

Wichtige Adressen

Ihr Kontakt zur Frauenselbsthilfe nach Krebs Bundesverband e.V.

Telefon 0228 – 3 38 89-400

(Weitervermittlung zu Telefonberaterinnen)

www.frauenselbsthilfe.de

(Hier finden Sie Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe)

<https://forum.frauenselbsthilfe.de> (Diskussionsforum)

kontakt@frauenselbsthilfe.de

Folgende DVDs können Sie kostenlos bei der Frauenselbsthilfe nach Krebs anfordern:

- Brustkrebs – was nun?
- Brustkrebs – leben mit Metastasen
- Krebskranke Frauen und ihre Kinder
- Angehörige krebskranker Menschen

Krebsinformationsdienst (KID)

Deutsches Krebsforschungszentrum

Kostenlose Hotline: 0800 – 420 30 40, täglich 8:00 – 20.00 Uhr

www.krebsinformationsdienst.de

Deutsche Krebshilfe e.V.

Telefon: 0228 – 7 29 90-0

www.krebshilfe.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Telefon: 069 – 63 00 96-0

www.krebsgesellschaft.de

Brustkrebs – Was nun? Eine Orientierungshilfe für Frauen mit Brustkrebs



Die Diagnose Brustkrebs ist für viele Frauen 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 Zeit!

Die Behandlung von Brustkrebs ist in der Regel kein Notfall. Daher nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um sich zu informieren.

Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihr Arzt wird Ihnen den Befund erläutern und weitere Gespräche anbieten. Für die Auseinandersetzung mit der neuen Situation und die Planung der nächsten Schritte brauchen Sie Zeit. Der Beginn der Behandlung muss sich nach Ihren Bedürfnissen richten. Darauf haben Sie ein Recht. Lassen Sie sich nicht drängen, einen bestimmten Operationstermin wahrzunehmen, nur weil er gerade frei ist.

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. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen. Hilfreich ist Informationsmaterial, das Sie als Ergänzung zu dem Arztgespräch mit nach Hause nehmen und in Ruhe anschauen können. Notieren Sie sich alle Fragen, die Ihnen dann noch einfallen, und nehmen Sie diese zum nächsten Arztgespräch mit. Wenn Sie sich gut informiert fühlen, trägt das dazu bei, dass Sie die Erkrankung und ihre Behandlungsmöglichkeiten besser annehmen und bejahen können.

Nehmen Sie Unterstützung in Anspruch.

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

Nehmen Sie zum Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin Ihren Partner oder eine vertraute Person mit; in der Aufregung werden Sie sich Informationen nicht merken können oder durcheinander bringen. Dann ist es gut, wenn Sie später jemanden haben, mit dem Sie alles noch einmal durchsprechen können.

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. Neben den medizinischen Fakten kann es aber auch hilfreich für Sie sein, wenn Sie Gedanken und Gefühle in dieser Zeit notieren und zu Ihrer persönlichen Dokumentenmappe hinzufügen. Das kann helfen, Ängste und Verwirrungen zu ordnen, um sie später besser verarbeiten zu können.

Sie sind wichtig, Sie stehen im Mittelpunkt der Behandlung.

Beziehen Sie Ihre Gedanken in die Gespräche mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt und in alle Ihre Überlegungen und Entscheidungen mit ein.

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. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt muss Ihre persönlichen Belange und Bedürfnisse kennen, damit sie bzw. er diese bei ihren bzw. seinen Behandlungsempfehlungen berücksichtigen kann. Sie haben ein Recht darauf, dass Ihre Behandlung individuell an Ihrer Situation ausgerichtet wird.

Lassen Sie sich vorzugsweise in einer auf Brustkrebs spezialisierten Einrichtung behandeln.

Fragen Sie nach Brustzentren in Ihrer Nähe.

Ein Brustzentrum ist eine Einrichtung, die sich auf die Behandlung von Brusterkrankungen spezialisiert hat, hohe Qualitätsanforderungen erfüllt und diese mit einem Zertifikat, das jährlich erneuert werden muss, belegen kann. Es bietet Versorgung nach dem besten Stand medizinischen Wissens und hält einen reichen Erfahrungsschatz im Umgang mit Brusterkrankungen vor. Alle an der Behandlung einer Patientin beteiligten Fachärzte arbeiten im Team zusammen und besprechen in einer Tumorkonferenz, was die beste Behandlungsstrategie ist.

Fordern Sie Informationen über ergänzende Therapiemöglichkeiten ein.

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. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sollte Sie auch darüber informieren, ob im Krankenhaus eine psychologische Betreuung vorhanden ist, damit Sie – bei Bedarf – noch während des Klinikaufenthaltes ein Gespräch führen können, das Ihnen in dieser Situation eine Stütze sein kann.

Nutzen Sie die Erfahrungen anderer Brustkrebspatientinnen.

Wer könnte Ihnen besser mit Rat und Tat zur Seite stehen, als Menschen, die die gleiche Erfahrung, wie Sie sie jetzt durchleben, auch gemacht haben? Sie können Ihnen helfen, die vielen Informationen, die Sie in dieser Zeit erhalten, besser zu „sortieren“. Tauschen Sie sich daher mit anderen Brustkrebspatientinnen aus. Die Gespräche mit Gleichbetroffenen können die Informationen des Arztes ergänzen und machen sie verständlicher. Ansprechpartnerinnen finden Sie z.B. in den Selbsthilfegruppen oder im Internetforum der Frauenselbsthilfe nach Krebs (Adressen siehe Rückseite).

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs hat eine DVD zum Thema „Brustkrebs – Was nun?“ produziert, die kostenfrei bestellt werden kann. Tel.: 02 28 – 33 88 94 02, kontakt@frauenselbsthilfe.de

Dieser und weitere Informationsfilme können auch online angeschaut werden unter: <http://www.frauenselbsthilfe.de/informieren/infomaterial-der-fsh/dvds/>