

Da die Zeit der Nachsorge lebenslang dauert und in dieser Zeitspanne unendlich viele und unterschiedliche Fragen auftauchen können, ist es schwer möglich, dafür eine Gesprächsnotiz vergleichbar den anderen Phasen vorzubereiten.

Wir möchten Ihnen trotzdem auch für diese lange Wegstrecke eine Hilfe an die Hand geben. Dabei haben wir uns auf zwei Aspekte konzentriert, die aus unserer Erfahrung in der Nachsorge von zentraler Bedeutung sind:

- häufige, bleibende Beschwerden
- die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Nachsorgearzt.

Zu den körperlichen Konsequenzen Ihrer Brustkrebserkrankung und -therapie haben wir eine »Beschwerden-Tabelle« in Form einer Checkliste für Sie vorbereitet, die Sie natürlich noch um individuelle Probleme ergänzen können. Sie kann helfen, nach Problemlösungen zu suchen, kann aber auch nützlich sein, um den Grad der Behinderung (GdB) neu zu prüfen und zu aktualisieren, besonders am Ende der so genannten »Heilungsbewährung« (s. S. 293).

Vertrauen und Kommunikation sind die Basis für eine hilfreiche Nachsorge. Dafür haben wir einen »Beziehungsvertrag« entworfen (s. S. 323 f.). Denn wenn die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem medizinischen Wegbegleiter stimmt, dann dürfte auch jedes Gespräch auf einer tragfähigen und wertschätzenden Grundlage stehen. Deshalb haben wir uns entschlossen, Ihnen dafür eine »Prüfvorlage« zu geben. Hat die Bestand, dann klappt's auch mit der Kommunikation und dem Vertrauen.

»Beschwerden-Tabelle«

Anhand dieser »Beschwerden-Tabelle« können Sie in Form einer Checkliste für sich abklären, ob sich Ihre Heilung bewährt hat, und mit Ihrem Arzt beraten, was sie gemeinsam gegen die Beschwerden unternehmen können.

»Beschwerden-Tabelle«: Hat sich meine Heilung bewährt?

Meine Beschwerden in den letzten fünf Jahren	ja	nein	Was ich dazu vom Arzt wissen möchte (Raum für Ihre Kurznotiz)
Meine operierte Seite schmerzt sehr häufig beim Dehnen und Bewegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich habe oft Narbenschmerzen, Phantomschmerzen und Nervenschmerzen im Bereich der operierten Brust.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich habe ein Lymphödem am operierten Arm und an der Brustkorbseite unter der Achselhöhle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Was ich bereit bin, als Patientin zu tun, um aktiv meine Krankheit zu meistern

- Ich werde mich an den vereinbarten Therapieplan halten.
- Ich werde meinen Arzt oder meine Ärztin umgehend informieren, sobald in mir Zweifel an vereinbarten Behandlungen hochkommen und ich Änderungs- oder Abbruchwünsche habe.
- Ich gestehe mir zu, dass meine Kraft und mein Mut, selbst über meine Behandlung zu entscheiden, im Laufe der Erkrankung immer wieder Schwankungen unterliegen. Deshalb werde ich diese Änderungen meiner Bedürfnisse und Fähigkeiten jeweils meinem Arzt mitteilen.
- Ich werde offen darüber sprechen, wenn ich noch eine zweite Meinung bei einem anderen Experten einholen möchte.
- Ich werde Behandlungen, die ich bei anderen Ärztinnen, Heilpraktikern oder Heilern durchführe, nicht verschweigen.
- Ich werde achtsam mit der Sprechzeit umgehen und nach Möglichkeit vorher ankündigen, wenn ich einen längeren Gesprächstermin brauche.
- Ich werde meinen Arzt rechtzeitig informieren, wenn ich über ihn persönlich oder über Vorgänge in der Praxis verärgert bin, um zu verhindern, dass ich einen inneren Groll mit mir herumschleppe.
- Ich werde nur dann außerhalb der Praxiszeiten anrufen, wenn es wirklich äußerst dringlich ist.
- Ich bin bereit, Verantwortung für eine gesunde Lebensführung zu übernehmen.
- Ich werde mich bemühen, mir möglichst viel Wissen über meine Erkrankung anzueignen, um eine kompetente - und damit auch manchmal unbequeme - Partnerin meiner Ärzte zu sein:

Denn es kann kein Ziel für uns sein, als höfliche Patientinnen zu sterben, aber es kann ein Ziel für uns sein, als wissbegierige, aktive und fordernde Patientinnen mit Brustkrebs zu überleben.

Unterschrift der Patientin

Datum

»Beschwerden-Tabelle«: Hat sich meine Heilung bewährt? (Fortsetzung)

Meine Beschwerden in den letzten fünf Jahren	ja	nein	Was ich dazu vom Arzt wissen möchte (Raum für Ihre Kurznotiz)
Seit meiner EC-Chemotherapie habe ich oft Herzklopfen und gerate schnell in Atemnot.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich schaffe einfach mein Tagespensum nicht mehr, weil ich schnell total erschöpft bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich wage mich nicht mehr unter die Leute wegen der Hitzewallungen durch die Anti-Hormontherapie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich hatte immer schon eine Neigung zu Depressionen. Aber seit meiner Erkrankung werde ich die Depressionen, Angstzustände und meine Antriebslosigkeit nicht mehr los.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Durch den Hormonentzug bin ich eine Tonne geworden und leide sehr unter Minderwertigkeitsgefühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Seit ich Anti-Hormone nehme, leide ich unter starker Schlaflosigkeit und unerträglichen Knochenschmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich komme mir vor wie geschlechtslos. Ich habe keine Lust auf Sex. Auch mein Partner ist auf Distanz zu mir gegangen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Durch die Chemo kann ich mich auf nichts mehr konzentrieren. Mir fehlen die richtigen Worte, ich vergesse alles - in meinem Beruf bin ich nicht mehr belastbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mein Skelett hat stark unter meiner Therapie gelitten. Ich habe dadurch eine Osteoporose bekommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Meine Schleimhäute spielen seit der Chemotherapie verrückt. Mal habe ich trockene Augen, mal tränen sie. Auch der Abfluss in meiner Nase und Stirnhöhle scheint nicht mehr richtig zu funktionieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Der »innere Vertrag« mit meinem Nachsorgearzt – für eine bessere Kommunikation zwischen Arzt und Patientin

Stellen Sie sich vor, Sie könnten eine Art »Beziehungsvertrag« abfassen, der die Spielregeln im Umgang zwischen Ihnen und Ihren Ärztinnen und Ärzten aus Ihrer Sicht festlegt – machen Sie das ruhig einmal. Denn wer macht, hat Macht. Und das ist das Gegenteil von »sich ohnmächtig fühlen« – einem Gefühl, das uns im Medizinbetrieb so oft lähmt.

Wir wollen Sie ermutigen, Ihren ganz persönlichen »inneren Vertrag« zwischen Ihrem Arzt und sich zu formulieren und abzuschließen. Einen Vertrag im Kopf, den Sie jederzeit abrufen können, wenn Sie sich wieder mal Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin gegenüber ohnmächtig fühlen.

Hier ein paar Anregungen:

Was ich von meinem Arzt erwarte, damit ich ihm vertrauen kann

- Er soll alle Anstrengungen unternehmen, mir die beste Behandlung für mein Überleben zukommen zu lassen, und bereit sein, die Verantwortung dafür zu übernehmen.
- Er soll mir ehrlich sagen, wenn er ein Medikament zwar für sinnvoll hält, es jedoch aus wirtschaftlichen Gründen nicht verordnen kann.
- Er soll mich immer über verschiedene Möglichkeiten der Behandlung aufklären und beraten, damit ich dann selbst meine Entscheidungen treffen kann.
- Er soll nicht ungeduldig werden, auch wenn ich mehrfach nachfrage.
- Er soll mich respektieren, auch dann, wenn ich in meiner Not zwischen Hilfeschrei und Selbstgestimmung hin- und hergerissen bin.
- Er soll nicht beleidigt reagieren, wenn ich eine zweite ärztliche Meinung einholen möchte, sondern mich dabei unterstützen.
- Er soll meine Würde achten und meine seelischen und sozialen Bedürfnisse genauso ernst nehmen wie meine körperlichen.
- Er soll, wenn ich es brauche, mir genügend Sprechzeit einräumen, nicht zwischendurch telefonieren und mir auch wirklich zuhören.
- Er soll mich verlässlich und rasch zurückrufen, wenn ich ein dringendes Anliegen habe.
- Er soll mir, wenn ich ihn danach frage, von allen Untersuchungsbefunden eine Kopie aushändigen oder mir grundsätzlich ein Duplikat geben, wenn ich das wünsche.
- Er soll mein Interesse an unkonventionellen Behandlungsarten nicht herabwürdigend kommentieren, sondern es respektieren und mir dazu ehrlich seine Meinung sagen.
- Er soll während der gesamten Behandlungszeit nie die Hoffnung verlieren, mit mir weiter kämpfen, solange ich das will, mich dennoch nicht mit Unwahrheiten beschwichtigen und mich begleiten, wenn ich zum Abschiednehmen bereit bin.
- Er soll mir nie mit Floskeln kommen, wie: »Leben Sie so weiter wie bisher«.

Unterschrift des Arztes

Datum