



Verständnis
Vertrauen
Versorgung

Ihr Ratgeber

Hempel tut gut®



Bild: © Stockphoto4u/fotociphot.com

Inhaltsverzeichnis

Hempel tut gut	3
Ihre Beratung bei Hempel GesundheitsPartner	4
Ihr gesetzlicher Versorgungsanspruch	5
Versorgungsmöglichkeiten nach der Operation	6
Sechs Wochen nach der Operation	8
Epithesen	9
Eigenschaften eines Epithesen BHs	10
Eigenschaften von Epithesen Bademode	11
Das Lymphödem	12
Tipps für eine ausgewogene Ernährung	14
Tipps für ein bewegtes Leben	15
Reinigung und Pflege Ihrer Epithese und Dessous	17
Anlaufstellen	18

Hempel tut gut...

... und genau das möchten wir: Ihnen Gutes tun. Mit dieser Broschüre zum Thema Versorgungsmöglichkeiten nach einer Mastektomie oder brusterhaltenden Operation möchten wir Sie über die wichtigsten Themen informieren, sowie Ihnen mit unserer individuellen Beratung die bestmögliche Versorgung mit auf den Weg geben. Vor allem werden Sie aber diese drei Dinge von Hempel GesundheitsPartner erhalten:

Verständnis
Vertrauen
Versorgung

Unsere einfühlsamen Spezialistinnen werden Sie beraten, Sie versorgen und Sie auf Ihrem Weg begleiten, damit Sie sich weiterhin wohlfühlen und ein positives Körpergefühl haben.

Ihr Team von Hempel GesundheitsPartner



Ihre Beratung bei Hempel GesundheitsPartner

Damit sich unsere Spezialistinnen genug Zeit für Sie nehmen können, bitten wir Sie vorab einen Termin in unseren Mamma Care Filialen in Mitte, Mariendorf, Wedding oder Kreuzberg zu vereinbaren. Unsere Spezialistinnen werden Sie ausführlich beraten und gemeinsam mit Ihnen die richtige Versorgung auswählen. Da es um Ihr Wohlbefinden geht, empfehlen wir Ihnen Kleidung zu tragen, in der Sie sich besonders gut fühlen. Auch das Mitbringen einer Begleitperson kann für Sie als angenehmer empfunden werden.

Damit die Versorgung schnellstmöglich realisiert werden kann, bitten wir Sie zum vereinbarten Termin Ihre Verordnung der Klinik, des Hausarztes / der Hausärztin oder des Gynäkologen / der Gynäkologin mitzubringen.



Ihr gesetzlicher Versorgungsanspruch

Nach einer Mastektomie

- Eine Erstversorgungsepithese + ein Erstversorgungs-BH
- Zuschuss zu zwei Spezial BHs + einem Spezial Badeanzug
- Eine Silikonepithese

Nach einer brusterhaltender Operation

- Zuschuss zu zwei Spezial BHs
- Eine Teilepithese bei Bedarf
- Zuschuss zu einem Spezial Badeanzug

Nach einer Brustrekonstruktion

- Ein Kompressions-BH
- Ein Stuttgarter Gürtel

Jährlicher Anspruch

- Zuschuss zu zwei Spezial BHs
- Alle zwei Jahre eine Silikonepithese / Teilepithese
- Alle drei Jahre Zuschuss zu einem Spezial Badeanzug

Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder Ihrem Fachberater über die Höhe der Übernahme der Verordnung. Die Höhe variiert von Krankenkasse zu Krankenkasse. Auf Ihrer Verordnung sollte „2 Epithesen BHs“ oder „Spezial BHs mit Taschen“ vermerkt sein, da er sonst von der Krankenkasse als nicht bezuschussungsfähig eingestuft wird. Bei den Spezial BHs der Firma Anita care handelt es sich um „Prothesen - Halterungen mit eingearbeiteten Taschen“.



Versorgungsmöglichkeiten nach der Operation

Nach der Operation und in den folgenden sechs Wochen ist die Brustregion meist noch sehr empfindlich. Um diese nicht zu reizen, wurden besonders weiche und leichte Stoffepithesen sowie bequeme BHs entwickelt.

Unsere Partnerfirma Anita bietet eine Vielzahl von sanften, weichen BHs, die sowohl einfach an- als auch auszuziehen sind und Sie in Ihrer Bewegung nicht einschränken. Unmittelbar nach der Operation werden BHs und Epithesen aus feinsten Mikrofaser, Mikrodomalfaser und Baumwolle verwendet. Diese Stoffe schützen die sensible Haut und können auch während der Strahlentherapie getragen werden. Anita entwickelt immer wieder neue Materialien und feilt stets an der perfekten Passform. Neue Trends, langjährige Erfahrung, technische Fertigkeiten und die Begeisterung für das Schöne tragen zur Qualität bei und ergeben einen BH, der nicht nur optimal sitzt sondern auch elegant und attraktiv ist.





Schenken Sie sich und Ihrer Haut besonders viel Aufmerksamkeit

Gönnen Sie sich vor dem Schlafen wohltuende Wechselduschen

Nehmen Sie sich für alle Tätigkeiten etwas mehr Zeit

Tänzeln Sie bei der Hausarbeit

Gönnen Sie sich viel frisches Gemüse und Vollwertkost

Ernennen Sie die Wasserflasche zu Ihrem neuen besten Freund

Überlassen Sie schweres Tragen und Heben Anderen

Tragen Sie Ihre liebste Kleidung so oft wie möglich

Treiben Sie Ausdauersport, bspw. schwimmen

Gönnen Sie sich Ruhe und Zeit für Ihre Heilung

Sechs Wochen nach der Operation



Kompressions-BH

- verhindert durch gezielte Kompression nach Augmentation das Verrutschen des Implantats
- bei Brustrekonstruktionen unterstützt die Bandage die Formgebung der Brust
- der Stuttgarter Gürtel fixiert zusätzlich ein Implantat



Epithesen BH

- aus feinsten Mikro-, Mikromodalfaser und Baumwolle
- schützt die sensible Haut
- kann während der Strahlentherapie getragen werden
- auch als Bustier ohne Nähte erhältlich



Sport BH

- aus speziell entwickelter Mikrofaser
- besonders anschmiegsame Abschlussbänder
- leicht, weich und feuchtigkeitsregulierend
- zwischen den Cups eingearbeitete Sichel aus feiner Mikrofaser-Charmeuse gibt zusätzlichen Halt



Bademode

- Dekolleté und Armausschnitt sind höher gearbeitet für sicheren Halt und Narbenabdeckung
- seitliche Eingriffe der Epithesentaschen
- verstellbare Träger für erhöhte Funktionalität
- besondere Materialien und spezielle Schnittlinien

Epithesen

Die unterschiedlichen Epithesen und deren Anpassung an Ihren Körper ermöglichen ein natürliches und gewohntes Äußeres. Ihre Beraterin wird mit Ihnen die richtige Epithese auswählen.

Vollepithese aus Silikon



- entspricht der Form und dem Gewicht einer natürlichen Brust
- wird in die Tasche des BHs eingelegt

Leichtepithese aus Silikon



- bis zu 35 % leichter als Vollepithesen
- besonders bei Lymphödem, sensibler Haut oder schwerer Brust

Teil- und Ausgleichsepithese



- gleicht Unebenheiten aus
- unterschiedliche Formen
- natürliche Kaschierung und Passform

Selbsthaftende Epithese aus Silikon



- nach abgeschlossener Therapie
- haftet direkt auf der Haut
- verrutscht nicht

Schwimmepithese aus Silikon

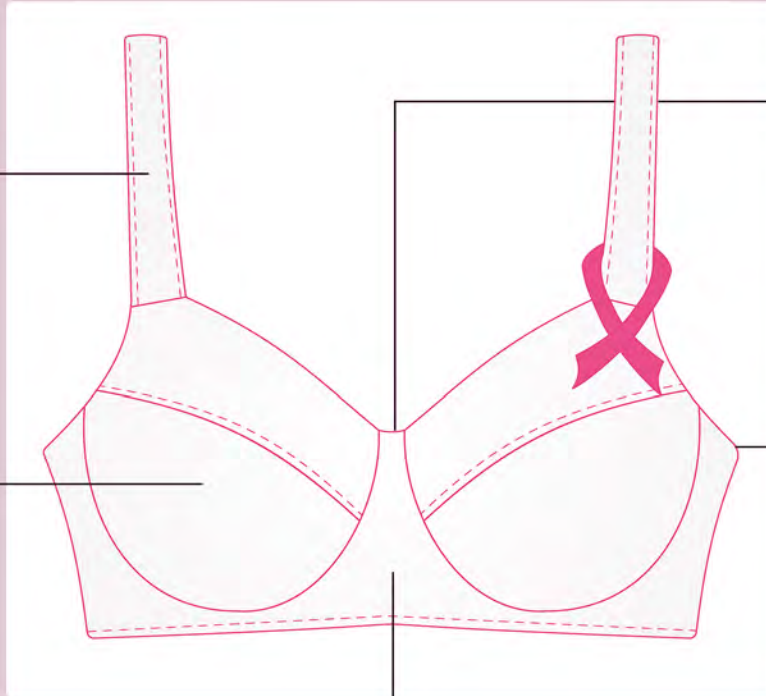


- für sorgenfreies Schwimmen in Chlor- und Salzwasser
- wird in die Spezialmode eingelegt

Eigenschaften eines Epithesen BHs

breite, verstellbare
und gepolsterte
Träger zur Entlastung
der Schultern

eingearbeitete
Tasche, welche die
Epithese sicher in
Position hält



Rückenverschluss
ein- bis vierfach
verstellbar

höher gearbeiteter
Armausschnitt für
mehr Sicherheit

breites Unterbrustband und höheres Dekolleté
für mehr Halt und Stabilität

Eigenschaften von Epithesen Bademode

breite, verstellbare Träger für den optimalen Halt

Cup mit eingearbeiteter Tasche, welche die Epithese sicher und eng am Körper hält



höherer Armausschnitt und höheres Dekolleté für mehr Sicherheit

Spezial Futter im Rücken-, Brust- und Bauchbereich

angenehme Schnittführung am Bein

Anita bietet Ihnen viele verschiedene Modelle und Farben.
Ihre Spezialistin hilft Ihnen bei der Auswahl Ihres Lieblings-BHs und Ihrer Lieblingsbademode.

Das Lymphödem

Was ist ein Lymphödem?

Ein Lymphödem ist eine sicht- und tastbare Flüssigkeitsansammlung im Gewebe. Sie kann im Brustbereich, an Armen, Beinen und weiteren Körperregionen entstehen.

Durch die etwaige Entfernung der Lymphknoten im Achselbereich kann durch den eingeschränkten Abtransport der Lymphe ein Rückstau und eine Ansammlung von Flüssigkeit im Gewebe hervorgerufen werden. Dies könnte zu Bewegungsbehinderung, Schmerzen, optischen Irritationen oder psychischen Belastungen führen.

Wie kann ich einem Lymphödem vorbeugen?

Vermeiden Sie möglichst enganliegende Kleidung und Schmuck an der betroffenen Seite.

Verzichten Sie auf Saunabesuche und anstrengende Tätigkeiten, wie schweres Heben.

Injektionen, Blutentnahmen oder das Messen des Blutdrucks sollten an der nicht betroffenen Seite durchgeführt werden. Schenken Sie Ihrer Haut besonders viel Aufmerksamkeit und pflegen Sie diese intensiv, damit keine Irritationen oder Entzündungen entstehen.

Beugen Sie Sonnenbädern, kleinen Verletzungen und Insektenstichen vor.

Bei Rötung, Schwellung oder übermäßiger Wärme im Brustbereich, am Arm oder der Hand sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Welche Behandlungsmethoden gibt es?

Es gibt eine Vielzahl von Behandlungsmethoden, beispielsweise die manuelle Lymphdrainage mit der anschließenden Kompressionsbandagierung und der lymphologischen Kompressionsversorgung, welche die Entstauung unterstützt und das Rückfließen der Flüssigkeit verhindert. Unsere Beraterinnen werden Sie umfassend dazu informieren und Ihr Physiotherapeut oder Ihre Physiotherapeutin kann Ihnen entsprechende Übungen vermitteln.



Tipps für eine ausgewogene Ernährung

Die Ernährung während und nach der Chemotherapie und Bestrahlung sollte leicht und gut verträglich sein, um das Verdauungssystem nicht noch zusätzlich zu belasten. Wir empfehlen eine abwechslungsreiche, ausgewogene und wohlschmeckende Vollwertkost, die den individuellen Bedarf an Energie und Nährstoffen deckt. Verzehren Sie viel frisches Gemüse, Salat, Obst und Vollwertprodukte. Achten Sie auf genügend Ballaststoffe und halten Sie sich bei Weißmehlprodukten und Zucker zurück. Erstellen Sie sich einen Plan und machen Sie „5-am-Tag“ zu Ihrem Leitfaden. Nehmen Sie 5 Mal pro Tag kleinere Mahlzeiten zu sich und achten Sie darauf, dass ein großer Bestandteil jeder Mahlzeit aus Gemüse oder Obst besteht. Schränken Sie Ihren Fett- und Fleischkonsum ein. Essen Sie eher mageres helles Fleisch, als rotes und verzichten Sie auf Schweinefleisch. Kochen Sie mit pflanzlichen Ölen und schreiben Sie Fisch auf Ihren Speiseplan, da er viele Omega 3 Fettsäuren und Selen beinhaltet, welche das Immunsystem stärken. Achten Sie auf die Zubereitung der Speisen. Nehmen Sie sich genug Zeit und kochen Sie mit Liebe. Vermeiden Sie lange Garzeiten, damit möglichst viele Nährstoffe erhalten bleiben. Nehmen Sie sich auch genügend Zeit und Ruhe zum Essen. Richten Sie Ihre Speisen liebevoll an und genießen Sie diese. Und vergessen Sie nicht zu trinken. Trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßte Tees am Tag.





Ernährung auf einen Blick

Während und nach der Therapie kann eine leichte Vollwertkost, mit folgenden Lebensmitteln, unterstützend wirken:

- Gedünstetes Gemüse
- Rohes reifes Obst
- Leicht verdauliche, gekochte Vollkorn-Getreideprodukte: (Natur-)Reis, Dinkel-Nudeln
- Gekochte, fettarme Kartoffelgerichte
- Geflügelfleisch
- Mineralwasser, Saftschorlen, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees

Für eine behandlungsunterstützende Ernährungsweise, empfehlen wir folgende Lebensmittel einzuschränken:

- Tierische Fette und frittierte Speisen
- Blähendes Gemüse, wie Bohnen, Erbsen, etc.
- Stark gewürzte und geräucherte Speisen
- Zu kalte und zu heiße Speisen
- Zu viel Zucker und Weißmehlprodukte
- Getränke mit Kohlensäure
- Bohnenkaffee und Alkohol

Tipps für ein bewegtes Leben

Die positiven Eigenschaften von Sport sind allgemein bekannt, daher empfehlen wir Ihnen während und vor allem nach der Therapie leichte Ausdauersportarten.

Die Bewegung erzeugt Botenstoffe im Gehirn, die die Stimmung heben. Der Muskelaufbau wird wieder gefördert, die Durchblutung angekurbelt und die Verdauung angeregt. All das sorgt für ein besseres Wohlbefinden und entspannteren Schlaf.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, welches Ausdauertraining für Sie das Richtige wäre, um andauernde Erschöpfung und Abgeschlagenheit zu reduzieren.

Aktuelle Forschungen zeigen, dass Frauen verbesserte Heilungschancen nach der Diagnose haben, wenn sie sich regelmäßig bewegen. All dies sind gute Gründe, um mit dem Sport anzufangen und dabei zu bleiben. Ob nun Walking, Yoga oder Aqua Aerobic - wichtig ist ... lassen Sie es langsam angehen und überfordern Sie sich nicht! Belastungen im aeroben Bereich (ca. 150 - 160 Herzschläge pro Minute) sind angenehm und sollten nicht überschritten werden. Nach einem Training von 30 bis 40 Minuten werden Sie sich entspannter und besser gelaunt fühlen. Intensivere Belastungen bewirken allerdings genau das Gegenteil. Geben Sie sich Zeit und gönnen Sie sich Ruhepausen.



Reinigung und Pflege Ihrer Epithese und Dessous

Epithese

Die Pflege Ihrer Epithese ist sehr unkompliziert. Es genügt sie täglich mit flüssiger Seife oder Duschgel von Hand zu waschen, mit klarem Wasser abzuspülen und anschließend mit einem weichen Tuch abzutrocknen. Um ein schnelleres Trocknen der Mikrofaser zu erreichen, tupfen Sie die Epithese mit Küchenkrepp oder einem Papiertuch ab.

Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel und behandeln Sie Ihre Epithese mit Vorsicht. Vermeiden Sie spitze Gegenstände, wie zum Beispiel Anstecknadeln.

Bei selbsthaftenden Epithesen empfiehlt sich silikonfreie Flüssigseife und das Trocknen mit Stofftüchern, um Rückstände auf dem Hafrand zu vermeiden.

Dessous

Die meisten Ihrer Dessous können sie bequem bei 30°C im Feinwaschgang oder im „Pflegeleicht“ Programm in der Waschmaschine waschen. Achten Sie auf die niedrige Dosierung Ihres Feinwaschmittels und verzichten Sie auf Weichspüler. Sehr empfindliche Wäsche geben Sie besser in einen Wäschebeutel oder waschen sie per Hand.

Weißes Dessous sollten Sie nur mit weißer Wäsche waschen, um ein Abfärben zu vermeiden. Geben Sie Ihre Dessous nicht in den Trockner, sondern lassen sie an der Luft trocknen.



Anlaufstellen

Es kann hilfreich sein sich einer Gruppe von Gleichgesinnten anzuschließen. Ob nun eine Sport-, Koch- oder Selbsthilfegruppe ... viele Betroffene fühlen sich in der Gemeinschaft verstanden. Die Mitglieder motivieren und stärken sich gegenseitig. Daher haben wir hier ein paar Anlaufstellen für Sie zusammengefasst. Gemeinsam sind wir stark!

Beratung und Selbsthilfegruppen

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Tel: 069 / 63 00 96 - 0

Netz: www.krebsgesellschaft.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs Bundesverband e.V.

Tel: 0621 / 2 44 34

Netz: www.frauenselbsthilfe.de

Mamazone

Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.

Tel: 0821 / 52 31 44

Netz: www.mamazone.de

Brustkrebs Deutschland e.V.

Tel: 089 / 41 61 98 00

Netz: www.brustkrebsdeutschland.de

Berliner Krebsgesellschaft e. V.

Tel: 030 / 28 32 40 0

Mail: info@berliner-krebsgesellschaft.de

Netz: www.berliner-krebsgesellschaft.de

Klinik für Gynäkologie

mit Brustzentrum der Charité

Tel: 030 / 45 06 64 47 4

Mail: frauenklinik-mitte@charite.de

Netz: www.frauenklinik.charite.de

Sekis

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

Tel: 030 - 892 66 02

Netz: www.sekis-berlin.de

Sport

Landessportbund Berlin

Landesausschuss Frauen im Sport

Tel. 030 / 3 00 02 - 0

www.lsb-berlin.net

Landessportbund Brandenburg

Tel. 0331 / 9 71 98 - 0

www.lsb-brandenburg.de

Anlaufstellen von Hempel GesundheitsPartner

Für eine Beratung in unseren Mamma Care Filialen vereinbaren Sie bitte vorab einen Termin, damit sich unsere Spezialistinnen genügend Zeit für Sie nehmen können.

Sanitätshaus Filialen

mit Schwerpunkt Mamma Care

Luisenstraße 42
10117 Berlin-Mitte
Tel. 030 - 49 76 94 - 760

Mehringdamm 37
10961 Berlin-Kreuzberg
Tel. 030 - 49 76 94 - 750

Mariendorfer Damm 93
12109 Berlin-Mariendorf
Tel. 030 - 49 76 94 - 720

Prinzenallee 84
13357 Berlin-Wedding
Tel. 030 - 49 76 94 - 830

weitere Sanitätshaus Filialen

Bergmannstraße 5
10961 Berlin-Kreuzberg
Tel. 030 - 49 76 94 - 900

Tempelhofer Damm 183
12099 Berlin-Tempelhof
Tel. 030 - 49 76 94 - 740

Bahnhofstraße 56
12305 Berlin-Lichtenrade
Tel. 030 - 49 76 94 - 710

Myslowitzer Straße 49
12621 Berlin-Kaulsdorf
Tel. 030 - 49 76 94 - 810

Blumberger Damm 130
12685 Berlin-Marzahn
Tel. 030 - 49 76 94 - 770

Schloßstraße 5
13507 Berlin-Tegel
Tel. 030 - 49 76 94 - 320

Königstraße 15
14109 Berlin-Wannsee
Tel. 030 - 49 76 94 - 165

Breisgauer Straße 1-3
14129 Berlin-Zehlendorf
Tel. 030 - 49 76 94 - 167

Breitenbachplatz 16
14195 Berlin-Dahlem
Tel. 030 - 49 76 94 - 195

Sportwissenschaftliche Diagnostik
H4Motion am Breitenbachplatz 18
14195 Berlin-Dahlem
Tel. 030 - 49 76 94 - 780

Hempel tut gut[®]

Wir beraten Sie gern:

www.hempel-berlin.de



www.anita.com