



BRUSTKREBS

BEGREIFEN – BEHANDELN – LEBEN

Broschüre 3 (von 3)





LIEBE PATIENTIN,

im ersten Moment ist die Diagnose „Brustkrebs“ für fast alle Betroffenen niederschmetternd. Bitte lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Informieren Sie sich und richten Sie den Blick auf die Dinge, die Sie beeinflussen können.

■ Wir möchten Ihnen dabei helfen, Ihre Erkrankung und die damit verbundenen Untersuchungen und Behandlungen besser kennenzulernen. Vermutlich können nicht alle Ihre Fragen beantwortet werden aber Sie werden Hinweise finden, die Ihnen dabei helfen.

Damit Sie Ihre Optionen kennen und besser mit der Erkrankung umgehen können, wurde diese dreiteilige Broschürenreihe entwickelt. Ihre Diagnose „Brustkrebs“ beeinflusst vermutlich alle Lebensbereiche. Deshalb widmet sich die vorliegende Broschüre dem Thema „Leben“. Darin finden Sie Wissenswertes rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung sowie Rehabilitation und Nachsorge. Darüber hinaus finden Sie Hilfestellungen für den Umgang mit der Erkrankung in Familie und Partnerschaft. Indem Sie sich mit Ihrer Erkrankung befassen, fällt es Ihnen leichter, gemeinsam mit Ihrem Arzt die für Sie passende Therapieentscheidung zu treffen. Die Broschüre „Brustkrebs begreifen“ informiert über die Entstehung von Brustkrebs. Einen Überblick über die zur Verfügung stehenden Behandlungsmöglichkeiten gibt die Broschüre „Brustkrebs behandeln“. Darin stellen wir Ihnen die gängigen etablierten und komplementären Therapien vor.

Vermutlich können nicht alle Ihre Fragen beantwortet werden. In diesen Broschüren erhalten Sie erste Anregungen, die Ihnen dabei helfen, sich mit Ihrer Erkrankung auseinanderzusetzen.

Vertrauen Sie dem behandelnden Team und fragen Sie es alles, was Ihnen auf dem Herzen liegt.

FAMILIE UND PARTNERSCHAFT

→ AB SEITE 6



UMGANG MIT NEBENWIRKUNGEN

→ AB SEITE 12



INHALT

BROSCHÜRE 1 – BEGREIFEN

Brustkrebs verstehen

BROSCHÜRE 2 – BEHANDELN

Grundlagen der Brustkrebstherapie



BROSCHÜRE 3 – LEBEN MIT BRUSTKREBS

Gut informiert über Brustkrebs

Familie und Partnerschaft

6

Ernährung

9

Bewegung und Entspannung

10

Umgang mit Nebenwirkungen der Chemotherapie

12

Nebenwirkungen gezielt lindern

14

Nachsorge und Rehabilitation

18

Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung

20



FAMILIE UND PARTNERSCHAFT

Brustkrebs bedeutet nicht nur Kranksein. Auch Leben und Gesundwerden gehören dazu. Mit der passenden Nachsorge, regelmässiger Bewegung und gesunder Ernährung können Brustkrebspatientinnen ihre Genesung unterstützen und viel für ihr eigenes Wohlbefinden tun. Bei der Bewältigung der Krankheit hilft auch, Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen.

■ Eine Brustkrebserkrankung ist nicht nur für die Betroffene selbst ein einschneidendes Erlebnis, sondern auch für ihr unmittelbares Umfeld – vor allem für Partner und Kinder.

Für viele Frauen ist die Familie jetzt ihre wichtigste Stütze. Die körperlichen und seelischen Belastungen können sich aber auf den Umgang miteinander auswirken. Auch wenn es manchmal schwerfällt: Alle Beteiligten sollten von Anfang an offen mit der neuen Situation umgehen und vertrauensvoll über Sorgen und Bedürfnisse sprechen.

Mit Kindern über Krebs sprechen

Betroffenen Mütter möchten ihre Kinder schonen und sie nicht mit ihrer Krankheit belasten. Selbst kleine Kinder spüren jedoch sehr schnell, wenn etwas nicht stimmt und die Ungewissheit kann für sie belastender sein als eine altersgerechte Aufklärung über die Erkrankung. Zudem kann das Verschweigen zu einem Vertrauensverlust führen. Daher ist es wichtig, mit seinen Kindern über die Erkrankung zu sprechen.

Kinder können mit der Situation meist besser umgehen, als Eltern es ihnen zutrauen.

Oft sind Eltern jedoch unsicher, wie und wann sie das Gespräch suchen sollten. Es gibt keinen perfekten Zeitpunkt oder Inhalt für dieses Gespräch. Die Art der Kommunikation ist abhängig vom Alter und vom Sprachverständnis des Kindes. Gerade bei kleinen Kindern ist es wichtig, über das Thema „Schuld“ zu sprechen und klarzumachen, dass sie nicht schuld am Brustkrebs der Mutter sind, sondern dass es ganz viele unterschiedliche Gründe für die Krankheit gibt. Auf der Webseite der Krebsliga Schweiz gibt es spezielle Broschüren mit vielen Anregungen und Tipps für das Gespräch mit den Kindern von Betroffenen unter: www.shop.krebsliga.ch.



Sexualität

Die Brustkrebstherapie kann zu körperlichen Beeinträchtigungen und Nebenwirkungen führen, die die Sexualität verändern. Dies können etwa Müdigkeit nach der Chemotherapie oder Hautveränderungen nach der Bestrahlung sein. Auch Antihormontherapien beeinflussen den weiblichen Körper und können zu einer vorübergehenden Lustlosigkeit oder Scheidentrockenheit führen. Je nach Stärke der Beschwerden empfehlen sich rezeptfreie Gleitgels oder Scheidencremes. Auch das Thema „Verhütung“ sollten Sie besprechen. Jeder Frauenarzt ist auf diese Themen vorbereitet und kann Ihnen mit hilfreichen Tipps und der Verordnung spezieller Medikamente zur Seite stehen.

Viele Frauen haben nach der Behandlung ein verändertes Körpergefühl und empfinden die Operation ihrer Brust als Beeinträchtigung ihrer Weiblichkeit. Auch wenn es Mut und Überwindung erfordert: Sprechen Sie offen mit Ihrem Partner. Suchen Sie Rat bei Ihrem Frauenarzt und nehmen Sie auch Unterstützung von psychoonkologischer Seite an. Oftmals erleben Menschen nach einer gemeinsam durchlebten Erkrankung auch als Paar einen neuen Anfang.

ERNÄHRUNG

Die Frage nach der richtigen Ernährung stellt sich fast jede Brustkrebspatientin irgendwann im Laufe ihrer Erkrankung. Wichtig ist: Es gibt keine Brustkrebsdiät. Aber mit einer ausgewogenen Ernährung tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes. Ein abwechslungsreicher Speiseplan, vielfältige Zutaten und Freude beim Kochen dienen einer bewussten und langfristig gesunden Ernährung. Geben Sie Ihrem Körper und auch Ihren Kochgewohnheiten Zeit, sich auf sich auf Ihre veränderten Bedürfnisse einzustellen.

■ Wenn sich Ihre Erkrankung oder die Therapie auf Ihr Essverhalten auswirkt, können Ihnen folgende Tipps helfen:

APPETITLOSIGKEIT

- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen
- Geruchsarme, mild gewürzte Speisen bevorzugen
- Energiereiche Getränke in den Speiseplan integrieren
- Sehr fette und sehr süsse Speisen vermeiden

KAU- UND SCHLUCKBESCHWERDEN SOWIE MUNDTROCKENHEIT

- Weiche, dickflüssige oder pürierte Kost essen
- Mundspülungen mit Salbeitee oder mit einer Kochsalzlösung anwenden
- Zur Anregung des Speichelflusses Pfefferminztee trinken oder gekühltes Obst essen
- Stark gewürzte und säurehaltige Speisen und Getränke meiden
- Schleimbildende Produkte wie Milch durch Sauermilchprodukte ersetzen

ÜBELKEIT, ERBRECHEN UND VÖLLEGEFÜHL

- Zwischendurch trockene, stärkehaltige und salzige Lebensmittel essen
- Nach Erbrechen den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust ausgleichen
- In kleinen Schlucken trinken
- Kühle Getränke wählen
- Übermässig süsse, fette, blähende und stark gewürzte Speisen meiden
- Nach dem Essen den Oberkörper hochlagern

GESCHMACKSSTÖRUNGEN

- Den Mund vor Mahlzeiten ausspülen
- Fleisch mit leicht süsslichen Marinaden oder milden Saucen zubereiten
- Sehr süsse oder bittere Zutaten meiden
- Bei metallischem Geschmack lieber Plastikbesteck verwenden



BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Eine optimale medizinische Versorgung ist bei einer Krebserkrankung essenziell. Aber auch das körperliche Wohlbefinden entscheidet über die Lebensqualität. Diese können Betroffene aktiv mitgestalten. Regelmässige Bewegung, Entspannung und eine ausgewogene Ernährung verhelfen Ihnen zu einem neuen Körperbewusstsein. Räumen Sie sich Zeit für Bewegung und Entspannung ein, denn beides trägt zur Steigerung Ihres Wohlbefindens bei.

Sport

Moderate körperliche Aktivität kann schon während und vor allem nach Abschluss der Behandlung die krankheits- und therapiebedingten Nebenwirkungen verbessern. Regelmässige Bewegung reduziert die Erschöpfung, fördert die Beweglichkeit und kann Schmerzen lindern. Darüber hinaus ist wissenschaftlich belegt, dass Sport die Prognose einer Krebserkrankung verbessern kann und bei körperlich aktiven Patientinnen seltener Rückfälle auftreten.

Sie müssen keine sportlichen Höchstleistungen erbringen. Gestalten Sie Ihr Bewegungsprogramm im Rahmen Ihrer Möglichkeiten und seien Sie regelmässig aktiv. Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt. Er berät Sie, welche körperlichen Aktivitäten für Sie sinnvoll sind.

Entspannung

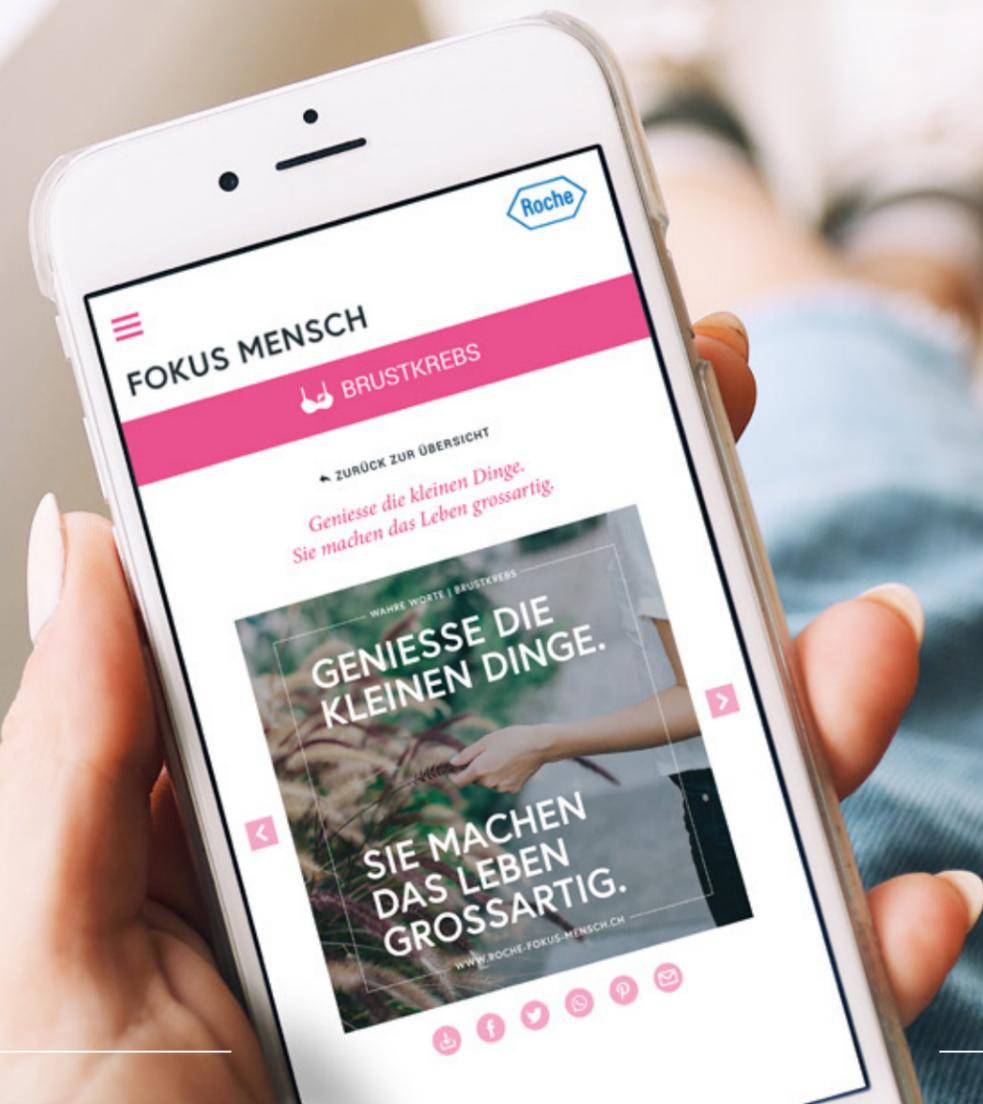
Viele Patientinnen sind durch die Belastungen ihrer Erkrankung von Ängsten, innerer Unruhe oder Abgeschlagenheit betroffen. Entspannungsübungen können hier nachweislich die Lebensqualität der Betroffenen verbessern. Verschiedene Methoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen oder Yoga helfen, Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und die eigenen Kräfte zu stärken. Auch bei körperlichen Begleiterscheinungen der Therapie wie Übelkeit oder Konzentrationsschwäche haben sich Entspannungsverfahren als hilfreich erwiesen. Die verschiedenen Entspannungsmethoden lassen sich leicht erlernen und können einfach zu Hause durchgeführt werden. Ihr Arzt oder Physiotherapeut kann Ihnen verschiedene Übungen zeigen.

Yoga bei Brustkrebs

Yoga kann auf vielfältige Weise die Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen verbessern. Zum einen helfen gezielte Dehn- und Lockerungsübungen dabei, Fehlhaltungen entgegenzuwirken, zum anderen kann Yoga nachweislich Schlafstörungen und Fatigue lindern.

Für Menschen mit Brustkrebs sind Gedanken und Stimmungen manchmal schwer mit Worten zu beschreiben. Unterstützen Sie Brustkrebspatientinnen, indem Sie unsere Wahren Worte über Social Media teilen.

[www.roche-fokus-mensch.ch/
bc/brustkrebs/wahre-worte](http://www.roche-fokus-mensch.ch/bc/brustkrebs/wahre-worte)



UMGANG MIT NEBENWIRKUNGEN DER CHEMOTHERAPIE

Zytostatika greifen nicht nur die Tumorzellen an, sondern auch gesunde Zellen, die sich häufig teilen. Besonders betroffen sind Haarfollikel, Knochenmark und die Schleimhäute.

Das kann zu folgenden Nebenwirkungen führen:

- Übelkeit und Erbrechen
- Durchfall und Bauchschmerzen
- Haarausfall
- Müdigkeit
- Störungen des Blutbilds und Infektanfälligkeit

Viele Patientinnen empfinden den Haarverlust als besonders belastend. Dieser ist, wie die meisten Begleiterscheinungen, jedoch vorübergehend. Die Haare wachsen nach Ende der Chemotherapie innerhalb von drei bis sechs Monaten wieder nach.

Auch wenn nicht alle Nebenwirkungen der Chemotherapie gänzlich vermieden werden können, so ist es in den letzten Jahren doch gelungen, die Chemotherapie wesentlich verträglicher zu gestalten. So stehen heute wirksame Präparate zur Vermeidung von Übelkeit und Erbrechen zur Verfügung. Mit den inzwischen erhältlichen Antibiotika lassen sich allfällige Infektionen effizient behandeln. Bei einer zu niedrigen Zahl von weissen Blutkörperchen kann ein spezieller Wachstumsfaktor die Bildung dieser Blutzellen anregen und damit das Infektionsrisiko vermindern. Auch für das Fatigue-Syndrom (starke Müdigkeit), das zum Beispiel durch eine zu geringe Anzahl an roten Blutkörperchen ausgelöst wird, gibt es wirkungsvolle Massnahmen.



NEBENWIRKUNGEN GEZIELT LINDERN

Einige Nebenwirkungen können auch über das Therapieende hinaus andauern. Sie können in der Regel jedoch gut mit Medikamenten oder anderen Massnahmen behandelt werden. Besprechen Sie daher alle Beschwerden vertrauensvoll mit Ihrem Arzt. Dafür können Sie die Nachsorgetermine nutzen. Bei akuten Beschwerden sollten Sie sofort Ihren Arzt kontaktieren. Gemeinsam finden Sie einen Weg, Beschwerden zu lindern und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Mehr zu den Möglichkeiten, Nebenwirkungen zu behandeln, lesen Sie im Folgenden.

LYMPHÖDEME

Nach der Entfernung von Lymphknoten im Rahmen der Brustkrebsoperation kann es zu Lymphödemem kommen. Darunter versteht man eine Flüssigkeitsansammlung, die sich als Schwellung an Brustwand, Arm, Hand oder Fingern bemerkbar macht. Mit manuellen Lymphdrainagen, Kompressionsbandagen oder Physiotherapie kann der Arzt Lymphödemem behandeln. Auch ein gezieltes Krafttraining kann zur Linderung beitragen.

POLYNEUROPATHIE

Die als periphere Polyneuropathie bezeichnete Nervenerkrankung macht sich als Kribbeln, Taubheit, Schmerzen oder Überempfindlichkeit in Füßen oder Händen bemerkbar. Verschiedene Brustkrebsbehandlungen wie beispielsweise die Chemotherapie (siehe Kapitel „Behandeln“ auf Seite 27) können sie auslösen. Schmerzen behandelt der Arzt mit unterschiedlichen Medikamenten. Zudem stehen bewegungstherapeutische Massnahmen wie Physio- oder Ergotherapie zur Verfügung, um Einschränkungen im Alltag zu mildern.

SCHMERZEN

Schmerzen können sowohl durch den Tumor selbst als auch durch die Behandlung ausgelöst werden. Nach der Operation können Schmerzen in den betroffenen Körperstellen, im Wund- und Narbenbereich und an den umliegenden Nerven auftauchen. Auch durch die Chemo- und Strahlentherapie kann es zu einem erhöhten Schmerzempfinden kommen.

Schmerzen werden sehr subjektiv empfunden. Da der Arzt neben der Ursache auch Art, Dauer und Intensität der Schmerzen in die Therapie miteinbezieht, ist es wichtig, dass Sie Ihre Beschwerden möglichst genau beschreiben. So kann der Arzt die richtige Behandlung einleiten und kontinuierlich optimieren.

SCHMERZTAGEBUCH

Ein Schmerztagebuch – auch dieses finden Sie auf der Webseite der Krebsliga Schweiz unter: shop.krebsliga.ch – unterstützt Sie dabei, Auftreten und Stärke Ihrer Schmerzen zu dokumentieren.

WECHSELJAHRBESCHWERDEN BEI ANTIHORMONTHERAPIE

Viele Patientinnen leiden durch den Östrogenentzug während einer Antihormontherapie unter Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, Ängstlichkeit und Depressionen. Aromatase-Hemmer können zudem Gelenk- und Knochenschmerzen auslösen. Akupunktur kann diese Beschwerden möglicherweise lindern.

SEELISCHE BELASTUNG

Viele betroffene Frauen haben unter existenziellen Ängsten und Sorgen vor einem Rückfall und dem Tod. Gespräche mit einem Psychoonkologen können hier entlasten.

Psychoonkologen haben sich auf die Betreuung von Krebspatienten spezialisiert. Sie können dabei helfen, mit der Erkrankung und den Ängsten umzugehen und das Beste aus der Situation zu machen. Wer diese Chance nutzt, lässt sich dabei helfen, die Krankheit aktiv zu verarbeiten. Ob und wann dieses Angebot wichtig ist, unterscheidet sich von Patientin zu Patientin. Manche Frauen haben schon unmittelbar nach der Diagnose das Bedürfnis nach Unterstützung, bei anderen tritt der Wunsch erst nach Abschluss der Behandlung auf. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Möglichkeiten in Ihrer Umgebung.

Manchmal kann es entlastend sein, über seine Probleme und Sorgen mit seinen Angehörigen zu sprechen.

KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN

Die Brustkrebstherapie kann ihre Spuren an Haut und Haaren hinterlassen: Haarverlust, Hautirritationen und Narben. Die Erkrankung wird für jedermann sichtbar – für viele Frauen eine belastende Situation. Zudem empfinden sich viele Frauen durch Veränderungen der Brust oder deren vollständiger Entfernung als weniger weiblich und attraktiv. Doch es gibt viele Möglichkeiten, das Wohlbefinden und das Selbstbewusstsein zu stärken.

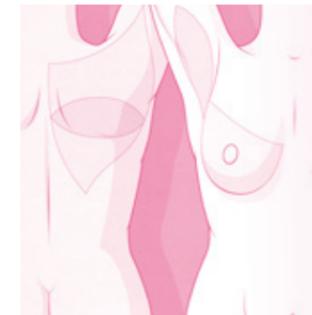
Vielleicht möchten Sie gerade jetzt Ihren Look verändern und etwas Neues ausprobieren. Mit Pflege- und Stylingmassnahmen können Frauen die sichtbaren Spuren der Therapie wie blasse Haut oder Narben kaschieren. Die Stiftung „look good feel better“ (<http://www.lookgoodfeelbetter.ch/>) vermittelt Krebspatientinnen in kostenlosen Beauty-Workshops alles Wissenswerte über Hautpflege und Make-up.

Brustprothesen oder Perücken nach einer Krebsbehandlung gelten als spezielle Hilfsmittel und werden von der Invaliden- (IV) bzw. der Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) bezahlt. Auch für den Wiederaufbau der Brust stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Der Wiederaufbau nach einer Operation ist eine Pflichtleistung der Krankenkasse. Erkundigen Sie sich am besten vorab bei Ihrer IV-Stelle unter: www.ahv-iv.ch/de/Kontakte/IV-Stellen



Methoden der Brustrekonstruktion

Die plastische Chirurgie kennt verschiedene Methoden, um eine Brust zu rekonstruieren. Die Wahl der Methode hängt weitgehend von der Art der vorangegangenen Krebsoperation und lokalen Therapie, wie z. B. einer Bestrahlung, ab. Aber auch Ihr individueller Fitnesszustand spielt eine gewisse Rolle sowie auch Ihre Bereitschaft, mehrere Eingriffe durchführen zu lassen. Die Planung einer Brustrekonstruktion kann schon vor der Amputation beginnen, denn in enger Zusammenarbeit der beteiligten Chirurgen können Sicherheit der Krebsoperation und Schonung von Gewebe, das später für den Wiederaufbau verwendet werden soll, ideal aufeinander abgestimmt werden.



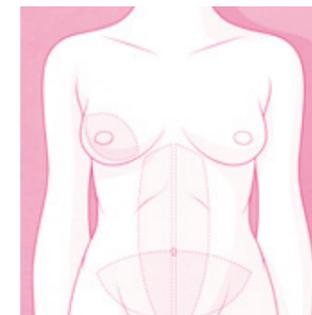
VARIANTE 1

Ein Teil des Rückenmuskels wird nach vorne in die Brustregion verlagert.



VARIANTE 2

Ein mit Silikon oder Kochsalzlösung gefülltes Kissen wird unter oder über den Brustmuskel geschoben.



VARIANTE 3

Haut, Unterhautfett- und Muskelgewebe aus der Bauchregion wird in die Brustregion verlagert.

NACHSORGE UND REHABILITATION

Im Anschluss an die Brustkrebsbehandlung folgt die medizinische Nachsorge. Nachsorge bedeutet, den Gesundheitsverlauf zu überwachen, die Begleiterscheinungen zu erkennen und zu lindern sowie ein eventuelles Rezidiv früh zu diagnostizieren und zu behandeln.

Im Gespräch mit dem Arzt können Sie neben medizinischen Fragen auch Ihre aktuellen Lebensumstände thematisieren.

Lassen Sie sich bei Schwierigkeiten im Umgang mit der Erkrankung begleiten. Ihr Arzt kann Ihnen bei Bedarf Psychoonkologen, Ernährungsberater, Selbsthilfegruppen oder Krebsberatungsstellen vermitteln.

Zusätzlich zu den jährlichen Vorsorgeuntersuchungen für alle Frauen empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG) Brustkrebspatientinnen folgenden Nachsorgeplan:

NACHSORGEPLAN

Zeit nach Therapieende	Gespräch und körperliche Untersuchung	Mammografie/ Ultraschall der Brust
1. – 3. Jahr	alle 3 – 4 Monate	jährlich (frühestens 6 Monate nach Abschluss der Strahlentherapie)
4. – 5. Jahr	alle 6 Monate	jährlich
5. – 10. Jahr	jährlich	jährlich

Je nach Krankheitssituation kann das Zeitintervall der einzelnen Untersuchungen variieren. Bekommen Patientinnen beispielsweise eine Antihormontherapie über mehrere Jahre, sollte die Verträglichkeit regelmässig kontrolliert werden.

Rehabilitation

Neben den psychischen Belastungen einer Krebserkrankung erschweren häufig Begleiterscheinungen wie Müdigkeit oder Schmerzen den Alltag. Onkologische Rehabilitationsprogramme können die Lebensqualität verbessern und den Betroffenen die Rückkehr ins gewohnte Leben erleichtern. Dazu bieten die Programme vielfältige Massnahmen, die individuell an die Bedürfnisse der Patientin angepasst werden. Sie beinhalten unter anderem Bewegungstherapie, psychoonkologische oder sozialrechtliche Unterstützung, Ernährungsberatung oder Sexualtherapie.

Verordnet der Arzt Rehabilitationsmassnahmen, können die Kosten über die Krankenkasse abgerechnet werden. Eine stationäre Rehabilitation muss vom Arzt beantragt und von der Krankenkasse bewilligt werden. Ambulante sowie stationäre Angebote in Ihrer Nähe finden Sie auf der Seite der Krebsliga Schweiz unter:

www.krebsliga.ch/ueber-krebs/rehabilitation

Egal ob „Nachsorge oder Rehabilitation“, befolgen Sie auch nach der Therapie die Empfehlungen Ihres Arztes.

UNTERSTÜTZUNG IM UMGANG MIT DER ERKRANKUNG

Bleiben noch Fragen offen oder möchten Sie sich noch weiter informieren? Wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihr behandelndes Team. Es wird Ihnen bei allen Fragen und Problemen unterstützend zur Seite stehen.

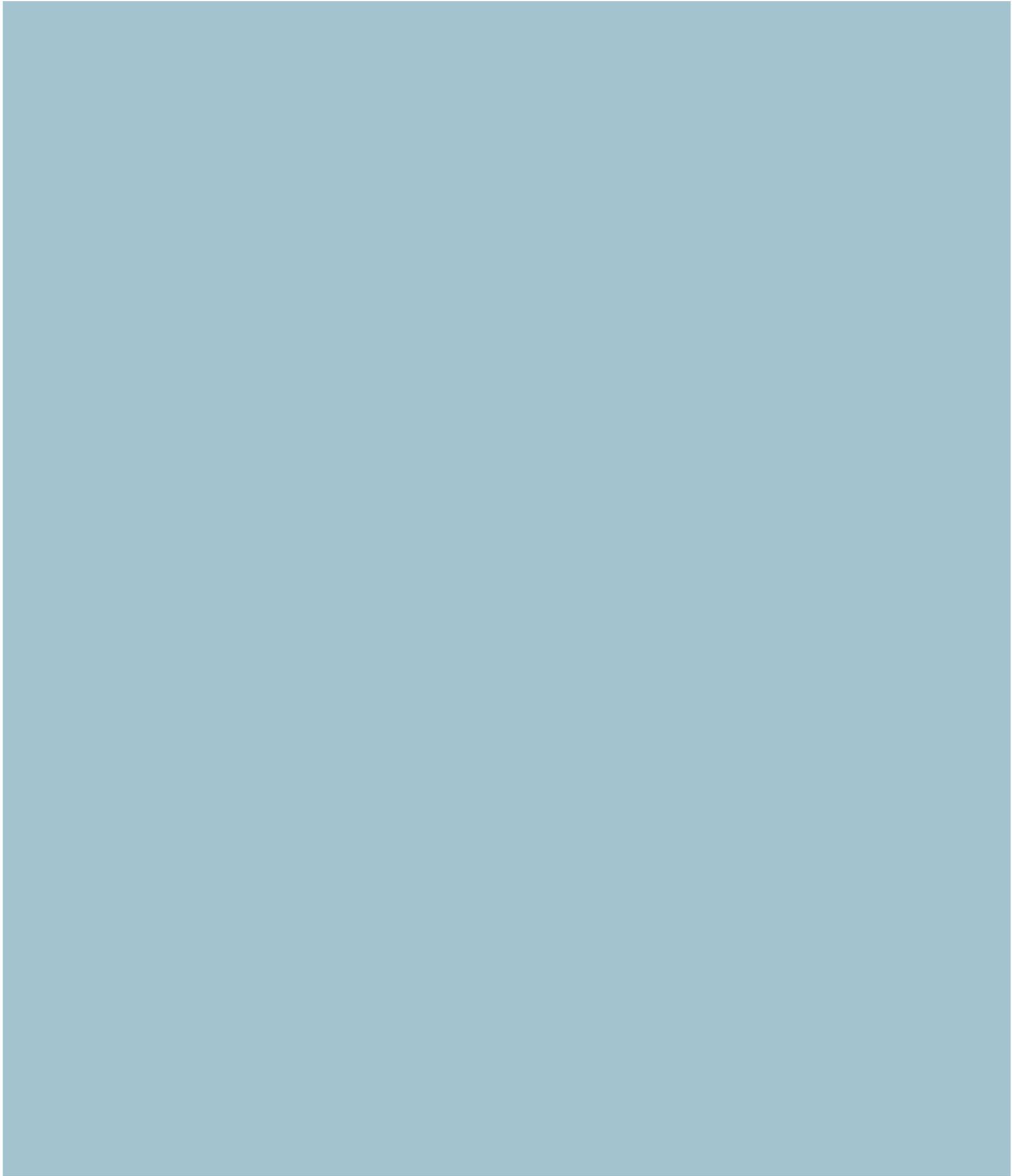
Gemeinnützige Angebote und Informationsdienste

Es gibt in der Schweiz ausserdem eine Vielzahl gemeinnütziger Angebote und Informationsdienste für Menschen mit Brustkrebs. Auch zu diesen kann Sie Ihr behandelndes Team kompetent beraten. Wir möchten an dieser Stelle repräsentativ auf die umfangreichen Angebote der Krebsliga Schweiz hinweisen: Unter www.krebsliga.ch finden Sie zahlreiche Informationen und hilfreiche weiterführende Materialien zum Download. Zusätzlich bietet die Krebsliga an über sechzig Standorten in der Schweiz persönliche Betreuungsangebote an.

Webseite Roche FOKUS MENSCH

Viele der Inhalte aus dieser Broschüre - aber auch weitere hilfreiche Links und Informationen finden Sie auf der Webseite Roche FOKUS MENSCH unter: www.roche-fokus-mensch.ch Zusätzlich stehen Ihnen dort verschiedene Materialien zum Bestellen und Herunterladen zur Verfügung.





Roche Pharma (Schweiz) AG
4052 Basel

M-CH-00000314

08/2020