

Curaplan

Für Teilnehmerinnen an
AOK-Curaplan Brustkrebs

aktuell



Ausgabe 2 | 2019



POLYNEUROPATHIE

Beschwerden entgegenwirken – durch gezieltes Training

Prickelnde und schmerzende Füße oder Hände, Taubheit und Überempfindlichkeit – darüber klagen viele Brustkrebspatientinnen nach der Chemotherapie. Das kann eine Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie (CIPN) sein. Ursache ist eine Schädigung der Nervenfasern, die in Fuß- und Handinnenflächen enden. Sie leiten Reize nicht mehr richtig ins Gehirn weiter, was zu Missempfindungen und Schmerzen führt. „Patientinnen leiden im Alltag sehr darunter“, sagt PD Dr. Freerk T. Baumann, Leiter der AG Onkologische Bewegungsmedizin im Centrum für Onkologie der Uniklinik Köln. „Sie gehen unsicher, können kaum auftreten, Gleichgewicht und Koordination sind gestört.“

Meist beginnen die Beschwerden nach dem zweiten oder dritten Chemotherapie-Zyklus. Sie klingen Monate später ab, können aber auch Jahre oder für immer andauern. Auslöser sind bestimmte chemotherapeutische Arzneien, die die Nerven angreifen. Möglicherweise lässt sich einer CIPN vorbeugen bzw. deren Verlauf blockieren, indem die Pa-

tientinnen am besten vor der Chemotherapie mit Bewegungstherapie beginnen und diese fortführen, sagt Baumann. Das belegten erste Beobachtungen. Er rät zu sensomotorischen Übungen – barfuß oder in Socken auf einem Wackelbrett, einer dicken Matte oder im Sand, um Balance zu halten – sowie zu einem Vibrations-Training, bei dem man auf vibrierenden Platten das Gleichgewicht hält. Letzteres sei jedoch nicht für jede geeignet und müsse durch Bewegungstherapeuten angeleitet werden. Bei extremen Schmerzen kämen Schmerzmittel und Bewegungstherapie in Betracht, so Baumann

Ein leichtes Kribbeln in Füßen oder Händen während der Chemo sollten Sie sofort Ihrem Arzt melden. Früh erkannt, lässt sich eine CIPN eventuell in den Griff bekommen. *uw*



www.krebshamburg.de

→ Service → Angebote → Flyer und Patientenratgeber → Patientenratgeber „Polyneuropathie durch Chemotherapie“



Foto: AOK Nordost

Ruth Wendt,
Teamleiterin im Versorgungsmanagement der AOK Nordost

Herzlich willkommen bei Curaplan aktuell. Auch eine erfolgreiche Chemotherapie kann manchmal Begleiterscheinungen wie Taubheit oder Schmerzen in Händen oder Füßen mit sich bringen. Hier lesen Sie, wie Sie das durch ein vorbeugendes Training und Nervenstimulation möglichst vermeiden.

Leider sehen sich Brustkrebskranke mit Vorurteilen und Unwissenheit ihrer Mitmenschen konfrontiert. Wir erklären Ihnen, wie Sie Befangheiten mit offenem Auftreten begegnen.

Außerdem lesen Sie hier, worauf Sie achten sollten, damit Sie Ihren Urlaub genießen und auf Reisen neue Kraft sowie Gesundheit tanken können. Eine anregende Lektüre!

Herzlichst, Ihre

Ruth Wendt



**Ein Service Ihrer
AOK Nordost –
Die Gesundheitskasse**

STUDIEN

Was bringt mir eine Teilnahme?

In klinischen Studien wird geprüft, ob neue Verfahren und Medikamente zur Behandlung von Brustkrebs wirksam und verträglich sind. „Meist werden Patientinnen mit ähnlichen Merkmalen in einer Studie zusammengefasst. Dazu gehören die Art des Tumors, das Erkrankungsstadium oder welche Behandlungen bereits gegeben wurden. Das ist notwendig, damit Ergebnisse nicht verzerrt werden oder sogar falsche Ergebnisse herauskommen“, erklärt Prof. Dr. Cornelia Kolberg-Liedtke, stellvertretende Klinikdirektorin am Campus Charité Mitte (CCM) an der Charité – Universitätsmedizin Berlin.

Was sind die Vorteile? Wer an einer klinischen Studie teilnimmt, kann Therapien bekommen, die noch nicht zugelassen sind. „Wenn sich schon früh zeigt, dass ein neues

Medikament deutlich besser wirkt als die Vergleichstherapie, gibt es manchmal die Möglichkeit, dass alle Patientinnen das neue Präparat bekommen können. In jedem Fall werden Sie engmaschig und intensiv betreut“, betont Prof. Dr. Kolberg-Liedtke.

Es gibt aber auch Nachteile. So können selten bisher unbekannte Risiken einer Therapie zutage treten. Manchmal stellt sich auch heraus, dass das neue Medikament nicht besser wirkt als das alte. Aber auch ein solches Ergebnis sei wichtig, gibt die Expertin zu bedenken. „Weil es verhindert, dass weiter an Therapieansätzen geforscht wird, die Patientinnen keine Vorteile bieten und falsche Hoffnungen wecken.“



Ob eine Studie verfügbar ist und zu Ihrer Krebsform „passt“, können Frauenärztinnen und -ärzte in Brustzentren klären.

Informationen zu Studien oder ob Studien verfügbar sind, erhalten Sie in der Regel über den Frauenarzt in einem zertifizierten Brustkrebszentrum. Die freiwillige Studienteilnahme, die jederzeit beendet werden kann, umfasst regelmäßige Untersuchungen in Praxis oder Klinik. *aks*



www.krebsinformationsdienst.de

- Wegweiser → Unsere Broschüren
- Broschüren und Informationsblätter
- Klinische Studien: Was muss ich wissen?

KURZ NOTIERT

Nationale Dekade gegen Krebs

Krebs verhindern, die Früherkennung stärken, Forschungsergebnisse schneller in die Praxis und damit zu den Patientinnen und Patienten bringen – das sind die Ziele der „Nationalen Dekade gegen Krebs“. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung und das Bundesgesundheitsministerium sowie weitere Institutionen haben sich kürzlich zusammengeschlossen, damit Wissenschaftler, Versorgung und Selbsthilfe enger zusammenarbeiten und die Kräfte im Kampf gegen den Krebs gebündelt werden. Auch sollen Patientinnen und Patienten stärker eingebunden werden. *kw*



www.dekade-gegen-krebs.de

POSITIVER TREND

Bessere Überlebenschancen



Höheres Überleben durch verbesserte Diagnostik, Therapie und Mammographie-Technik

Die Überlebenschancen von Frauen mit Brustkrebs haben sich innerhalb von 24 Jahren deutlich verbessert – und zwar unabhängig davon, in welchem Stadium der Tumor entdeckt wurde. Bei Frauen, die die Diagnose 2013 bekommen hatten, waren nach fünf Jahren noch fast doppelt so viele am Leben wie bei denjenigen, die 1989 damit konfrontiert wurden. Zu

diesem Ergebnis kamen Forscher nach Auswertung der Daten von mehr als 40.000 schwedischen Patientinnen, die leitliniengerecht behandelt worden waren. Die besten Aussichten hatten 40- bis 69-Jährige mit operablem Brustkrebs. Die Forscher vermuten den Grund in verbesserter Diagnostik, Therapie und Mammographie-Techniken.

Das Mammographie-Screening gibt es in Schweden seit Beginn der 80er-Jahre. In Deutschland wird das Mammographie-Programm Frauen zwischen 50 und 69 Jahren empfohlen. *aks*



www.krebsgesellschaft.de

- Aktuelle Themen
- Suche: „Brustkrebs: Bessere Überlebenschancen, egal welches Tumorstadium“

AUSGRENZUNG NACH BRUSTKREBS VERHINDERN

Zurück ins Leben –
mit offener Kommunikation

Ein offener, wohl dosierter Umgang im privaten wie im beruflichen Umfeld hilft allen Beteiligten.

In der Öffentlichkeit werden Krebserkrankungen manchmal negativer wahrgenommen als andere ernste Erkrankungen. „Vier bis 19 Prozent der Allgemeinbevölkerung haben noch Vorurteile gegen Menschen mit Krebs“, sagt Prof. Anja Mehnert-Theuerkauf, Leiterin der Abteilung Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Leipzig. Dadurch kann es zu einer Stigmatisierung (Ausgrenzung) kommen. Das hat die Expertin mit ihren Kollegen kürzlich mittels einer Studie herausgefunden. Der Grund? Die Mitmenschen wissen zu wenig über die Erkrankung, kennen keinen Krebskranken, denken, diese seien selbst daran schuld oder gar ansteckend; das kann Ängste und Unsicherheit auslösen.

Wer im Berufsleben steht, ist als Brustkrebserkrankte von Ausgrenzung zunächst weniger betroffen, vor allem, wenn Kollegen und Arbeitgeber sie unterstützen, sagt Prof. Mehnert-Theuerkauf, aber manchmal kippt es. Wenn Kollegen etwa die Arbeit der Erkrankten miterledigen müssen, weil diese nicht so belastbar ist. Brustkrebspatientinnen allgemein können sich auch im Freundeskreis ausgegrenzt fühlen, wenn dieser den Kontakt scheut oder es heißt „Meld dich doch wieder, wenn du gesund

bist!“. Frauen, die sich stigmatisiert fühlen, schämen sich, ziehen sich zurück, meiden Nachsorgetermine sowie Reha-Maßnahmen, um dabei nicht erkrankt zu werden. Depressionen, Einsamkeit und eine ungünstigere Genesung können die Folge sein. Versuchen Sie dem vorzubeugen.

Die Expertin Prof. Anja Mehnert-Theuerkauf empfiehlt Betroffenen daher:

Informieren Sie, wenn Ihnen danach ist, Ihnen wichtige Menschen über Ihre Erkrankung. Setzen Sie Ihre Kollegen, je nach Enge Ihres Verhältnisses, möglichst dosiert, über Ihre Behandlung in Kenntnis.

Rückzugsphasen sind wichtig! Versuchen Sie aber rauszugehen, Menschen zu treffen und sich neuen Kontakten zu öffnen. Vielleicht haben Sie Lust auf Gemeinsames?

Hinterfragen Sie, warum Sie sich vielleicht in der Vergangenheit von der Meinung anderer abhängig gemacht haben. Eine psychoonkologische Begleitung kann helfen.

Reden Sie offen und ehrlich mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin über Ihre Gefühle. Bei Bedarf kann ein Psychoonkologe Sie bei den Gesprächen unterstützen. *UW*

EXPERTENMEINUNG

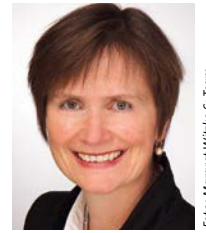


Foto: Margret Witzke & Team

Dr. Monika Steimann,
Chefärztin und Klinikleiterin
der Strandklinik Boltenhagen

Bei Polyneuropathie: die Nerven stimulieren

Für Patientinnen mit einer Polyneuropathie ist es hilfreich, die Nerven zu stimulieren: etwa mehrmals täglich die Fingerspitzen für drei bis fünf Minuten mit einer Zahnbürste, Hand- und Fußflächen mit Igelbällen oder Fußrollen massieren. Empfehlenswert ist es auch, Rapskörner in eine Schüssel zu füllen, diese mit den Händen zu walken und durch die Finger gleiten zu lassen. Genauso lassen sich darin versenkte Murmeln, Münzen oder Steinchen mit geschlossenen Augen herausangeln. Das trainiert die Geschicklichkeit, wie auch Teig kneten, stricken, häkeln, nähen oder ein Musikinstrument spielen.

Auch für die Füße sind „Körnerbäder“ gut: Wer möchte, greift mit den Zehen nach versenkten Korken oder Wäscheklammern. Zu Hause möglichst barfuß zu gehen, tut gut oder auf Barfußpfaden in Zeitlupentempo zu schreiten. Qigong, Tai-Chi und Yoga schulen Gleichgewicht und Balance. Wichtig: regelmäßig üben. Bei Taubheit in den Füßen hilft es, Barfußschuhe, erhältlich in Sportgeschäften, zu tragen; bei Schmerzen und Gangunsicherheit lieber feste Schuhe und Einlagen. Wer eine Nagelschere nicht mehr halten kann, sollte Mani- und Pediküre einer Fachkraft überlassen, um Verletzungen zu vermeiden.

REISEN MIT BRUSTKREBS

Gut vorbereitet
in den Urlaub

Mit einer Krebserkrankung können Sie grundsätzlich verreisen – wenn eine Strahlen- oder Chemotherapie beendet ist, eventuell auch in einer Behandlungspause. Allerdings sollten Sie wichtige Fragen mit Ihrem Arzt besprechen: Ist eine Reise für mich ratsam? Welche Reiseziele sind geeignet und habe ich den nötigen Impfschutz? Wie verhält es sich bei einer Flug- oder Busreise mit dem Thrombose-Risiko? Was kann ich tun, um ein Lymphödem zu vermeiden? Hinweise finden Sie hier:

Haut & Sonne: Privatdozentin Dr. Carmen Loquai, Oberärztin und Leiterin des Hautkrebszentrums Rhein-Main in Mainz, rät zur Vorsicht bei Sonne. Durch eine Chemo- oder Strahlentherapie, aber auch bestimmte Krebsmedikamente, etwa Trastuzumab oder Lapatinib, die sich gegen HER2 richten, könne die Haut geschädigt werden und empfindlich sein. Sie empfiehlt: „Meiden Sie während oder unmittelbar nach einer Strahlentherapie direkte Sonne. Bedecken Sie die betroffenen Hautpartien mit weiter, bequemer, nicht luftdurchlässiger Kleidung. Schützen Sie Gesicht, Ohren und Nacken mit einem Hut oder Tuch. Achten Sie bei der Wahl einer Sonnencreme darauf, dass diese einen für Ihren Hauttyp ausreichend hohen Lichtschutz-

faktor enthält. Die Creme sollte UVB- und UVA-Strahlung abhalten.“

Medikamente: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie Sie Ihre Arzneimittel bezüglich Hitze, Kälte oder Feuchtigkeit richtig transportieren. Nehmen Sie ausreichend Vorräte mit und informieren Sie sich über Alternativen. Wichtig sind auch die Beipackzettel, sie enthalten wichtige Informationen für die Ärzte vor Ort. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Medikamente nicht die Fahrtauglichkeit beeinträchtigen.

Versicherungsschutz: Klären Sie vor einer Auslandsreise mit der Krankenversicherung, in welchen Ländern sie akzeptiert wird und wo Sie unter Umständen Vorauszahlungen leisten müssen. Informationen dazu finden Sie auf einer Internetseite der gesetzlichen Krankenkassen: www.dvka.de. Eventuell ist es sinnvoll, eine private Auslandsrankenversicherung abzuschließen, die etwa die Kosten für einen Rücktransport übernimmt. Achten Sie darauf, dass diese auch gilt, wenn die Erkrankung bei Reiseantritt schon bekannt war.



Entspannt verreisen: Am besten sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt.

Flugreisen: Lassen Sie sich von Ihrem Arzt bescheinigen, dass Sie flugtauglich sind. Fragen Sie ihn, wie Sie das Thrombose-Risiko verringern können. Nehmen Sie Medikamente im Handgepäck mit, für den Fall, dass der Koffer verloren geht. Für die Mitnahme von sehr starken Schmerzmitteln und Spritzen brauchen Sie eine Bescheinigung Ihres Arztes, am besten auch in englischer Sprache. Wenn Sie zu Lymphödem neigen, sollten Sie auf das Tragen von Ringen, Armbändern und Armbanduhren verzichten. Vermeiden Sie auf langen Fahrten oder Flügen enge Kleidung und einseitige Belastungen. *aks*



Weitere Informationen:

www.krebsgesellschaft.de

→ Basisinformationen

→ Leben mit Krebs → Alltag mit Krebs

→ Urlaub mit Krebs

RAT UND HILFE

AOK-Hotlines (kostenfrei)

- **AOK-Service-Telefon:**
0800 2650800
- **AOK-Curaplan-Telefon:**
0800 2654444

Der Newsletter

- **Abonnieren ist möglich unter:**
www.aok.de/curaplan-aktuell
- **Anregungen, Wünsche, Kritik:**
curaplan-aktuell-nordost@kompart.de

Weitere Links

- **Deutsche Krebsgesellschaft:** www.krebsgesellschaft.de
- **Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie:** www.dapo-ev.de
- **Tumorzentrum Freiburg:** www.krebs-webweiser.de
- **Informationsnetz für Krebspatienten und ihre Angehörigen:** www.inkanet.de



Ratgeber „Nebenwirkungen der Tumorthherapie“ und wie man diesen vorbeugen oder sie mildern kann – erklärt die kostenlose 70-seitige Publikation der Berliner Krebsgesellschaft. Bestellung unter Telefon 030 2832400 oder als PDF unter www.berliner-krebsgesellschaft.de
→ Leben mit Krebs → Patientenratgeber bestellen → Downloads

7. Aktionstag gegen Brustkrebs „Ich bin dabei!“ ist eine öffentliche Informations-Veranstaltung rund um das Thema Brustkrebs mit Themen wie Früherkennung, Ernährungs- und Fitnesstipps sowie Wohlfühlratschlägen. TV-Moderatorin Bärbel Schäfer führt durch den Tag. Am 29. Juni am Potsdamer Platz, 10–16 Uhr, der Eintritt ist frei. www.ich-bin-dabei.org