



IKK classic · Tannenstraße 4b · 01099 Dresden



Herrn
Max Mustermann
Musterstraße 123
56789 Musterhausen



Ihr Gesundheitswegweiser online
Praktische Gesundheits-Tipps sowie Infos zu unseren Leistungen und Services finden Sie unter www.ikk-classic.de

IKK Promed aktuell.

Informationen für Patientinnen mit Brustkrebs

Ausgabe Dezember 2013

Gemeinsam für mehr Lebensqualität

Eine optimale Behandlung und so viel Lebensqualität wie möglich – das sind die wichtigsten Ziele von IKK Promed.

Das Betreuungsprogramm für Patientinnen mit Brustkrebs umfasst eine sichere Diagnose, koordinierte Therapie nach neuestem Stand der Medizin und eine umfassende Nachsorge. Letztere beginnt bereits kurz nach dem chirurgischen Eingriff oder nach der Chemotherapie. Dabei geht es vorrangig darum, Ihre körperliche und seelische Gesundheit wiederherzustellen und Sie langfristig und umfassend in nahezu allen Lebensbereichen zu unterstützen.

Ein konkretes Ziel ist es, die Nachwirkungen der Krankheit, einen Rückfall oder mögliche Neben-

wirkungen der Behandlung abzuwenden oder zu lindern. Zudem dient die Nachsorge dazu, Ihre Wiedereingliederung in den normalen Alltag, in Familie, Gesellschaft und Beruf zu fördern.

Während der Nachsorge bleibt weiterhin der Arzt Ihr zentraler Ansprechpartner. Er kann Sie auch darin beraten, wie Sie, Ihre Familie und Freunde am besten mit den Folgen der Erkrankung zurecht kommen. Bei Bedarf nennt der Arzt Ihnen Psychologen oder Beratungsstellen, die auf die Betreuung und Unterstützung von Krebspatientinnen spezialisiert sind.

Sie haben eine Frage? Wir helfen Ihnen gern weiter.
Ihr Team von IKK Promed



Bewegung im Wasser genießen



Körperliche Aktivitäten gehören zur Therapie. Ein leichtes Ausdauertraining wirkt sich positiv auf Selbstbewusstsein, Stressbewältigung und Allgemeinbefinden aus.

Gut geeignet für Brustkrebspatientinnen sind zum Beispiel Wandern, Walking, Joggen oder Rad fahren. Viele Frauen genießen auch die Bewegung im Wasser und entscheiden sich für Aqua-Fitness und Schwimmen. Bei 24 bis 30 Grad Wassertemperatur fallen fast alle Bewegungen leicht; Beweglichkeit und Durchblutung werden verbessert, Schulter- und Armbereich gekräftigt, der Bildung eines Lymphödems entgegengewirkt.

Damit Ihnen die Bewegung im kühlen Nass auch wirklich gut tut, sollten Sie vor allem darauf achten:

- Besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt, wann der richtige Zeitpunkt ist. Bei körper-

lichen Beeinträchtigungen, zum Beispiel Metastasen, noch nicht verheilten Narben, einem instabilen Immunsystem, starken Schmerzen, Infekten oder Kreislaufproblemen sollten Sie entweder noch etwas warten oder sich für eine andere Sportart entscheiden.

- Falls es in Ihrer Nähe keine spezielle Sportgruppe für Brustkrebspatientinnen gibt, werden Sie sich vermutlich für einen Kurs entscheiden, der von einer Trainerin geleitet wird. Sprechen Sie mit ihr darüber, dass Sie manche Übungen nicht ausführen können und nicht so belastbar sind wie die übrigen Frauen im Kurs. Hilfreich ist auch, wenn eine Freundin Sie zum Kurs begleitet.
- Auch wenn es Ihnen Spaß macht: Überanstrengen Sie sich nicht. Machen Sie Pausen und steigern Sie Ihr Pensum allmählich.

Welche Sportarten ebenfalls geeignet sind und worauf Sie dabei achten sollten, erfahren Sie unter www.brustkrebs-bewegt.de

So erreichen Sie das Team von IKK Promed

IKK Med: Rat vom Experten.

Die kostenlose medizinische Beratungshotline der IKK classic berät Sie ...

- zum vorübergehenden Schutz Ihrer Gesundheit im Alltag, im Beruf und auf Reisen, zu Erkrankungen, Behandlungsmethoden und der richtigen Einnahme von Medikamenten sowie
- bei der Suche nach einem Arzt ganz in Ihrer Nähe.

Kostenlose Beratungshotline IKK Med
0800 455 1000

0800 455 1000

Herausgeber: IKK classic, Tannenstraße 4b, 01099 Dresden, Telefon: 0800 455 1111, E-Mail: info@ikk-classic.de, Internet: www.ikk-classic.de

Max Mustermann (XX XX) XX XX XX XX XX	Max Mustermann (XX XX) XX XX XX XX XX
Marianne Muster (XX XX) XX XX XX XX XX	Mortiz Mustername (XX XX) XX XX XX XX XX
Max Mustermeyer (XX XX) XX XX XX XX XX	Marina Muster-Muster (XX XX) XX XX XX XX XX

IKK classic
Tannenstraße 4b
01099 Dresden

promed@ikk-classic.de > IKK Promed
www.ikk-classic.de

Entscheidung für das Leben

Annette Rexrodt von Fircks im Gespräch.



Annette Rexrodt von Fircks stand beruflich und privat mitten im Leben, als bei ihr im Jahr 1998 Brustkrebs diagnostiziert wurde. Sie hat gekämpft und gegen den Krebs gewonnen. Und sie hat sich entschlossen, ihre Erfahrungen und ihre Erlebnisse an andere in einer ähnlichen Situation weiterzugeben.

Als dreifache Mutter weiß sie aus eigenem Erleben, wie wichtig ein offener Umgang mit den Belastungen der Erkrankung auch für Angehörige ist. Mit ihrer Stiftung macht sie sich bundesweit für Projekte und Schwerpunkturen für krebskranke Mütter und deren Kinder stark. Auch als Autorin hat sie sich einen Namen gemacht. Im Sommer ist ihr Buch „Im Mittelpunkt Leben – Wieder stark werden nach Brustkrebs“ erschienen. Zusammen mit weiteren namhaften Autoren widmet sie sich darin der wichtigen Zeit nach der Behandlung. Wir haben Annette Rexrodt von Fircks ein paar Fragen gestellt.

Was und wer hat Ihnen letztlich am meisten geholfen, ins Leben zurückzukehren?

Es war der kurze Satz einer mir bekannten Psychologin, der mich schließlich wachrüttelte: „Entscheiden Sie sich für das Leben.“ Ein Allerweltssatz, der aber in die Stille meiner Verzweiflung treten und seinen Platz finden konnte. „Vielleicht schaffst du es ja“ flüsterte mir ein Gedanke zu. Dieses „Vielleicht schaffst du es ja doch“, wollte ich häufiger hören und „stellte“ den Gedanken immer lauter, bis das Gefühl der Hoffnung aus jeder meiner Zellen echote. Ich entschied mich für das Leben, das ich so sehr liebte und wurde aktiv. Ich denke, dass jeder von uns die Möglichkeit hat, sich an der Genesung oder dem Prozess wieder stark zu werden selbst aktiv zu beteiligen.

Für Angehörige und Freunde ist es sicher oft nicht einfach, ihr Mitgefühl auszudrücken, Mut zu machen. Wie kann man es schaffen, in einer physisch und psychisch sehr belastenden Situation die eigenen Bedürfnisse sehr deutlich zu artikulieren?

Angehörige und Freunde sind ganz besonderem Druck ausgesetzt. Auf der einen Seite verspüren sie einen inneren Zwang, dem Kranken helfen zu müssen, weil die Liebe groß ist, das Verant-

wortungsbewusstsein sie dazu treibt. Auf der anderen Seite hindert sie Unsicherheit, was denn nun angesichts der Schwere und Bedrohlichkeit der Erkrankung wirklich helfen könnte, daran, die richtigen Entscheidungen zu treffen, Hilfe anzubieten oder auch andere um Hilfe zu bitten. Viele wollen helfen und stark sein, wissen aber meistens nicht wie. Manchmal tun sie dann auch zu viel des Guten, wollen alles managen und meinen, über alles bestens Bescheid zu wissen.

Ein Hilfs-Patentrezept für Angehörige gibt es leider nicht. Aber vielleicht ein paar wertvolle Tipps: Wenn der Erkrankte nicht gerade in einem akut lebensbedrohlichen Zustand ist, sollten er und die Angehörigen sich ein paar Tage – die haben wir! – Zeit nehmen, um den anfänglichen Schock zu verdauen. Hierfür sind die Ehrlichkeit und die Offenheit aller eine wichtige Voraussetzung. Wir müssen füreinander da sein. Angehörige und Freunde sollten versuchen, in die Haut des Erkrankten zu schlüpfen und zu spüren, wie er sich fühlt, wie zerrissen seine Welt jetzt wohl sein mag und was er jetzt braucht. Möchte er erst einmal allein sein und Ruhe haben oder im Kreise der Liebsten über seine Ängste und Sorgen reden? Wünscht er Ermutigung oder einfach in den Arm genommen zu werden? Es sind die Augen, die erzählen, Mimik und Gestik, die betonen, der Klang der Stimme, der verrät. Sehr hilfreich ist es, dem Erkrankten zu sagen, dass er nicht allein ist, dass er den Weg nicht allein gehen muss, weil man für ihn da sein wird.

Nachsorge – das bedeutet ja nicht nur die Betreuung nach der Therapie. Im Begriff steckt ja auch das Wort „Sorge“. Wie sollte man damit umgehen?

Was kann ich selbst tun, damit der Krebs nicht wiederkommt? Das war die Frage meines Herzens am Ende der Therapie. Monatlang hatten sich Ärzte mithilfe der hoch modernen Medizin um mich gekümmert, und von nun an sollte ich nur noch abwarten? Eine übermächtige Angst vor einem Rückfall breitete sich in mir aus, denn ich hatte trotz aller Behandlungen eine schlechte Prognose. Also wollte ich selbst alles tun, um gesund zu werden. Ich sehnte mich nach einem Leitfaden fürs Überleben, suchte das Patentrezept für maximale Sicherheit. Durch meine Verwundung wurde ich empfänglich für jedweden

Rat und fühlte mich dadurch völlig überfordert. Heute weiß ich, dass Herzensfragen Geduld verlangen, dass es keine schnellen Antworten gibt. Wer den allgemeingültigen Leitfaden für das Leben oder das Patentrezept finden will, damit der Krebs nicht wiederkehrt, läuft Gefahr, sich auf der Suche danach möglicherweise selbst zu verlieren. Ich habe lernen müssen, immer wieder das Leben in den Mittelpunkt zu stellen, dabei in mich hineinzuspüren und mich zu fragen: Was tut mir gut?

Um meine eigene Mitte zu finden, benötigte ich zunächst gründliches Wissen: Was empfehlen seriöse Experten bezüglich Ernährung, Bewegung, Bewältigung von Stress, ergänzenden Vitaminen und weiteren möglichen Behandlungen nach Krebs? Und ich brauchte meine innere Stimme, eine gute Portion Eigenliebe, Selbstakzeptanz, Achtsamkeit und Beharrlichkeit. Dabei habe ich erfahren, dass die heilsamste Kraft in mir selbst liegt.

Einschneidende Erlebnisse verändern oft das Leben. Was möchte Sie betroffenen Frauen mit auf den Weg geben?

Ich habe es mir angewöhnt, kleine Rituale, die mir gut tun, in den Alltag einzubauen – und auch regelmäßige kleine Pausen. Es genügt zum Beispiel, einmal tief durchzuatmen, zum Fenster zu gehen und hinauszuschauen oder bewusst einen Schluck Wasser zu trinken, in einen Apfel zu beißen... Jeden Tag versuche ich – im Gegensatz zu früher –, mir ein wenig Zeit für mich selbst zu nehmen, und tue etwas, das mir Spaß macht. Ich gönne mir, vielleicht im Kreise meiner Liebsten, bei kreativem Gestalten, beim Sport oder durch Lektüre bewusst etwas Gutes. Und heute mache ich jeden Morgen einen inneren Freudentanz, wenn ich aufwache, denn nichts ist mehr selbstverständlich. Ich kann sehen, riechen, schmecken, fühlen, mich bewegen ... ich lebe.

Jeder Betroffenen wünsche ich, dass sie sich für das Leben entscheidet und gut zu sich selbst ist.

Das vollständige Interview können Sie im Internet nachlesen unter www.rexrodtvonfircks.de www.ikk-classic.de/Rexrodt

Gripeschutz auffrischen lassen

Für die meisten Menschen längst Gewohnheit: Sie lassen sich gegen Virusgrippe impfen. Das ist auch für Brustkrebs-Patientinnen wichtig.

Durch die Belastungen der Therapie ist ihr Immunsystem ohnehin geschwächt. Eine Virusinfektion wäre ein zusätzliches und unnötiges Risiko für die Gesundheit.

Günstigste Zeit für die Gripeschutzimpfung, die jährlich aufgefrischt werden muss, sind die Monate Oktober und November. Aber manchmal verpasst man diesen Termin. Was viele nicht wissen – die Impfung ist auch zu einem späteren Termin möglich und sinnvoll. Denn abzuwarten,

ob es tatsächlich eine Grippewelle gibt, ist nicht empfehlenswert. Denn die Schutzwirkung des Impfstoffes tritt erst nach etwa drei Wochen ein.

Die Impfung ist beim Hausarzt, aber auch bei Fachärzten oder Gesundheitsämtern möglich. Die Vorlage Ihrer IKK-Gesundheitskarte genügt. Sollten Sie Bedenken haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. So können Sie Ihre Entscheidung für einen Gripeschutz bewusst treffen.



Zurück an alter Wirkungsstätte: das Hamburger Modell

Für die ersten sechs Wochen ihrer Krankenschreibung erhält die Patientin die Lohnfortzahlung des Arbeitgebers. Danach das Krankengeld der gesetzlichen Krankenkasse, das maximal für 78 Wochen innerhalb von drei Jahren gezahlt wird.

Doch nicht nur aus finanziellen Gründen streben viele Patientinnen die Rückkehr ins Berufsleben an. Es ist gerade für jüngere Patientinnen auch ein wichtiges Signal: „Mein Leben normalisiert sich endlich wieder.“

Doch das ist oftmals leichter gesagt als getan und nicht allein vom eigenen Willen abhängig. Betroffene sollten mit Krankheitsfolgen und eingeschränkter Belastbarkeit rechnen und sich darauf einstellen. Häufige Fragen sind: Schaffe ich es überhaupt, acht Stunden durchzuhalten?

Bin ich den beruflichen Anforderungen noch gewachsen? Wie reagieren Vorgesetzte und Kollegen auf die Rückkehr? Wie offen sollte ich über die Erkrankung sprechen?

Für viele Frauen ist eine schrittweise Rückkehr an den Arbeitsplatz eine gute Lösung. Deshalb wurde mit den Renten- und Krankenversicherungsträgern das Prinzip der stufenweisen Wiedereingliederung in den Beruf verabredet, das so genannte Hamburger Modell. Die Patientin arbeitet zunächst stundenweise, gilt in der ersten Zeit jedoch weiterhin als krankgeschrieben. Das Gehalt wird anteilig von den Versicherungsträgern übernommen.

Arzt und Patientin sollten gemeinsam einen Plan aufstellen, wie hoch die Belastung sein kann. Reichen die Kraftreserven für etwa

sechs Stunden am Tag, sollten zunächst zwei Stunden davon gearbeitet werden. Stück für Stück kann es dann mehr werden. Die stufenweise Wiedereingliederung erfolgt maximal über ein halbes Jahr.

Vielen Patientinnen ermöglicht es eine neue berufliche Perspektive. Doch manche erkennen in dieser Zeit auch, dass es für sie nicht möglich ist, wieder am Arbeitsleben teilzunehmen. Dann können die Betroffenen einen Rentenantrag stellen: Eine Berufsunfähigkeitsrente erhalten Sie, wenn Sie weniger als die Hälfte leisten können, eine Erwerbsunfähigkeitsrente, wenn Sie auf absehbare Zeit nicht regelmäßig arbeiten können. Wenn die Aussicht besteht, dass Sie in absehbarer Zeit wieder arbeiten können, ist auch eine befristete Rente möglich.



*„Im Mittelpunkt Leben – Wieder stark werden nach Brustkrebs“, Wolfgang Janni, Annette Rexrodt von Fircks, Mosaik, ISBN 978-3-442-39233-9