

Curaplan

Für Teilnehmerinnen an
AOK-Curaplan Brustkrebs

aktuell



Ausgabe 4 | 2017



LYMPHÖDEM

Der Pfeiler der Therapie – Mitarbeit der Patientin

Dank schonender Methoden bei der Entnahme von Lymphknoten zu diagnostischen Zwecken geht die Zahl der Brustkrebspatientinnen, die ein chronisches Lymphödem mit ernsthaften Beschwerden entwickeln, zurück. „Bei etwa 80 Prozent der Patientinnen wird nur der Wächterlymphknoten entnommen, bei 20 Prozent mehrere Achsel-Lymphknoten. Im ersten Falle entwickeln weniger als fünf Prozent ein Ödem, in letzterem circa 15 Prozent“, erklärt Prof. Jörg Heil, Leiter der Sektion Senologie der Universitätsfrauenklinik Heidelberg. Lymphödeme entstehen oft in den ersten zwei Jahren nach der OP. Bereits ein Mückenstich oder eine kleine Verletzung kann dazu führen, dass sich die Lymphflüssigkeit staut und der betroffene Arm anschwillt. Übergewicht erhöht das Risiko.

Wichtig ist eine frühzeitige Therapie. Schreitet das Ödem fort, lagert sich die Lymphe zunehmend tiefer im Gewebe ein. „Das führt zu einem Umbau des Bindegewebes, es verhärtet sich“, beschreibt Prof. Heil. Erste Anzeichen können sein, dass sich der betroffene

Arm schwer und geschwollen anfühlt, sich Hand und Arm schlechter drehen lassen, Ärmel und Ringe plötzlich unangenehm eng sitzen.

Eigenkompetenz hilft. „Lymphdrainage ist zwar bequem, aber nicht immer alleine sinnvoll“, betont Prof. Heil. Bei manchen Frauen kommt sie aus medizinischen Gründen gar nicht in Betracht. Wesentlich für die Entstauung ist die Kompression, beispielsweise mit einem Armstrumpf, spezielle Übungen und Atemtechniken. Patientenorientierte Sporttherapie, Hautpflege oder auch Eigenmassage wirken ergänzend. „Ein guter Therapeut leitet die Patientin an, damit sie das zu Hause umsetzen kann. Und er macht die Patientin schon auf kleine Fortschritte aufmerksam. Das ist wichtig zur Motivation. Denn die Frauen brauchen oft viel Geduld“, fügt Prof. Heil an. *sd*



www.gesundheitsinformation.de

→ Suche → Brustkrebs:
Behandlung von Lymphödemem



Foto: AOK Nordost

Ruth Wendt,
Teamleiterin im Versorgungsmanagement der AOK Nordost

Herzlich willkommen bei Curaplan aktuell. Lymphödeme können stark einschränken. Aber es gibt auch Wege, Beschwerden selbst entgegenzuwirken. Haben jüngere Frauen Brustkrebs, sind sie häufig in einer besonders schwierigen Situation, da sie durch Kinder, Familie und Beruf mehrfach belastet sind. Ein Netzwerk möchte sie stützen.

Erhält eine Frau die Diagnose Brustkrebs, sollte sie sich Zeit nehmen, den besten Behandlungsweg mit ihrem Arzt zu besprechen. Wir zeigen auf, wie dies gelingen könnte. Ältere Patientinnen und Nebenwirkungen? Da kann es hilfreich sein, eng mit dem Arzt zusammenzuarbeiten. Ein gesunder Lebensstil trägt ebenfalls dazu bei.

Eine anregende Lektüre!

Herzlichst, Ihre

Ruth Wendt



Ein Service Ihrer
AOK Nordost –
Die Gesundheitskasse

SELBSTHILFE

NetzwerkStatt Krebs – Hilfe für jüngere Frauen

Krebspatientinnen im jüngeren und mittleren Alter sind meistens berufstätig und haben häufig Familie und Kinder. Die Diagnose Krebs trifft sie im wahrsten Sinne des Wortes „mitten im Leben“. Plötzlich stellen sich ganz neue Fragen: Wie erkläre ich es meinem Kind? Wie geht der Alltag in der Familie weiter? Mit wem kann ich über meine Ängste sprechen? Unterstützung kann das Projekt „NetzwerkStatt Krebs“ geben. Es wurde von der „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ gegründet und versteht sich als ergänzendes Angebot.

Information, Beratung und Begleitung sind wichtige Anliegen des Netzwerks. Betroffene können Kontakte mit anderen Frauen knüpfen und sich über das Internet, aber auch im realen Leben über ihre Erfahrungen austauschen. „Die Frauen wissen,

was es heißt, mit Krebs zu leben oder eine Krebserkrankung überstanden zu haben. Hier finden sie Verständnis für ihre Situation“, erläutert Sprecherin Bettina Onnasch.

Eine ähnliche Lebenssituation verbindet, wie die Erfahrungsberichte und „Mutmach-Geschichten“ der Frauen auf der Webseite zeigen. „Niemand versteht einen anderen Menschen so gut wie jemand, der in derselben Situation steckt“, betont Bettina Onnasch. Deshalb spielen Fragen zur Kinderbetreuung, zum beruflichen Wiedereinstieg oder zum Umgang mit genetischen Testergebnissen eine wichtige Rolle. Vielen werden auch die häufigsten „unpassenden Kommentare“ bekannt vorkommen,



Das Projekt NetzwerkStatt Krebs richtet sich an krebserkrankte Frauen, die mitten im Leben stehen – mit Kind, Beruf, Familie.

die die Netzwerkerinnen zusammengetragen haben („Man sieht es dir gar nicht an!“). Darüber hinaus bietet die Seite Rat von Ärzten und Patientenvertretern über die Behandlungsmöglichkeiten bei Brustkrebs oder wie sich die Patientin am besten auf den Krankenhausaufenthalt vorbereiten kann. *aks*



- www.netzwerkstattkrebs.de
- www.frauenselbsthilfe.de
- www.brca-netzwerk.de

KURZ NOTIERT

Neue Schwerpunkte im DMP Brustkrebs

Das überarbeitete strukturierte Behandlungsprogramm (DMP) Brustkrebs ist seit 1. Oktober in Kraft. Der Schwerpunkt liegt auf einer verbesserten Nachsorge. Stärker als bisher sollen Nebenwirkungen und Folgen der Therapie berücksichtigt werden, auch die psychischen Belastungen. Ziel ist es, die Lebensqualität der Patientinnen zu verbessern. Eine Teilnahme am Programm ist nun bis zu zehn Jahre möglich. Dies liegt unter anderem an der deutlich längeren Therapie, zu der vielen Frauen inzwischen geraten wird. Bei metastasiertem Brustkrebs ist die Teilnahme weiterhin unbegrenzt. *sd*



www.g-ba.de → Suche
→ DMP Brustkrebs umfassend aktualisiert

BEWEGUNG

Tai-Chi für besseren Schlaf



Das Praktizieren von Tai-Chi verbessert laut einer Studie bei Krebspatientinnen die Schlafqualität.

Auch nach erfolgreicher Therapie leiden viele Brustkrebspatientinnen an Schlafstörungen. Tai-Chi kann laut einer Studie bei diesem Problem helfen. Frauen mit überstandener Brustkrebserkrankung praktizierten drei Monate lang einmal pro Woche eine einfache Tai-Chi-Variante. Dies war ebenso wirksam wie eine Verhaltenstherapie: Die Frauen gaben an, besser und

länger zu schlafen und weniger erschöpft, schläfrig und depressiv verstimmt zu sein. Auch wenn Messungen mit Elektroden keine Verbesserungen nachwiesen, spürten die Probandinnen eine subjektive Verbesserung.

Tai-Chi ist eine spezielle Art der Gymnastik, die zur Traditionellen Chinesischen Medizin gehört. Ruhige, fließende Bewegungen des Körpers werden dabei mit Entspannungstechniken kombiniert. Einige AOKs bieten Tai-Chi-Kurse an. Sofern bestimmte Kriterien erfüllt sind, beteiligt sich die AOK aber auch an den Kosten bei anderen Anbietern. *aks*



www.aerzteblatt.de
→ Suche → Tai Chi Brustkrebs

www.aok.de/gesundheitsangebote

ORIENTIERUNG NACH DER DIAGNOSE

**Brustkrebs –
(k)ein Notfall?**

Nach der Diagnose Brustkrebs ist es sinnvoll, sich in Ruhe über Therapiemöglichkeiten zu informieren.

Die Diagnose Brustkrebs ist kein medizinischer Notfall, auch wenn sie sich für die betroffenen Frauen oftmals so anfühlt. Viele Gedanken kreisen im Kopf: Was kommt auf mich zu? Kann ich geheilt werden? „Eine Krebsdiagnose ist ein emotionaler Notfall, weil sie das ganze Leben aufwühlt“, bestätigt Prof. Nadia Harbeck, Leiterin des Brustzentrums am Klinikum der Universität München (LMU). „Aber sie ist kein medizinischer Notfall in dem Sinne, dass man sofort etwas machen muss. Eine überstürzte Operation kann sogar der falsche Weg sein.“

Ein bis zwei Wochen kann sich die Patientin Zeit nehmen, um gemeinsam mit dem Arzt des Vertrauens – Frauen- oder Hausarzt – über den Befund zu sprechen und sich für ein geeignetes, zertifiziertes Brustzentrum in ihrer Nähe zu entscheiden, wo ihr dann ein Therapiekonzept vorgeschlagen wird. „Der Frauenarzt kann am besten einschätzen, welches Brustzentrum sich im konkreten Fall am besten eignet“, erläutert Prof. Harbeck. Es müssen zunächst alle wichtigen Untersuchungsergebnisse vorliegen. Neben der bildgebenden Diagnostik sind dies vor allem Informationen über die biologischen Eigenschaften des Tumors. Diese geben wichtige

Hinweise darauf, welche Therapie optimal ist. Bei manchen Brustkrebstypen ist es sinnvoll, zuerst mit bestimmten Medikamenten oder einer Chemotherapie zu behandeln, bevor der Tumor operiert wird. Jüngeren Frauen wird unter Umständen auch eine genetische und eine Kinderwunschberatung angeboten. Zur Zweitmeinung rät die Expertin, wenn sich Frauen unsicher sind.

Im Brustzentrum findet die Betreuung unter einem Dach statt. Jeder Fall wird in einer Tumorkonferenz besprochen, an der vor allem Gynäkologen, Onkologen, Strahlentherapeuten und Pathologen teilnehmen. Ein weiterer Vorteil: Brustzentren können Patientinnen Zugang zu Studien vermitteln, in denen noch nicht zugelassene, vielversprechende neue Therapien geprüft werden.

Umfassende Informationen und Beratung bieten Krebsberatungsstellen, das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ), aber auch Brustkrebs Deutschland e. V. an. *aks*



- www.brustkrebsdeutschland.de
- **Zertifizierte Brustkrebszentren:** www.oncomap.de
- www.dkfz.de

EXPERTENMEINUNG

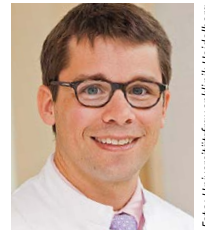


Foto: Universitätsfrauenklinik Heidelberg

Prof. Jörg Heil,
Leiter der Sektion Senologie
an der Universitätsfrauenklinik Heidelberg

**Sicherheit abwägen
gegen Lebensqualität**

Noch immer ist für die Prognose und Therapieplanung bei Brustkrebs wichtig zu wissen, ob Lymphknoten der Patientin Krebszellen aufweisen oder nicht. Der Einzug der Gewebeprobeentnahme von Wächterlymphknoten in den klinischen Alltag hat den Löwenanteil dazu beigetragen, die Zahl der Lymphödeme zu senken. Dennoch haben viele Patientinnen einen hohen Leidensdruck und müssen teils mit enormen Einschränkungen in ihrem Alltag zurechtkommen. Pro Jahr betrifft dies 5000 Frauen. Das wirft die Frage auf, ob man die großen Einbußen an Lebensqualität weiter mindern kann.

Beim Senologiekongress in Berlin wurden erste Ergebnisse der INSEMA-Studie präsentiert, die an einer großen Patientengruppe untersucht, ob bei Frauen mit frühem Brustkrebs auf die Entnahme von Lymphknoten komplett verzichtet werden kann – ohne Kompromisse bei der Sicherheit der Therapie. Noch müssen weitere Ergebnisse abgewartet werden, aber die Studie macht Hoffnung, dass wir in absehbarer Zeit bei vielen Patientinnen für die Therapieplanung keine Lymphknoten mehr entnehmen müssen. Für diese Patientinnen wäre dies ein bedeutender Fortschritt.

DIE ÄLTERE PATIENTIN

Nebenwirkungen
aktiv begegnen

Ein Drittel der Patientinnen von den jährlich 75.000 Frauen, die in Deutschland an Brustkrebs erkranken, sind älter als 70 Jahre. Sie sind von Nebenwirkungen häufig besonders stark betroffen. Das liegt daran, dass Medikamente im Alter vom Körper anders aufgenommen werden und ältere Patientinnen häufiger bereits zusätzliche Erkrankungen, zum Beispiel Diabetes oder eine Herzkrankheit, haben. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Balance zwischen einer möglichst wirksamen Behandlung von Brustkrebs und dem Vermeiden von Nebenwirkungen der Therapie zu halten. „Wir schauen uns daher an, wie rüstig eine Frau ist, welche Medikamente sie aufgrund anderer Erkrankungen einnimmt, wie aktiv sie in ihrem Alltag noch ist und wie ihr soziales Umfeld aussieht“, erklärt Prof. Hans Tesch vom Centrum für Hämatologie und Onkologie Bethanien in Frankfurt.

Mit der Patientin gemeinsam legt der Arzt das Ziel der Behandlung fest: Ist es die Heilung oder geht es in ihrer individuellen Situation mehr um Lebensqualität? Wie aggressiv ist der Tumor? „Und wir klären immer auch, ob die Patientin möglicherweise Angst vor der Behandlung oder den Nebenwirkungen hat. Um diese Ängste zu nehmen, ist manchmal eine psychoonkologische

Betreuung hilfreich“, ergänzt Prof. Tesch.

Arzt und Patientin sind gefragt, um Nebenwirkungen vorzubeugen. „Wir müssen natürlich überlegen, welche Krebsmedikamente in der konkreten Situation eingesetzt werden können. Wir geben heute sehr wirksame Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen“, erläutert der Experte. Aber auch die Patientin kann ihren Teil dazu beitragen, die Therapie verträglicher zu machen. „Ein gesunder Lebensstil gehört dazu. Sport und Bewegung kann Nebenwirkungen deutlich mildern, beugt Osteoporose vor und ist für die Psyche wichtig“, betont Prof. Tesch. Das gilt auch für ältere Patientinnen. „Es geht nicht um Leistungssport. Das kann auch schon der regelmäßige Spaziergang sein oder eine kurze Radtour“, erklärt er. Viele Therapieeinrichtungen bieten eigene Bewegungsprogramme an. „Auch während der Chemotherapie, weil sich gezeigt hat, dass sie weniger Nebenwirkungen hat, wenn sich die Frauen bewegen“, sagt Prof. Tesch. Worauf die meisten Patientinnen nicht vorbereitet sind, ist die Einschränkung ihrer Belastbarkeit im



Radfahren oder moderates Spaziergehen kann Nebenwirkungen deutlich mildern, beugt Osteoporose vor und stärkt die Psyche.

Alltag. Auch hier könne Bewegung wirksam sein. Zudem lohnt ein Rauchstopp, weil Nikotin Wundheilung und Nebenwirkungen negativ beeinflussen kann, gibt der Experte zu bedenken.

Für die Therapie ist es hilfreich, dass die Patientin offen mit den Ärzten spricht. „So erhalten wir wichtige Informationen darüber, was die Patientin will, aber auch über Nebenwirkungen und Sorgen, die ihr zu schaffen machen. Wenn wir das berücksichtigen, fördert das die Therapietreue der Patientin und damit die Wirksamkeit der Therapie“, erklärt Prof. Tesch. Hilfreich kann es auch sein, die Angehörigen miteinzubeziehen. *sd*



.....
www.krebsinformationsdienst.de

→ Behandlung

→ Senioren: Behandlung und Alter

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



Vorsicht Grippe Krebskranke Menschen erkranken aufgrund ihrer geschwächten Abwehr schwerer an Grippe und leiden häufiger unter deren Komplikationen. Daher ist es wichtig, sich impfen zu lassen. Der beste Zeitpunkt sind die Monate Oktober oder November. Die Impfung ist kostenfrei. Wenden Sie sich dazu bitte an Ihren Hausarzt.

InfoReihe KREBS „Bevor alles zusammenbricht“ – zu diesem Thema referiert Martina Preisler, Diplom-Psychologin und Psychoonkologin an der Charité, und gibt Angehörigen Tipps. Am 15. November, 17 bis 18 Uhr, Campus Charité Mitte, Charité Comprehensive Cancer Center, Invalidenstraße 80, 10115 Berlin, Ebene 3, Raum 03001. Infos: 030 450564222.