

Wichtige Adressen

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.
Haus der Krebs-Selbsthilfe
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn
Telefon: 0228 33889400
Internet: www.frauenselbsthilfe.de

Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstr. 32
53113 Bonn
Telefon: 0228 72990-0
Internet: www.krebshilfe.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.
Steinlestraße 6
60596 Frankfurt/M.
Telefon: 069 630096-0
Internet: www.krebsgesellschaft.de

Krebsinformationsdienst (KID)
Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Telefon: 0800 4203040, täglich 8 - 20 Uhr
Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Exklusiv für
BARMER Versicherte:

BARMER Gesundheitstelefon
montags bis freitags
von 7 bis 20 Uhr

Telefon: 018 500 95-3000*

* 2,9 Cent pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom

Internet: www.barmer.de

Brustkrebs – Was nun?

Eine erste Orientierungshilfe für Frauen mit Brustkrebs



626994_0507

In Kooperation mit:



Die Diagnose Brustkrebs trifft viele Frauen wie ein Schock. „Warum gerade ich? Was kommt nun auf mich zu? Wo bekomme ich Rat und Hilfe?“ Viele Fragen und Ängste bestimmen diese Situation. Doch gerade jetzt sind innerhalb kurzer Zeit vielfältige Entscheidungen zu treffen und Weichen zu stellen. Mit den folgenden Tipps möchten wir Ihnen eine praxistaugliche Orientierungshilfe für die Zeit zwischen Diagnose und Behandlungsbeginn an die Hand geben.

■ **Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen.**

– Die Behandlung von Brustkrebs ist in der Regel kein Notfall.

Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihr Arzt wird Ihnen den Befund erläutern und weitere Gespräche anbieten. Sie brauchen für die Auseinandersetzung mit der neuen Situation und die Planung der nächsten Schritte Zeit und haben das Recht, dass sich der Beginn der Behandlung und das Tempo nach Ihren Bedürfnissen richten.

■ **Informieren Sie sich.**

– Notieren Sie alle Fragen, die Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen möchten.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sollte Ihnen die Bedeutung Ihrer Erkrankung und die zur Verfügung stehenden Behandlungsmöglichkeiten in verständlicher Weise erläutern. Hilfreich ist Informationsmaterial, etwa Broschüren oder ein Film, das Sie als Ergänzung zu dem Arztgespräch mit nach Hause nehmen und in Ruhe anschauen können. Das trägt dazu bei, dass Sie die Erkrankung und ihre Behandlungsmöglichkeiten besser verstehen.

■ **Nehmen Sie Unterstützung in Anspruch.**

– Nehmen Sie eine Vertrauensperson zu Gesprächen mit. „Vier Ohren hören mehr als zwei“.

Sie können eine vertraute Person zum Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin mitbringen. Eine offene, vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre ist eine gute Voraussetzung, um eine gemeinsame Therapieentscheidung herbeizuführen und die für Sie passende Behandlung zu finden.

■ **Legen Sie eine persönliche Dokumentenmappe bzw. ein Tagebuch an.**

– Gesammelte Befunde und Informationen erleichtern die Auseinandersetzung mit der Erkrankung und können bei Entscheidungen helfen.

Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt erklärt Ihnen alle Befunde und stellt sie Ihnen auf Nachfrage (in Kopie) zur Verfügung. Stellen Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Fragen, teilen Sie Ihre Gefühle und Bedenken mit, erläutern Sie, was die erhaltenen Informationen für Ihre persönliche Lebenssituation bedeuten.

■ **Sie sind wichtig, Sie stehen im Mittelpunkt der Behandlung.**

– Notieren Sie Ihre Gedanken und beziehen Sie diese in die Gespräche mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt und in alle Ihre Überlegungen und Entscheidungen mit ein.

Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt sollte Ihre persönlichen Belange und Bedürfnisse ernst nehmen und sie bei ihren bzw. seinen Behandlungsempfehlungen berücksichtigen. Sie haben ein Recht darauf, dass Ihre Behandlung individuell an Ihrer Situation ausgerichtet wird.

■ **Lassen Sie sich von spezialisierten Ärzten in spezialisierten Einrichtungen behandeln. Fragen Sie nach Brustzentren und dem strukturierten Behandlungsprogramm (DMP) Brustkrebs.**

Achten Sie darauf, dass Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen alle Behandlungsmöglichkeiten ausführlich erklärt. Dazu gehören unter anderem verschiedene operative Verfahren, die Chemotherapie, Strahlentherapie und Hormontherapie. Auch Informationen über die sogenannte Rezeptorbestimmung und über den Ablauf der Behandlungsschritte, zum Beispiel im Rahmen eines strukturierten Behandlungsprogramms (DMP), gehören dazu.

■ **Fordern Sie Informationen über ergänzende Therapiemöglichkeiten ein.**

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sollte Sie auch über ergänzende, psychosoziale und psychotherapeutische Hilfen informieren. Sie bzw. er kann Ihnen Tipps zu Ernährung, Entspannungsübungen und Bewegung geben und auch einen Hinweis auf die Bedeutung von Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe. Auch Ihre Krankenkasse unterstützt Sie gern.