

Hinweise für die Rückkehr nach Hause

Viele Frauen sind froh, wenn sie aus der Klinik wieder in ihre gewohnte Umgebung zurückkehren können. Andere Patientinnen haben nach der Zeit der intensiven Betreuung durch die Ärzte und Pflegenden etwas Sorge, wie sie jetzt zu Hause zurecht kommen werden.

Für Ihre Rückkehr möchten wir Ihnen einige Hinweise zu medizinischen und zwischenmenschlichen Alltagsfragen Ihrer Erkrankung mit auf den Weg geben.

Beobachten Sie Ihre Wunde

Bei Ihrer Entlassung sollte die Wunde geschlossen sein, so dass Sie bedenkenlos duschen dürfen. Verwenden Sie aber bitte Seife erst dann direkt auf der Haut, wenn der Schorf vollständig abgefallen ist.

Das während der Operation verwendete Fadenmaterial löst sich von selbst auf, es müssen nur die herausragenden Fadenenden abgeschnitten werden. Nur noch selten ist eine komplette Fadenentfernung notwendig. Diese kann, wenn nötig, bei Ihrem Haus- oder Frauenarzt erfolgen.

Sollte eine schmerzhafte Rötung oder Erwärmung im Wundgebiet entstehen, muss diese von Ihrem behandelnden Arzt angesehen werden. In der Achselhöhle kann es auch nach der Entlassung noch zu einer unangenehmen Anschwellung kommen. In den meisten Fällen handelt es sich hierbei um harmloses Wundwasser (Serom), das schmerzlos mit einer Spritze abgezogen werden kann (Punktion). Gelegentlich ist es notwendig, die Punktion zu wiederholen.

Sorgen Sie für Bewegung und frische Luft!

„Licht und Luft geben Kraft“: Diese Volksweisheit gilt auch für Ihre Erkrankung. Ausgedehnte Spaziergänge und – nach Abheilung der Wunden – sportliche Betätigung an frischer Luft beeinflussen den Stoffwechsel erwiesenermaßen positiv und unterstützen damit Ihren Heilungsprozess.

Dabei gilt allerdings: Suchen Sie sich eine Betätigung, die Ihnen Spaß macht und passen Sie die Anstrengung Ihren Kräften an. Am Anfang sollten Sie etwas zurückhaltend mit der Belastung des betroffenen Armes sein. Prinzipiell können alle Sportarten ausgeübt werden. Besteht bei Ihnen jedoch ein erhöhtes Risiko, dass sich ein Armlymphödem ausbilden könnte, sollten Sie keine Sportarten ausüben, die ihre Arme gefährden, wie bestimmte Ballsportarten und andere Sportarten mit einem erhöhten Verletzungsrisiko.

Empfehlenswert sind zum Beispiel Gymnastik, Schwimmen, Spazieren gehen, Walking und Fahrradfahren. Beim Schwimmen sollte die Wassertemperatur nicht über 33/34 °C liegen, damit die Entstehung eines Lymphödems nicht begünstigt wird.

Hinweis: Sprechen Sie vor Beginn eines Sporttrainings mit Ihrem behandelnden Arzt. Er kann Sie dahingehend beraten, welche Sportart für Sie sinnvoll ist und in welchem Umfang Sie diese betreiben sollten.

Hinweise für die Rückkehr nach Hause

Vermeidung von Lymphödemen

„Lymphödeme“ treten bei der modernen, schonenden Operationsweise in der Achselhöhle mit alleiniger Entfernung der Wächterlymphknoten nur noch sehr selten auf. Ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung eines Lymphödems besteht jedoch nach der operativen Entfernung der Achsellymphknoten oder nach einer Bestrahlung der Lymphabflusswege. Da die Lymphbahnen bei der Entfernung von Lymphknoten zwangsläufig unterbrochen werden, kann Gewebeflüssigkeit aus dem Arm nicht mehr abfließen und sammelt sich in den Bereichen des Handrückens, des Unter- und des Oberarmes an.

Die möglichen Therapien bei einem Lymphödem reichen von manueller Lymphdrainage über das Tragen von Kompressionsstrümpfen bzw. Bandagen bis zur stationären Behandlung in einer Spezialklinik. Vorbeugende Lymphdrainagen sind nicht sinnvoll.

Worauf Sie zur Vermeidung eines Lymphödems achten sollten:

- Vermeiden Sie Verletzungen aller Arten auf der operierten Seite. Tragen Sie bei groben Arbeiten Handschuhe (Garten, Haushalt) oder beim Abspülen mit sehr heißem Wasser.
- Vermeiden Sie Verletzungen bei der Körperpflege (Nagelpflege, Entfernen von Achselhaaren).
- Versuchen Sie, sich vor Bissen von Insekten durch entsprechenden Insektenschutz bzw. lange Kleidung zu schützen und Kratzern von Haustieren aus dem Weg zu gehen.
- Lasten und Umhängetaschen besser auf der unbeeinträchtigten Seite tragen. Armbanduhr, Armreifen und Ringe sollen locker anliegen.
- Vermeiden Sie starke Sonneneinstrahlungen, extreme Hitze (Sauna) oder Kälte. Urlaub in heißen Ländern ggf. etwas zurückstellen. Auf sehr heiße Bäder verzichten.
- Lassen Sie Blutdruckmessungen, Blutabnahmen und Injektionen oder Akupunkturbehandlungen besser auf der „gesunden“ Seite durchführen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr BH evtl. mit Silikonprothese nicht einengend wirkt. Tragen Sie eher lockere, nicht zu eng anliegende Kleidung.
- Suchen Sie bei Verletzungen oder Hauterkrankungen des Armes, insbesondere wenn sich eine Rötung als Folge einer Infektion bemerkbar macht, sofort Ihren Arzt auf.
- Verwenden Sie keine Massagegeräte am Ödemarm und an den naheliegenden Bereichen. Eine Massagebehandlung der anderen Schulter sowie im Bereich der Hals- und Brustwirbelsäule nur in Kombination mit einer Lymphdrainagebehandlung des Ödemarmes durchführen lassen.
- Versuchen Sie, sich vor Übergewicht zu schützen. „Fett und Lymphe vertragen sich nicht“. Eine besondere Lymphdiät gibt es nicht. Vegetarische und salzarme Kost sind eher zu bevorzugen.

Umgang mit Verwandten, Freunden, Kollegen

Die Nachricht von Ihrer Krebserkrankung wird bei den Menschen, die Ihnen nahe stehen, unterschiedlichste Reaktionen auslösen und Ihren Alltag verändern. Sie sollten möglicherweise abwägen, mit wem Sie über Ihre Erkrankung sprechen. Sie werden sicherlich viel positiven Beistand, aber auch manche menschliche Enttäuschung erfahren. Auf jeden Fall müssen Sie sich auf unzählige gut gemeinte, aber nicht immer zutreffende und häufig verwirrende „Geheimtipps“, Zeitschriftenschnipsel und ähnliche Hinweise einstellen.

Sprechen Sie mit den Menschen, die Ihnen nahe stehen, über Ihre Erkrankung, Sorgen und Gefühle. Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Erkrankung auch Ihren Angehörigen und Freunden Angst macht und sie verunsichert. Je deutlicher Sie sagen, wo Sie Hilfe oder Verständnis benötigen, desto besser können alle mit der Situation umgehen.

Verlassen Sie sich nicht nur auf Ihr Gefühl, sondern fragen Sie direkt nach, wenn Sie irritiert sind über das Verhalten Ihres Gegenübers. Möglicherweise ist eine Bemerkung oder ein Verhalten nur ein Ausdruck von Unsicherheit.

Kinder und Partner

Natürlich gibt es große Unterschiede, wie Sie wen informieren. Nicht alle Details sind für jeden von Interesse und je nach Art der Beziehung zu Ihren Mitmenschen treten durch die Erkrankung unterschiedliche Fragen auf.

Bei Kindern ist es sehr vom Alter abhängig, welche Informationen sie verstehen können und welche nicht. Deshalb sollten Sie versuchen, ihnen altersgerecht und in einfachen Worten zu erklären, warum Sie sich zum Beispiel Sorgen machen, traurig sind oder sich anders verhalten als vor der Operation. Gerade Kinder haben ein sehr feines Gespür für veränderte Situationen und fühlen sich ausgegrenzt und ungeliebt, wenn sie nicht einbezogen werden.

Im Familienrat kann überlegt werden, wer welche Aufgaben übernimmt, um Sie vorübergehend zu entlasten.

Mit Ihrem Partner sollten Sie unbedingt über das Thema Sexualität sprechen, auch und gerade dann, wenn Sie es nicht gewohnt sind, über diese Fragen miteinander zu diskutieren. Unter der Belastung der Behandlung verspüren viele Frauen für einen vorübergehenden Zeitraum wenig oder keine sexuellen Bedürfnisse, sind andererseits aber für Zärtlichkeiten, Umarmungen und tröstende Körperkontakte sehr empfänglich. Lassen Sie diesen Bereich nicht unausgesprochen, sondern nutzen Sie einen geeigneten Augenblick, um mit Ihrem Partner darüber zu sprechen.

Hier kann die Unterstützung durch einen Psychotherapeuten hilfreich sein. Zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Auch für die Kinder betroffener Mütter gibt es altersabhängige Angebote, z. B. über die Rexrodt von Fircks Stiftung.

Umgang mit Verwandten, Freunden, Kollegen

Angehörige

Wir freuen uns sehr, wenn Angehörige sich über die Erkrankung und die anstehende Behandlung informieren und ermutigen Sie hiermit ausdrücklich dazu. Informationen zu Ihnen und Ihrer Erkrankung geben wir natürlich nur mit Ihrem Einverständnis an Dritte weiter.

Auch Angehörige und Freunde macht die Diagnose „Krebs“ betroffen, sie sind verunsichert und haben mitunter sehr schwankende und widersprüchliche Gefühle. Als Angehöriger der Krebspatientin sollte man versuchen, diese Gefühle ohne (Be-)Wertung zu akzeptieren, denn sie sind fast immer eine normale Reaktion auf außergewöhnliche, potenziell lebensbedrohliche Situationen. Es ist und bleibt schwierig, hierzu allgemein gültige Ratschläge zu formulieren.

Aus unserer Sicht daher einige Anmerkungen

Sie können sehr helfen, indem Sie von sich aus aktiv das offene Gespräch suchen: Knoten Sie die Gesprächsfäden immer wieder zusammen – egal, wodurch sie zerrissen wurden und geben Sie Missverständnissen keine Zeit und keinen Raum.

Hinweis: Da die Ratschläge hier nur allgemein formuliert werden können, ist es wichtig, dass Sie bei außergewöhnlichen Situationen oder Problemen mit dem betreuenden Arzt Kontakt aufnehmen.

Es geht weiter ...

Auch, wenn es Ihnen während Ihrer Behandlung im Krankenhaus oder der sich gegebenenfalls anschließenden Chemotherapie unvorstellbar zu sein scheint:

Vielen Frauen gelingt es, aus den schweren Zeiten der Erschütterung, der Angst und der Sorge den Gewinn zu ziehen, der in der Fähigkeit zur Unterscheidung zwischen wirklich wichtigen Dingen im Leben und Belanglosigkeiten besteht.

Denken Sie bitte daran, dass über 90% der Frauen geheilt werden.

Psychotherapie

Die Diagnose einer Krebserkrankung löst in aller Regel eine Schockreaktion aus, da Sie eine Bedrohung Ihres Lebens am eigenen Leib wahrnehmen. Es ist ganz normal, dass Sie diese extreme Belastung in den Tagen, Wochen und Monaten danach durch heftige Gefühls- und Stimmungsschwankungen verarbeiten.

Obwohl wir schon viele Patientinnen in ähnlicher Lage behandelt haben, können wir keine Aussagen dazu machen, wie lange einzelne Phasen andauern oder wie heftig sie sind. Die Reaktionen sind sehr individuell, sehr unterschiedlich und schwanken von aktiv-kämpferisch bis depressiv und traurig.

Nehmen Sie Ihre Gefühle auf jeden Fall ernst

Vielleicht kann das Führen eines Tagebuches Ihnen in der ersten Zeit dabei helfen, Ihre Gedanken, Ängste, Sorgen und Wünsche zu sortieren. Am Ende dieses Kapitels steht Ihnen hierfür Platz zur Verfügung. Die aktive Beschäftigung mit der Erkrankung, der Besuch einer Selbsthilfegruppe, aber auch die Wiederaufnahme alter oder die Entdeckung neuer Hobbys, wie regelmäßige sportliche oder künstlerische Betätigung, können zu Ihrer psychischen Erholung beitragen.

Achten Sie auf Negativspiralen

Kritisch wird es, wenn Sie merken, dass sich eine Negativspirale entwickelt, wenn sich als Reaktion auf eine Neuigkeit oder Mitteilung negative Gedanken einstellen und alle nachfolgenden Überlegungen noch negativer werden. Sie drohen gewissermaßen, in ein seelisches „Loch“ zu fallen. Diese Phase sollte jedoch nicht länger andauern.

Informieren Sie sich über Hilfen

Neben dem Beratungsangebot in der Klinik kann auch eine psychosoziale Beratungsstelle in Ihrer Nähe behilflich sein, zu prüfen, ob eine psychotherapeutische Therapie Ihnen helfen könnte, um Ihre seelische Verfassung wieder zu stabilisieren. Bevor Sie völlig verzagen oder zu viel „Porzellan“ in zwischenmenschlichen Beziehungen zerschlagen, suchen Sie getrost professionelle Unterstützung.

Lassen Sie sich professionell helfen

Eine Psychotherapie bietet Ihnen die Chance, sich in einem von dem Therapeuten gesicherten Bereich über Ihre Situation klar zu werden und wieder neuen Lebensmut zu fassen. Neben Gruppentherapien können auch Einzeltherapien durchgeführt werden. Bei Einzeltherapien ist auch die Form der Familientherapie mit Hinzuziehen von Angehörigen denkbar.

Eine Psychotherapie wird von vielen Menschen immer noch zu Unrecht abfällig bewertet. Viele Frauen nutzen inzwischen die Psychotherapie, um über eine schwierige Lebensphase hinwegzukommen. Ihr Arzt ebenso wie Ihre Krankenkasse stehen Ihnen in der Auswahl einer geeigneten psychoonkologischen Therapie helfend zur Seite, wenn Sie es wünschen. Ebenso werden Sie bei der Auswahl eines qualifizierten Therapeuten beraten.

Auf jeden Fall sollten Sie wissen, dass auch ganz „normalen“ Menschen die Möglichkeiten der Psychotherapie in schwierigen Lebensphasen zur Verfügung stehen.