

DAS GesundheitsMagazin

Brustkrebs

NACH VORN BLICKEN

Haben Sie Vertrauen: Regelmäßige Nachsorgeuntersuchungen geben Ihnen Sicherheit. Sie können Fragen zu Ihrer Behandlung stellen, mögliche Ängste besprechen und sich durch einen gesunden Lebensstil Gutes tun.

Ihre AOK Bayern

REGELMÄSSIGE ARZTBESUCHE WAHRNEHMEN

Trotz Corona-Pandemie sollten Sie alle Ihre regelmäßigen AOK-Curaplan Untersuchungstermine wahrnehmen.

Damit können Sie vermeiden, dass sich Ihre Erkrankung verschlechtert. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt haben so besser im Blick, wie es Ihnen geht und ob Ihre Behandlung angepasst werden sollte. Bitte sprechen Sie auch eventuelle Beschwerden und Fragen zu Ihrer Therapie an. Darüber hinaus lässt sich so das Risiko für Folgeerkrankungen verringern. Nutzen Sie zudem alle Früherkennungsuntersuchungen, die die gesetzliche Krankenversicherung anbietet, und vereinbaren Sie bei Bedarf gleich einen Termin – **bleiben Sie gesund!**





NACHSORGE

ALLES UNTER KONTROLLE

Wenn die operative Brustkrebstherapie beendet ist, beginnt die Zeit der Nachsorge. Die Kontrolltermine dienen vor allem dazu, eine eventuelle Rückkehr des Tumors (Rückfall, Rezidiv) früh genug zu erkennen. Aber auch bei anderen ungünstigen Entwicklungen können frühzeitig Gegenmaßnahmen ergriffen werden. Deshalb gehört mehr dazu als nur der Blick auf die Brust. Die Nachsorge ist ein wichtiger Teil von Curaplan, dem speziellen Behandlungsprogramm der AOK für Frauen mit Brustkrebs.

Wieder Arzttermine, auch nachdem die anstrengende Zeit der Therapie vorbei ist? Manche Frauen fühlen sich damit unwohl. Sie möchten mit der Erkrankung abschließen und wieder nach vorn schauen. Für andere bedeuten die Termine mehr Sicherheit. Sie sehen sie als gute Möglichkeit, um Beschwerden oder Ängste zu besprechen. Egal, welcher Typ Sie sind – wohl jede Brustkrebspatientin kennt die innere Unruhe in den Tagen vor der Kontrolluntersuchung und die Erleichterung, wenn alles in Ordnung ist.

Immer noch verbreitet ist die Faustregel: Wer nach fünf Jahren krebsfrei ist, hat die Erkrankung überstanden. Das stimmt so pauschal leider nicht. Bei jeder vierten bis zehnten Frau mit überstandener Brustkrebs kehrt der Tumor in den Folgejahren zurück. Deshalb umfasst die Zeit der Nachsorge bei allen Frauen mit Brustkrebs mindestens zehn Jahre.

MEHR ALS NUR MEDIZINISCHE BETREUUNG

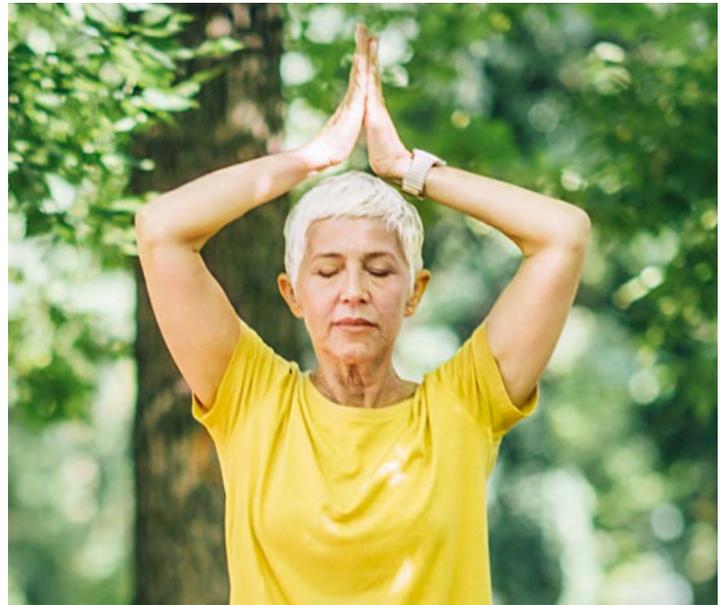
Konkret bedeutet das, dass Sie regelmäßig zu ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt oder in Ihr Behandlungszentrum zur Untersuchung gehen. Die Abstände werden mit der Zeit immer größer (siehe Tabelle). Die Termine sind wichtig, um:

- mögliche Spätfolgen der Therapien wie ein Lymphödem, chronische Erschöpfung (Fatigue) oder Gefühlsstörungen an Händen oder Füßen (Neuropathie) zu erkennen und zu behandeln,
- die ergänzende („adjuvante“) Behandlung mit antihormonellen Medikamenten zu begleiten,
- sich bei Bedarf beraten und unterstützen zu lassen, zum Beispiel bei der Krankheitsverarbeitung, psychischen Belastungen oder finanziellen Problemen,
- Tipps für einen gesunden Lebensstil zu bekommen.

WAS PASSIERT BEI DER KONTROLLUNTERSUCHUNG?

Die Ärztin beziehungsweise der Arzt fragt Sie nach Ihrem körperlichen und seelischen Befinden. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, über eventuelle Beschwerden oder körperliche Veränderungen wie zum Beispiel eine Gewichtszunahme zu berichten. Dann werden die Brüste und die Lymphabflusswege abgetastet. Dazu kommen regelmäßige Mammografien und Ultraschalluntersuchungen der Brust. Weitere Untersuchungen werden nur durchgeführt, wenn ein konkreter Verdacht besteht, dass der Tumor zurückgekommen ist oder sich Metastasen gebildet haben.

Manche Frauen müssen nach der Operation für mehrere Jahre weiterhin Medikamente einnehmen, welche Östrogene im Körper blockieren (Antihormontherapie). Im Rahmen der Nachsorge sollten daher auch mögliche Nebenwirkungen wie Hitzewallungen oder trockene Schleimhäute thematisiert werden. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie beraten, was sich dagegen tun lässt. Dies ist sehr wichtig, damit die vorgesehene Therapiedauer von mindestens fünf (besser zehn) Jahren eingehalten werden kann.



VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN UND GUT FÜR SICH SORGEN

Nachsorge bedeutet auch, sein Leben wieder mehr selbst in die Hand zu nehmen. Versuchen Sie weiter, einen möglichst gesunden Lebensstil zu pflegen:

- Essen Sie gesund und reduzieren Sie Übergewicht.
- Geben Sie das Rauchen auf und verzichten Sie nach Möglichkeit auf Alkohol.
- Gehen Sie spazieren, fahren Sie Rad oder melden Sie sich im Sportverein an.
- Untersuchen Sie regelmäßig die (verbleibende) Brust (Anleitung siehe Videolink).
- Wenn Sie Beschwerden haben, müssen Sie nicht bis zur nächsten Nachsorge warten. Vereinbaren Sie gleich einen Termin.
- Informieren Sie sich über Methoden zur Stressreduktion und zu Entspannungstechniken.
- Nehmen Sie weiter die normalen Früherkennungsuntersuchungen wahr.

Nach der Therapie	Untersuchungstermine
1 bis 2 Jahre	alle 3 Monate
3 bis 5 Jahre	alle 6 Monate
über 5 Jahre	alle 12 Monate
bei Beschwerden oder Verdacht, dass der Brustkrebs wiedergekommen ist oder sich ausgebreitet hat (Metastasen)	monatlich

INFO

Videolink zur Selbstuntersuchung der Brust im AOK-Gesundheitskanal:  [youtube.com](https://www.youtube.com)
Suche: ▶ AOK Gesundheitskanal „Brust abtasten – Anleitung zum Mitmachen“



WIEDER INS LOT KOMMEN



TIPPS FÜR ANFÄNGERINNEN

1. Besprechen Sie zuerst mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, dass Sie mithilfe von Nordic Walking körperlich aktiv sein wollen. Gemeinsam finden Sie das richtige an Ihre Leistungsfähigkeit angepasste Maß.
2. Wer in einer Rehabilitation für Brustkrebs Nordic Walking erlernt hat, kann dies allein oder mit Freunden oder Bekannten fortführen.
3. Haben Sie noch keine Erfahrung mit Nordic Walking, können Sie bei Ihrer AOK erfragen, ob es wieder möglich ist, an kostenfreien Kursen teilzunehmen. Hier lernen Sie unter Anleitung durch qualifizierte Trainerinnen und Trainer die richtige Technik, wie Sie die Füße auf- und die Stöcke einsetzen (oder siehe der Kasten unten).
4. Je nach Untergrund, auf dem Sie laufen, sind unterschiedliche Sportschuhe sinnvoll: Auf Waldboden eignet sich ein stabiler Halbschuh mit Profil, auf Asphalt ein Laufschuh mit einer weichen, dämpfenden Sohle. Lassen Sie sich dazu in einem Sportfachgeschäft beraten.
5. Gleiches gilt für die Nordic-Walking-Stöcke: Deren Länge muss auf Ihre Körpergröße abgestimmt sein. Die Stöcke sollten der Belastbarkeit wegen aus Aluminium oder einer Carbon-Graphit-Kombination bestehen.
6. Suchen Sie sich eine schöne Strecke im Park oder im Wald aus, auf der Sie entspannt walken können. **Viel Freude dabei!**

Nordic Walking ist ein sanfter Ausdauersport, der Ihnen helfen kann, eventuell auftretende Beschwerden und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Brustkrebspatientinnen sind nach einer Operation, medikamentösen oder Strahlentherapien häufig körperlich eingeschränkt. Sie leiden dann unter Beeinträchtigungen im Schultergelenk, starken muskulären Verspannungen oder Fehlhaltungen der Wirbelsäule.

SCHULTERBESCHWERDEN MINDERN

Betroffene haben beispielsweise mit Schmerzen oder Einschränkungen in der Schulter zu kämpfen: Nach einer Operation kann die Schultermuskulatur steif sowie schwach und das Schultergelenk in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt sein. Das gilt vor allem, wenn eine Brust entfernt werden musste. Nordic Walking stärkt die Muskulatur und verbessert die Beweglichkeit. Zudem trainiert es das Herz und den Kreislauf sowie den gesamten Bewegungsapparat. Walken an der frischen Luft hebt die Stimmung und ist gut für die Immunkräfte.

Sportunerfahrene und auch ältere Patientinnen können Nordic Walking gut erlernen. Während sie sich langsam an das Training gewöhnen, können Trainierte längere Strecken mit Steigungen und in höherem Tempo ausführen.



IMPRESSUM

Das **AOK-Gesundheitsmagazin/Brustkrebs** | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Simone Voßwinkel | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle | **Papier** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100 % Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“.

WEITERE INFORMATIONEN



► *Gesundheitsmagazin* ► *Suche: Nordic Walking*

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Brustkrebs. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

