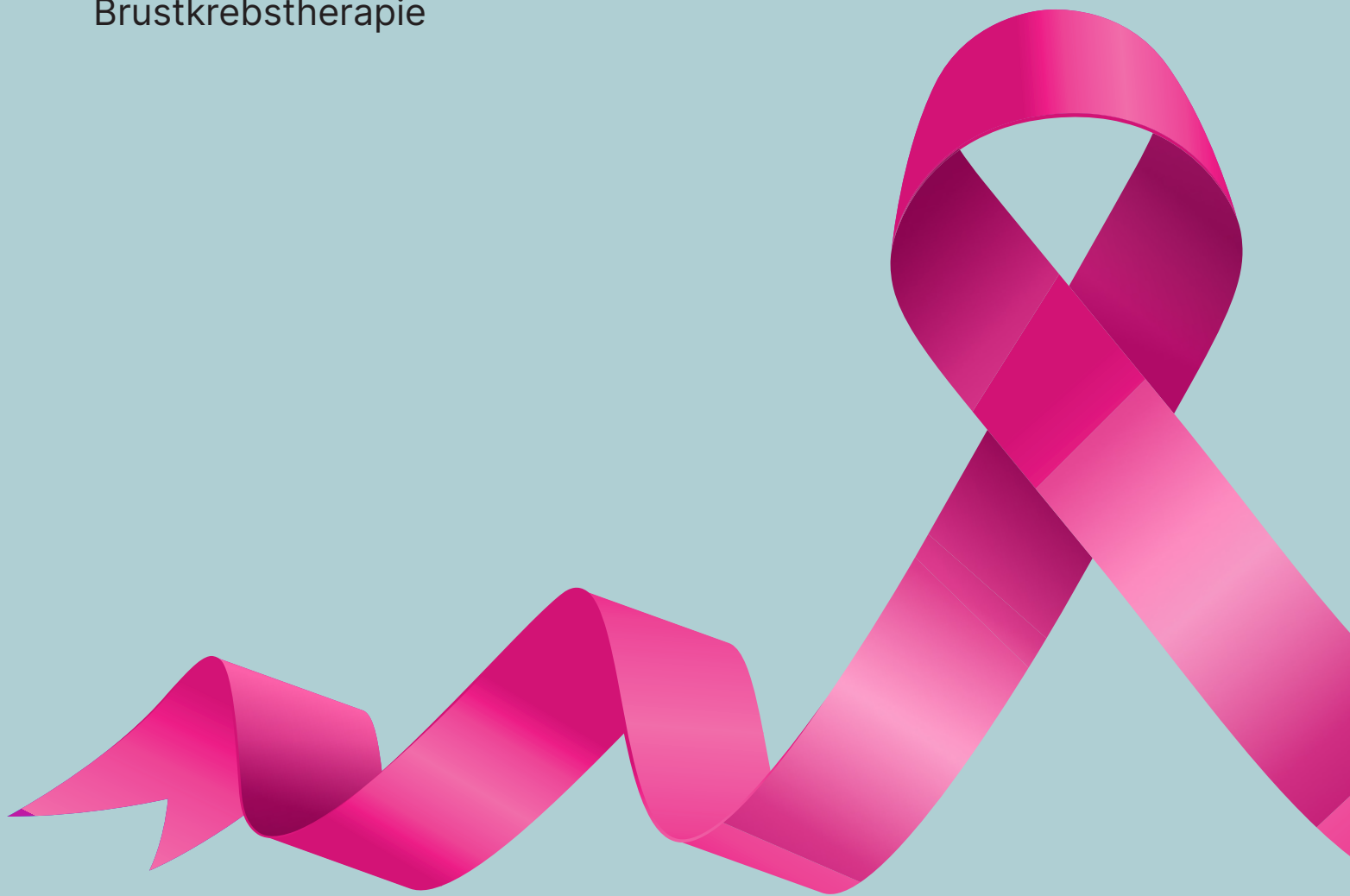


IHRE PERSÖNLICHEN THERAPIEUNTERLAGEN

Sammelordner für Dokumente
und Informationen zu Ihrer
Brustkrebstherapie





1. LEITBILD DES BRUSTZENTRUMS

2. PERSÖNLICHE DATEN & UNTERLAGEN

3. INFORMATIONEN ZU VERSCHIEDENEN THERAPIEFORMEN

- 3.1. Strahlentherapie
- 3.2. Hormon- und Antikörpertherapie
- 3.3. Chemotherapie
- 3.4. Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Studien
- 3.5. Erklärungen von Fachausdrücken
- 3.6. Quellenverzeichnis

4. ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- | | |
|-------------------------------|--|
| 4.1. Soziale Dienste | Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation
Schwerbeschädigtenausweis
Pflegegeld
Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen |
| 4.2. Psychologische Betreuung | Angebote und Kontakte |
| 4.3. Selbsthilfegruppen | Definition Selbsthilfe
Selbsthilfegruppen der Region |
| 4.4. Perücken und Kosmetik | Angebote
Anbieter aus der Region |
| 4.5. Gesunde Lebensweise | Ernährungshinweise
Sport und Bewegung
Entspannungstechniken
Maßnahmen zur Vorbeugung von Lymphödemen
Sexualität |
| 4.6. Weiterführende Links | |

5. ANHANG

- 5.1. Antrag auf Feststellung von Behinderungen nach dem Neunten Buch Sozialgesetzbuch (SGB IX) und auf Ausstellung eines Ausweises
- 5.2. Merkblatt „Härtefonds der Deutschen Krebshilfe“
- 5.3. Flyer Selbsthilfegruppe

LEITBILD DES BRUSTZENTRUMS



ASKLEPIOS
KLINIK WEIßENFELS





LEITBILD DES BRUSTZENTRUMS WEISSENFELS

Der Kampf gegen den Brustkrebs verlangt ein interdisziplinär aufeinander abgestimmtes und medizinisch zeitgemäßes Qualitätskonzept. Aus diesem Grund haben wir, die ASKLEPIOS Kliniken Weissenfels, ein Brustzentrum etabliert mit dem Ziel, die Brustkrebs-Erkrankungen früher zu erkennen sowie die Diagnostik, Behandlung und Nachsorge für unsere Brustkrebs-Patientinnen entsprechend den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen in interdisziplinärer Zusammenarbeit zusammenzufassen und zu organisieren. Unser Zentrum wurde im Rahmen des Disease Management Programmes Brustkrebs vertraglich als Brustschwerpunkt anerkannt.

Unser Qualitätskonzept basiert darauf den Menschen und die individuelle Erkrankung in den Vordergrund zu stellen, um so die bestmöglichen Erfolge zu sichern. Gewährleistet wird die diagnoseorientierte, interdisziplinäre Entscheidung durch die Tumorfallkonferenzen. Die auf den Einzelfall adaptierte, für die Krankheit standardisierte Behandlung, auf der Grundlage der Leitlinien zur „Therapie und Diagnostik des Mammakarzinoms“ der Deutschen Krebsgesellschaft und der Arbeitsgemeinschaft für Onkologie, ist das Resultat eines Diagnose- und Therapieschemas, an dem unter Leitung des Chefarztes der Klinik für Gynäkologie und dem Leiter des Brustzentrum alle kooperierenden Fachabteilungen und -bereichen primär beteiligt sind.

Wir wollen mit der Etablierung des Brustzentrums die Prävention, Früherkennung, Diagnostik, Therapie und die Nachsorge von Brustkrebs zentralisieren, besser strukturieren und damit eine bessere Versorgungsqualität der Patientinnen erreichen sowie die Überlebensrate verbessern.

Wir beraten gemeinsam die gesamte Therapie, von der Operation bis zur Anschlussheilbehandlung und erstellen einen individuellen Vorschlag. So erhält die Patientin einen Behandlungsplan und einen konzipierten Nachsorgeplan, über den sie umfassend aufgeklärt und informiert wird.

Wir respektieren das Selbstbestimmungsrecht der Patientin und auch das Recht sich eine Zweitmeinung einzuholen.

Wir unterstützen unsere Mitarbeiter in ihrer Kreativität, übertragen ihnen Aufgaben, die sie in ihrer Eigenverantwortung stärken und fördern ihre fachliche und berufliche Weiterbildung.



PERSÖNLICHE DATEN & UNTERLAGEN



ASKLEPIOS
KLINIK WEIßENFELS





Persönliche Daten

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum

Telefonnummer

Telefonnummer (Angehöriger)

eMail Adresse

Familienstand

Beruf

Fragen an den Arzt / an die Pflegekräfte

Hausarzt

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

Sprechzeiten

Ambulanter Gynäkologe / Frauenarzt

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

Sprechzeiten

Behandelnde Klinik

Asklepios Klinik Weißenfels
Naumburger Straße 76
06667 Weißenfels

Name, Adresse

Tel.: +49 3443 40-1151

Telefonnummer

gynaekologie.weissenfels@asklepios.com

eMail Adresse

Dienstag & Donnerstag 12 - 18 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung

Sprechzeiten

Behandelnder Arzt der Klinik

Termine für die Nachsorge

Gynäkologe / Frauenarzt

Chemotherapie

Termine für die Nachsorge

Strahlentherapie

Brustsprechstunde

Notizen

INFORMATIONEN ZU VERSCHIEDENEN THERAPIEFORMEN



ASKLEPIOS
KLINIK WEIßENFELS



Informationen zu verschiedenen Therapieformen



1. STRAHLENTHERAPIE

Die Strahlentherapie ist eine wesentliche Säule in der Behandlung bösartiger Brusttumore.

Bei brusterhaltender Operation erfolgt stets die Bestrahlung des restlichen Brustgewebes.

Teilweise ist es erforderlich trotz Entfernung der Brust eine Bestrahlung der Brustwand und eventuell sogar der Lymphabflusswege vorzunehmen.

Durch die moderne Technik kann eine sehr individuelle und exakte Strahlenplanung erfolgen. Die Nebenwirkungen der Bestrahlung sind sehr gering und brauchen den Patienten heute keine Angst mehr zu machen.

Die Strahlentherapie kann in ambulanten Praxen oder Fachkliniken erfolgen.

Die Nebenwirkungen einer Strahlentherapie gleichen denen einer Chemotherapie. Dazu zählen Müdigkeit, Appetitlosigkeit Übelkeit, und Erbrechen – der so genannte Strahlenkater.

Rötungen und Trockenheit der Haut sowie Müdigkeit sind Nebenwirkungen, die vor allem gegen Ende der Bestrahlung auftreten können. Dies sind jedoch nur vorübergehende Erscheinungen. Eine rasche Erholung tritt nach Beendigung der Bestrahlung ein. Gelegentlich ist die behandelte Brust etwas fester. Es besteht auch die Möglichkeit, dass die Brust auf Grund von Flüssigkeitsansammlung etwas größer oder durch die Gewebeveränderungen etwas kleiner als vorher aussieht.

Die Empfindungsfähigkeit der Brust wird durch die Bestrahlung nicht wesentlich beeinflusst.

Die Strahlentherapie beginnt in der Regel, sofern dieser keine Chemotherapie vorausgeht, etwa vier bis sechs Wochen nach einer Operation.

Wenn zuvor eine Chemotherapie erfolgen muss, wird die strahlentherapeutische Behandlung innerhalb von vier Wochen nach Ende der Chemotherapie begonnen. Die Behandlung erfolgt täglich an den Wochentagen und benötigt 25 bis 30 Sitzungen.

Die Terminvereinbarung erfolgt über die Station des Brustzentrums. Zu dem Termin in der Strahlentherapie müssen Sie einen Überweisungsschein von Ihrem Frauenarzt/Frauenärztin mitbringen. Alle erforderlichen Unterlagen gehen der Strahlenklinik dann auf direktem Wege zu.

Zur Pflege der bestrahlten Haut bzw. der Brust sollten Sie die Empfehlungen des Strahlentherapeuten und die nachfolgenden Hinweise beachten:

- + Schützen Sie die strahlengeschädigte Haut vor Sonneneinstrahlung, hohen Temperaturen (wie Sauna) und Kälte.
- + Verzichten Sie auf das Tragen zu enger Kleidung und wählen Sie bevorzugt natürliche Materialien wie Baumwollstoffe (Synthetikfasern sind ungeeignet/ Synthetikfasern bedingen ein vermehrtes Schwitzen der Haut).
- + Achten Sie bei der Körperpflege darauf, keine Seifen zu verwenden und vermeiden Sie zu starkes Reiben/ Frottieren.
- + Tupfen Sie eher die (geschädigte)Haut trocken und verwenden Sie auf Hautverträglichkeit getestete, parfümfreie Lotionen oder Cremes.
- + Vermeiden Sie bestrahlte Hautareale zu kratzen, zu reiben und zu rasieren und benutzen Sie keine Pflaster.

Bei noch offen stehenden Fragen können Sie sich jederzeit gern an uns wenden.

2. HORMON- UND ANTIKÖRPERTHERAPIE

Hormontherapie

Wenn die Tumorzelle die Fähigkeit besitzt, an der Oberfläche das Hormon Östrogen zu binden, so lässt sich durch Hemmung der Östrogenwirkung eine Verbesserung der Heilungsrate bei Brustkrebs erzielen. Dies geschieht mit einem sogenannten Antiöstrogen, das die Bindung des Östrogens an der Tumorzelle verhindert. Eine große Rolle spielen Substanzen, die die Produktion von Östrogen beeinflussen (Aromatasehemmer).

Die antihormonelle Behandlung ist sehr gut verträglich und nebenwirkungsarm. Das entsprechende Medikament wird einmal täglich in Form einer Tablette eingenommen. Auswirkungen auf die Gebärmutter Schleimhaut sollten durch regelmäßige Untersuchungen beim Frauenarzt kontrolliert werden. Bei Frauen vor den Wechseljahren ist es notwendig die Eierstockfunktion zu unterbinden, um den Krebszellen das notwendige Östrogen zu entziehen. Erreicht wird dies durch eine Spritze, die alle vier Wochen wiederholt wird. Die gleiche Wirkung kann man mit der Entfernung der Eierstöcke erreichen. Die antihormonelle Therapie wird als sogenannte adjuvante (unterstützende) Therapiemaßnahme über fünf Jahre durchgeführt.

Informationen zu verschiedenen Therapieformen



Antikörpertherapie

Tumorzellen können Eigenschaften an ihrer Zelloberfläche zeigen, die zu einem verstärkten Wachstum der Tumorzelle führen können. Durch einen Antikörper gegen diese Eigenschaften an der Zelloberfläche, kann deren Auswirkung auf das Zellwachstum verhindert werden.

An unserem Brustzentrum werden diese Zelleigenschaften routinemäßig bestimmt. Zudem nimmt das Brustzentrum an entsprechenden Studien teil. Falls bei Ihnen diese Möglichkeit gegeben ist, werden wir Sie über diese Behandlungsmöglichkeit informieren.

3. CHEMOTHERAPIE

Das Ziel einer Chemotherapie ist es, die Tumorzellen an ihrem Wachstum zu hindern und Metastasen (Tochtergeschwülste) vorzubeugen. Die Medikamente haben jedoch auch eine negative Wirkung bei der Teilung gesunder Körperzellen. Da diese aber über ein höheres Regenerationspotential verfügen, treten Nebenwirkungen nur vorübergehend auf. Zu den Nebenwirkungen dieser Medikamente gehören Haarverlust, Übelkeit, Erbrechen, eventuell Durchfall sowie Schädigungen der Mundschleimhaut. Häufig erscheinen auch Auswirkungen auf die Eierstockfunktion, die meist vorübergehend zum Ausbleiben der Periodenblutung führen können.

Außerdem kann es zu Blutbildveränderungen kommen, die die Infektanfälligkeit erhöhen. Deshalb müssen Ihre Blutwerte in regelmäßigen Abständen kontrolliert werden. Darüber hinaus sollten Sie selbst auf grippeähnliche Anzeichen wie Fieber und Mattigkeit achten, die auf einen Infekt hinweisen könnten. In diesem Fall sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen, der gegebenenfalls erforderliche Maßnahmen einleiten wird.

Durch Begleitmedikation können die Nebenwirkungen der Chemotherapie heute deutlich gemindert werden. Die Nebenwirkungen sind je nach Medikament unterschiedlich.

Von den behandelnden Ärzten werden die Zusammensetzung der Chemotherapie und deren zeitliche Abfolge festgelegt. Meist werden zwei oder drei Substanzen kombiniert, die in zwei- bis dreiwöchigen Intervallen als Infusion verabreicht werden. Die einzelnen Sitzungen nehmen einige Stunden in Anspruch und werden meist ambulant durchgeführt. Insgesamt kann die Chemotherapie vier bis fünf Monate dauern.

Die Chemotherapie wird in der onkologischen Ambulanz der Klinik von qualifiziertem Fachpersonal

durchgeführt. Im Vorfeld bespricht die zuständige Gynäkologin mit Ihnen den genauen Ablauf, die zu erwartenden Nebenwirkungen und notwendige Verhaltensmaßnahmen.

Die Chemotherapie ist häufiger Bestandteil der Gesamttherapie und kann die Heilungsrate bei Brustkrebs deutlich verbessern.

Sollten Sie sich für eine Chemotherapie entscheiden, haben Sie die Möglichkeit die Behandlung mitzugestalten und deren optimale Wirkung positiv zu beeinflussen.

Die persönliche positive innere Haltung zur gewählten Therapie sowie Vertrauen zum therapeutischen Team spielen dabei eine wichtige Rolle. Sollten Sie trotz Beratung und Aufklärung Zweifel an der Therapie hegen, so können Sie sich jederzeit vertrauensvoll an uns wenden. Im Gespräch lässt sich oft vieles klären.

Trotz mitunter belastender Nebenwirkungen ist die Chemotherapie bedeutsamer Bestandteil im Kampf gegen den Krebs. Dabei möchten wir Ihnen gern zur Seite stehen und Sie nach unseren Möglichkeiten unterstützen.

Pflegerische Leitung der onkologischen Ambulanz/
Studienverantwortliche:
Frau Franziska Held, Tel.: (03443) 40 - 1812

Allgemeine Ernährung

Eine spezielle Krebsdiät ist während einer Chemotherapie nicht erforderlich. Einseitige Diäten können vielmehr schaden. Grundsätzlich können Sie alles essen, was Ihnen schmeckt und worauf Sie gerade Lust haben. Nicht zuletzt bedeutet normal zu essen auch ein Stück Lebensqualität.

Achten Sie aber darauf eher kleine Portionen zu essen und nehmen Sie lieber öfters eine zusätzliche kleine Mahlzeit zu sich. Eine ausgewogene Zusammensetzung mit genügend Gemüse, Obst und Milchprodukten ist wichtig. Ziel der Ernährung ist, das Gewicht konstant zu halten. Eine richtige, ausgewogene Ernährung ist eine entscheidende Grundlage für den Erfolg der Tumorbehandlung.

Da die Therapie oft sehr Kräfte zehrend ist und dadurch mit Gewichtsverlust einhergehen kann, ist es wichtig Ihr Körpergewicht in Abständen zu kontrollieren. Teilen Sie uns bitte mit, wenn größere Schwankungen auftreten.

Spezielle Ernährungshinweise finden Sie unter dem Abschnitt „Gesunde Ernährung“ im gelben Teil des Ordners.

Darin werden auch Aussagen zu den Themen Tipps bei Durchfall, Tipps bei Übelkeit und Erbrechen, Tipps bei Geschmacksstörungen und Tipps bei Entzündungen der Schleimhäute gemacht.

Informationen zu verschiedenen Therapieformen



Muss man sich bei einer Chemotherapie besonders schonen?

Jeder Patient erlebt eine Chemotherapie unterschiedlich. In wie weit man beeinträchtigt wird, ist längst nicht immer sicher voraus zu sagen, da viele Faktoren dies beeinflussen. Von Bedeutung sind die Art der Chemotherapie, die Dauer und Dosis der Medikamente, Alter und Begleiterkrankungen und natürlich auch die allgemeine Verfassung. Die wenigsten Menschen werden durch eine Chemotherapie so mitgenommen, dass sie sich absolut schonen müssen. Eine gewisse Belastung kann im Einzelfall sogar durchaus nützlich sein. Sie sollten also versuchen, Ihre allgemeinen Aktivitäten beizubehalten. Sogar Sport in Maßen ist dabei möglich. Eine übermäßige Schonung ist weder für den Erfolg der Behandlung, noch für die Vermeidung eines Rückfalls entscheidend. Allerdings sollten Sie Extrembelastungen vermeiden.

Es kann aber auch sein, dass die Chemotherapie Sie so beeinträchtigt, dass Sie sich den üblichen Anforderungen nicht mehr gewachsen fühlen. Es ist dann kein Zeichen von Schwäche, sondern von Vernunft, wenn Sie etwas kürzer treten. Sind die weißen Blutkörperchen vermindert, sollten Sie aufgrund der Infektgefährdung Menschenansammlungen, öffentliche Verkehrsmittel, Büros und allgemein Personen mit Erkältungskrankheiten meiden.

Was geschieht nach der Krebsbehandlung?

Wenn die Chemotherapie abgeschlossen ist, besteht oft die berechtigte Hoffnung, dass damit die Erkrankung nicht mehr nachweisbar oder zumindest zum Stillstand gekommen ist. Eine Garantie darauf gibt es freilich nicht. Die Krebserkrankung kann auch nach zunächst erfolgreicher Behandlung wieder auftreten. Eine regelmäßige weitere Betreuung ist daher wichtig, um sicherzustellen, dass Rückfälle baldmöglichst erkannt und behandelt werden können. Auch Folgen der Krebserkrankung oder der Behandlung können zusätzliche Maßnahmen erfordern.

4. ERKENNTNISSE AUS WISSENSCHAFTLICHEN STUDIEN

Definition einer klinischen Studie

Eine klinische Studie ist eine am Menschen durchgeführte Untersuchung. Mit dem Ziel, klinische, pharmakologische und/oder sonstige pharmakodynamische Wirkungen von Prüfpräparaten zu erforschen

oder zu bestätigen und/oder alle Nebenwirkungen von Prüfpräparaten festzustellen und/oder die Resorption, die Verteilung, den Stoffwechsel und die Ausscheidung von Prüfpräparaten zu untersuchen, um deren Unbedenklichkeit und/oder Wirksamkeit festzustellen. (Guideline GCP)

Was ist GCP?

= Good Clinical Practice

ist ein Standard für Planung, Durchführung, Monitoring, Auditing, Dokumentation, Auswertung und Berichterstattung von klinischen Prüfungen, um sicherzustellen, dass die Daten und die berichteten Ergebnisse glaubwürdig und korrekt sind und dass die Rechte und die Integrität sowie die Vertraulichkeit der Identität der Prüfungsteilnehmer geschützt werden.

Warum braucht man klinische Studien?

- + Erkenntniswert
- + Sicherheit vor unbekannten Risiken
- + Sicherheit vor Fehlschlüssen
- + Sicherheit vor Täuschungen

Warum sollten Sie an einer klinischen Studie teilnehmen?

Sie erhalten in klinischen Studien die nach gegenwärtigem Stand des Wissens bestmögliche Therapie. Sie profitieren mit der Teilnahme an einer klinischen Studie von besonders intensiver, regelmäßiger und gründlicher Untersuchung, Betreuung und Überwachung. Sie tragen einen großen Teil dazu bei, einen Fortschritt in der medizinischen Wissenschaft zu erheben. Sie unterstützen durch Ihre Teilnahme die Entwicklung neuer Medikamente für sich und andere.

Wer kann an einer klinischen Studie teilnehmen?

Prinzipiell jeder Patient kann an einer klinischen Studie teilnehmen, soweit die Einschlusskriterien für die genannte Studie erfüllt sind.

Wer führt klinische Studien durch?

Es gibt 3 Hauptverantwortliche:

- + Einmal der **Sponsor**, er übernimmt die Verantwortung, die Organisation und Finanzierung einer klinischen Prüfung bei Menschen.
- + Der **Monitor** ist für die Überwachung des Fortganges der klinischen Prüfung verantwortlich. Er stellt sicher, dass die Bestimmungen auch eingehalten werden.
- + Und der **Prüfer** (Arzt), er ist verantwortlich für die Durchführung der klinischen Prüfung vor Ort.

Sollten Sie Fragen zu dieser Thematik haben wenden Sie sich an unser Ärzte- bzw. Pflegeteam. Wir stehen Ihnen jeder Zeit zur Verfügung.

Informationen zu verschiedenen Therapieformen



5. ERKLÄRUNGEN VON FACHBEGRIFFEN

adjuvant

die Wirkung zusätzlich unterstützend

Ablatio mammae

Operative Entfernung der Brust

Alopezie

Haarausfall, häufige Nebenwirkung der Chemotherapie

ambulant

ohne dass ein Krankenhausaufenthalt erforderlich ist

Anschlussheilbehandlung (AHB)

vier- bis sechswöchiger stationärer Aufenthalt in einer onkologischen Rehabilitationsklinik; die AHB, die möglichst bald nach Abschluss der Primärbehandlung durchgeführt werden sollte, darf nicht mit einem Erholungsaufenthalt verwechselt werden

Antikörper

Bestandteil des körpereigenen Abwehrsystems; Antikörper binden fremde und körpereigene Stoffe wie z. B. Giftstoffe und Viren und machen sie unschädlich. In der Medizin können Antikörper zu diagnostischen und Behandlungszwecken eingesetzt werden.

Amputation

Chirurgische Abtrennung eines Körperteils

Biopsie

Entnahme von Gewebe mittels eines Instruments; Bezeichnung entweder nach der Entnahmetechnik (z.B. Nadelbiopsie) oder nach dem Entnahmeort (z.B. Schleimhautbiopsie)

Diagnostik

Sammelbegriff für alle Untersuchungen, die zur Feststellung einer Krankheit und deren Benennung führen sollen

Drüse

Mehrzelliges Organ, das spezielle Wirkstoffe (Sekrete) bildet und diese nach außen (z. B. in die Mundhöhle) oder nach innen direkt in die Blut- oder Lymphbahn abgibt (Hormondrüse wie zum Beispiel Schilddrüse)

endokrine Therapie

Hormontherapie

epithelial

zur obersten Zellschicht des Haut- oder Schleimhautgewebes gehörend

Epithese

Prothese, zur Deckung äußerer Organdefekte

Grading

Beurteilung des Grades der Bösartigkeit des Tumors nach Bewertungskriterien wie Ähnlichkeit der Tumorzellen mit Zellen des Organs, aus dem der Tumor hervorgeht, oder der Zellteilungsrate im Tumor

Histologie

Wissenschaft und Lehre vom Feinbau biologischer Gewebe; die mikroskopische Betrachtung eines hauchfeinen und speziell angefertigten Gewebeschnittes erlaubt die Beurteilung, ob eine gutartige oder bösartige Gewebswucherung (Tumor) vorliegt und ggf. Hinweise auf den Entstehungsort des Tumors

Hormone

Botenstoffe des Körpers, die in spezialisierten Zellen und Gewebe hergestellt werden und auf dem Blut- oder Lymphweg ihren Wirkungsort erreichen

infiltrieren

eindringen, einsickern

invasiv

bei Eingriffen: in Organe oder Gewebe eindringend
bei Tumoren: in das umgebende Bindegewebe wuchernd, hineinwachsend

Kernspintomographie

Magnetresonananz – Untersuchungsverfahren mit einer hohen Bildinformation, das im Gegensatz zu Röntgentechniken mit Magnetfeldern arbeitet; (Magnetresonanztomographie – MRT)

kurativ

heilend, auf Heilung ausgerichtet

Lymphdrainage

Entstauungsmaßnahme für Schwellungen, die durch einen verzögerten Lymphabstrom verursacht werden; dabei werden mit Hand und Finger leichte Streich- und Druckmassagen durchgeführt, wodurch die Flüssigkeit in andere Gebiete verteilt wird, wo sie besser abfließt

Lymphome, maligne

Bösartige Erkrankungen des lymphatischen Systems

Mammakarzinom

Brustkrebs

Mammographie

Darstellung der Brustdrüse mittels Röntgenuntersuchung

Mastektomie

Brustamputation

Informationen zu verschiedenen Therapieformen



Metastase

Krankheitserregendem Material (Tumorzellen, Bakterien) aus einem ursprünglichen Krankheitsherd entsteht; im engeren Sinne ist damit die Metastase eines bösartigen Tumors gemeint; Metastasierung kann über den Blutweg oder dem Lymphstrom erfolgen

Physiotherapie

Behandlung von Krankheiten mit naturgegebenen Mitteln wie Wasser, Wärme, Licht und Luft

Prothese

künstlicher Ersatz eines amputierten, fehlenden Körperteils

psychisch

seelisch

Radiotherapie

Strahlenbehandlung

Rehabilitation

Maßnahmen zur Wiedereingliederung bzw. zur medizinischen Wiederherstellung; berufliche Wiederbefähigung und soziale Wiedereingliederung in Form von Übergangshilfe, Übergangsgeld, nachstehender Fürsorge und Beseitigung bzw. Minderung der Berufs-, Erwerbs- und Arbeitsunfähigkeit

Resektion

operative Entfernung von kranken Organanteilen

Rezidiv

„Rückfall“ einer Krankheit, im engeren Sinne ihr Wiederauftreten nach einer erscheinungsfreien Periode

Sonographie

Ultraschalluntersuchung

Symptome

Krankheitszeichen

Therapie

Kranken- und Heilbehandlung

Tumor

Unkontrolliert wachsende Zellwucherung, die im gesamten Körper auftreten kann

Zyste

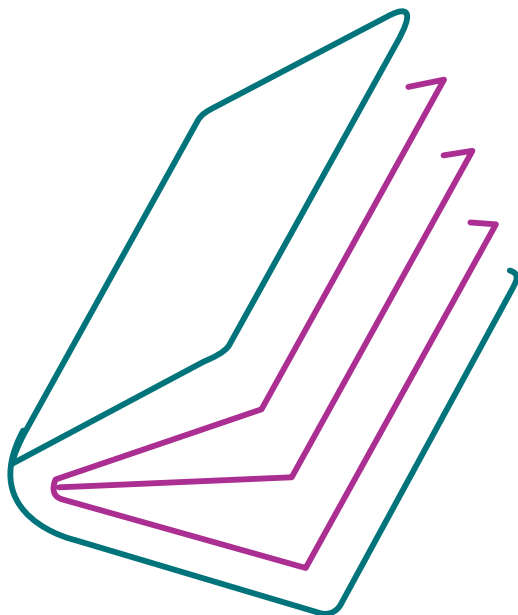
Ein- oder mehrkammerige, durch eine Kapsel abgeschlossene, sackartige Geschwulst mit dünn- oder dickflüssigem Inhalt

Zytologie

Lehre vom Bau und den Funktionen der Zellen

Zytostatika

Medikamente, die das Wachstum von Tumorzellen hemmen, aber auch gesunde Zellen in gewissem Ausmaß schädigen können; Ziel ist dabei, die Zellteilung zu verhindern



7. QUELLENVERZEICHNIS

Literatur/ Broschüren:

- + AOK -Brustbuch „Leitfaden für die Frau“
- + AOK -Buch über „Selbsthilfegruppen“
- + Barmer: „Selbsthilfe bei Brustkrebs“, „Wege zur Entspannung“, „Über die Krankheit reden“
- + Brustkrebs Broschüre aus der Reihe „Die blauen Ratgeber“, der Deutschen Krebshilfe
- + Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V.
- + Informationsblatt der Földi Schule

Internetadressen:

- + www.krebshilfe.de
- + www.paracelsus-kliniken.de (Kompetenznetz Onkologie)
- + www.roche.de

Beratungsgespräche mit:

- + AOK Weißenfels
- + Diplom Psychologen
- + Sozialdienst
- + Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs Weißenfels“

ALLGEMEINE INFORMATIONEN





1. SOZIALE DIENSTE

Aufgrund Ihrer Diagnose haben Sie Anspruch auf verschiedene soziale Leistungen. Diese müssen bei den zuständigen Sozialversicherungsträgern beantragt werden. Informationen und Hilfestellung bei den Antragsformalitäten können Sie über den Sozialdienst/Pflegeüberleitung unserer Klinik erhalten.

Als Ansprechpartner stehen Ihnen die Mitarbeiter des Sozialdienstes/Pflegeüberleitung zur Verfügung. Zur Beratung und Hilfestellung sind aber auch alle Sozialversicherungsträger gesetzlich verpflichtet.

Nachfolgend finden Sie Informationen zu:

- + Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation
- + Beantragung eines Schwerbeschädigtenausweises
- + Beantragung von Pflegegeld
- + Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen

Liebe Patientin, lieber Patient,

es gibt eine große Anzahl von Erkrankungen, für die nach dem Krankenhausaufenthalt eine weitere Rehabilitation empfehlenswert ist.

Die Rehabilitation soll Ihnen helfen, Ihren eigenen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden.

Einen Weg, der Ihnen hilft, die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers zu aktivieren und mit Selbstvertrauen und Mut zum Leben in die Zukunft zu blicken.

In den meisten Fällen, wird Sie der behandelnde Arzt darauf aufmerksam machen und Sie an den zuständigen Sozialdienst vermitteln.

Die Sozialarbeiterinnen erledigen mit Ihnen die notwendigen Formalitäten und informieren Sie über Art, Umfang und Dauer einer Reha, die für Sie in Frage kommt.

Ebenfalls besteht die Möglichkeit, einen Rehabilitationsantrag über Ihren Hausarzt zu stellen.

Die vom Krankenhaus am meisten vermittelte Leistung ist die „Anschlussheilbehandlung - AHB“

- + Sie umfasst in der Regel eine Dauer von 3 bis 4 Wochen
- + Die Zuzahlung beläuft sich auf 28 Tage insgesamt (Die Zeit im Krankenhaus wird mit angerechnet)
- + Die AHB sollte im Regelfall spätestens 14 Tage nach der Krankenhausentlassung angetreten werden
- + Folgt Ihrer Behandlung eine Strahlen- oder Chemotherapie, gelten gesonderte Bestimmungen, die Sie mit dem Sozialdienst besprechen können
- + In den meisten Fällen kümmert sich auch die Bestrahlungsklinik um Ihre Anschlussheilbehandlung
- + In der AHB gibt es viele therapeutische Maßnahmen und Angebote, die dann individuell auf sie zugeschnitten werden.

Angebote während der AHB:

- + Entspannungstherapie
- + Ergotherapie
- + Massagen und medizinische Bäder
- + Psychologische Betreuung, Gespräche
- + Ernährungsberatung u.a.

Wir geben Ihnen Antworten auf die wichtigsten Fragen

Warum ist eine Rehabilitation (Reha) nach einer Krebserkrankung sinnvoll?

Mit Operation, Chemo-, Hormon- oder Strahlentherapie stehen wirksame Behandlungen zur Verfügung. Dennoch belasten Krebs und seine Behandlung immer den ganzen Menschen – körperlich und psychisch. Ziel der Rehabilitation ist es, dass Sie die Belastungen mit Unterstützung von Ärzten und Fachtherapeuten ganzheitlich aktiv angehen und so Ihre gesundheitsfördernden Kräfte mobilisieren und Krankheitsfolgen mindern.

Was erwartet mich in der Reha?

In der Reha lernen Sie, sich in Familie, Gesellschaft und Beruf wieder möglichst ohne große Einschränkungen zu bewegen.

Kann ich mir die Reha-Klinik selbst aussuchen?

Sie haben die Möglichkeit, in Ihrem Antrag auf Rehabilitationsleistungen eine von Ihnen bevorzugte Klinik zu benennen. Es wird dann geprüft, ob diesem Wunsch entsprochen werden kann. Ausschlaggebend hierfür ist unter anderem, dass in der von Ihnen ausgesuchten Klinik die definierten Ziele der Rehabilitation erreicht werden können.

Was tue ich, wenn mein Antrag abgelehnt wird?

Wenn Ihr Reha- Antrag abgelehnt wird, können Sie innerhalb eines Monats bei Ihrer Krankenkasse oder dem Rentenversicherungsträger schriftlich Widerspruch gegen den Ablehnungsbescheid einlegen. In diesem Verfahren wird Ihr Anspruch dann nochmals geprüft.

Allgemeine Informationen



Kann ich auch mein Kind oder meinen Ehepartner mitnehmen?

In den meisten Kliniken können Kinder, Ehe- und Lebenspartner als Begleitperson mit aufgenommen werden.

Informationen zur Beantragung von Rehabilitationsmaßnahmen

Bei einem Antrag auf eine Rehabilitationsmaßnahme sind zwei wesentliche Fragen zu berücksichtigen:

Stehen Sie noch im Berufsleben oder sind Sie bereits berentet?

Danach entscheidet sich, wo der Antrag gestellt werden muss.

- + für Rentner sind die Krankenkassen und
- + für Arbeitnehmer der Rentenversicherungsträger (LVA, BfA) zuständig.

Die Anträge werden aber auch von den Krankenkassen ausgehändigt.

Sollten Sie Probleme beim Ausfüllen des Antrages haben, können Sie sich an die Mitarbeiter der Rentenversicherungsträger wenden. **Diese sind dazu verpflichtet Unterstützung zu leisten.**

Wird ein Antrag auf eine Rehabilitationsmaßnahme bewilligt, wird ein Großteil der Kosten von dem Rentenversicherungsträger übernommen.

Für eine Kur müssen jedoch in der Regel (wie im Krankenhaus) Tagessätze von 10,00 € von den Patient:innen zugezahlt werden.

Es sei denn, Sie sind zuzahlungsbefreit. (In dem Fall sind nur die üblichen 2 %, bzw. 1 % Zuzahlung für chronisch Kranke, pro Kalenderjahr insgesamt zu leisten.)

Die Beantragung eines Schwerbehindertenausweises

Die schriftlichen Anträge zur Beantragung eines Schwerbehindertenausweises erhalten Sie bei allen Sozialversicherungsträgern wie den gesetzlichen Krankenkassen oder der Rentenversicherung.

Der Antrag selbst muss allerdings an eine dafür zuständige Behörde geschickt werden. In unserem Gebiet handelt es sich hierbei um das Landesverwaltungsamt in Halle(an der Saale).

Weitere Informationen bekommen Sie ebenfalls über Ihre Krankenkasse.

Ein Muster eines solchen Antrags finden Sie im Anhang.

Informationen zur Beantragung von Pflegegeld

Ein Antrag auf Pflegegeld kann dann gestellt werden, wenn abzusehen ist, dass der Zustand der Pflegebedürftigkeit länger als sechs Monate andauern wird. Hier läuft die Beantragung über die zuständigen Pflegekassen Ihrer jeweiligen Krankenkasse.

Benötigen Sie für eine kürzere Zeit Unterstützung im Alltagsleben, kann der Hausarzt häusliche Krankenpflege verordnen. Diese Unterstützung läuft über die Krankenkassen, nicht über die Pflegekassen.

Haushaltshilfen werden allerdings nicht genehmigt.

Wenn Sie Kinder im Haushalt haben, die sich allein noch nicht versorgen können, gibt es auch hier eine Möglichkeit der Unterstützung durch die Krankenkassen. Hier muss der Antrag auf eine Haushaltshilfe gestellt werden.

Dazu sind verschiedene Angaben der Familie nötig:

- + es ist nachzuweisen, dass wirklich niemand in der Familie, die Kinderbetreuung übernehmen kann
- + auf welche Zeit sich die Kinderbetreuung (Tageszeiten) begrenzt
- + und eventuell andere Angaben

Sie haben keinen Anspruch auf Zuschüsse, wenn eine verwandte Person ersten Grades die Kinderbetreuung übernehmen kann.

Handelt es sich allerdings um Verwandte zweiten Grades, können Sie Zuschüsse beantragen.

Weiterhin ist es noch wichtig zu wissen, dass bei Kindern, die das 11. Lebensjahr vollendet haben, nicht mehr die Krankenkasse zuständig ist, sondern das Jugendamt. Die nötigen Anträge erhalten Sie in diesem Fall bei Ihrem zuständigen Jugendamt.



Allgemeine Informationen



Informationen zur Beantragung von Pflegeleistungen

Wenn Sie aufgrund Ihrer Erkrankung pflegebedürftig geworden sind, haben Sie möglicherweise Anspruch auf Pflegeleistungen, die Sie bei Ihrer zuständigen Pflegekasse beantragen können. Dabei kann Ihnen Ihr Hausarzt, ein Mitarbeiter der Pflegekasse oder der **Sozialdienst in unserem Krankenhaus** behilflich sein.

Nach der Begutachtung durch den medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) bei dem Pflegebedürftigen zu Hause oder in der Pflegeeinrichtung erfolgt die Entscheidung über die entsprechende Pflegeeinstufung:

Pflegegeld wird unterschieden in zwei Möglichkeiten der Auszahlung, und zwar in Geldleistung für eine private Pflegeperson und Sachleistung für einen Pflegedienst.

Kombinationsmöglichkeit beider Formen:

Dabei werden Pflegegeld und Pflegesachleistung nach ihren jeweiligen Anteilen gezahlt.

Stationäre Pflege erfolgt in einer Pflegeeinrichtung, wenn die häusliche Pflege nicht ausreichend ist.

Folgende 3 Möglichkeiten der stationären Pflege gibt es:

Teilstationäre Pflege: Zusätzliches Angebot als Tages- oder Nachtpflege in einer speziellen Pflegeeinrichtung. Sie wird wie eine Sachleistung mit der Pflegekasse abgerechnet.

Kurzzeit- u./o. Urlaubspflege: Möglichkeit der Unterbringung in einer stationären Pflegeeinrichtung bei:

- + kurzfristiger Verschlimmerung des Pflegezustandes,
- + zeitweiliger Verhinderung der Pflegeperson bzw. für deren Urlaubszeit,
- + nach Krankenhausaufenthalt.

Der Anspruch ist auf 4 bzw. 8 Wochen (bei bereits ein halbes Jahr bestehender Pflegestufe) pro Jahr begrenzt. Dafür ist ein Eigenanteil für Unterkunft und Verpflegung von ca. 500 bis 800 EURO je nach Einrichtung zu zahlen.

Vollstationäre Pflege: Wenn o.g. Pflegeformen nicht mehr ausreichen, kann ein Umzug in ein Heim notwendig werden. Bei der Pflegekasse ist dafür ein Antrag auf vollstationäre Pflege zu stellen. Außerdem ist es wichtig, den Pflegebedürftigen in der gewünschten Einrichtung anzumelden. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind denen der Kurzzeitpflege ähnlich.

Verschiedene Leistungen

Krankenkassen

Grundsatz: Bei der zuständigen Krankenkasse können verschiedene Leistungen beantragt werden. In der Hauptsache sind das jene, die vom zuständigen Arzt verordnet werden. Dies sind zum Beispiel physiotherapeutische Maßnahmen.

Des Weiteren kann natürlich ein Antrag auf Zahlung von Epithesen oder Perücken gestellt werden.

Jedoch variieren die Leistungen von Krankenkasse zu Krankenkasse.

Ein Beispiel der gesetzlichen Krankenkasse AOK:

- 1) Physiotherapie : - 10,00 € Verordnungsgebühr müssen selbst getragen werden
- + 10 % vom Wert der verordneten Maßnahme muss selbst getragen werden
- 2) Für Epithesen oder Perückenleistungen gibt es Festbeträge - der Eigenanteil beträgt aber mindestens 5,00 € und maximal 10,00 €
- alles was dazwischen liegt, wird mit 10 % des Wertes berechnet

Für alle Maßnahmen im kosmetischen Bereich, wie zum Beispiel Permanent - Makeup, übernehmen die Krankenkassen leider keine Kosten.

Verschiedene Krankenkassen haben einen so genannten Heilmittelkatalog, den die Krankenkasse selbst gliedert und in dem aufgezeigt wird, mit wem die Kasse eine Art Vertrag hat. Belegt man nun Kurse, wie zum Beispiel Rückenschule, wird man von der Kasse finanziell unterstützt. Die Teilnahme muss im Anschluss nur bescheinigt werden, so dass ein Teil der Kosten zurück erstattet wird.

Härtefonds der Deutschen Krebshilfe

Die Deutsche Krebshilfe unterhält einen Härtefond, um verschuldet in finanzielle Schwierigkeit geratenen Krebspatienten und deren Familien kurzfristig zu helfen.

Die Gelder kommen denjenigen zugute, die die Hilfe wirklich benötigen. Jedoch gibt es einige Bestimmungen die vorher beachtet werden müssen.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Merkblatt im Anhang.



2. PSYCHOONKOLOGISCHE BETREUUNG

Eine Krebserkrankung als besondere psychische Belastung

Die Diagnose Krebs trifft die meisten Menschen völlig unerwartet. Im Zusammenhang mit der Erkrankung, deren Behandlung sowie den damit verbundenen Folgen kann es zu Belastungen für Körper und Seele kommen. Sich an die neue Situation anzupassen kostet Zeit und Energie. Manchmal löst die Erkrankung eine existenzielle Krise aus. Und auch die Angehörigen sind gefordert, mit Ihren persönlichen Sorgen und Anliegen umzugehen. Auf Wunsch unterstützt der psychoonkologische Dienst Sie und Ihre Angehörigen in jeder Behandlungsphase bei der Bewältigung psychischer Belastungen.

Die psychoonkologischen Interventionen sind ressourcenorientiert. Wir helfen Ihnen dabei, den ersten Schock zu überwinden und Sie mit Ihren Fragen, Sorgen und Ängsten aufzufangen. Wir suchen gemeinsam nach Erfahrungen, die Ihnen in der Vergangenheit geholfen haben, schwierige Situationen durchzustehen. Ihre gesunden Anteile, seelische wie körperliche, können nützlich sein, um die aktuelle Krankheitssituation zu bewältigen. Dabei binden wir, wenn möglich, Ihr soziales Umfeld zur zusätzlichen Unterstützung ein.

Das Angebot des psychoonkologischen Dienstes beinhaltet:

- + Unterstützende Gespräche
- + Information und Beratung
- + Vermittlung weiterer Hilfsmöglichkeiten
- + Entspannungsmethoden

So erreichen Sie uns:



+49 3443 40-1887 (Frau Lowa)
+49 3443 40-1890 (Frau Keicher)
+49 3443 40-1949 (Frau Majer)
+49 3443 40-1354 mit Anrufbeantworter



über die Mitarbeiter der
Ambulanz/Stationen



nach Terminvereinbarung im Haus 3,
Erdgeschoss, Raum 1.075, 1.030 bzw. 3.063

Eine Liste niedergelassener Psychotherapeuten finden Sie unter folgender Adresse:

www.kvsa.de

Weiterführende Informationen zum Thema Brustkrebs finden Sie unter folgenden Adressen:

Deutsche Krebsgesellschaft:
www.krebsgesellschaft.de

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft
Krebsberatungstelefon: +49 345 47 88-110
www.sakg.de

Deutsche Krebshilfe
www.krebshilfe.de

Deutsches Krebsforschungszentrum
Krebstelefon: +49 800 420 30 40
www.krebsinformationsdienst.de

Manchen Patienten hilft der Kontakt zu anderen Betroffenen. Selbsthilfegruppen bieten Ihnen die Chance, Ihr Selbstvertrauen zu stärken und Ihre Lebensqualität zu erhöhen. Durch den Austausch mit Anderen finden Sie Trost und können die Erfahrung machen, dass Sie mit ihren individuellen Sorgen nicht allein sind. Gemeinsame Unternehmungen bieten die Gelegenheit, wieder sozial aktiv zu sein. Selbsthilfegruppen geben Auskunft und wichtige Informationen zum alltäglichen Umgang mit der Erkrankung und den Therapiefolgen. Auch die Beratung bei rechtlichen Fragen und die Beantragung sozialer Hilfen gehören häufig zum Angebot. Jede Selbsthilfegruppe verfügt über Veranstaltungspläne, die von ihren Mitgliedern mitgestaltet werden.

Bei Interesse gibt der psychoonkologische Dienst weitere Auskunft und vermittelt den Kontakt zur Selbsthilfegruppe in Ihrer Region. Auf den folgenden Seiten finden Sie außerdem eine Übersicht zum Angebotspektrum sowie Kontaktadressen der regional arbeitenden Selbsthilfegruppen.



3. SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfe kann bedeuten:

- + sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen und von ihnen begleiten zu lassen
- + hilfreiche Strategien zur Bewältigung von Ängsten vor Untersuchungen und Therapien zu erlernen
- + zu entdecken, was Ihnen in schon in vergangenen Krisensituationen gut getan hat und dies für die anstehenden Herausforderungen zu nutzen
- + sich durch gemeinsame Unternehmungen positive Erfahrungen zu gönnen
- + ein Netz an tragfähigen Beziehungen zu knüpfen
- + Informationen zur gesundheitsförderlichen Lebensweise zu erhalten
- + sich Hilfen bei rechtlichen und sozialen Fragen einzuholen
- + gemeinsam spannende Fachvorträge von und mit Experten zu erleben

Selbsthilfegruppen in der Region

Weißenfels



Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.
Frau Maasch-Degenhardt
Asklepios Klinik Weißenfels
Naumburger Str. 76 • 06667 Weißenfels
Tel.: +49 3443 89 86-407

Zeitz



Selbsthilfekontaktstelle Burgenlandkreis
Herr Skrzypkowski
Am Kalktor 5 • 06712 Zeitz
Tel.: +49 3441 72 59-73

Naumburg



Selbsthilfekontaktstelle Burgenlandkreis
Frau Küßner
Am Kalktor 5 • 06712 Zeitz
Tel.: +49 3441 72 59-73

Merseburg



„Frauen nach Krebs“ - Diakonie-Sozialstation
Frau Potzeldt
Lauchstädter Str. 28 • 06217 Merseburg
Tel.: +49 3461 72 14-88



Selbsthilfegruppe „Lichtblicke für Frauen nach Krebs“ - Carl-von-Basedow-Klinikum
Frau Thomas
Weiße Mauer 52 • 06217 Merseburg
Tel.: +49 3461 27 15-12
Tel.: +49 3461 27 20-94

Dessau



Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.
Frau Köhler
Integrationshaus „Die Brücke“
Schillerstraße 39 • 06844 Dessau-Roßlau
Tel.: +49 345 47 88-110

Jessen



Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs e.V.
Frau Schlüter
Rosa-Luxemburg-Str. 18 • 06917 Jessen
Tel.: +49 35387 42 164

Stendal



Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs“
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
Brustzentrum
Frau Mühe
Bahnhofstr. 24-25 • 39576 Stendal
Tel.: +49 3931 31 15-27

Halle (Saale)



Krebsselbsthilfegemeinschaft Halle e.V.
Frau Bruns
DMSG
Harz 22 • 06110 Halle (Saale)
Tel.: +49 345 12 12-841



Paritätische Selbsthilfekontaktstelle
Halle-Saalekreis
Frau Voigt
Merseburger Str. 246 • 06130 Halle (Saale)
Tel.: +49 345 52 04-110



Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen mit Brust-, Haut- und seltenen Krebserkrankungen Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.
Frau Gäbler
Paracelsusstr. 23 • 06114 Halle (Saale)
Tel.: +49 345 52 32-394



Selbsthilfegruppe - „Krebskranke Frauen“
Klinikum Kröllwitz, Büro der Klinikseelsorge
Frau Hamann
Ernst-Grube-Str. 40 • 06120 Halle (Saale)
Tel.: +49 345 55 71-892

Leipzig



Allianz gegen Brustkrebs e.V.
Regionalgruppe Sachsen
Universitätsklinikum Leipzig, Brustzentrum
Liebigstr. 20a • 04103 Leipzig
Frau Adam
Tel.: +49 341 46 65 23-79
Frau Behrens
Tel.: +49 341 23 42 81-87
Kontaktaufnahme per E-Mail willkommen:
sachsen@allianz-gegen-brustkrebs.de



Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.
Frau Hager
Tel.: +49341 94 04-521
Frau Wagner
Tel.: +49341 94 20-297



Selbsthilfegruppe „MammAmore“
Frauen mit Brustkrebs
St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig,
Brustzentrum
Frau Slawidis
Tel.: +49341 39 59 52-30

Aktuelle Termine und Treffpunkte können Sie beim jeweiligen Ansprechpartner erfragen. Diese Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sollten Sie keine Selbsthilfegruppe in Ihrer näheren Umgebung aufgelistet finden, wenden Sie sich bitte an den Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V. Hier erhalten Sie bei Interesse auch Informationen und Termine für regionale Krebsberatungsstellen.

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.
Paracelsusstr. 23 • 06114 Halle (Saale)
Tel.: +49 345 47 88-110
E-Mail: info@sakg.de
www.sakg.de

4. PERÜCKEN & KOSMETIK

Die Behandlung eines Mamma-Karzinoms beinhaltet häufig eine Chemotherapie. Als Nebenwirkung dieser Therapieform kann es zum vorübergehenden Haarausfall kommen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten mit dem Haarausfall umzugehen. Während sich manche Frauen verschiedene Wickeltechniken mit Tüchern aneignen, bevorzugen andere Frauen eher einen Haarersatz.

Die Krankenkassen übernehmen anteilig die Kosten für eine Perücke. Inwieweit die Kosten übernommen werden, sollten Sie rechtzeitig mit Ihrer Krankenkasse klären und absprechen.

Eine individuelle Beratung zur Auswahl einer dem persönlichen Typ entsprechenden Perücke bieten viele Friseursalons an. Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie eine Auswahl von Frisören in Ihrer näheren Umgebung.

Im Anschluss daran sind weitere Anbieter kosmetischer Behandlungen aufgeführt. Denn auch ein Haarausfall von Augenbrauen und Wimpern kann bei Bedarf mit Hilfe von speziellen Schminktechniken oder eines Permanent-Makeups kaschiert werden.

Teilweise werden sowohl die Anpassung von Perücken wie auch kosmetische Beratung von Friseuren zusammen angeboten.

Hier finden Sie eine kleine Auswahl von Friseursalons, die unter anderem Echthaarperücken anbieten:

Die Kontaktadresse in unserer Klinik zur Beratung und zum Verkauf von Perücken:



Friseursalon Urban
Saalstraße 3 • 06667 Weißenfels
Tel.: +49 3443 23 45-02

Weitere Kontaktadressen:



Friseur Ertel
Kleine Kalandstraße 19 • 06667 Weißenfels
Tel.: +49 172 34 08-380



Hair- Look GmbH
Salon Hohenmölsen
06679 Hohenmölsen
Tel.: +49 34441 22-390

Allgemeine Informationen



Hier finden Sie Kontaktadressen zu verschiedenen kosmetischen Angeboten:



Friseursalon Koegel
Große Kalandstraße 8 • 06667 Weißenfels
Tel.: +49 3443 20 26-86



Hair- Look GmbH
Salon Hohenmölsen
06679 Hohenmölsen
Tel.: +49 34441 22-390

Zu den kosmetischen Angeboten zählen unter anderem:

Permanentkosmetik für + Augenbrauen
+ Augenpartie
+ Lippenkonturen

Biosthetik + Haar-, Haut- und Schönheitspflege

Die Kosten für diese kosmetischen Behandlungen werden nicht von den Krankenkassen übernommen.

5. GESUNDE LEBENSWEISE

Gesunde Ernährung

Inwieweit die Ernährung Einfluss auf den Verlauf eines Krebsgeschehens nimmt, ist schwierig zu belegen. Doch ein gesundes Ernährungsverhalten kann das Risiko von Begleit- oder Folgeerkrankungen senken und das Wohlbefinden fördern sowie zu einem besseren Allgemeinbefinden beitragen. Unter dem Kapitel „Gesunde Ernährung“ finden Sie einige Tipps/Hinweise, die unsere Diätassistentin für Sie zusammengestellt hat.

Sport und Bewegung

Die Annahme, dass Sport während einer Krebsbehandlung den Körper zusätzlich schwächt, ist unbegründet. Im Gegenteil: Inzwischen ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Bewegung und Sport den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen (laut einer Information der Deutschen Krebshilfe). Fitnessübungen und körperliches Training können das seelische Gleichgewicht (und die Stärkung der Muskulatur) fördern. Beginnen Sie mit leichten Übungen und steigern Sie das Training entsprechend Ihrem Leistungsvermögen, denn zuviel ist auch nicht gesund.

Entspannungstechniken

Entspannungstechniken bewirken bei körperlichen Erkrankungen innere Entlastung und eine positive Einstellung. Durch gezielte Muskelübungen werden außerdem Verspannungen gelöst, die zum Beispiel (durch Einnahme einer) Schonhaltung auftreten könnten.

Informationen zu verschiedenen Methoden finden Sie unter dieser Rubrik.

Maßnahmen zur Vorbeugung von Lymphödemen

Falls bei Ihnen während einer Operation Lymphknoten im Achselbereich entfernt wurden, besteht das Risiko der Entstehung von Lymphödemen – Wassereinlagerungen im Gewebe. Um dem vorzubeugen, empfiehlt es sich, die angefügten Hinweise zu beachten.

Sexualität

Sexualität ist ein Thema, dass bei einer Krebserkrankung oftmals eine wichtige Rolle spielt. Meist vermeiden es die Betroffenen sich damit auseinander zu setzen. Unter dem Stichwort „Sexualität“ können Sie nachlesen, wie Sie selbst oder gemeinsam mit Ihrem Partner mit dieser Thematik umgehen können.

Gesunde Ernährung

Essen und Trinken für Betroffene mit der Diagnose Krebserkrankung

Liegt eine Krebserkrankung vor, dann treten häufig Ernährungsprobleme auf. Typisch sind Gewichtsabnahme und andere Zeichen der Mangelversorgung. Durch Sicherstellung einer ausreichenden und ausgewogenen Ernährung können nicht nur das körperliche und seelische Wohlbefinden des krebserkrankten Menschen, sondern möglicherweise auch seine Lebenserwartung gebessert werden.

Eine Ernährungsweise, die vor Krebs schützt, gibt es nicht. Folgende Empfehlungen sollten aber beachtet werden:

- + Vermeiden Sie Übergewicht und fettreiche Lebensmittel.
- + Verwenden Sie reine Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, z.B. Olivenöl, Rapsöl, Weizenkeimöl.
- + Nahrungsmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil verwenden
- + Waschen Sie Gemüse und Obst immer gründlich, entfernen Sie äußere Blätter.
- + Beschränken Sie die tägliche Alkoholaufnahme

Allgemeine Informationen



Ziele der Ernährung sind:

- + Die Bedürfnisse des Krebskranken zu berücksichtigen, die Lebensqualität zu steigern, das körperliche Empfinden zu verbessern und das Durchhaltevermögen zu steigern.
- + Eine ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr sicherzustellen und damit einer Mangelernährung und einem Gewichtsverlust, der das Immunsystem schwächt, zu verhindern.
- + Durch eine gute Ernährungstherapie den Organismus, vor allem das Immunsystem zu stärken und somit dem Risiko einer Wiedererkrankung vorzubeugen.

Ernährungsempfehlung für die Praxis



Betroffene, die an „Krebs“ erkrankt sind, haben einen erhöhten Vitaminbedarf. Das heißt, verzehren Sie regelmäßig frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.

Wenn folgende Lebensmittel täglich auf dem Speiseplan stehen, bekommt der Körper genügend „Radikalfänger“:

- + reichlich Obst (Äpfel, Bananen, Melonen) und Beerenobst (z.B. Erdbeeren, Johannisbeeren)
- + viel Gemüse, ein Teil auch als Rohkost: grünes Blattgemüse, Möhren, Broccoli, Paprika
- + zur Zubereitung: Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl oder Olivenöl verwenden (Vit E), gute Vitamine E-Lieferanten sind auch Nüsse und Keimlinge
- + Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, da diese größere Mengen an Mineral- und Ballaststoffen enthalten.



Eine wichtige Funktion übernimmt das Spurenelement Selen.

Aufgabe:

- + zellunterstützende Funktion
- + positiv für das Immunsystem (Stärkung bestimmter weißer Blutkörperchen)

Enthalten in:

- + Fisch (Hering, Scholle)
- + Eiern
- + Nüssen (Kokosnüssen), Sesamsamen
- + Hülsenfrüchten
- + Getreide



Achten Sie auf eine relativ eiweißreiche Kost.

Aufgabe:

- + Aufbau von Enzymen, Hormonen und Immunstoffen
- + Stütz- und Schutzfunktion
- + Sicherung der Reproduktion der Zellsubstanz, die einem ständigen Verschleiß unterliegt

Deshalb:

- + fettarmes Fleisch, fettarme Wurst, fettarmer Fisch
- + Milch und Milchprodukte (nach Verträglichkeit)
- + Eier

Bei Abneigungen gegen Fleisch sollten vermehrt Milch und Milchprodukte, Eier und Fisch verzehrt werden.

Allgemeine Ratschläge

Tipps bei Appetitlosigkeit

- + Essen Sie, wenn Sie sich wohl fühlen. Folgen Sie Ihrem spontanen Appetit und essen Sie auch dann, wenn nicht gerade Essenszeit ist, z.B. nachts.
- + Experimentieren Sie, probieren Sie aus und finden Sie selbst heraus, was Ihnen am besten schmeckt und bekommt.
- + Essen Sie keine großen Mengen, besser alle 2-3 Stunden.
- + Meiden Sie fette Gerichte und alles Blähende.
- + Verwenden Sie Gewürze beim Kochen nur sparsam.
- + Richten Sie die Speisen appetitlich an und verwöhnen Sie sich mit Ihren Lieblingsgerichten, einem schön gedeckten Tisch und schöner Musik.
- + Vermeiden Sie auch starke Essensgerüche durch gutes Lüften. Essensgerüche können den Appetitverlust noch verstärken.
- + Sorgen Sie immer für einen Vorrat an appetitanregenden Getränken, z.B. Obst- und Gemüsesäfte.
- + Wenn Sie eine Abneigung gegen bestimmte eiweißreiche Lebensmittel tierischer Herkunft wie Fleisch, Wurst oder Fisch haben, können Sie Milch- und Milchprodukte, soweit Sie diese vertragen mit eiweißreichen, pflanzlichen Lebensmitteln kombinieren. Damit erzielen Sie eine ausreichende Eiweißzufuhr.

Allgemeine Informationen



Nahrungsmittelauswahl

Erlaubt ist, was bekommt, den Appetit anregt und vertragen wird!

	 Empfehlenswert	 Nicht Empfehlenswert
Getreide- produkte	alle Sorten , bevorzugt Vollkornprodukte z.B. Vollkornbrot, -brötchen, Knäckebrot, Haferflocken, Naturreis, Nudeln, Kartoffeln in fettarmer Zubereitung	Weißmehlprodukte , fettreiche Kartoffelzubereitungen
Gemüse	mind. 3 Portionen/Tag, alle Sorten , möglichst als frisches Gemüse	Gemüsekonserven (Nährstoffverlust, Salzgehalt)
Obst	mind. 2 Portionen / Tag, alle Sorten , möglichst als Frischobst	Obstkonserven (Zuckergehalt)
Fleisch- und Wurstwaren	fettarmes Fleisch z.B. Huhn, Pute, Kaninchen, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch, fett- arme Wurst z.B. Bierschinken, gekochter Schinken (ohne Fettrand), Lyoner, Aspikwurst	häufiger Verzehr von fettreichem Fleisch z.B. Gans, Speck, Ente, fettreiche Wurst, z.B. Streichwurst, geräucherte Sorten Fleisch- und Wurstkonserven
Fischwaren	ca. 2-3 Portionen/Woche , fettarme Sorten z.B. Forelle, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs, Hering (Selen!)	häufiger Verzehr von fettreichen Sorten z.B. Aal, Karpfen, Makrele, Ölsardinen, Schalen- und Krustentieren, Räucherfisch, Fischkonserven
Eier	ca. 2-3 Eier/Woche, fettarme Zubereitung z.B. gekochte Eier, Rührei, Spiegelei	fettreiche Zubereitungen z.B. Rührei mit Speck
Milch und Milch-produkte	Milch (1,5% Fett, 3,5 % Fett), Joghurt , Magerquark, Käse bis 50% Fettgehalt	Größere Mengen an fettreichen Produkten z.B. Sahne, Creme fraiche, Sahnequark
Fette und Öle	sparsam (Butter, Margarine, Pflanzenöle)	größere Mengen tierischer Fette z.B. Schmalz, Speck, Mayonnaise, Kokos - und Palmfett
Getränke	mind. 1,5 - 2 Liter / Tag Mineralwasser , Frucht- und Gemüsesäfte, Bohnenkaffee und Alkohol nach ärztl. Befragung	stark gesüßte Limonade und Cola- getränke
Gewürze	mildes Würzen bevorzugen ; sparsamer Gebrauch von Kochsalz	
Art der Zubereitung	dämpfen, dünsten, kochen, kurz braten	frittieren, in Öl einlegen (fettreich)

Allgemeine Informationen



Tipps bei Übelkeit und Erbrechen

- + Probieren Sie aus, wann und wie viel Sie während der Chemotherapie essen können.
- + Essen Sie, wenn es Ihnen übel ist, nicht Ihre Lieblingsspeise, damit können Sie eine Aversion auf diese verhindern
- + Bevorzugen Sie geruchsarme, mildgewürzte Speisen und meiden Sie besonders sehr süße, fettthaltige, salzige und stark gewürzte Speisen.
- + Putzen Sie sich nach dem Erbrechen die Zähne und trinken Sie Pfefferminztee.
- + Versuchen Sie flüssige oder breiige Nahrung zu sich zu nehmen. Das entlastet den Magen-Darm-Trakt
- + Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Tipps bei Geschmacksstörungen

Jeder Mensch hat ein individuelles Geschmacksempfinden. Deshalb ist es wichtig, dass jeder für sich herausfindet, welche der folgenden Hinweise für ihn geeignet sind.

- + vor dem Essen den Mund ausspülen
- + Experimentieren Sie mit milden Gewürzen, Kräutern und Soßen.
- + Bei metallischem Geschmack können Fruchtsäfte, Obst oder Kaugummi helfen, da diese den Speichelfluss anregen und so einen unangenehmen Geschmack abschwächen.
- + Anstatt normalem Besteck kann Plastikbesteck eine Alternative sein.
- + Wenn Ihnen Fleisch und Wurst zu bitter schmecken, sollten Sie es mit weißem Fleisch oder Fisch probieren.
- + Eine Kombination aus pflanzlichen Produkten mit Milch oder Ei kann Ihnen bei einer Abneigung gegen Fleisch- und Wurstwaren helfen, Ihren erhöhten Eiweißbedarf zu decken.
- + Bei völligem Geschmacksverlust ist es wichtig, dass sie versuchen, der Nahrung einen neuen Reiz zu verschaffen. Gestalten Sie Ihre Mahlzeiten abwechslungsreich und optisch ansprechend, d.h. variieren Sie Formen und Farben. Bieten Sie Ihrem Mundgefühl durch unterschiedliche Reize, wie Konsistenz und Beschaffenheit der Nahrung etwas Abwechslung.

Tipps bei Entzündungen der Schleimhäute

- + Bei Entzündungen der Mundhöhle, Speiseröhre oder der Magenschleimhaut verzichten Sie auf säurehaltige Lebensmittel, wie z.B. Sauerkraut, Rhabarber, Obst und Obstsaften mit hohem Fruchtsäuregehalt (Apfelsinen, Grapefruit, Johannisbeeren) und auf kohlen-säurehaltige Getränke. Auch scharf gewürzte, stark gesalzene und geräucherte Speisen sind ungünstig.
- + Verzicht auf Nahrungsmittel, die die Magensäureproduktion anregen, wie Bohnenkaffee, Süßigkeiten, Milch, Fleisch und Fisch.
- + Achten Sie auf die Temperatur der Speisen. Essen Sie nicht zu heiß und nicht zu kalt.
- + Essen Sie reichlich Milchprodukte, soweit Sie diese vertragen, denn Milch schützt die Schleimhäute
- + Feste Nahrung können Sie durch reichlich Soße, Kleinschneiden oder Pürieren „weich machen“.
- + Bei Sodbrennen kann es hilfreich sein, sich nach dem Essen zu bewegen. Legen Sie sich nicht direkt nach dem Essen flach hin, Speisebrei und Magensäure könnten so leichter in die Speiseröhre zurückfließen. Essen Sie also nicht kurz vor dem Schlafengehen. Versuchen Sie beim Schlafen mit leicht erhöhtem Oberkörper zu liegen.
- + Verwenden Sie eine Zahnbürste mit weichen Borsten. Kunststoffzahnbürsten werden nach einigen Minuten im warmen Wasser weicher. Spülen Sie morgens und abends ihren Mund zusätzlich mit Mundwasser, Salbeitee oder einer Kochsalzlösung aus.
- + Bei Schluckbeschwerden kann es hilfreich sein, kleine Schlucke aus einem Strohhalm zu trinken.

Tipps bei Durchfällen

- + Essen Sie leicht verdauliche Speisen, kein frisches Obst, keine Salate und keine blähenden Gemüsesorten (Hülsenfrüchte, Kohlgemüse), sondern gedünstetes Gemüse (Möhren, Spargel, Spinat).
- + Bewährt haben sich auch zerdrückte Bananen, roh geriebene Äpfel, fein geriebene Möhren, Heidelbeeren und auch Pfirsiche.
- + Trinken Sie reichlich (2,0 - 3,0 Liter/ Tag).
günstig sind: Stilles Wasser, Kräutertee, Früchtetee oder auch leichter schwarzer Tee, der mind. 5 Minuten gezogen hat.
Meiden Sie: Bohnenkaffee, kohlen-säurehaltige und alkoholische Getränke.

Allgemeine Informationen



Tipps bei Verstopfung

- + Bei Chemotherapie kann, bedingt durch die Medikamente eine Verstopfung auftreten. Dagegen helfen eine ballaststoffreiche Kost und eine hohe Flüssigkeitszufuhr.
- + Zu empfehlen sind Reisschleimsuppen, leichte Kartoffel- und Nudelgerichte, sowie Weißbrot.

Für weitere Informationen oder häusliche, telefonische Beratungen steht Ihnen gerne die Ernährungsberaterin unserer Klinik in allen Bereichen der Ernährung zur Verfügung.

- + Hören Sie Musik dabei und bewegen Sie sich leicht und rhythmisch.
- + Kontrollieren Sie sich vor dem Spiegel und haben Sie Geduld: Die Übungen werden Ihnen von Tag zu Tag leichter fallen.
- + Führen Sie jede Übung nur bis zur Schmerzgrenze aus, höchstens jedoch fünf bis zehnmal hintereinander.

(Quelle: Broschüre „Brustkrebs“ der Deutschen Krebshilfe e.V.)

Sport und Bewegung

Wenn Sie merken, dass Sie Bewegungen wieder ausführen können, die Sie bislang nach der Operation nicht mehr schaffen konnten, wird Ihnen das seelischen Auftrieb geben.

Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus können diese Übungen zum Beispiel in der Nachsorgeklinik konsequent fortgesetzt werden. In dieser Phase verfolgen die gymnastischen Übungen nicht nur das Ziel einer intensiven Bewegung für den Schulter-Arm-Bereich. Im Hinblick auf die Rückkehr in Ihr alltägliches Leben dienen sie vielmehr auch dazu, Ihre allgemeine körperliche Fitness zu verbessern, Sie zum selbstständigen Üben anzuleiten und Sie zu motivieren, sich zu Hause auch weiterhin sportlich zu betätigen.

Damit die guten Ergebnisse aus der Rehabilitation in der Nachsorgeklinik nicht verloren gehen, setzen Sie Gymnastik und Sport – zum Beispiel auch regelmäßiges Schwimmen – zu Hause fort. Wenn Sie dies lieber in Gesellschaft tun möchten, dann setzen Sie sich am besten mit entsprechenden Gruppen oder Vereinen in Verbindung.

Im Folgenden sind einige Übungen zusammengestellt, die Sie zu Hause machen können. Regelmäßiges Üben in der angegebenen Reihenfolge wird Sie entspannen und für eine richtige Körperhaltung sorgen.

Zusätzlich zu den aufgeführten Übungen empfiehlt sich der Kauf eines kleinen Gummiballes: Drücken Sie ihn mit der Hand zusammen, wann immer Sie Lust und Zeit haben, das stärkt die Muskulatur.

Bitte beherzigen Sie bei den Übungen jedoch einige Ratschläge:

- + Allzu viel ist ungesund: Üben Sie anfangs langsam und nur kurze Zeit. Die Übungen dürfen Sie nicht anstrengen.
- + Entspannen Sie sich zwischendurch, atmen Sie ruhig.



Allgemeine Informationen



1. Ziehen Sie beide Schultern nach oben und lassen Sie sie langsam wieder fallen. Sie können auch wechselseitig üben: Ziehen Sie einmal die rechte, einmal die linke Schulter hoch.



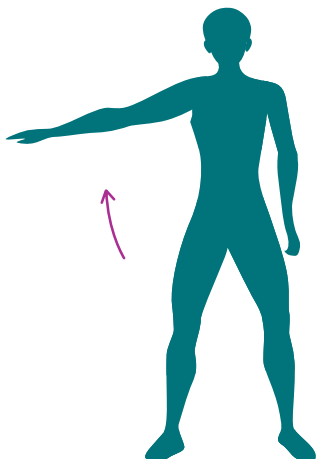
2. Beschreiben Sie Kreise mit beiden Schultergelenken, vorwiegend nach hinten.



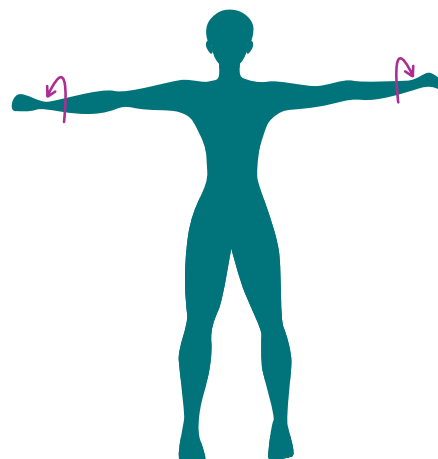
3. Beide Schulterblätter nähern sich der Wirbelsäule.



4. Drücken Sie die Hände in Brusthöhe zusammen und lassen Sie wieder locker.

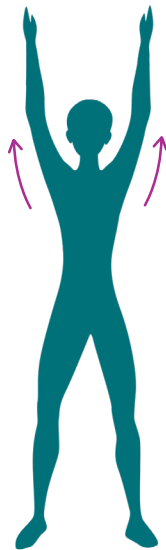


5. Spannen Sie abwechselnd beide Arme bewusst an, heben Sie diese in Schulterhöhe und senken Sie diese wieder.

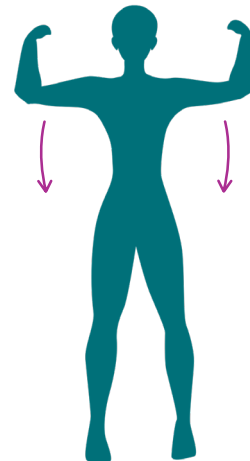


6. Heben Sie die Arme waagerecht in Schulterhöhe und beschreiben Sie in dieser Stellung kleine Kreise nach hinten.

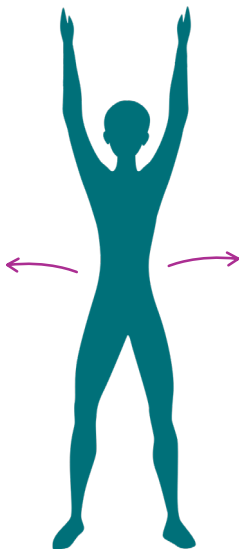
Allgemeine Informationen



7. Die Arme liegen im Schoss und werden nach oben ausgestreckt.



8. Beide Arme befinden sich in Schulterhöhe und sind wieder angewinkelt. Dann werden die Unterarme jeweils nach unten oder oben bewegt.



9. Heben Sie die Arme über den Kopf. Neigen Sie den Körper abwechselnd nach rechts und links.



10. Heben Sie den rechten Arm über den Kopf und der linke Arm erreicht in der gleichen Zeit das Kreuz. Dann wird gewechselt.



11. Verschränken Sie beide Arme im Nacken und strecken Sie diese von dort aus in die Höhe.



12. Falten Sie beide Hände hinter dem Rücken und nehmen Sie die Schultern bewusst mit nach hinten. Lockerlassen und wiederholen.

Allgemeine Informationen



Entspannungstechniken

Die gezielte körperliche und seelische Entspannung lässt sich gut trainieren, am besten unter Anleitung. Die Auswahl ist groß und deshalb möchten wir Ihnen, einen Überblick zu einigen Entspannungstechniken geben.

Autogenes Training

Man stellt sich intensiv vor, man sei entspannt und spüre entsprechend ein Wärme- und Schweregefühl. Daraufhin stellt sich die Entspannung mit einiger Übung tatsächlich ein.

Sehr rationale Menschen müssen allerdings innere Widerstände überwinden, denn sie können sich anfangs nur schwer einreden, der rechte Arm sei „warm und schwer“, wenn er sich stattdessen eiskalt anfühlt. Das Verfahren hat sich seit vielen Jahrzehnten in der Medizin bewährt.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Durch intensive Muskelanspannung macht man sich zunächst gezielt das Gefühl für Anspannung bewusst. Durch Loslassen der Muskelspannung wird daraufhin das Gefühl für Entspannung gestärkt. Die Übungen lernen, Entspannung gezielt herbeizuführen. Mit der körperlichen geht nach einiger Übung auch eine seelische Entspannung einher.

Tai-Chi und Qigong

Beide Techniken entstammen der chinesischen Tradition. Es geht um die „Harmonisierung“ der Lebenskraft Chi oder Qi. In erster Linie ist es eine Atem- und Meditationstechnik mit leichten, entspannten und harmonischen Bewegungen. Konzentration, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit verbessern sich spürbar.

Maßnahmen zur Vorbeugung von Lymphödemen

Hatha-Yoga

Yoga entstammt der traditionellen indischen Lehre der Gesunderhaltung. Die Methode umfasst ein System aus Verhaltensregeln, Körper- und Atemübungen, das der Vereinigung von Körper, Geist und Seele sowie der Verschmelzung mit einem universellen Ganzen dienen soll. Es besteht vorwiegend aus dehnenden oder kräftigenden Körperhaltungen, aus Atemübungen und Meditation.

Die Übungen sollen unbedingt unter Anleitung gelernt werden. Die teilweise extremen Haltungen können bei unsachgemäßer Ausführung auch Schäden nach sich ziehen, ganz besonders bei Knochenschwund (Osteoporose) oder Knochenmetastasen.

Sie können bei Ihrer Krankenkasse nach Angeboten fragen. Auch hier ist die Kostenübernahme unterschiedlich geregelt.

Empfehlungen für Patientinnen nach einer Brustkrebsbehandlung zur Verhütung eines Arm- und Beinlymphödems

Zum Alltag, Beruf und Haushalt:

- + Verletzungen, Überanstrengung, Hitze- und Kälteanwendungen meiden!
- + keine schweren Koffer und Einkaufstaschen tragen
- + Vorsicht mit Küchenmessern
- + Vorsicht bei Hausarbeiten (Bügeln, Nähen)
- + außerhalb der Wohnung nicht barfuß gehen
- + Berufe, welche stundenlanges Stehen erfordern, sind ungünstig

Bei der Kleidung:

- + keine einschnürende Kleidung tragen
- + Hosen, Gürtel und Röcke sollen keinen Druck ausüben
- + kein enges und hochhackiges Schuhwerk

Bei der Schönheits- und Körperpflege:

- + peinlichste Sauberkeit und gründliche Zahn- und Hautpflege!
- + Vorsicht beim Nägelschneiden
- + keine reizende Kosmetika und alkalische Seife
- + Vorsicht beim Saunabesuch
- + Vorsicht bei Sonnenbädern

Im Garten:

- + Verletzungen vermeiden (Stacheln, Dornen, Geräte)
- + Katzenkratzer vermeiden!

Beim Sport:

- + keine Frostschäden
- + keine ruckartigen Bewegungen
- + keine Verletzungen
- + Ruhiges Schwimmen ist empfehlenswert!

Bei der Urlaubsplanung:

- + Meiden Sie insektenbelastete Gebiete!

Beim Arzt:

- + Blutdruck nicht auf der operierten Seite messen
- + keine Injektion auf der operierten Seite
- + in die Operationsnarbe dürfen keine Medikamente gespritzt werden
- + keine Akupunkturbehandlung auf der operierten Seite

Sofort den Arzt aufsuchen bei:

- + Entzündung am gefährdeten Arm
- + Parodontitis
- + Tonsillitis
- + Fußpilzerkrankung
- + bakteriellen Infektionen

MEIDEN SIE AKTIVES UND PASSIVES RAUCHEN!



Brustkrebs und Sexualität

Die Diagnose Brustkrebs erschüttert Betroffene in den Grundfesten ihres Lebens.

Der Brustkrebs geht mehr als andere Erkrankungen mit der Sorge einher, nicht mehr weiblich, als Frau nicht mehr begehrenswert zu sein.

Gerade den Betroffenen fällt es schwer über Krebs und Sexualität oder sexuelle Probleme zu sprechen.

Es ist sehr wichtig, dass Sie zu Ihrem Körper eine positive Einstellung finden.

Mindestens ebenso wichtig ist es, Ihren Partner an gedanklichen und seelischen Schritten teilhaben zu lassen.

Besonders vor dem intimen Zusammensein mit anderen Menschen fühlen sich Frauen unsicher.



Sie beschäftigen sich mit Fragen wie:

- + Bin ich noch attraktiv?
- + Kann ich meinen Sexualpartner noch befriedigen?
- + Wie wird er auf die sichtbaren Spuren der Krankheit und Therapie reagieren?
- + Kann ich selbst noch Gefallen an sexuellen Aktivitäten finden?

Viele Ängste erweisen sich in einer stabilen Partnerschaft als unbegründet. Doch es ist wichtig, offen über Sorgen und Probleme mit dem Partner zu reden.

Falls es Ihnen nicht möglich ist, mit Ihrem Partner darüber zu reden, kann es auch sinnvoll sein, sich anderen Personen, wie Freunden, Seelsorgern, Therapeuten oder ebenfalls Betroffenen, anzuvertrauen.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Internet und speziell auch unter der folgenden Seite:
www.onkosupport.de/aso/content/e682/e1311/Brustkrebs_sexualitaet

6. KONTAKTADRESSEN UND LINKS

Kontaktadressen und Links sowie weiterführende Informationen finden Sie im Internet unter den folgenden Adressen:

Allgemeine Informationen zur Diagnose Brustkrebs

- + www.brustkrebs-web.de
- + www.krebshilfe.de
(Deutsche Krebshilfe e.V., dort finden Sie im Kapitel „Infoangebot“ auch zahlreiche Broschüren, Zeitungen sowie Videos)
- + <http://www.brustkrebs-web.de/>
- + www.ksid.de
(Informationsdienst Krebsschmerz für Patienten-Deutsches Krebsforschungszentrum)
- + www.brustkrebs.de
(Infos zu Untersuchungsmethoden und Selbsthilfegruppen; Brustkrebs-Lexikon; Pressearbeit)
- + www.mammakarzinom-info.de
- + www.hexal-onkologie.de
- + www.medizininfo.de
- + www.krebsgesellschaft.de
- + www.krebs-webweiser.de
- + www.ueberleben-mit-brustkrebs.de
- + www.roche.de/pharma/onkologie/brustkrebs.html

Spezielle Fragen

- + www.onkogenetik.de
- + www.bma.de
- + www.rki.de
- + www.senologie.org

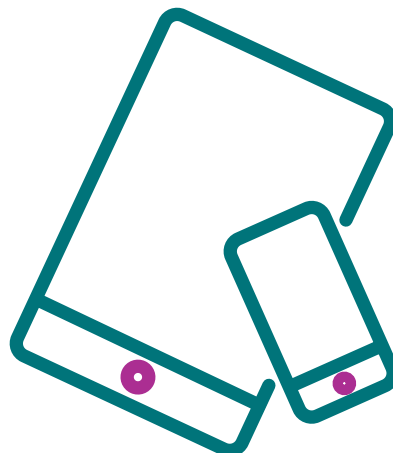
Krebsinformationen in anderen Ländern

Österreichische Krebshilfe Dachverband

- + www.krebshilfe.or.at

Krebsliga Schweiz

- + www.swisscancer.ch



ANHANG



ASKLEPIOS
KLINIK WEIßENFELS



An das
Landratsamt

Eingangsstempel

Az.: _____

**Erstantrag nach
§ 69 Sozialgesetzbuch
- Neuntes Buch - (SGB IX)**

Schwerbehindertenrecht

I. Angaben zur Person

- Bitte in Blockschrift ausfüllen -

1	Name / surname / nom / nome / nombre / aile ismi _____ Vorname / name / prénom / nombre de battesimo / nombre de pila / isim _____			
2	Geburtsdatum	Geschlecht	männlich ☐ weiblich ☐	ggf. Geburtsname erwerbstätig: ja ☐
3	Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt: Straße, Hausnummer: _____ Postleitzahl, Ort: _____ Tel. tagsüber zu erreichen unter: _____			

Sie können selbst zur Verfahrensbeschleunigung beitragen, wenn Sie vorhandene aktuelle Arztbriefe und Untersuchungsunterlagen wie z.B. Facharztbriefe und Krankenhausberichte beifügen.

4 Bei Minderjährigen unter 15 Jahren und Personen, für die ein Betreuer bestellt ist, bitte Name, Vorname und Anschrift des gesetzlichen Vertreters oder Betreuers angeben und Bestallungsurkunde/Betreuerausweis (in Kopie) beifügen.

_____ Tel.-Nr. _____

5 **Staatsangehörigkeit:** _____

6 **ausländische Antragsteller:**
bitte Pass (Kopie) vorlegen

Bitte eine amtliche Bescheinigung über die **Aufenthaltserlaubnis/Niederlassungserlaubnis/Erlaubnis zum Daueraufenthalt-EG/ Aufenthaltsgestattung/Duldung** oder beglaubigte **Kopie** beifügen oder die nebenstehende Bescheinigung durch die zuständige Ausländerbehörde ausfüllen lassen.

Für **Unionsbürger** reicht die Vorlage des Passes oder Personalausweises (Kopie) aus.

7 **Grenzarbeitnehmer:**

Bitte Bescheinigung Ihres derzeitigen Arbeitgebers mit Angabe der wöchentlichen Arbeitszeit und ggf. Arbeits-erlaubnis-EU (nur bei Staatsangehörigen der ab 1.1.2007 beigetretenen EU-Mitgliedstaaten) bzw. amtliche Bescheinigung über den Aufenthaltstitel oder Grenzgängerkarte beifügen oder nebenstehende Bescheinigung durch die zuständige Ausländerbehörde ausfüllen lassen.

Von der Ausländerbehörde auszufüllen

Der/die Antragsteller/in hält sich rechtmäßig in der Bundesrepublik Deutschland auf:

Ihm/ Ihr wurde am _____ eine

☐ Aufenthaltserlaubnis

gültig bis _____

☐ Niederlassungserlaubnis

☐ Erlaubnis zum Daueraufenthalt-EG

☐ Aufenthaltsgestattung

gültig bis _____

erteilt.

Sein/ihr Aufenthalt wurde letztmalig am _____
gültig bis _____

geduldet.

Die korrekte Schreibweise des Namens wird ausdrücklich bestätigt.

Im Auftrag

(Datum, Stempel, Unterschrift)

II. Angaben über die Gesundheitsstörungen / Erklärungen

1. Welche der bei Ihnen länger als 6 Monate vorliegenden körperlichen, geistigen oder seelischen Gesundheitsstörungen und den daraus resultierenden Funktionsbeeinträchtigungen sollen nach dem Schwerbehindertenrecht berücksichtigt werden?	Ursache: z.B. angeborene Gesundheitsstörungen, Arbeits- , Verkehrs-, häuslicher Unfall , Berufskrankheit, Kriegs-, Wehrdienst-, Zivildienstbeschädigung, Folgen einer Gewalttat, Impfschaden, sonstige Ursachen
①	
②	
③	
④	
⑤	
⑥	

2. Soll Ihr Antrag **alle Gesundheitsstörungen**, die sich aus den ärztlichen Unterlagen ergeben - auch wenn sie unter II.1 von Ihnen nicht aufgeführt wurden – umfassen?

Ja ☐ Nein ☐

Wir empfehlen Ihnen, Ihren behandelnden Arzt über den Antrag zu unterrichten. Beachten Sie bitte, dass die nicht zu berücksichtigenden Gesundheitsstörungen auch nicht in die Bewertung des Grades der Behinderung einbezogen werden können.

III. Angaben zu behandelnden Ärzten / Fachärzten / Kliniken

1. Hausarzt	wegen der unter II. angegebenen Gesundheitsstörungen (bitte ankreuzen)		
Name:	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Datum der letzten Behandlung:	bitte Spalte unbedingt ausfüllen 
Straße:			
PLZ/Ort:			
2. Fachärzte / Fachrichtung	① ②	Datum der letzten Behandlung:	Überweisung durch den Hausarzt ☐ ja ☐ nein
Name/Fachrichtung:	③ ④		
Straße:	⑤ ⑥	Datum der letzten Behandlung:	☐ ja ☐ nein
PLZ/Ort:			
Name/Fachrichtung:	① ②	Datum der letzten Behandlung:	☐ ja ☐ nein
Straße:	③ ④		
PLZ/Ort:	⑤ ⑥	Datum der letzten Behandlung:	☐ ja ☐ nein
Name/Fachrichtung:	① ②		
Straße:	③ ④	Datum der letzten Behandlung:	☐ ja ☐ nein
PLZ/Ort:	⑤ ⑥		
Name/Fachrichtung:	① ②	Datum der letzten Behandlung:	☐ ja ☐ nein
Straße:	③ ④		
PLZ/Ort:	⑤ ⑥	Datum der letzten Behandlung:	☐ ja ☐ nein

3. Krankenhausbehandlungen		wegen der unter II. angegebenen Gesundheitsstörungen (bitte ankreuzen)
Name: Abteilung, Station: Straße: PLZ/Ort:	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Behandlungszeitraum von – bis _____ ☐ stationär ☐ ambulant
Name: Abteilung, Station: Straße: PLZ/Ort:	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Behandlungszeitraum von – bis _____ ☐ stationär ☐ ambulant
4. Reha-Einrichtungen / Kurkliniken		wegen der unter II. angegebenen Gesundheitsstörungen (bitte ankreuzen)
Name: Straße: PLZ/Ort: Kostenträger und Aktenzeichen (z.B. Krankenkasse, Deutsche Rentenversicherung):	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Behandlungszeitraum von – bis _____ ☐ stationär ☐ ambulant
Name: Straße: PLZ/Ort: Kostenträger und Aktenzeichen (z.B. Krankenkasse, Deutsche Rentenversicherung):	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Behandlungszeitraum von – bis _____ ☐ stationär ☐ ambulant

IV. Angaben zu früheren Feststellungen

Wurde bereits eine Entscheidung getroffen		
1. von einem Versorgungsamt / Landratsamt oder einer anderen Verwaltungsbehörde (z.B. Wehrbereichsgebührenamt) oder einem Gericht über das Vorliegen einer Behinderung und den Grad der Behinderung (GdB) bzw. über das Vorliegen von Schädigungsfolgen und den darauf beruhenden Grad der Schädigungsfolgen (GdS)? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Entscheidung noch nicht ergangen		
2. von einer Berufsgenossenschaft über das Vorliegen von Unfallfolgen und der darauf beruhenden Minderung der Erwerbsfähigkeit (MdE) oder läuft ein entsprechendes Verfahren? (Bitte Feststellungsbescheide oder Unterlagen beifügen) ☐ Ja ☐ Nein ☐ Entscheidung noch nicht ergangen ggf. Unfalltag: _____ und Arbeitgeber: _____		
Gesundheitsstörungen	Verwaltungsbehörde / Leistungsträger	Geschäftszeichen des Vorgangs
3. Erhalten Sie Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit aus der gesetzlichen Rentenversicherung oder haben Sie dort einen Antrag gestellt? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Entscheidung noch nicht ergangen Beginn der Leistung: _____ letzte Untersuchung: _____ Anschrift und Versicherungsnummer des Sozialversicherungsträgers: _____		

4. Erhalten Sie **Pflegegeld** oder haben Sie einen entsprechenden Antrag gestellt?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Entscheidung noch nicht ergangen **Pflegestufe:** _____ **Beginn der Leistung:** _____

letzte Untersuchung: _____

Anschrift und Geschäftszeichen des Leistungsträgers (Krankenkasse/Pflegekasse):

5. Bei behinderten Kindern (**von den Eltern auszufüllen**):

Besucht Ihr Kind eine/n Behinderteneinrichtung/-kindergarten/-schule ☐ oder eine/n Regelkindergarten bzw. Regelschule ☐

Bezeichnung und Anschrift:

Werden Leistungen der Eingliederungshilfe vom Sozialamt bezogen? ☐ Ja ☐ Nein

6. Bei welchen sonstigen bisher nicht angegebenen Stellen können weitere die Gesundheitsstörungen betreffende Unterlagen angefordert werden (z.B.: Blindenhilfe)?

Bezeichnung und Anschrift:

V. Schwerbehindertenausweis

1. Der Schwerbehindertenausweis soll die Voraussetzungen nachweisen für die Zeit

☐ ab Antragstellung ☐ ab _____. Ein besonderes Interesse an der Feststellung dieses Zeitpunktes besteht, weil (hier Gründe für die Rückwirkung der Feststellung angeben z.B.: Finanzamt):

2. ☐ Ich benötige keinen Schwerbehindertenausweis.

Wenn Sie diesem **Antrag** bereits ein **Lichtbild** (in der Größe eines Passbildes) **beifügen**, (Rückseite mit Namen beschriften) **wird Ihnen** bei Vorliegen der Voraussetzungen (Grad der Behinderung wenigstens 50) **der Ausweis direkt übersandt**, sofern keine Zweifel an der Identität bestehen. Andernfalls erfolgt die Aushändigung des Ausweises durch die Stadt- oder Gemeindeverwaltung (Einwohnermeldeamt, Meldestelle, Bürgeramt u.a.). Für Kinder unter 10 Jahren ist kein Lichtbild einzureichen. Dies gilt auch für Menschen, die das Haus nicht oder nur mit Hilfe eines Krankenwagens verlassen können.

VI. Erklärung zum Datenschutz und Befreiung von der ärztlichen Schweigepflicht

Die Angaben im Antragsformular sind erforderlich, damit das Landratsamt das Vorliegen einer Behinderung und den Grad der Behinderung nach § 69 SGB IX feststellen kann.

Sie sind gem. § 60 Sozialgesetzbuch - Erstes Buch (SGB I) zur Mitwirkung verpflichtet. Sie haben die zur Bearbeitung des Antrages erforderlichen Angaben mitzuteilen und Ihre Einwilligung zur Erteilung der erforderlichen Auskünfte durch Dritte zu geben. Feststellungen nach § 69 SGB IX können gem. § 66 SGB I versagt werden, wenn Sie Ihrer Mitwirkungspflicht nicht nachkommen. Eine Mitwirkungspflicht besteht nicht, soweit einer der in § 65 SGB I genannten Gründe vorliegt. So können z.B. Angaben verweigert werden, die Sie der Gefahr aussetzen würden wegen einer Straftat oder einer Ordnungswidrigkeit verfolgt zu werden.

Wir machen Sie vorsorglich darauf aufmerksam, dass Ihre Daten zur Durchführung des SGB IX mit Hilfe einer Datenverarbeitungsanlage gespeichert werden.

Die Akten werden möglicherweise einem Arzt außerhalb der Verwaltung zur Begutachtung zugeleitet. Sie können einer solchen Zuleitung an Ärzte außerhalb der Verwaltung widersprechen.

Sofern beigefügte Unterlagen nicht ausreichen, erkläre ich mich damit einverstanden, dass das Landratsamt die in diesem Verwaltungsverfahren und in einem evtl. sich anschließenden Vorverfahren erforderlichen Auskünfte und Unterlagen von allen angegebenen Ärzten, Psychologen, Krankenhäusern, Rehabilitationseinrichtungen, gesetzlichen und privaten Kranken-, Renten-, Unfall- und Pflegeversicherungsträgern einschließlich der medizinischen Dienste, Behörden und sonstigen Einrichtungen bezieht, auch soweit diese von anderen Ärzten oder Stellen erstellt sind.

Ich entbinde Ärzte, sonstige beteiligte Personen und Stellen von ihrer Schweigepflicht und stimme der Verwertung der Auskünfte und Unterlagen ausdrücklich zu.

Raum für eine etwaige Einschränkung des Einverständnisses

Ich nehme zur Kenntnis, dass die Daten, die dem Landratsamt im Zusammenhang mit der Begutachtung nach dem SGB IX bekannt geworden sind, auch an andere Sozialleistungsträger (z.B. Renten- oder Unfallversicherung) für deren gesetzliche Aufgaben sowie den Gerichten der Sozialgerichtsbarkeit übermittelt werden dürfen (§ 69 Abs. 1 Nr. 1 und 2 i.V.m. § 76 Abs. 2 Sozialgesetzbuch – Zehntes Buch, SGB X) und ich dem widersprechen kann.

_____, den _____

Unterschrift des Antragstellers bzw. des
Vertreters (**Vollmacht/ Bestallungsurkunde/**
Betreuerausweis – bitte Kopie - vorlegen)

Dem Antrag füge ich bei:

- ☐ 1 Lichtbild aus neuester Zeit
☐ Kopien ärztlicher Befunde
☐

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Härtefonds der Deutschen Krebshilfe

Zielsetzung

Die Deutsche Krebshilfe unterhält einen Härtefonds, um unverschuldet in finanzielle Schwierigkeiten geratenen Krebspatienten und deren Familien kurzfristig zu helfen.

Dieser Fonds leistet unmittelbare Hilfe und entspricht damit einem ausdrücklich in der Satzung festgelegten Ziel der Deutschen Krebshilfe. Der Name Krebshilfe bringt dies deutlich zum Ausdruck.

Da die Deutsche Krebshilfe sich ohne staatliche Zuschüsse ausschließlich aus privaten Zuwendungen finanziert, werden Härtefondsleistungen zur Verwendung im privaten Bereich im Inland gewährt. Die Abwicklung der Hilfeleistung erfolgt möglichst schnell und weitgehend unbürokratisch.

Aufgabenerfüllung

Die Vielzahl der unterschiedlichsten Anfragen an den Härtefonds erfordert zur sachgerechten Bearbeitung und objektiven Entscheidung ein gewisses formales Vorgehen mit entsprechenden Nachweisen und Auskünften, die durch den Antragsteller zu erbringen sind. So erfolgen die **einmaligen** Leistungen aus dem Härtefonds nur auf Antrag und ohne jeden Rechtsanspruch gegen die Deutsche Krebshilfe.

Da die Mittel für diesen aus Spendengeldern unterhaltenen Fonds nicht unerschöpflich sind, können Anträge auf Härtefondszahlung nur bei entsprechender Bedürftigkeit berücksichtigt werden. Die in der Höhe begrenzte Zuwendung ist an bestimmte Familieneinkommensgrenzen gebunden. Somit kommen die Gelder wirklich denjenigen zugute, die sie am dringendsten benötigen und keine andere Möglichkeit haben, sich entsprechende Mittel zu beschaffen, oder von keiner anderen Stelle eine Hilfe erwarten können, das heißt alle Anspruchsvoraussetzungen gegen die Kostenträger (Krankenkasse, Sozialhilfe und ähnliches) ausgeschöpft sind. Zur Bewilligung einer Zuwendung darf das verfügbare Einkommen (monatliches Nettoeinkommen abzüglich feste monatliche Ausgaben) bei einer Person 409 Euro, bei zwei Personen 704 Euro, bei drei Personen 1006 Euro nicht übersteigen.

Die Zuwendungen liegen je nach Bedürftigkeit zwischen 410 Euro und 800 Euro.

Zur Absicherung der wirtschaftlichen Situation verweist der Härtefonds auch auf weitere Unterstützungsmöglichkeiten durch staatliche oder private Institutionen, die vielen Betroffenen nicht hinreichend bekannt sind.

Nachweise und Auskünfte

Ohne gewisse Nachweise und Auskünfte des Antragstellers kann der Härtefonds keine Leistung erbringen. Der Grundsatz lautet: so wenig Bürokratismus wie nötig, so viel Information wie möglich. Die erforderlichen Nachweise und Auskünfte sind im Einzelnen:

- **Zeitnahe ärztliche Bescheinigung über die Krebserkrankung**
- **Selbstauskunft über familiäre und wirtschaftliche Verhältnisse**

Diese notwendige Selbstauskunft umfasst

- Angaben zur Person und zum Familienstand des Antragstellers:
Name, Anschrift, Telefonnummer, Geburtsdatum, Anzahl der zum Haushalt gehörenden Personen, Familienstand (zusätzliche Angaben sind erforderlich, wenn der Antrag für ein erkranktes Familienmitglied gestellt wird)
- Angaben zum monatlichen Nettoeinkommen
- Angaben zu den festen monatlichen Ausgaben

Diese Auskunft kann erbracht werden

- Durch Auskunftsbogen der Deutschen Krebshilfe (a)
- Durch andere Unterlagen, aus denen die nötigen Angaben glaubhaft hervorgehen (b)

Zu (a): Der Auskunftsbogen ist beigelegt. Die vorgenommenen Angaben müssen von einer öffentlichen Institution abgezeichnet / abgestempelt sein. Hierzu sollten Unterlagen, aus denen die Angaben ersichtlich sind, der Institution vorgelegt werden. In Frage kommen Sozialämter, Sozialdienste der Klinik, kirchliche Stellen, Bürgermeisterämter und ähnliches, die auch beim Ausfüllen sicherlich behilflich sind.

Zu (b): Andere glaubhafte Unterlagen sind zum Beispiel der Bescheid über Leistungen nach dem Bundessozialhilfegesetz oder ein Bericht eines Sozialdienstes der Klinik oder einer Krebsberatungsstelle, aus denen die Angaben zur finanziellen Lage ersichtlich sind.

Alle der Deutschen Krebshilfe gegebenen Auskünfte und Unterlagen werden streng vertraulich behandelt und keiner weiteren Stelle zugänglich gemacht. Die Vorschriften des Datenschutzes werden genau beachtet.

I N F O R M A T I O N

Wir sind die Frauenselbsthilfe nach Krebs

Landesverband Sachsen – Anhalt e. V.

**unter Schirmherrschaft und
mit finanzieller Förderung
der Deutschen Krebshilfe e. V.**



Gruppe Weißenfels

**Wir treffen uns immer am letzten Dienstag im Monat
ab 16.00 Uhr
Im Asklepios-Krankenhaus Weißenfels, Naumburger Str.**

- = wir **fangen auf** nach dem Schock der Diagnose
- = wir informieren über Hilfen zur Krankheitsbewältigung
- = wir **begleiten** in ein Leben mit oder nach dem Krebs

**Betroffene Frauen, Männer, Angehörige und Zugehörige
sind jederzeit bei uns willkommen!**

Ihre Ansprechpartner:

Katrin Maasch-Degenhardt Tel. 03443 - 89 86 40 7

k.maasch-degenhardt@frauenselbsthilfe.de

www.frauenselbsthilfe.de/weißenfels.html

www.frauenselbsthilfe.de