

## Falls Sie

- Beschwerden bekommen und unsicher sind, ob diese mit Ihrer Brusterkrankung in Verbindung stehen,
- bei der Selbstbeobachtung Auffälligkeiten entdecken
- sich sonst länger „irgendwie krank“ fühlen,

suchen Sie so bald wie möglich Ihre Ärztin / Ihren Arzt auf. Warten Sie nicht bis zum nächsten geplanten Nachsorgetermin.

## Was können Sie für sich selbst Gutes tun?

Sie selbst können Ihre Gesundheit fördern, indem Sie sich eine körperliche Aktivität suchen, die Ihnen Spaß macht.

Wählen Sie eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig schädlichen Dingen wie Alkohol und Nikotin.

Pflegen Sie Kontakt zu Menschen, die Ihnen gut tun. Manche finden in einer Selbsthilfegruppe neue unterstützende und wohlthuende Kontakte.

Vielleicht entdecken Sie ein neues Hobby oder lassen ein bereits bekanntes Hobby wieder aufleben, das Ihnen Spaß macht.

Diese Dinge können dazu beitragen, dass Sie sich wieder wohler fühlen und sicher werden, Ihren Körper wohlwollend wahrzunehmen.

Weitere unabhängige Informationen finden Sie bei den örtlichen Krebsberatungsstellen.

(<http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/krebsberatungsstellen.php>)

**KNOTEN  
PUNKT.**

Herausgeber (V.i.S.d.P.): Knotenpunkt e.V.

Kontakt: Postfach 101708  
33517 Bielefeld  
kontakt@knotenpunkt-bielefeld.de  
www.knotenpunkt-bielefeld.de

Spendenkonto: Sparkasse Bielefeld | BIC: SPBIDE33XXX  
IBAN: DE39 4805 0161 0015 3559 44

Gestaltung: Nils Bentlage, Bielefeld

Druck: Häuser KG, Köln

Stand: August 2015

© Knotenpunkt e.V., 2. überarbeitete Auflage,  
Gesamtauflage 7500 Exemplare

## Über Knotenpunkt e.V.

Seit 2003 arbeiten im gemeinnützigen Verein Knotenpunkt Frauen zusammen, die entweder selbst von Brustkrebs betroffen sind oder beruflich mit dem Thema zu tun haben. Ziel des Vereins ist es, über Themen zur Brustgesundheit und zu Brusterkrankungen unabhängig und sachlich zu informieren.

Knotenpunkt e.V. erstellt nach wissenschaftlich basierter Recherche gut verständliches, mehrsprachiges Informationsmaterial (deutsch, türkisch, russisch, polnisch), unter anderem zur Brustkrebs-Nachsorge, zur Brustselbstuntersuchung und zum Mammographie-Screening.

Die Materialien sind im Internet kostenfrei für Interessierte als Download verfügbar, auf Anfrage von Institutionen und Praxen werden die Flyer auch in größerer Anzahl als Druck versendet.

Der Verein organisiert in und um Bielefeld Informationsveranstaltungen, Vorträge und Workshops, um Frauen aufzuklären und zu ermutigen, aktiv ihre eigenen Interessen wahrzunehmen.

Knotenpunkt e.V. ist unabhängig, die Frauen engagieren sich ehrenamtlich und finanzieren die Arbeit über Spenden und Mitgliedsbeiträge, wobei Spendengelder aus der Pharmaindustrie seit 2010 nicht mehr angenommen werden.

Knotenpunkt e.V., Bielefeld

**KNOTEN  
PUNKT.**

# BRUSTKREBS NACHSORGE

Ein Leitfaden für PatientInnen

Wenn Sie nach einer Brustkrebserkrankung operiert, evtl. auch bestrahlt oder mit Medikamenten behandelt worden sind, wird nach dieser Erstbehandlung in den ersten fünf Jahren eine intensivere ärztliche Beobachtung empfohlen, die auch Nachsorge genannt wird.

Nach den zurzeit gültigen Richtlinien sind bei betroffenen Frauen ohne Symptome (abgesehen von der Mammographie) routinemäßige apparative Untersuchungen einschließlich der Laboruntersuchungen und der Tumormarker nicht sinnvoll.

Nicht nur für körperliche, sondern auch für die psychosozialen Belange Ihrer Erkrankung kann Sie Ihre Ärztin/Ihr Arzt beraten und unterstützen.

Je nach Bedarf können Reha-Sport, Krankengymnastik, Massagen und Lymphdrainagen verordnet werden. Ein Reha-Aufenthalt und/oder begleitende Gespräche z.B. bei PsychoonkologInnen können zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des seelischen Gleichgewichts beitragen.

Der Wiedereinstieg in Ihren Beruf kann durch eine stufenweise Wiedereingliederung erleichtert werden.

Es besteht die Möglichkeit, einen Schwerbehindertenausweis bei Ihrer zuständigen Behörde zu beantragen, der in der Regel zeitlich befristet ausgestellt wird.

Nach Ablauf der ersten fünf Jahre erfolgt die ärztliche Betreuung im Rahmen der jährlichen gynäkologischen Krebsfrüherkennungsuntersuchungen.

Als Orientierungshilfe wurde für die ärztliche Betreuung durch Ihre Gynäkologin / Ihren Gynäkologen von der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie ein Nachsorgekonzept entwickelt.

### Klinische Nachsorgeleitlinien für Frauen ohne Beschwerden

Jahre nach Primärtherapie (Erstbehandlung)		1., 2. und 3. Jahr	4. und 5. Jahr
Ausführliches ärztliches Gespräch (Anamnese), körperliche Untersuchung, Beratung		alle 3 Monate	alle 6 Monate
		bei DCIS/CLIS* alle 6-12 Monate	
Bildgebende Verfahren und/oder Laboruntersuchungen		nur bei neu auftretenden Symptomen und/oder auffälligen Befunden und/oder Verdacht auf ein Rezidiv oder Metastasen	
Mammographie/ ggf. Sonographie	nach brusterhaltender OP (BET)	beide Brüste alle 12 Monate, gegebenenfalls die betroffene Brust alle 6 Monate	
	nach Brustentfernung	erhaltene Brust alle 12 Monate	
	bei DCIS/CLIS*	beide Brüste alle 12 Monate	

Eigene Darstellung, basierend auf: Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie e.V. – Komm. Mamma: Guidelines Breast Version 2015.1

\*) DCIS: Ductales Carcinoma in situ  
 LCIS (CLIS): Lobuläres Carcinoma in situ  
 Bezeichnungen für Krebsvorstufen in den Milchgängen und Drüsenläppchen der Brust

Dieses Nachsorgekonzept kann an Ihre individuelle Situation angepasst werden.

Ultraschalluntersuchungen der Brust zusätzlich zu den einzelnen Mammographien liegen im Ermessen Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihres Arztes.