

Brustkrebs-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patientinnen mit Brustkrebs

Schmerzen bei Krebs: Behandlung ist möglich und wichtig

Sind Schmerzen unvermeidlich, wenn man an Krebs leidet? Die Antwort lautet: nein. Etwa jeder 3. Tumorpatient verspürt nie erhebliche Schmerzen, selbst wenn die Krankheit fortschreitet. Und wenn doch, gibt es wirksame Abhilfe: Dank moderner Therapien können heutzutage fast alle Betroffenen ein schmerzfreies oder zumindest schmerzarmes Leben führen.

Zwischen Angst und Durchhaltetaktik. Ob eine Krebserkrankung mit Schmerzen einhergeht oder schmerzfrei verläuft, lässt sich nicht mit Sicherheit vorhersagen. Die Angst, früher oder später unerträgliche Schmerzen aushalten zu müssen, können Ärzte ihren Patienten jedoch zum Glück nehmen: Niemand muss und sollte Schmerzen ertragen. Trotzdem zögern manche Tumorpatienten eine Schmerztherapie hinaus. Weil sie die Nebenwirkungen der Medikamente oder eine Abhängigkeit fürchten bzw. ihrem Körper nicht noch zusätzlich mit „Chemie“ belasten wollen. Oder weil sie glauben, der Schmerz sei ein Symptom, das zu einem Krebsleiden eben dazugehört.

Den Schmerz aktiv angehen. Schmerzen, die man aus Angst oder falschverstandener Tapferkeit hinnimmt, kosten unnötig Kraft und nehmen auf Dauer die Zuversicht. Eine frühzeitige Schmerztherapie ist aber nicht nur für eine gute Genesung, Lebensqualität und Krankheitsbewältigung ►



Liebe Teilnehmerin,

während der Krebstherapie bleiben den wenigsten Frauen leichte Schmerzen erspart. Sie lassen sich meist gut aushalten, wenn man weiß, dass sie nach Abschluss der Behandlung wieder abklingen werden. Aber was, wenn der Schmerz bleibt? Dann ist er eine unnötige Belastung und muss gezielt bekämpft werden. Dass dies möglich ist und wie, erfahren Sie hier.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Tumorschmerztherapie: Aktiv und schmerzfrei leben **S. 1–3**

Selbsthilfe:
Unterstützung von Betroffenen für Betroffene **S. 3**

Sicher entscheiden: SBK-Zweitmeinung bei Krebserkrankung Kurz berichtet **S. 4**

► wichtig. Sie kann auch verhindern, dass ein zunächst akuter Schmerz chronisch wird. Denn bei anhaltenden Schmerzen entwickelt sich mit der Zeit ein sogenanntes Schmerzgedächtnis. Die Nervenbahnen im Rückenmark senden dann ständig Schmerzimpulse an das Gehirn – selbst wenn der eigentliche Auslöser (z. B. eine Verletzung, Entzündung) längst ausgeheilt ist. Deshalb: Ignorieren Sie Schmerzen nicht! Sie sind ein Warnsignal Ihres Körpers und eine Aufforderung, möglichst schnell etwas dagegen zu unternehmen.

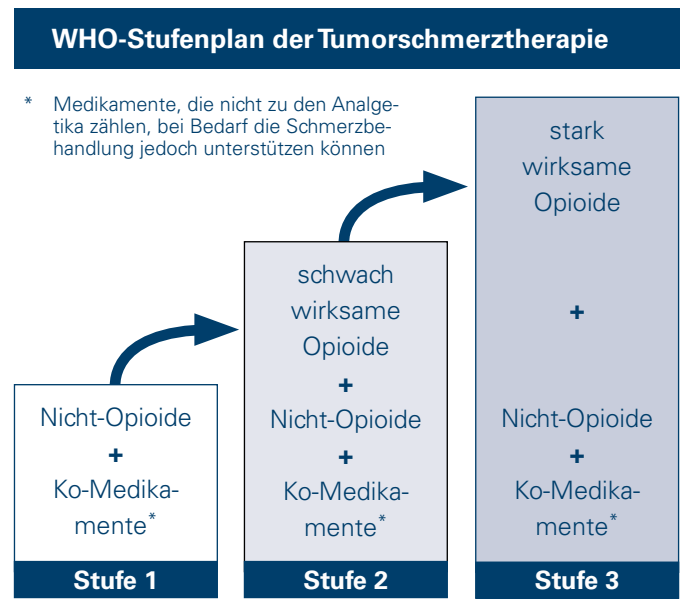
Was bei Krebs schmerzen kann. Nicht selten ist es der Tumor selbst, der Schmerzen verursacht – etwa weil er auf Organe bzw. Nerven drückt oder in schmerzempfindlichem Gewebe sitzt. Beschwerden können aber auch Folge der Krebsbehandlung sein: Wundschmerzen nach einer Operation, Hautreizungen bei einer Bestrahlung, von der Chemotherapie geschädigte Nerven oder Knochenschmerzen als Nebenwirkung einer Antihormontherapie stehen nur beispielhaft dafür. Eine weitere Rolle bei der Schmerzwahrnehmung spielt die Psyche. So können Sorgen und Depressionen körperliches Leid verstärken, Dauerschmerz wiederum drückt auf die Stimmung und wird dadurch noch schwerer erträglich. Daher brauchen Patienten jede medizinische Hilfe, die möglich ist, um ihre Schmerzen zu überwinden.

Schmerz ist nicht gleich Schmerz. Vieles kann Schmerzen bereiten und jeder Mensch empfindet sie anders. Deshalb gibt es in der Schmerztherapie keine allgemeingültigen Regeln – sie muss immer auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Patienten zugeschnitten werden. Damit dies gelingt, ist vor allem eine genaue Ursachenforschung wichtig. Dabei ist Ihr Arzt auf Ihre aktive Mithilfe angewiesen. Denn nur Sie kennen „Ihren“ Schmerz und können über seine Lage, Intensität und Art Auskunft geben. Wo sitzt er und wie stark ist er? Sind die Schmerzen dauernd spürbar oder nur in bestimmten Situationen? Wie fühlen sie sich an – brennend, stechend, dumpf oder bohrend? Um dies herauszufinden, kann das zeitweise Führen eines Schmerztagebuches hilfreich sein. Ihre Aufzeichnungen geben dem Arzt erste wichtige Hinweise darauf, woher der Schmerz kommen könnte und wie er am besten zu behandeln ist.

Medikamente – Basis jeder Schmerztherapie. Mit geeigneten Schmerzmitteln (Analgetika) lassen sich fast alle Schmerzzustände schnell, relativ einfach und erfolgreich behandeln. Meist reicht es aus, sie in Form von Tabletten, Tropfen, Zäpfchen oder Pflastern anzuwenden. Ist der Schmerz sehr stark oder schwer kontrollierbar, können die Medikamente auch mit Spritzen oder über einen Katheter verabreicht werden. Folgende Arzneimittelgruppen werden in der Schmerztherapie häufig eingesetzt:

- **Nicht-Opioide:** Dazu gehören herkömmliche Schmerzmittel wie z. B. Ibuprofen, Diclofenac, Paracetamol oder ASS. Sie mindern in erster Linie die Empfindlichkeit der Schmerz-Fühler im Gewebe und sind vor allem bei leichten bis mäßigen Schmerzen hilfreich.
- **Opioide (z. B. Codein, Morphin):** Medikamente aus dieser Wirkstoffgruppe verändern das Schmerzempfinden direkt im Gehirn und Rückenmark. Sie eignen sich insbesondere zur Linderung stärkerer Schmerzen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt bei der Auswahl passender Schmerzmittel ein Vorgehen in drei Abstufungen – je nachdem wie heftig die Schmerzen sind. Reichen die Medikamente einer Schmerzstufe nicht (mehr) aus, wird auf die nächsthöhere Stufe gewechselt.



Am besten zum Spezialisten. Oft werden in der Schmerzbehandlung mehrere Wirkstoffe kombiniert, eventuell kommen noch ergänzende Arzneimittel (Ko-Medikamente) hinzu. Außerdem müssen immer auch bestehende Begleiterkrankungen berücksichtigt werden, um die Gefahr von Neben- und Wechselwirkungen gering zu halten. Daher überweist Sie Ihr Arzt bei Bedarf an einen speziell ausgebildeten Schmerztherapeuten. Er entwickelt gemeinsam mit Ihnen das für Sie optimale Behandlungsschema, beantwortet Ihre Fragen und geht auch auf mögliche Bedenken ein. Gut zu wissen ist z. B., dass selbst die langfristige Gabe starker Opioide nicht zu einer Sucht führt. Analgetika sind gut erforschte und sehr sichere Arzneimittel – vorausgesetzt sie werden richtig angewendet. Wichtig ist vor allem, dass Sie sie regelmäßig nach einem festen Plan einnehmen und nicht erst, wenn der Schmerz kommt. Denn er soll Sie möglichst wenig beeinträchtigen, damit Sie Ihren Alltagsaktivitäten wie gewohnt nachgehen können. ►

► **Nicht nur Medikamente helfen.** Arzneimittel sind der einfachste und schnellste Weg, Schmerzen zu lindern – aber bei weitem nicht der einzige. Vor allem wenn sich der Schmerzauslöser nicht dauerhaft beheben lässt, können psychotherapeutische Angebote oder Entspannungstechniken dazu beitragen, trotz der Schmerzen ein positives Lebensgefühl zu behalten und besser mit ihnen zurechtzukommen. Führen Schmerzen zu Verspannungen oder schmerzverstärkenden Fehlhaltungen, sind physikalische Maßnahmen wie Massagen, Krankengymnastik, Kälte- oder Wärmeanwendungen oft hilfreich. Auch alternative Verfahren – z. B. Akupunktur, Neuraltherapie, elektrische Nervenstimulation oder Hypnose – werden im Einzelfall eingesetzt, um Schmerzen erträglicher zu machen. Es gilt jedoch: Was dem einen hilft, kann beim nächsten völlig wir-

kungslos sein. Darum heißt es „Probieren geht über Studieren“ – aber nur in Rücksprache mit Ihrem Arzt. Er als Experte kann am besten beurteilen, was in Ihrem Fall die medikamentöse Schmerztherapie sinnvoll ergänzen könnte.

Kostenlose Broschüre zum Nachlesen

Ausführliche und verlässliche Informationen zum Thema „Schmerzen bei Krebs“ bietet Ihnen der Blaue Ratgeber der Deutschen Krebshilfe. Die Broschüre (und viele weitere) können Sie hier kostenlos bestellen oder als PDF zum Ausdrucken herunterladen:

► www.krebshilfe.de (→ Informieren → Infomaterial bestellen → Für Betroffene → Die Blauen Ratgeber)

Selbsthilfe: Starke Gemeinschaft statt Alleingang

Für viele Frauen mit Krebs ist der Kontakt zu anderen Betroffenen eine Bereicherung. Schon die Erfahrung, dass Sie in Ihrer Situation nicht allein sind, kann sehr tröstlich sein. In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich mitteilen, erfahren Verständnis für Ihre Probleme und bekommen Anregungen zum Umgang mit der Erkrankung – und das aus erster Hand. Die regelmäßigen Treffen bieten auch Gelegenheit, neue Bekanntschaften zu knüpfen oder zusammen etwas zu unternehmen. Das Beispiel und der Zuspruch von Gleichgesinnten kann Sie bestärken und Ihnen Mut machen, die Herausforderung Krebs aktiv und zuversichtlich anzugehen.

Wenn Sie eine gut erreichbare Selbsthilfegruppe suchen, helfen Ihnen z. B. die folgenden Organisationen weiter:

- NAKOS (siehe auch im Kasten rechts) bietet allgemeine Infos zur Selbsthilfe und mehrere Datenbanken für die gezielte Suche nach regionalen und lokalen Angeboten: ► www.nakos.de (→ Adressen → Datenbanksuche)



- Die Frauenselbsthilfe nach Krebs betreibt ein bundesweites Netz eigener Selbsthilfegruppen – eine aktuelle Liste steht hier für Sie bereit: ► www.frauenselbsthilfe.de (→ Kontakt → Gruppen vor Ort)
- Krebsberatungsstellen helfen bei vielen Fragen, vor denen Patienten und ihre Angehörigen stehen. Sie haben meist auch einen guten Überblick über Selbsthilfegruppen vor Ort und vermitteln Adressen. Wo die nächstgelegene Beratungsstelle ist, finden Sie z. B. hier heraus: ► www.krebsinformationsdienst.de (→ Wegweiser → Adressen und Links → Krebsberatungsstellen)

Selbsthilfe kann in fast jeder schwierigen Situation eine wertvolle, vielseitige Unterstützung sein. Aber sie ist immer Laienhilfe und hat daher ihre Grenzen. Der erste Ansprechpartner in allen medizinischen Fragen ist und bleibt daher Ihr Arzt. Nutzen Sie sein Fachwissen und die Möglichkeit, mit ihm alle Ratschläge, die Sie aus einer Gruppe mitnehmen, objektiv zu bewerten und zu besprechen.

Seriöse Selbsthilfe aus dem Netz

Foren, Chats, Internetplattformen – die digitale Welt eröffnet viele neue Wege, sich anonym und bequem mit anderen auszutauschen. Doch wie findet man im Dschungel der Angebote vertrauenswürdige Hilfen? Bei **NAKOS** (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Förderung von Selbsthilfegruppen) erhalten Sie konkrete und kostenlose Tipps für eine sichere Selbsthilfe über das Netz:

► www.nakos.de (→ Publikationen → Materialserie „Selbsthilfe im Internet“)

Ärztliche Zweitmeinung: Ihr gutes Recht!

Wer ernsthaft erkrankt, möchte verständlicherweise die bestmögliche Behandlung bekommen. Welche Krebstherapie ist jetzt die richtige für mich? Eine Frage, die sich nicht immer leicht beantworten lässt. Klarheit kann Ihnen dann eine ärztliche Zweitmeinung geben. Sie hilft Ihnen dabei, sich mit einem sicheren Gefühl für oder gegen eine bestimmte Behandlung zu entscheiden.

Keine falsche Zurückhaltung. Keine Sorge: Ein guter Arzt wird Ihren Wunsch nach einer unabhängigen Zweitmeinung nicht als Zweifel an seiner Fachkompetenz auffassen. Ihm ist wichtig, dass Sie eine Therapieentscheidung bewusst und aus innerer Überzeugung treffen. Denn wenn Sie an Sinn und Richtigkeit einer Behandlung glauben, werden Sie sie aktiv mittragen und unterstützen. Davon profitiert letztlich auch Ihr Arzt. Scheuen Sie sich also nicht, sich möglichst umfassend und bei Bedarf auch von zwei Seiten beraten zu lassen.



So funktioniert die SBK-Zweitmeinung.

Unseren für Sie kostenlosen Service stellen wir Ihnen zusammen mit dem unabhängigen Anbieter Medexo zur Verfügung. Die Experten dort sind stets auf dem neuesten Stand der Krebsforschung und arbeiten auf Basis der Unterlagen (Röntgenbilder, Arztberichte etc.), die Sie vorab einreichen. Sie müssen sich also keinen zusätzlichen Untersuchungen unterziehen. Medexo leitet alle Befunde vertraulich an einen passenden Spezialisten weiter, der innerhalb weniger Tage eine

Zweitmeinung für Sie erstellt. Sie bestätigt entweder die Empfehlung Ihres Arztes oder zeigt Alternativen dazu auf, die Sie mit ihm besprechen können.

Gut informiert entscheiden. Ihr persönlicher Kundenberater hilft Ihnen gerne weiter, wenn Sie eine Zweitmeinung einholen möchten. Mehr dazu können Sie auch hier nachlesen: ► sbk.org (→ Beratung → Leistungen → Gesund werden → Onkologische Erkrankungen → Zweitmeinung bei Krebserkrankung)

Kurz berichtet:

Nobelpreis für Krebsforscher. Zwei Immunologen aus den USA und Japan teilen sich in diesem Jahr den Nobelpreis für Medizin. Sie hatten entdeckt, dass bestimmte Proteine als eine Art Bremse auf die körpereigene Abwehr wirken und sie davon abhalten, Tumorzellen anzugreifen. Mit ihrer Forschungsarbeit haben die Wissenschaftler entscheidend dazu beigetragen, neue, vielversprechende Therapien im Kampf gegen Krebs zu entwickeln, die auf einer gezielten Aktivierung des Immunsystems beruhen.

Muss es noch Papier sein?

Sie können den Brustkrebs-Info-brief auch jederzeit und umweltfreundlich online lesen. Die aktuelle digitale Version finden Sie immer hier:

► sbk.org/brustkrebs

Sie wollen Papier sparen und in Zukunft auf die Zusendung der Druckausgabe verzichten? Dann teilen Sie uns dies einfach per E-Mail mit:

► dmp-infobrief@sbk.org

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 0 725 725 700 2
(gebührenfrei*)

* Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 89 444 570 90 zu den im Ausland geltenden Telefongebühren.

Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
80227 München

Redaktion

SBK: Bärbel Bächlein
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. Susanne Voß

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet: www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

alle SBK

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier