

Brustprothetik



Ihr umfangreicher
Ratgeber!

ZIMMERMANN

Brust-OP

Brust-OP – wie geht es weiter?	Seite 3
Die Behandlungspfade im Überblick	Seite 4
Versorgungswege im Vergleich	Seite 6
Wie vergeben Sie Ihre Prioritäten	Seite 8

Brustprothetik

Die Brustprothese	Seite 10
Primärversorgung nach der Operation	Seite 11
Prothesenarten	Seite 12
Der Prothesen-BH	Seite 14
Der Prothesen-Badeanzug	Seite 15
Erstausstattung und weitere Versorgung	Seite 16
Tipps für den Besuch im Sanitätshaus	Seite 18
Richtige Pflege für Ihre Prothese	Seite 19
Das Lymphödem	Seite 20
Das Lymphödem positiv beeinflussen	Seite 22
Nachsorge	Seite 24
Checkliste Nachsorge	Seite 26
Gesundheitstipps – Sport	Seite 28
Unsere Leistungen	Seite 30



Heute werden die meisten Brusttumore brusterhaltend operiert. Nur für etwa 30 Prozent der betroffenen Frauen ist eine Brustamputation aus medizinischen Gründen unumgänglich.

Die Betroffenen stehen vor vielen Fragen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Versorgungswege aufzeigen. Zudem vermitteln wir Informationen und Tipps zur Brustprothese.



Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, es gibt nur Ihren persönlichen Weg!

A

Äußere Brustprothese

Medizinisch sinnvoll zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Haltungsschäden

Erstversorgung

Leichte Prothese, z.B. aus Schaumstoff, für die erste Zeit nach der OP bzw. die Dauer der Strahlentherapie

Dauerhafte Versorgung

Nach Abschluss des Prozesses der Wundheilung, ca. 4 bis 6 Wochen nach der OP, beziehungsweise nach der Strahlentherapie

Prothesenwechsel

Im Allgemeinen alle 2 Jahre, eine Anpassung der äußeren Prothese an Veränderungen der gegenseitigen Brust ist möglich

1

oder

Eigengewebe

Strahlentherapie nach Wiederaufbau meist möglich, ästhetisches Ergebnis leidet

Latissimus dorsi Teil des Rückenmuskels mit Gewebe; gestieltes Transplantat

TRAM Unterbauchfettgewebe mit geradem Bauchmuskel; gestieltes Transplantat

DIEP Unterbauchfettgewebe, freies Transplantat

SIEA Unterbauchfettgewebe, meist zur beidseitigen Rekonstruktion; freies Transplantat

SGAP/IGAP/TMG Gesäß- bzw. Oberschenkelgewebe; freies Transplantat

oder

Brustwiederaufbau

Kann je nach Methode und weiterer Therapie sofort in einem Schritt mit der Brustamputation vorgenommen werden oder aber zu jedem beliebigen späteren Zeitpunkt

Implantate

In Verbindung mit Strahlentherapie, meist in zwei Schritten eingesetzt

Silikon-Gel

Als Füllung, fühlt sich natürlicher an

Kochsalzlösung

Als Füllung, umschlossen von Silikon

Überprüfung der Implantate

Alle 6 bis 12 Monate

Implantataustausch

Nach ca. 10 bis 15 Jahren notwendig; dafür weitere OP erforderlich

2

Äußere Brustprothese (A)

Vorteile

- Weitere Operationen werden vermieden
- Nachfolgende Therapien werden nicht beeinflusst
- Anpassung an Veränderungen der Gegenseite möglich
- Entscheidung kann überdacht werden

Risiken

- Keine Risiken

Ästhetisches Ergebnis

- Der Verlust der Brust wird bei Nicht-Tragen der Prothese sichtbar
- Die Prothese wird individuell an die Brustform der Gegenseite angepasst

Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf

- Keine Auswirkungen auf das Überleben und die Rückfallrate

Brustwiederaufbau Eigengewebe (B1)

Vorteile

- Sieht natürlich aus und fühlt sich am ehesten an wie eine echte Brust
- Strahlentherapie der Gegenseite möglich
- Entscheidung kann überdacht werden

Risiken

- Operationsrisiken
- Evtl. Abstoßen/ Absterben des Gewebes
- Evtl. Schwächung der Muskulatur an der Entnahmestelle
- Oftmals Korrekturen nötig

Ästhetisches Ergebnis

- Natürlicheres Aussehen
- Altert mit
- Zusätzliche Narben im Entnahmegebiet (Rücken, Bauch, Po)

Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf

- Keine Auswirkungen auf das Überleben und die Rückfallrate

Brustwiederaufbau Implantat (B2)

Vorteile

- Meist nur ein Narbengebiet
- OP-Zeit kürzer (vs. Eigengewebe)
- Keine Funktionseinschränkungen

Risiken

- Operationsrisiken
- Strahlentherapie erschwert
- Evtl. Kapselfibrose
- Vorübergehende Schmerzen durch Dehnung des Brustmuskels
- Implantataustausch nach ca. 10 – 15 Jahren erforderlich

Ästhetisches Ergebnis

- Meist nur eine Narbe notwendig
- Wirkt eher künstlich
- Altert nicht mit, evtl. erneute OP

Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf

- Keine Auswirkungen auf das Überleben und die Rückfallrate

Wie vergeben Sie Ihre Prioritäten?

Sie haben sich für eine Behandlung mit Äußerer Brustprothese entschieden? Hierzu folgen Informationen und nützliche Tipps auf den nächsten Seiten!

Äußere Brustprothese (A)

Vorteile

Keine weitere Operation notwendig



Dadurch keine Nebenwirkungen und Risiken



Strahlentherapie durchführbar



Unproblematische Nachsorge



Anpassung im Alter möglich



Nachteile

Brustverlust wird bei Nicht-Tragen der Prothese sichtbar



Brustwiederaufbau

Vorteile

Ästhetisches Ergebnis besser als bei Implantat



Tastgefühl einer echten Brust am ähnlichsten



Strahlentherapie nach Rekonstruktion möglich



Brust altert mit

Eigengewebe (B1)

Nachteile

Aufwändige Operation



Evtl. Schwächung der Muskulatur an der Entnahmestelle



Evtl. Lappendurchblutungsstörungen; Abstoßung oder Absterben des transplantierten Gewebes möglich (erneute OP)



Nachkorrekturen

Brustwiederaufbau Implantat (B2)

Vorteile

Kürzere Operationsdauer



Keine Funktionseinschränkungen an anderen Körperstellen



Meist nur eine Narbe



Nachteile

Strahlentherapie erschwert



Risiko einer Kapselbildung (erneute OP)



Künstliches Aussehen und Anfühlen des Implantats; kein Mitaltern



Vorübergehende Schmerzen durch Expander



Was ist Ihnen wichtig?

In dieser Tabelle werden die Vor- und Nachteile der Versorgungswege gegenübergestellt. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre eigene Gewichtung vorzunehmen. Ist ein Aspekt für Sie besonders wichtig, vergeben Sie bitte drei Kreuzchen. Ist er wichtig, machen Sie zwei, ist er etwas wichtig, ein Kreuzchen.

xxx = sehr wichtig, xx = wichtig, x = etwas wichtig

Die Brustprothese (Epithese)



Wenn Sie sich gegen einen Wiederaufbau der entfernten Brust entschieden haben oder es keine andere Möglichkeit gibt, stehen Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten zur Verfügung, mit denen Sie die äußere Symmetrie Ihres Körpers wiederherstellen können.

Brustprothesen stellen nicht nur einen kosmetischen Ersatz für die verlorene Brust dar, sondern dienen insbesondere auch dem orthopädischen Gleichgewicht des Körpers.

Durch die Amputation gerät – je nach Größe der entfernten Brust – die Statik des Körpers aus dem Gleichgewicht. Das kann zu erheblichen Beschwerden im Rücken-, Schulter- und Nackenbe-

reich führen, das Tragen einer Prothese kann die gleichmäßige Belastung beider Schultern wieder herstellen und Folgeschäden verhindern.

Eine Brustprothese verfügt über ein natürliches Bewegungsverhalten beim Gehen, Laufen und Liegen. Sie ist äußerlich betrachtet nicht sichtbar und somit nicht als Fremdkörper wahrnehmbar.

Primärversorgung nach der Operation



Nach einer Brustamputation kann – wenn gewünscht – bereits im Krankenhaus die äußere Symmetrie wieder hergestellt werden.

Diese „erstversorgenden“ **Brustprothesen** sind federleicht. Sie bestehen aus einer Baumwollhülle, die mit spezieller Watte (Fiberfill) entsprechend der Körbchengröße der anderen Brust gefüllt ist. Dazu gehört ein Büstenhalter aus sehr leichtem, weichem Material, das nicht auf das empfindliche Narbengewebe drückt.

Diese BHs werden vorne geöffnet bzw. geschlossen – eine wichtige Hilfe in den ersten Wochen nach der Operation, wenn die Beweglichkeit des Armes

auf der operierten Seite noch eingeschränkt ist.

Die erstversorgende Brustprothese sollte wirklich nur in den ersten vier bis sechs Wochen nach der Operation getragen werden oder für die Dauer einer Strahlentherapie, um die gereizte Haut zu schonen.

Danach ist – je nach Größe der entfernten Brust – aus orthopädischen Gründen das Tragen einer Brustprothese aus Silikonmaterial empfehlenswert. Diese gibt es in unterschiedlichen Größen und Ausführungen.

Prothesenarten

Die Hersteller von Brustprothesen und der dazugehörigen Spezialwäsche haben in den vergangenen Jahren ihre Produkte ständig weiterentwickelt. Der Markt bietet inzwischen eine sehr große Auswahl unterschiedlicher Modelle an. So gibt es neben den unterschiedlichen Prothesen, die in einen Spezial-BH eingelegt werden, auch selbsthaftende Prothesen oder Prothesen, die mit Haftstreifen am Körper befestigt werden. Außerdem gibt es Leichtprothesen und Prothesen, in die ein Klimapad zur Wärmeregulierung eingearbeitet ist.

Leichtprothesen werden von brustamputierten Frauen oft als angenehm empfunden. Ihr Gewicht ist gegenüber normalen Prothesen um 25 bis 35 Prozent reduziert. Sie sind auch dann sinnvoll, wenn ein Lymphödem besteht und deshalb der Druck auf die Schultern minimiert werden sollte, um den Lymphabfluss nicht zusätzlich zu behindern. Außerdem eignen sie sich auch sehr gut als Schwimmprothesen.

Haftprothesen, ob selbsthaftend oder mit Haftstreifen, entlasten den BH-Träger und erleichtern damit den Lymphabfluss, da sie das Gewicht der Prothese an die Brustwand verlagern.

Die **Badeprothese** wurde speziell für den Bikini und Badeanzug entwickelt und sitzt auch beim Schwimmen optimal. Dank des sehr geringen Gewichts zieht die Schwimmform im nassen Badeanzug nicht nach unten, sondern behält ihre tolle Form und Optik bei.

Die **Ausgleichsprothese** kann nach einer brusterhaltenden Operation das Selbstbewusstsein wieder steigern. Verbesserte Früherkennung und präoperative Chemotherapien ermöglichen für immer mehr Frauen eine brusterhaltende Operation. Danach erscheint ein Ausgleich aus medizinischer Sicht manchmal nicht zwingend notwendig. Für die Psyche ist er jedoch sehr wichtig. Bei uns finden Sie Produkte für einen optimalen Brustausgleich in unterschiedlichen Formen, Größen und Stärken – für Bewegungsfreiheit und Tragesicherheit in jeder Situation.

Die Wahl der passenden Ausgleichsprothese hängt von der Art der Operation und von der Form der Brust ab. Sie eignet sich für alle Frauen nach einer brusterhaltenden Operation, nach Rekonstruktion der Brust aus Eigengewebe oder Implantation mit unzureichendem kosmetischem Ergebnis.



Leichtprothese



Haftprothese



Badeprothese



Ausgleichsprothese

Der Prothesen-Büstenhalter



Passend zur Prothese stehen **Spezial-Büstenhalter** zur Verfügung. In diese BHs kann bereits vom Hersteller rechts, links oder beidseits eine Tasche für die Prothese eingearbeitet sein. Die BHs haben breitere Träger, die den entstehenden Druck auf den Schultern besser verteilen und somit den Lymphabfluss weniger behindern, einen hohen Steg zwischen den beiden Brustschalen und einen elastischen Abschluss, um einen optimalen Sitz der Prothese zu gewähr-

leisten. Das beste Ergebnis wird dann erzielt, wenn Prothese und Büstenhalter aufeinander abgestimmt wurden.

Auch wenn Sie sich für eine Haftprothese entschieden haben, sollten Sie zur Unterstützung einen darauf abgestimmten BH tragen. Es gibt inzwischen eine sehr große Auswahl an **Prothesen-BHs**, die nicht nur praktisch, sondern wirklich kleidsam sind und dem Namen „Des-sous“ alle Ehre machen.

Der Prothesen-Badeanzug

Spezial-Badeanzüge sind ebenfalls mit Taschen für die Brustprothese versehen, haben breite Träger oder Doppelträger und sind so geschnitten, dass die Prothese nicht verrutschen kann, damit Sie sich im Wasser oder am Strand frei und sicher bewegen können.

Auch hier gibt es eine große Auswahl an unterschiedlichen, schicken Modellen in allen Farben bis hin zum Bikini – lassen Sie sich von unserem Fachpersonal beraten.



Ihre Erstausstattung beinhaltet:

- eine Brustprothese
- zwei Spezial-Büstenhalter
- (je nach Krankenkasse) einen Spezial-Badeanzug

Ihre Folgeversorgungen beinhalten:

- alle zwei Jahre eine Brustprothese
- jährlich zwei Spezial-Büstenhalter
- (je nach Krankenkasse) alle drei Jahre einen Spezial-Badeanzug

Darüber hinaus ergibt sich immer dann ein weiterer Anspruch, wenn ein besonderer Bedarf entstanden ist, zum Beispiel dann, wenn Ihre Prothese defekt ist oder sich Ihr Körpergewicht erheblich verändert hat. Ein besonderer Bedarf sollte vom Arzt bereits auf dem Rezept begründet werden.

Die hier genannten Regelungen sind nur gängige Vorgehensweisen, kein festgeschriebener Anspruch – und hat nicht bei allen Krankenkassen Gültigkeit. Wörtlich

heißt es in den Hilfsmittel-Richtlinien des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA): „Eine Mehrfachausstattung mit Hilfsmitteln kann nur dann verordnet werden, wenn dies aus hygienischen Gründen notwendig oder aufgrund der besonderen Beanspruchung durch den Versicherten zweckmäßig und wirtschaftlich ist.“

Welche Kosten haben Sie zu tragen?

Zur Verordnung von Büstenhaltern oder Badeanzügen leisten die Krankenkassen lediglich Zuschüsse, die einen Ausgleich für die Mehrkosten darstellen, die für Spezialwäsche anfallen.

Allerdings ist es so, dass diese Zuschüsse von Krankenkasse zu Krankenkasse, sogar innerhalb einer Krankenkasse von Bundesland zu Bundesland, unterschiedlich gehandhabt werden.

Generell gilt, dass Sie zehn Prozent der Kosten für eine Verordnung selbst tragen müssen. Mindestens fünf Euro – die sog. Rezeptgebühr – müssen Sie in jedem Fall bezahlen. Nach oben ist die Zuzahlung auf zehn Euro begrenzt.



Tipps zur Vorgehensweise

Um bösen Überraschungen bei der Erstattung von Hilfsmitteln vorzubeugen, sind folgende Vorgehensweisen sinnvoll:

- Entweder Sie informieren sich zunächst bei Ihrem Krankenversicherer welche Zuschüsse er gewährt. Viele Krankenkassen haben „Hilfsmittel-Kompetenz-Zentren“ eingerichtet, die über Zuschüsse entscheiden. Lassen Sie sich hier einen Ansprechpartner nennen.

- Oder lassen Sie sich von Ihrem Sanitätshaus einen Kostenvoranschlag für das gewünschte Hilfsmittel, z. B. einen Badeanzug, erstellen. Da die Krankenkasse die Kostenübernahme für Hilfsmittel schriftlich genehmigt und Ihnen mitteilt, welchen Eigenanteil Sie zu tragen haben, können Sie dann immer noch entscheiden, welches Produkt Sie wählen.

Tipps für den Besuch im Sanitätshaus



Hier noch ein paar Tipps für Ihren Besuch im Sanitätshaus:

- Planen Sie ausreichend Zeit für Ihren Termin im Sanitätshaus ein.
- Nehmen Sie zu Ihrem Termin im Sanitätshaus eine Freundin oder Ihren Partner mit – Personen, die Ihnen ehrlich sagen, ob das, was man Ihnen anbietet, auch zu Ihnen passt.
- Stecken Sie Ihre Lieblingsbluse oder Ihr Lieblingstop ein. Sie können dann besser beurteilen, wie die Prothese oder der Büstenhalter sitzen.
- Notieren Sie sich ggf. Fragen, die beantwortet werden sollen.



Richtige Pflege für Ihre Prothese



Zur **Pflege und Reinigung** Ihrer Prothese genügt es, sie täglich mit Seife oder Duschgel von Hand zu Hand zu waschen, mit klarem Wasser abzuspülen und anschließend mit einem Tuch abzutrocknen.

Kontrollieren Sie beim Reinigen außerdem Ihre Brustprothese regelmäßig auf Schäden und Verschleiß. Spitze bzw. scharfe Gegenstände (auch Tierkrallen) können die Folie verletzen.

Pfletipps für Haftprothesen

Um die Haftfähigkeit Ihrer Prothese möglichst lange zu erhalten, nutzen Sie bitte die dafür vorgesehenen Pflegeprodukte.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie auf Wunsch von unserem Fachpersonal in den Zimmermann Filialen.

Das Lymphödem

Nach einer Krebsoperation oder Bestrahlung kann es zu einem Lymphödem kommen. Am häufigsten sind Lymphödeme des Armes bei Brustkrebs aber auch Lymphödeme im Thoraxbereich und Rückenbereich sind möglich.

Bei einem ausgeprägten Lymphödem ist dauerhaft eine komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) nötig, die aus Lymphdrainage, Kompression, Übungen und Hautpflege besteht.

Schritt für Schritt zur optimalen Kompressionsversorgung bei Patienten mit Lymphödem

- Nachdem Ihnen Ihr Arzt die Diagnose gestellt hat, vereinbaren Sie bei uns im Sanitätshaus einen Termin zu einer unserer Lymph-Sprechstunden und bringen dazu Ihr Rezept mit (falls vorhanden).
- Ihr Ersttermin läuft folgendermaßen ab:
 - Ausführliches Beratungsgespräch, in dem die optimale Kompressionsversorgung ermittelt und besprochen wird.

- Anschließend wird bei der Erfassung Ihrer persönlichen Maße die Gewebestruktur überprüft sowie Schwellungen, Rötungen und Hautveränderungen festgestellt.
- Nach erfolgter Kostenzusage durch Sie bzw. Ihrer Krankenkasse erfolgt bei Patienten mit Lip- oder Lymphödem unter Umständen ein erneuter Termin zur Kontrolle der Fertigungsmaße Ihrer Kompressionsversorgung, da sich diese durch die Weiterbehandlung (Lymphdrainage) ändern können.

- Um ein optimales Ergebnis der Kompressionsversorgung erzielen zu können, ist eine intensive Zusammenarbeit von Patient, Arzt, Therapeut und medizinischem Fachhandel notwendig.
- Etwa 3 Wochen nach dem Ersttermin folgt ein Termin zur Anprobe und Erläuterung hinsichtlich Umgang mit der Kompressionsversorgung.
- Um die Qualität der Kompressionsversorgung gewährleisten zu können, bieten wir in den folgenden 3 Monaten einen Nachsorgetermin an.

- Zur weiteren Gewährleistung des optimalen Kompressionsdrucks, empfehlen wir Ihnen mindestens halbjährlich eine Folgeversorgung mit Wechselversorgung in Anspruch zu nehmen.



Handschuh



Thoraxbandage



Armstrumpf

Das Lymphödem positiv beeinflussen



Allgemeine Verhaltenstipps für Ödempatienten

- Tragen Sie die verordnete und erhaltene Kompressionsversorgung
- Vermeiden Sie lang andauerndes bzw. übermäßiges Abwinkeln der Arme
- Regelmäßige Gymnastik und Entstauungsbehandlungen wirken positiv; Extrembelastungen sollten Sie aber vermeiden
- Keine schweren Lasten tragen und diesbezüglich therapeutischen Rat in Anspruch nehmen



Körperpflege / Hygiene

- Achten Sie neben Sauberkeit auf gründliche Hautpflege
- Zur Erhaltung des Säureschutzfilms empfiehlt sich Seife mit saurem PH
- Vermeiden Sie, dass die Haut trocken oder rissig wird
- Vermeiden Sie die Verwendung von hautreizender oder allergisierender Kosmetika
- Verwenden Sie keine festen Hautbürsten
- Vermeiden Sie knetende Massagen des Ödembereichs

Kleidung

- Kleidungsstücke (BH-Träger, Oberbekleidung etc.) sollten keinen Druck ausüben oder in die Haut einschneiden
- Eine freie Atmung ist wichtig; achten Sie darauf, Ihre Bewegungsfähigkeit zu erhalten und den Lymphabfluss nirgendwo zu behindern



Ernährung

- Achten Sie auf ausgewogene Ernährung und Bewegung
- Nehmen Sie viel frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu sich
- Rauchen und Alkohol sollten vermieden werden
- Nehmen Sie ausreichend ungesüßte Flüssigkeit zu sich



Die Nachsorge



Die Nachsorge beginnt, wenn die Erstbehandlung abgeschlossen ist. Die Behandlung einer Brustkrebskrankung ist also nach der Entlassung aus dem Krankenhaus nicht zu Ende, sondern es folgt das Angebot regelmäßiger Nachuntersuchungen durch Ihren Frauenarzt.

Eine Nachsorge besteht aus:

- Genauer Befragung durch den behandelnden Arzt

- Der klinischen Untersuchung (ärztliche Tastuntersuchung)
- Der Mammographie
- Dem Ultraschall
- Ggf. Mamma-MRT

Die Nachsorge hat über die medizinische Betreuung hinaus das Ziel, zu unterstützen und die Lebensqualität zu verbessern. Die Nachsorge sollte regelmäßig erfolgen.

Die Nachsorge

Die folgenden zeitlichen Abstände werden empfohlen:

Mammographie und Ultraschalluntersuchung

Operierte Brust

- Im 1. bis 3. Jahr:
Alle 6 Monate
- Ab dem 4. Jahr:
Einmal jährlich

Nicht operierte Brust

- Im 1. bis 3. Jahr:
Einmal jährlich
- Ab dem 4. Jahr:
Einmal jährlich

Beratung und Tastuntersuchung

- Im 1. bis 3. Jahr:
Alle 3 Monate
- Im 4. und 5. Jahr:
Alle 6 Monate
- Ab dem 6. Jahr:
jährlich

Wenn Beschwerden auftreten, dann wenden Sie sich bitte sofort an Ihren behandelnden Arzt, und zwar auch außerhalb der festgelegten Termine!



Allgemeines

- | | Ja | Nein |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ■ Wurde Ihnen die Teilnahme an einem strukturierten Behandlungsprogramm (DMP) angeboten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Liegt Ihnen ein Nachsorgeplan vor? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Haben Sie einen Nachsorgepass? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Wurde Kontakt zum Hausarzt aufgenommen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Medikamente

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| ■ Brauchen Sie Medikamente gegen Schmerzen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Bei einer Hormontherapie mit Tamoxifen:
Wann ist eine augenärztliche Untersuchung notwendig? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Bei einer Hormontherapie mit GnRH
oder Aromatasehemmern:
Wann soll die Knochendichte gemessen werden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Physiotherapie

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| ■ Ist Krankengymnastik notwendig? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Ist Lymphdrainage notwendig? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Sind Kompressionsstrümpfe notwendig? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Sind Sie an Informationen zu Reha-Sport
und Ausdauertraining interessiert? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Quelle: In Anlehnung an die „Checkliste für die frauenärztliche Praxis“
des Arbeitskreises Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. (AFK)

Prothesenversorgung

- | | Ja | Nein |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ■ Ist eine Prothese notwendig? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Brauchen Sie einen speziellen BH? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Brauchen Sie einen speziellen Badeanzug? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Möglichkeiten zur operativen Wiederherstellung der Brust

- | | | |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ■ Möchten Sie Informationen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|

Komplementärmedizin

- | | | |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ■ Möchten Sie Informationen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|

Psychosoziale Unterstützung – Möchten Sie Informationen zu

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ■ Selbsthilfegruppen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Entspannungsmethoden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Professioneller Begleitung? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Angeboten des Müttergenesungswerkes? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Finanzen und Beruf – Möchten Sie Informationen zu

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ■ Stufenweiser Wiedereingliederung? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Erwerbsunfähigkeitsrente? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Schwerbehindertenausweis? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ■ Frühberentung? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Wir können Ihnen einige Vorschläge machen, was Sie tun können, um Ihre Lebensqualität zu verbessern. Entscheiden Sie selbst, was davon für Sie in Frage kommt und Ihnen gut tut.

Ausreichende Bewegung

Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass die Anzahl von bösartigen Tumoren durch ausreichende Bewegung deutlich verringert werden kann.

- Je mehr Bewegung, desto geringer das Risiko, zu erkranken.
- Körperliche Bewegung ist während aller Krankheitsphasen sinnvoll (Intensität ist abhängig von den Möglichkeiten der Patientin).
- Regelmäßige Bewegung erhöht die Verträglichkeit der Therapien und verhindert Folgeerkrankungen.
- Körperliche Bewegung verringert Fatigue und Stressgefühle.

- Körperliche Bewegung steigert die Immunfunktionen, regt die Blutbildung an und beugt Infekten vor.
- Das Training sollte auf die einzelne Patientin abgestimmt sein, langsam beginnen und berücksichtigen, dass die Tagesform von Patientinnen mit Krebserkrankungen häufig schwankt – Fragen Sie Ihren Therapeuten.
- Empfohlen werden 30 Minuten schnelles Gehen, Joggen oder Fahrrad fahren an mindestens fünf Tagen pro Woche.

- Weitere mögliche Sportarten sind Nordic Walking und Schwimmen.

Quelle: www.wcrf.org, in Anlehnung an das Dt. Ärzteblatt Jg.106, Heft 10, S. 444 ff., März 2009



Unsere Leistungen



Ein positives Lebensgefühl ist für Frauen nach einer Brust-Operation besonders wichtig. Als Brustprothesen-Kompetenz-Zentrum leisten wir eine kompetente Versorgung mit passenden Brustprothesen und anspruchsvoller Wäsche, die Ihre Weiblichkeit unterstreicht und Ihr Wohlbefinden fördert.

Unsere erfahrenen Beraterinnen nehmen sich ausreichend Zeit für Sie und stehen Ihnen mit viel Einfühlungsvermögen zur Seite.

Unser Angebot umfasst:

- Individuelle Beratung und optimale Versorgung mit Brustprothesen
- Spezielle modisch-attraktive Wäsche und Bademoden für den Einsatz von Brustprothesen
- Diskrete Beratung in komfortablen Behandlungsräumen
- Zusammenarbeit mit allen Krankenkassen
- Erledigung aller nötigen Formalitäten

Fachpersonal

Unser speziell geschultes Personal steht Ihnen an nachstehend aufgeführten Standorten zur Verfügung:

Straubing

Bahnhofstraße 20
Tel. 09421 8007-100

Abensberg

Karmelitenplatz 10
Tel. 09443 5248

Cham

Janahof 2
Tel. 09971 99647-0

Deggendorf

Pfleggasse 12
Tel. 0991 37022-0

Ergolding

Industriestraße 14 a
Tel. 0871 1439360

Landshut (GZL)

Viehmarktstraße 4
Tel. 0871 97510250

Regensburg

Friedenstraße 14
Tel. 0941 46291000



Hauptbetrieb

Bahnhofstraße 20
94315 Straubing
Telefon 09421 8007-0

www.zimmermann-vital.de

Unsere Standorte

Karmelitenplatz 10
93326 Abensberg
 Telefon 09443 5248

Torstraße 6
93444 Bad Kötzing
 Telefon 09941 4343

Bahnhofstraße 18
94327 Bogen
 Telefon 09422 6555

Janahof 2
93413 Cham
 Telefon 09971 99647-0

Pfleggasse 12
94469 Deggendorf
 Telefon 0991 37022-0

Veilchengasse 15
 (im Degg's)
94469 Deggendorf
 Telefon 0991 28099345

Geratsberger Str. 9a / 9b
84130 Dingolfing
 Telefon 08731 71814

Industriestraße 14 a
84030 Ergolding
 Telefon 0871 1439360

Viehmarktstraße 4
94405 Landau
 Telefon 09951 59439

Mühlenstraße 3
84028 Landshut
 Telefon 0871 9658587-0

Klinikum Landshut
 Robert-Koch-Straße 2
84034 Landshut
 Telefon 0871 9751025 0

Steinrainer Straße 9
84066 Mallersdorf-Pfaffenberg
 Telefon 08772 239

Abensberger Str. 50
84048 Mainburg
 Telefon 08751 2233

Bahnhofstraße 29
85375 Neufahrn
 Telefon 08165 93533

Vorstadt 3
92431 Neunburg vorm Wald
 Telefon 09672 9268080

Friedenstraße 14
93053 Regensburg
 Telefon 0941 46291000

Hermann-Köhl-Straße 18
93049 Regensburg
 Telefon 0941 280925-0

Nibelungenplatz 4
94032 Passau
 Telefon 0851 8519333-0

Schützenstraße 16 c
84137 Vilsbiburg
 Telefon 08741 3973

Stadtplatz 9
94474 Vilshofen
 Telefon 08541 969555-0

Angerstraße 30
94227 Zwiesel
 Telefon 09922 500487-0

