früherkennung oder Behandlung von Krebserkrankungen leisten wird. Aus dem Antrag muss außerdem erkennbar sein, dass die Forschung ohne die Daten des LKR NRW unmöglich oder zumindest deutlich erschwert werden würde.