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,

Sie haben die Diagnose „Brustkrebsvorstufe“ erhalten. Das ist vielleicht erstmal ein Schock für Sie und eine Belastung. Eines vorweg: eine Brustkrebsvorstufe ist sehr gut behandelbar und fast immer heilbar!

Wir möchten Sie bei Ihrer Erkrankung bestmöglich behandeln und begleiten- aus diesem Grund geben wir Ihnen diesen Ordner an die Hand mit wichtigen Informationen. Denn das Wissen über Ihre Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten kann Sie dabei unterstützen, mit dieser neuen Situation umzugehen.

Bitte zögern Sie nicht, uns anzusprechen, wenn Sie Fragen haben.
Wir sind für Sie da!

Ihr Team
des Brustzentrums Ostwestfalen

Inhaltsverzeichnis

Herzlich Willkommen im Brustzentrum Ostwestfalen 3
Kooperationspartner 7
DCIS – was ist das? 9
Wie wird ein DCIS behandelt? 9
Checkliste für Ihren stationären Aufenthalt 11
Komplementäre Onkologie 13
Was kommt nach der Entlassung? 14
Medizinische Rehabilitation 15
Informationen zum Antrag auf Schwerbehinderung 15
DMP – Brustkrebs 16
Selbsthilfegruppen 17
Sport in der Krebsnachsorge 17
Ernährung 19

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 | **Selbsthilfe**

Brustzentrum Ostwestfalen

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 am 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** 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 **Oberärztin und 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

DCIS – was ist das?

DCIS bedeutet **D**uctales **C**arcinoma **I**n **S**itu und beschreibt damit Krebszellen, dessen Ausdehnung auf die Milchgänge begrenzt ist, also nicht ins umliegende Gewebe einwachsen, im Gegensatz zum invasiven Brustkrebs.

Diese Form der Krebsvorstufe wird auch umgangssprachlich „schlummernde“ Krebszelle genannt und ist die häufigste Form der Brustkrebsvorstufen; ein LCIS, das **L**obuläre **C**arcinoma **I**n **S**itu ist eher selten.

Jährlich gibt es in Deutschland ca. 6000 von DCIS Betroffene; man geht davon aus, dass über einen Zeitraum von 10-20 Jahren ungefähr 30-50% dieser Vorstufen in einen invasiven Brustkrebs übergehen. Um dies zu vermeiden, ist eine Behandlung in einem so frühen Stadium also äußerst wichtig!

Ein DCIS macht keine Symptome und man kann ihn in der Regel auch nicht in der Brust tasten. Vorstufen von Brustkrebs gehen meistens mit suspektem Kalk einher, deswegen lässt sich dieser vor allem über eine Mammographie entdecken, z.B im Rahmen des Mammographie-Screenings, welches für Frauen im Alter von 50-75 Jahren alle zwei Jahre angeboten wird.

Wenn suspekter Kalk in der Mammographie entdeckt wird, können über eine sogenannte Vakuumsaugbiopsie unter Röntgensicht Gewebeproben aus der Brust genommen werden, die dann der Pathologe unter dem Mikroskop untersucht. Er stellt auch die Diagnose Brustkrebsvorstufe und kann untersuchen, ob eine Empfindlichkeit auf weibliche Hormone besteht.

Die gute Nachricht ist, dass ein DCIS keine Metastasen bilden kann.

Wie wird ein DCIS behandelt?

Die Therapie des DCIS stützt sich auf 3 Säulen:

→ Die **Operation**

→ Die **Bestrahlung**

→ Eine eventuelle **Hormontherapie**

Für die **Operation** kommt in der Regel ein Brusterhaltendes Verfahren zum Einsatz, bei dem ein keilförmiges Stück aus dem betroffenen Bereich entfernt wird. Auch werden in der Regel keine Lymphknoten entfernt werden, da ein DCIS nicht „streuen“ kann, also kein Anschluss an die Lymph- und Blutbahnen erfolgt. Um Schwellungen und Blutungen nach der Operation vorzubeugen, bekommen Sie direkt im Operationssaal einen Kompressions-BH angelegt, das Rezept erhalten Sie von uns. Auch wird eine Drainage ins Wundgebiet gelegt.

Wenn der suspekte Kalk sich über mehrere Bereiche der Brust erstreckt oder die Brust im Vergleich zum betroffenen Bereich recht klein ist, ist es manchmal notwendig, die ganze Brust zu entfernen. Sie haben dann die Möglichkeit, die Brust durch Implantate oder Eigengewebe wieder aufbauen zu lassen; dies kann entweder direkt nach der Brustentfernung geschehen oder in einer zweiten Operation. Sie können sich dazu also auch zu einem späteren Zeitpunkt entscheiden. Grundsätzlich stehen Ihnen zwei BHs mit entsprechender Prothesenversorgung pro Jahr zu, die Krankenkasse übernimmt die Kosten.

Die Risiken einer Operation sind Nachblutungen, die eventuell in einer weiteren Operation behoben werden müssen, Entzündungen im Wundgebiet mit eventuellen Wundheilungsstörungen und eventuelle Risiken, die sich aus einer Narkose ergeben.

Auch kann es sein, dass die Krebszellen nicht mit genügend Sicherheitsabstand zum gesunden Gewebe entfernt werden konnten und daher eine Nachoperation erforderlich ist. Dies kann nur der Pathologe unter dem Mikroskop erkennen.

Eine **Bestrahlung** findet ungefähr 6 Wochen nach Abschluss der Wundheilung nach einer Brusterhaltenden Therapie statt. Das Ziel ist, noch eventuell verbliebene Krebszellen abzutöten. Nach einer Entfernung der Brust ist keine Bestrahlung notwendig.
In einem Planungsgespräch werden Sie von den Radioonkologen über die Therapie und mögliche Nebenwirkungen aufgeklärt; den Termin hierzu erhalten Sie von uns.

Sie haben die Möglichkeit, ein Taxi für die Fahrten zu den Bestrahlungsterminen in Anspruch zu nehmen. Kontaktieren Sie bitte ihre Krankenkasse, um sich über Zuzahlungen zu informieren. Die Termine selbst dauern nur einige Minuten.

Nebenwirkungen einer Strahlentherapie können sein: Rötung der bestrahlten Haut wie nach einem Sonnenbrand, Müdigkeit und Abgeschlagenheit, später Verfestigungen des Unterhautfettgewebes, Verkleinerung der Brust, Hyperpigmentierung der Haut.

Wenn nachgewiesen wurde, dass das DCIS sensitiv auf die Hormone Östrogen und Progesteron reagiert, kommt eventuell eine **antihormonelle Therapie** in Tablettenform für Sie in Frage, die Sie über einen längeren Zeitraum einnehmen. Ob diese Form der Therapie notwendig ist, besprechen Sie ausführlich mit Ihren behandelnden ÄrztInnen.

Nebenwirkungen sind solche, wie sie auch in den Wechseljahren auftreten können, z.B. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Osteoporose, Knochenschmerzen, Veränderung der Sehkraft. Sollten diese Nebenwirkungen für Sie zu stark ausfallen, besprechen Sie dies bitte unbedingt mit Ihrer behandelnden Frauenärztin oder Ihrem behandelnden Frauenarzt, damit eine Dosisanpassung oder ein Tablettenwechsel mit Ihnen zusammen überlegt werden kann!

Die gesamte Therapie wird für Sie im Brustzentrum in einer sogenannten Tumorkonferenz geplant, in der wir Ihre Wünsche bzgl. der Therapie einbringen; in der Tumorkonferenz treffen sich 1x in der Woche alle an Ihrer Behandlung Beteiligten.

Die Empfehlungen dieser Konferenz besprechen wir ausführlich mit Ihnen vor Ort, zu Beginn und am Ende der Behandlung.

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 unbedingt denken sollten.

Für Ihren stationären Aufenthalt benötigen Sie folgende Utensilien

- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Einweisung
- ☐ Patienteninformationsordner
- ☐ Kompressions-BH (schwarz, gewaschen); das Rezept bekommen Sie von uns

Behandlungsrelevante Unterlagen (soweit vorhanden)

- ☐ Blutgruppenausweis oder Mutterpass
- ☐ Marcumarausweis
- ☐ Schrittmacherausweis

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

- ☐ Nehmen Sie Blutverdünner? Diesen müssen Sie evtl 7-10 Tage vor OP absetzen und durch Heparin-Spritzen ersetzen. Die Umstellung muss in Absprache mit der Hausärztin/dem Hausarzt erfolgen! Wir beraten Sie vorab.
- ☐ Medikamentenplan/Einnahmevorschrift
- ☐ Augentropfen, Insulin und 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

- ☐ Handtücher und Waschlappen
- ☐ Nachtwäsche
- ☐ Unterwäsche
- ☐ Strümpfe
- ☐ Bequeme Kleidung (Sportanzug, Jogginghose, weites T-Shirt)
- ☐ Badeschlappen
- ☐ Festes, geschlossenes Schuhwerk
- ☐ Rutschfeste Hausschuhe

Hygieneartikel

- ☐ 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

Um Verwechslungen zu vermeiden, sollten die Gegenstände mit Ihrem Namen gekennzeichnet sein.

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.

Entlasstag

Sie bleiben etwa 3-4 Tage bei uns stationär; am Tag der Entlassung bekommen Sie von der Stationsärztin/dem Stationsarzt ein Merkblatt mit Verhaltensregeln für zu Hause an die Hand und einen Terminzettel für die Wundkontrolle und ein Abschluss- Gespräch.

Komplementäre Onkologie

Ergänzende naturheilkundliche Therapie für KrebspatientInnen

Bei der Diagnose Krebs sind die ersten Schritte in vielen Fällen schnell klar: Operation, Strahlentherapie, eventuell 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.

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

Termine in der Sprechstunde können im Sekretariat der Frauenklinik unter 052417507 7410 vereinbart werden. Bei der Sprechstunde handelt es sich um eine Selbstzahlerleistung, die nicht von den Krankenkassen übernommen wird.

Was kommt nach der Entlassung?

Nachsorgeschema

Wann und wie häufig sollten Sie nach Ihrem Krankenhausaufenthalt (Operation) zur Nachsorge zu Ihrem Frauenarzt gehen?

(soweit nicht anders vereinbart)

	Jahre nach 1. Therapie		
	1, 2, 3	4, 5	6 bis lebenslang
Selbstuntersuchung der Brust	monatlich	monatlich	monatlich
Untersuchung und Beratung beim Frauenarzt	inv.: vierteljährlich in situ: halbjährlich	halbjährlich	jährlich
Mammographie +/- Sonographie nach brusterhaltender Operation	jährlich	jährlich	jährlich
Mammographie +/- Sonographie nach Ablatio **- andere Brust**	jährlich	jährlich	jährlich
Labordiagnostik, **andere Diagnostik mit bildgebenden Verfahren**	nur bei Verdacht auf Rezidiv und/oder Metastase		
Echokardiografie	6, 12, 24 Monate, dann jährlich bis 5 Jahre nach Abschluss Anthrazyklin- oder Trastuzumab-haltiger Therapie (v. a. bei Risikofaktoren); danach alle 5 Jahre		

Medizinische 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.

Kreis Gütersloh

Abteilung Arbeit und Soziales
Wasserstr. 14
33378 Rheda-Wiedenbrück
Tel.: 0 52 41 / 85-0

DMP – Brustkrebs

Brustkrebs ist in Deutschland die häufigste Krebsart bei Frauen. Jährlich erkranken etwa 74.000 Frauen neu. Mit dem Disease-Management-Programm (DMP) für Brustkrebs soll ein strukturiertes Behandlungsprogramm erreicht werden. Vor allem auf eine verstärkte Kooperation und Abstimmung der einzelnen Leistungserbringer sowie eine generelle Orientierung an wissenschaftlich abgesicherten und aktuellen („evidenzbasierten") Behandlungsempfehlungen wird Wert gelegt. Zusätzlich werden durch solche Programme die Kosten für die Krankenkassen erheblich gesenkt.

Um am DMP Brustkrebs teilnehmen zu können, müssen Patientinnen folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Gesetzlich krankenversichert sein
- Eine Brustkrebserkrankung bzw. das Wiederauftreten der Erkrankung muss durch einen Arzt eindeutig diagnostiziert sein, wobei die Diagnosestellung nicht länger als 5 ½ Jahre zurückliegen darf, es sei denn, es ist zwischenzeitlich eine Wiedererkrankung aufgetreten.

Bei einem Arzt, der als koordinierender Arzt an dem DMP teilnimmt, kann sich die Patientin in das Programm einschreiben. Dies erfordert eine schriftliche Teilnahmeeinwilligung. In der Regel übernehmen die Funktion des koordinierenden Arztes Gynäkologen, in Ausnahmefällen auch Hausärzte.
Für die Patientin ist dies anschließend der zentrale Ansprechpartner, der sie während des gesamten Behandlungsprozesses begleitet.

Durch gezielte, qualitativ gesicherte und ausführliche Informationen werden die Patientinnen aufgeklärt und in die Lage versetzt, selbst stärker aktiv am eigenen Behandlungsprozess mitzuwirken.
Zudem soll durch die DMP-Programme eine Verbesserung des operativen Standards, mit dem Ziel der Senkung der Anzahl von Brustamputationen zugunsten der Erhöhung des Anteils brusterhaltender Operationen, bewirkt werden.

Eine systematische Nachsorge soll schließlich die Rehabilitation verbessern.

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

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)

Das Team des Brustzentrums Ostwestfalen wünscht Ihnen gute Genesung!

https://www.sankt-elisabeth-hospital.de/de/medizin/zentren/brustzentrum.php