



Brustprothesen

Die richtige Wahl

Ein Ratgeber der Krebsliga
für Frauen nach einer Brustoperation



Inhalt

Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch

Projektleitung

Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern

Text/Redaktion

Therese Anderegg, Susanne Lanz

Fachliche Beratung

Dr. h. c. Susi Gaillard, «leben wie zuvor»,
Schweizer Verein für Frauen nach Brust-
krebs, Reinach BL
Rita Aebi, Fachberaterin Brustprothesen,
Ortho-Team, Bern

Fotos

Titelseite: Puma Navaal, Zürich
S. 4: shutterstock
S. 14: Image Point AG, Zürich
S. 20: Driss Manchoube, Fotograf, Bern

Design

Wassmer Graphic Design, Langnau i. E.

Druck

Hautle Druck AG, St. Gallen

Diese Broschüre ist auch in französischer
und italienischer Sprache erhältlich.

© 2008, 2004, Krebsliga Schweiz, Bern
4., überarbeitete Auflage

| | |
|---|-----------|
| Editorial | 5 |
| Von der provisorischen zur definitiven Brustprothese | 6 |
| Die provisorische Erstprothese | 6 |
| Die definitive Brustprothese | 7 |
| Material, Beschaffenheit, Marken | 7 |
| Für jede Brust die passende Prothese | 9 |
| Formen, Farben, Brustwarze | 9 |
| Brustprothesen zum Einschieben | 9 |
| Selbsthaftende Brustprothesen | 9 |
| Teil- oder Ausgleichsprothesen | 10 |
| Brustprothesen für individuelle Bedürfnisse | 11 |
| Die Wahl der Brustprothese | 13 |
| Das geeignete Geschäft finden | 13 |
| Wichtige Auswahlkriterien | 15 |
| Leistungen der Versicherung | 16 |
| Brustprothese – die tägliche Begleiterin | 18 |
| Pflege und Dauerhaftigkeit | 18 |
| Passende Dessous | 18 |
| Schwimmen und Baden | 21 |
| Leben mit der Krankheit | 22 |
| Anhang | 23 |



Liebe Leserin

Die Diagnose und Therapie einer Brustkrebserkrankung verlangt körperlich und emotional viel von der betroffenen Frau. In einem Wechselbad zwischen Hoffnung und Angst kreisen die Gedanken immer wieder um dieselben Fragen.

Möglicherweise haben Sie die Operation – je nach Situation einen grösseren oder kleineren Eingriff – bereits hinter sich. Vielleicht sind zusätzliche Therapien vorgesehen, die Sie beanspruchen werden.

Gleichzeitig befassen Sie sich wohl auch mit Ihrem Erscheinungsbild und Ihrem Körpergefühl, die durch die Krankheit verletzt worden sind. Eine gut angepasste Brustprothese trägt einiges zur körperlichen Integrität und zum äusseren und inneren Gleichgewicht bei, auch wenn sie die natürliche Brust nicht ersetzen kann.

Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen eine erste Übersicht über das breite Angebot geben, so dass Sie sich auf die Wahl vorbereiten und im Fachgeschäft präzisere Fragen zu den einzelnen Modellen stellen können.

Die Materialien, Formen und Farben der heutigen Brustprothesen sind von erstaunlicher Qualität und Beschaffenheit. Abgesehen von den «klassischen» Modellen, die in den BH eingeschoben werden, sind auch selbsthaftende und gewichtsreduzierte Prothesen erhältlich. Frauen, die brusterhaltend operiert worden sind, können zwischen unterschiedlich geformten Teil- und Ausgleichsprothesen wählen.

Die Auswahl an Brustprothesen ist gross. Einige Fachgeschäfte führen eine ganz bestimmte Marke, andere haben mehrere Marken im Sortiment. Bei der Wahl des Geschäftes sollten Sie auf eine gute fachliche Beratung besonderen Wert legen, denn es geht um Ihr eigenes, möglichst natürliches Körpergefühl.

Lassen Sie sich auch von Menschen, die Ihnen nahe stehen, begleiten und ziehen Sie bei Bedarf weitere kompetente Beraterinnen und Berater (siehe Anhang) bei.

Ihre Krebsliga

Von der provisorischen zur definitiven Brustprothese

Die provisorische Erstprothese

Bereits wenige Tage nach der Operation erhalten Sie eine Erstprothese. Für Frauen, die nicht brusterhaltend operiert werden konnten und eine Brust verloren haben, ist dies besonders wichtig.

Die Erstprothese besteht aus textilem Material und ist lediglich als provisorische Erstversorgung gedacht. Sie ist sehr leicht und drückt daher nicht auf die Narbe. Mit wenigen Stichen kann sie in den BH eingenäht werden, damit sie nicht verrutscht.

In der Regel gehört es zum Angebot des Spitals, dass Sie spätestens bei der Entlassung aus der Klinik eine Erstprothese erhalten.

Eine Gratis-Erstprothese kann Ihnen auch eine Besucherin der Selbsthilfeorganisation «leben wie zuvor» abgeben (siehe S. 23), falls Sie dies wünschen. Diese Besucherinnen sind selbst brusterhaltend operiert und daher mit den damit verbundenen Sorgen und Anliegen aus eigenem Erleben vertraut.

Der Kontakt zu einer Besucherin kann von Ihrem Pflegeteam im Spital oder von Ihrer kantonalen Krebsliga vermittelt werden. Sie können sich selbstverständlich auch selbst darum kümmern.

Die Erstprothesen sind nicht geeignet als dauernder Brustersatz, weil sie zu leicht sind.

Die definitive Brustprothese

In der Regel wird empfohlen, sich etwa sechs bis acht Wochen nach der Operation mit der Wahl einer definitiven Brustprothese zu befassen. Die Narbe hat sich bis dann meistens stabilisiert und die Schwellungen sind abgeklungen.

Eine Radiotherapie kann die Anpassung allerdings hinauszögern. Besprechen Sie daher mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Ihrer Pflegefachperson den optimalen Zeitpunkt.

Viele Frauen sind erleichtert, wenn sie die definitive Brustprothese auswählen können. Anderen Frauen macht der Entscheid etwas Mühe. Sie fragen sich, ob eine Brustprothese überhaupt nötig ist, oder sie wollen so bald als möglich die Brust rekonstruieren lassen. Bis zu einer Rekonstruktion dauert es jedoch meist sechs bis zwölf Monate (siehe Broschüre «Eine neue Brust?», S. 24).

Das Tragen einer Brustprothese ist also vorerst in jedem Fall empfehlenswert. Sie beugen damit Rückenproblemen vor, vermeiden Haltungsschäden, die durch die Einseitigkeit entstehen können, und verbessern Ihr Körpergefühl.

Material, Beschaffenheit, Marken

Die Brustprothesen bestehen aus Silikon, einem Kunststoff mit vielseitigen Eigenschaften.

Silikon ist ...

- > hautfreundlich, geschmeidig und nimmt die Körpertemperatur rasch an.
- > ist resistent gegen Sonneneinstrahlung, Chlor- und Salzwasser (Baden) und unempfindlich gegen Schweiß und Kosmetika.
- > ist form- und farbbeständig sowie geruchsneutral.

Die Silikon-Brustprothesen sind angenehm weich und der weiblichen Brust auch bezüglich Gewicht gut nachempfunden. Einige Modelle flachen im Liegen ab und schwingen beim Bewegen mit, was zur Natürlichkeit beiträgt.

Durch das Silikon sind Sie keiner Gefährdung ausgesetzt. Es wird nicht wie bei chirurgisch eingesetzten Brustimplantaten unter der Haut, sondern auf der Haut getragen.

Die Silikon-Brustprothese ist strapazierfähig. Katzenkrallen oder Nadelstiche allerdings könnten ein Auslaufen zur Folge haben. Wenn das Silikon ausläuft oder wenn sich Blasen bilden, muss die Prothese ersetzt werden.

Bekannte Marken von Brustprothesen in der Schweiz:

Amoena

Vertrieb durch
Schärer AG
Grossmatte 12
6014 Littau/Luzern
Tel. 041 259 22 40
r.schaerer@perosa.ch
www.amoena.com

Anita

Vertrieb durch
CORSA-NOVA AG
6210 Sursee
Tel. 041 925 02 50
corsanova@anita.net
www.corsanova.ch
www.anita.com

Dekumed

Vertrieb durch
Otto Bock Suisse AG
6036 Dierikon
Tel. 041 455 61 71
anna.jelen@ottobock.com
www.ottobock.ch

Silima

Vertrieb durch
Salzmann MEDICO
9016 St. Gallen
Tel. 071 282 12 12
Medico.sg@salzmann-group.ch
www.salzmann-group.ch
www.silima.de

Grosse Auswahl ist wichtig

Das Angebot ist von Hersteller zu Hersteller unterschiedlich. Ein Blick auf die jeweilige Webseite hilft bei der ersten Orientierung. In einem geeigneten Fachgeschäft (siehe auch S. 13) werden Sie individuell beraten.

Da und dort werden Sie auf den Begriff Brustepithese stossen. Dabei handelt es sich nicht um ein anderes Produkt, sondern lediglich um eine andere Bezeichnung, die vielleicht etwas weniger nach Ersatzteil klingt als der Begriff Prothese.

Formen, Farben, Brustwarze

Die Form der Brustprothesen ist dreieckig, oval oder leicht herzförmig. Je nach Form sind die Prothesen für die rechte und linke Brust identisch (symmetrische Form) oder verschieden (asymmetrische Form). Einige Modelle haben einen abflachenden Übergang zum Arm bzw. zum Brustansatz hin, um allfällige Gewebedefizite auszugleichen.

Die Brustprothesen sind in vielen Grössen erhältlich. Sie werden in Hautfarbe angeboten. Für dunkle Haut gibt es auch dunkle Prothesen. Für jede Brust sollte eine passende Prothese zu finden sein.

Bei manchen Modellen haben Brustwarze und Prothese dieselbe Farbe. Es gibt auch Prothesen mit einer natürlich wirkenden, dunkler eingefärbten Brustwarze.

Wird die Akzentuierung der Brustwarze gewünscht, gibt es zusätzlich sogenannte Mamillen-Sets: Die Brustwarze mit Warzenhof (areola) kann mit einem Roll-on-Stift auf der Prothese befestigt und auch leicht wieder abgelöst werden. Auch selbsthaftende Brustwarzen sind erhältlich.

Brustprothesen zum Einschieben

Die «klassische» Brustprothese können Sie in einem normalen, gut sitzenden BH tragen. In diesem Fall liegt die Prothese direkt auf der Haut auf.

Angeboten werden aber auch spezielle BHs mit eingenähten Baumwoll- oder Mikrofasertaschen, in die die Prothese eingeschoben wird. Diese BHs gewähren eine bessere Tragsicherheit zum Beispiel auch bei vornübergebeugter Haltung und sportlicher Betätigung.

Selbsthaftende Brustprothesen

Einige Brustprothesen können direkt auf die Haut geklebt werden. Sie lassen sich jederzeit vom Körper ablösen und wieder anbringen.

Je nach Hautverträglichkeit und Beschaffenheit Ihrer Brust kann eine solche selbsthaftende Prothese eine gute Lösung sein, vor allem für spezielle Gelegenheiten. Sie erhöht das Gefühl von Sicherheit, weil sie nicht nach vorne wegklappen oder verrutschen kann. Trotzdem ist es empfehlenswert, sie mit einem darauf abgestimmten BH zu tragen.

Für selbsthaftende Prothesen müssen die Operationsnarbe und allfällige Hautschäden nach Strahlen- und Chemotherapien gut abgeheilt sein.

Teil- oder Ausgleichsprothesen

Die Mehrheit der Frauen mit Brustkrebs wird heute brusterhaltend operiert. Doch auch nach einer Teiloperation ist eine individuell abgestimmte Brustprothese sinnvoll. Aus medizinischer Sicht ist dies zwar nicht zwingend, kosmetisch und psychologisch ist der optische Ausgleich jedoch wichtig: Unebenheiten und Volumenunterschiede lassen sich so ausgleichen.

Solche Teil- oder Ausgleichsprothesen können Sie fixfertig beziehen oder nach Mass anfertigen lassen.

Im Angebot sind ...

- > körpergerecht geformte BH-Einlagen aus Silikon oder aus leichtem Schaumstoff. Sie sind in verschiedenen Formen erhältlich und werden im BH in vorgeformten Taschen getragen. Sie sind individuell einsetzbar und können fehlendes Brustgewebe kosmetisch ausgleichen.
- > unterschiedlich geformte Leichtprothesen aus Silikon. Je nach Anbieter werden sie auch als Schalenprothesen oder Silikonshalen bezeichnet. Sie bedecken die ganze Brust oder Teile davon, sind jedoch hohl.
- > besonders dünne Silikon Ausgleichsprothesen in Trapez- oder Dreiecksform mit einer hautfreundlichen Rückseite aus Mikrofaser. Sie können individuell mit medizinischem Vlies aufgefüllt werden, um Gewebedefizite und Unebenheiten auszugleichen.

Sie entscheiden

Ob Sie sich für ein «klassisches» und/oder ein selbsthaftendes Modell entscheiden, bleibt Ihnen überlassen. Wichtig sind der Tragkomfort, die Hautverträglichkeit, die optimale Passform und Ihr Wohlbefinden mit dem einen oder andern Modell.

Brustprothesen für individuelle Bedürfnisse

Fast für jedes individuelle Anliegen oder Problem kann heute eine passende Lösung gefunden werden.

Bei Hautproblemen, nach Radiotherapie oder bei Allergien

Verwenden Sie keine selbsthaftenden Prothesen. Der direkte Kontakt der Prothese mit der Haut sollte vermieden werden. Speziell geeignet sind textile Erstprothesen und Leichtprothesen.

Einige Prothesenmodelle sind individuell mit medizinischem Vlies füllbar, was die optimale Anpassung erleichtert. Andere haben eine flexible Innenschicht, die sich den Körperkonturen oder unebenen Narben anpasst. Dritte sind mit einer atmungsaktiven Mikrofaser-Rückseite ausgestattet. Diese hält die Haut warm und trocken, wodurch weitere Hautirritationen verhindert werden.

Bei schwerem Busen

Bei einer sehr grossen Brust kann eine übliche Prothese zu schwer sein. Empfehlenswert für Frauen mit schwerem Busen sind gewichtsreduzierte Prothesen oder Leichtprothesen.

Eine andere Möglichkeit ist, die gesunde andere Brust chirurgisch reduzieren zu lassen. Informationen dazu finden Sie in der Broschüre «Eine neue Brust?» (siehe S. 24).

Bei einem Lymphödem

Nicht selten leiden brustoperierte Frauen unter einem Lymphödem. Das sind schmerzende Schwellungen durch gestaute Gewebeflüssigkeit.

Lymphödeme können als Folge der operativen Entfernung von Lymphknoten entstehen, weil dann die Lymphe nicht mehr optimal abfliessen kann. Weitere Informationen dazu finden Sie in der Broschüre «Lymphödem» (siehe S. 24).

Bei einem Lymphödem sollten Sie einen Entlastungs-BH tragen (siehe S. 19). Gewichtsreduzierte Prothesen oder Leichtprothesen schaffen zusätzlich Erleichterung und Entlastung.

Bei Neigung zum Schwitzen

Auch wenn Sie zu starkem Schwitzen neigen, gibt es wenigstens teilweise Abhilfe. Einzelne gewichtsreduzierte Prothesen verfügen über eine atmungsaktive Mikrofaserauflage und ein Luftkammersystem, das für Verdunstung sorgt und die Haut trocken hält.

Andere Modelle sind mit einem Pad bestückt, das die Feuchtigkeit aufnehmen, herausgenommen, gewaschen und wieder eingesetzt werden kann.

Für Sporttreibende

Die verschiedenen Hersteller haben spezielle Prothesen entwickelt, die sich zum Schwimmen – und auch für andere Sportarten – gut eignen. Gewisse Modelle verfügen über eine gerippte Rückseite, damit das Wasser schnell abfließen kann.

Es gibt auch spezielle Badeprothesen, die Sie im Badeanzug integrieren und dort belassen können, sowie transparente Silikoneinlagen. Grundsätzlich können Sie aber mit jeder Brustprothese baden.

Das geeignete Fachgeschäft finden

Bei der Wahl des Geschäftes ist wichtig darauf zu achten, dass Sie eine breite Auswahl vorfinden und sich wohlfühlen.

Ein gutes Geschäft bietet ...

- > eine seriöse Beratung durch eine speziell ausgebildete Fachperson, die sich Zeit nimmt.
- > eine grosse Auswahl an Brustprothesen verschiedener Marken.
- > eine diskrete Atmosphäre in einem separaten Beratungsraum.
- > nebst Prothesen auch ein ergänzendes Wäsche- und Badekleidersortiment.

Je nach Ihren Bedürfnissen werden Sie diese Punkte verschieden gewichten.

Sie können zum Beispiel die Brustprothese in einem Orthopädiegeschäft und später weitere BHs und/oder Badekleider in einem Dessousgeschäft mit einer grösseren Auswahl kaufen.

Das Wäsche- und Badekleidersortiment ist möglicherweise noch nicht zentral bei der Auswahl einer definitiven Prothese.

Telefonische Vorabklärung

Empfehlenswert ist auf jeden Fall eine telefonische Vorabklärung mit dem Geschäft. Fragen Sie nach dem Angebot und erkundigen Sie sich, ob das Geschäft die Ihnen wichtigen Punkte erfüllen kann.

Sie haben auch die Möglichkeit, sich vorgängig auf dem Internet ein erstes Bild von den verschiedenen Marken zu machen (siehe S. 8) und im Geschäft gezielt nach den Sie interessierenden Modellen zu fragen.

Wählen Sie ein Geschäft, das Ihnen einen Termin mit einer spezialisierten Beraterin vorschlägt.

Adressen

Die Adressen von Geschäften, die Brustprothesen und/oder passende Dessous führen, finden oder erhalten Sie:

- > bei Ihrer kantonalen Krebsliga (siehe S. 26).
- > bei der Selbsthilfeorganisation «leben wie zuvor» (siehe S. 23).
- > bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Ihrer Pflegefachperson.
- > im Telefonbuch unter «Sanitätsgeschäfte», «Orthopädiegeschäfte» oder «Dessous» (z. B. Perosa oder Beldona).
- > bei den nationalen Vertriebsstellen der einzelnen Marken (siehe S. 8 und 25).



Persönliche Beratung

Für das Beratungsgespräch sollte nicht nur eine speziell dafür ausgebildete Beraterin zur Verfügung stehen, sondern auch ein separater Raum mit Umkleidekabine.

Lassen Sie sich die verschiedenen Modelle zeigen, nehmen Sie sie in die Hand und probieren Sie sie auch mit BH aus, sowohl mit Ihrem eigenen als auch mit einem Spezial-BH.

Erfahrene Beraterinnen haben ein gutes Auge und Gespür dafür, was für Sie passen könnte, und sie sind auch sensibel und verständnisvoll, wenn Sie emotional aufgewühlt sind.

Sie können sich selbstverständlich zum Beratungsgespräch von Ihrem Partner, Ihrer Partnerin, einer Freundin, einer Beraterin Ihrer kantonalen Krebsliga oder einem Mitglied der Selbsthilfeorganisation «leben wie zuvor» (siehe Anhang) begleiten lassen.

Wichtige Auswahlkriterien

Die Brustprothese soll Ihrer eigenen Brust möglichst ähnlich sein. Nur wenn sie optimal passt, fühlen Sie sich damit wohl und sicher.

Bei der Auswahl sind medizinische, technische und ästhetische Aspekte einzubeziehen:

- > Art, Beschaffenheit und Verlauf der Operationsnarbe
- > Grösse, Form, Optik, Gewicht der Prothese
- > Schwingungsverhalten, Rutschsicherheit
- > Hautverträglichkeit
- > gesundheitliche Probleme wie Osteoporose, Lymphödem, Vermeiden von Haltungs- und Rückenschäden

Sich Zeit nehmen

Die Wahl einer Brustprothese braucht Zeit. Lassen Sie sich nicht zu einem raschen Entscheid drängen. Wenn Sie auf Antrieb kein passendes Modell finden, wird man gerne weitere Modelle zur Auswahl bestellen und mit Ihnen einen zweiten Termin vereinbaren.

Leistungen der Versicherung

Eine übliche Brustprothese kostet um die 450 Franken. Wenn Sie jedoch eine Massanfertigung wünschen, müssen Sie dafür meist 1000 Franken oder mehr auslegen.

Für definitive Prothesen erhalten Sie Kostenvergütungen wie nachfolgend ausgeführt. Nicht bezahlt werden provisorische Brustprothesen (Erstversorgung). Diese werden aber im Spital oder von der Selbsthilfeorganisation «leben wie zuvor» meist gratis abgegeben (siehe S. 23)

Vergütung für Brustprothesen

Vor Erreichen des AHV-Alters

- > Wenn Sie noch nicht im AHV-Alter sind, ist die Invalidenversicherung (IV) zuständig für die Kostenvergütung.
- > An die IV wenden Sie sich auch, wenn Sie im AHV-Alter sind mit «Besitzstandgarantie»; die Besitzstandgarantie gilt für Sie, wenn Sie schon vor dem Bezug einer AHV-Rente IV-berechtigt waren.
- > Die IV übernimmt pro Jahr Fr. 500.– für eine Brustprothese (inkl. Zubehör) oder Fr. 900.– bei beidseitiger Brustentfernung.

- > Zum Erwerb einer teureren Spezialprothese kann der Höchstbetrag bis auf 3 Jahre im Voraus bezogen werden.

Vorgehen

- > Brustprothese im Geschäft bar bezahlen (Quittung verlangen) oder sich die Rechnung geben lassen und bezahlen.
- > IV-Formular ausfüllen; Sie können es über die Gemeinde oder IV-Stelle oder über Ihren Arbeitgeber beziehen.
- > Rechnungs- oder Quittungskopie und ausgefülltes IV-Formular zusammen mit Ihrer Kontonummer an die IV-Stelle einsenden; die Rückvergütung erfolgt ca. 4 bis 6 Wochen später.
- > Wenn es nicht Ihre erste Brustprothese ist, gehen Sie gleich vor. Sie brauchen aber kein IV-Formular mehr, sondern notieren lediglich Ihre IV-Nummer bzw. Ihren Code.

Im AHV-Alter

- > Wenn Sie im AHV-Alter sind und keine Besitzstandgarantie haben (siehe links), wenden Sie sich für die Vergütung an Ihre Krankenkasse.
- > Sie wird Ihnen Fr. 360.– pro Brust und Kalenderjahr zahlen, abzüglich des 10%-Selbsthalts. Auch die Jahresfranchise

wird Ihnen abgezogen, wenn dies nicht bereits geschehen ist.

- > Bezügerinnen von Ergänzungsleistungen haben Anspruch auf die Rückerstattung der Kostenbeteiligung (Selbstbehalt, Franchise).
- > Die Praxis zeigt, dass einzelne Versicherungen bzw. Zusatzversicherungen weitere Beiträge entrichten. Es lohnt sich auf alle Fälle, ein entsprechendes Gesuch zu stellen. Die Krebsliga Ihrer Region ist Ihnen gerne behilflich.

Vorgehen

- > Brustprothese im Geschäft bar bezahlen (Quittung verlangen) oder sich die Rechnung geben lassen und bezahlen.
- > Rechnungs- oder Quittungskopie und Arztzeugnis an Ihre Krankenkasse senden; die Rückvergütung erfolgt ca. 4 bis 6 Wochen später.
- > Wenn es nicht Ihre erste Brustprothese ist, gehen Sie gleich vor. An sich braucht es dafür keine ärztliche Verordnung mehr. Dennoch ist es ratsam, sich anlässlich der Routineuntersuchung ein Rezept ausstellen zu lassen, da gewisse Kassen manchmal danach fragen.

Vergütung für BHs oder Badekleider

Für Zubehör und spezielle BHs zur Brustprothese vergütet die Krankenkasse zusätzlich Fr. 90.– pro Kalenderjahr. Keine finanziellen Zuschüsse gibt es für Badekleider.

Wenn Sie neben der Grundversicherung eine Zusatzversicherung haben, ist es möglich, dass Sie daraus Beiträge bekommen. Erkundigen Sie sich danach – auch bei «leben wie zuvor» (siehe S. 23).

Manchmal lohnt sich der Versuch, bei der Krankenkasse oder der kantonalen Krebsliga ein Gesuch für einen freiwilligen Beitrag zu stellen.

Brustprothese – die tägliche Begleiterin

Pflege und Dauerhaftigkeit

Eine Prothese aus Silikon fühlt sich nicht nur ähnlich an wie natürliche Haut, sie sollte auch wie zarte Haut gepflegt werden.

Am besten waschen Sie Ihre Prothese täglich mit neutraler Flüssigseife in lauwarmem Wasser und trocknen sie mit einem weichen Handtuch ab.

Selbsthaftende Modelle brauchen etwas mehr Aufwand bei der Pflege. Halten Sie sich an die Hinweise der Herstellerfirmen. Sie erhalten ein Pflegeset mitgeliefert mit den nötigen Instruktionen. Die sorgfältige und regelmässige Reinigung garantiert den langen Erhalt der Haftfunktion.

Die Ersatzprodukte des Pflegesets müssen Sie später selbst bezahlen, das gilt auch für das Haftmaterial. Erkundigen Sie sich nach dem Preis und dem zu erwartenden Verbrauch.

Für Ihre neue Brustprothese erhalten Sie eine einjährige Garantie. Sie werden sie aber meist länger als nur ein Jahr tragen können.

Die Dauerhaftigkeit hängt stark von der Pflege und Behandlung ab. Seien Sie vorsichtig im Umgang mit spitzen und scharfen Gegenständen wie Anstecknadeln, Tierkrallen, Nagelfeilen, Scheren usw.

Auch andere Faktoren, wie zum Beispiel Gewichtsveränderungen, können dazu führen, dass Ihre Prothese nicht mehr optimal passt und Sie eine neue brauchen.

Passende Dessous

Die Auswahl an Dessous für brustoperierte Frauen ist gross. Die Herstellerfirmen von Brustprothesen bieten auch passende BHs, Bustiers, Slips, Bodys und Korsetts an.

Das Angebot ist modisch ansprechend. Bei den Farben überwiegt Weiss. Etliche Modelle sind aber auch schwarz, hautfarbig oder in Modefarben erhältlich.

Die Wahl des BH

Es ist nicht immer nötig, spezielle BHs zu kaufen. Wichtig ist, dass Ihr BH eine optimale Passform hat, gut gearbeitet und vorne im Steg etwas höher geschnitten ist. Dann sollten Sie ihn auch mit Prothese tragen können.

Sie können in Ihren bisherigen BH ein feines Futter einnähen oder durch Ihr Spezialgeschäft einnähen lassen. In der Regel kostet dies Fr. 20.– bis 30.– pro Seite. In dieses Futter wird die Prothese eingeschoben. So kann sie nicht verrutschen.

Bei den Spezial-BHs ist eine Tasche aus Baumwolle oder Mikrofaser bereits integriert. In diese Tasche wird die Prothese eingeschoben. Dadurch werden die Bewegungsfreiheit und die Tragsicherheit gewährleistet. Besonders wichtig ist dies zum Beispiel beim Sport.

Das Wegklappen der Prothese wird verhindert, wenn der BH entsprechend dem Figurtyp, der Körperform und der Oberweite ausgesucht wird und die Träger korrekt eingestellt sind. Lassen Sie sich beraten, denn nur ein perfekt sitzender BH garantiert auch einen perfekten Sitz der Prothese.

Spezial-BHs für jedes Bedürfnis

Für spezielle Probleme und Anliegen gibt es, wie bei den Brustprothesen, auch spezielle Modelle, so bei schwerem Busen, bei Neigung zum Schwitzen, bei empfindlicher Haut oder bei einem Lymphödem.

Einzelne Modelle bieten besondere Stützfunktion oder besondere Entlastung, sind speziell für Sportlerinnen geeignet oder einfach besonders bequem. Im Angebot sind etwa:

- > Erstversorgungs-BHs
- > Entlastungs-BHs mit breiten, gepolsterten Trägern, spezieller Nahtverarbeitung etc. zur Stütze und Entlastung bei einem (drohenden) Lymphödem
- > Kompressions-BHs (ideal für Frauen nach einer chirurgischen Wiederaufbau der Brust)
- > BHs ohne eingearbeitete Taschen für selbsthaftende Prothesen
- > leicht gepolsterte BHs, um nach brusterhaltender Operation oder nach einem Wiederaufbau der Brust Volumendefizite auszugleichen
- > Korsetts und Bodys

Die BHs sind erhältlich in verschiedenen Cup-Grössen, mit vorgeformten oder nicht vorgeformten Cups und mit angeschnittenen, breiten oder breiter werdenden, gepolsterten und verstellbaren Trägern. Dazu gibts auch passende modische Slips und Strings.



Auch mit einem Dessous-Fachgeschäft können Sie einen Beratungstermin vereinbaren. Bei Ihrer kantonalen Krebsliga oder bei der Selbsthilfeorganisation «leben wie zuvor» (siehe Anhang) können Sie sich nach geeigneten Geschäften in Ihrer Nähe erkundigen.

Schwimmen und Baden

Sobald die Operationsnarbe verheilt und der Arzt oder die Ärztin einverstanden ist, dürfen Sie wieder baden gehen. Schwimmen hält Sie munter und ist sehr empfehlenswert, auch um einem Lymphödem vorzubeugen.

Wie bei der Wäsche gilt auch bei den Badekleidern: Ein Spezialmodell ist nicht immer nötig. Oft genügt es, in einen üblichen Badeanzug ein Futter einzunähen, in das Sie die Prothese einschieben können.

Ein gut sitzendes (Spezial-) Badekleid ...

- > zeichnet die Prothese nicht ab.
- > ist am Décolleté und im Achselbereich höher geschnitten.
- > hat eine sichere Tasche zum Einschieben der Prothese.
- > ist optisch ansprechend.

Dies ist bei den meisten Modellen der Fall, obwohl beim Design Rücksicht genommen wird auf den Narbenverlauf, Bestrahlungsfolgen oder ein Lymphödem.

Erhältlich sind auch Spezial-Bikinis und -Tankinis. Letzteres sind dreiteilige Modelle, bei denen der mittlere Teil hochgerollt werden kann. Sie werden auch als Push-up-Bikini bezeichnet.

Jedes gute Fachgeschäft bietet Ihnen ein grosses Sortiment mit verschiedensten Modellen an. Spezial-Badekleider werden Sie meist im gleichen Fachgeschäft finden, wo Sie auch Ihre Dessous kaufen. Lassen Sie sich bei der Auswahl Ihres Badekleides ebenfalls beraten.

An verschiedenen Orten der Schweiz werden regelmässig Modeschauen mit Spezial-Bademode durchgeführt, oft in Zusammenarbeit mit der kantonalen Krebsliga und der Selbsthilfeorganisation «leben wie zuvor» (siehe Anhang).

Leben mit der Krankheit

Viele Menschen mit einer Krebsdiagnose leben heute länger und besser als noch vor Jahrzehnten. Die Behandlung ist aber oft langwierig und beschwerlich. Gewisse Menschen können parallel dazu die Anforderungen des Alltages mehr oder weniger bewältigen, bei anderen ist dies unmöglich.

Auf sich hören

Nehmen Sie sich Zeit für die Gestaltung der veränderten Lebenssituation. Das Zurückfinden ins Alltagsleben darf ruhig Schritt für Schritt und mit Rücksicht auf Ihre individuelle Belastbarkeit erfolgen.

So wie gesunde Menschen unterschiedlich mit Lebensfragen umgehen, wird auch eine Krankheitsituation von Mensch zu Mensch verschieden verarbeitet. Die Bandbreite reicht von «das wird schon gehen» über «wenn das nur gut geht» bis hin zu «das geht sicher schief» oder «ich muss sterben».

Miteinander reden

Die Angst vor dem Tod ist eng mit jeder Krebserkrankung verknüpft, unabhängig davon, wie gut die Heilungschancen sind. Manche Menschen mögen nicht darüber reden. Andere möchten reden, aber wagen es nicht. Dritte sind enttäuscht, wenn das Umfeld auf ihre Bedürfnisse nicht eingeht.

Es gibt kaum allgemein gültige Rezepte. Manches, was einem Menschen weiterhilft, bedeutet einem anderen weniger, oder umgekehrt.

Versuchen Sie auf Ihre Weise herauszufinden, was am ehesten zu Ihrer Lebensqualität beiträgt. Eine einfache Selbstbefragung kann manchmal der erste Schritt zu mehr Klarheit sein.

- > Was ist mir jetzt wichtig?
- > Was brauche ich?
- > Wie könnte ich es erreichen?
- > Wer könnte mir dabei helfen?

Beachten Sie auch den Anhang und die weiteren Hinweise in dieser Broschüre.

Fachliche Unterstützung beanspruchen

Zögern Sie nicht, fachliche Hilfe zu beanspruchen, falls Sie über längere Zeit mit Ihrer Situation nicht wie gewünscht klarkommen. Besprechen Sie sich mit dem Behandlungsteam oder Ihrem Hausarzt. Auf diese Weise können Ihnen allenfalls Massnahmen empfohlen und verordnet werden, die von der Krankenkasse gedeckt sind. Für psychosoziale Fragen können Sie sich auch an Ihre kantonale Krebsliga oder den Sozialdienst im Spital wenden.

Anhang

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

Es wird Ihnen gerne weiterführende Hinweise geben, wann Sie mit dem Anpassen einer definitiven Brustprothese beginnen können und/oder ob ein Wiederaufbau der Brust möglich und empfehlenswert ist.

Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche zusätzlichen Massnahmen Ihr allgemeines Wohlbefinden stärken und zu Ihrer Rehabilitation beitragen könnten.

Fragen Sie bei Bedarf auch nach einer Beratung durch eine Psychoonkologin, einen Psychoonkologen.

Selbsthilfeorganisation «leben wie zuvor»

Dem Schweizer Verein für Frauen nach Brustkrebs «leben wie zuvor» sind über 70 lokale und regionale Gruppen angeschlossen. In den Gruppen findet ein reger Erfahrungsaustausch statt – auch über Brustprothesen oder den chirurgischen Wiederaufbau der Brust.

Wenn Sie es wünschen, besucht Sie eine dieser Frauen bereits im Spital und bringt Ihnen eine Erstprothese mit. Auch beim Kauf der definitiven Brustprothese können Sie sich begleiten lassen.

Kontaktadressen von regionalen Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der Krebsliga Ihrer Region oder direkt bei

Leben wie zuvor

Kontaktstelle für Frauen nach Brustkrebs
Susi Gaillard
Postfach 336, 4153 Reinach BL 1
Telefon/Fax 061 711 91 43
gaillard@leben-wie-zuvor.ch
www.leben-wie-zuvor.ch

Ihre kantonale Krebsliga

Sie berät, begleitet und unterstützt Sie auf vielfältige Weise bei der Bewältigung Ihrer Krankheit. Dazu gehören auch Kursangebote, die Klärung von Versicherungsfragen und die Vermittlung weiterer Fachpersonen (z. B. für Lymphdrainage, psychoonkologische Beratung, komplementäre Therapien etc.).

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Hier hört Ihnen eine Fachperson zu, informiert Sie über mögliche Schritte und geht auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit Ihrer Krebserkrankung und -behandlung ein. Anruf und Auskunft sind kostenlos.

Internetforen

Sie können Ihre Anliegen auch in einem Internetforum diskutieren. Dazu empfehlen sich www.krebsforum.ch – eine Dienstleistung des Krebstelefon – und www.forum.krebs-kompass.de.

Bitte beachten Sie dabei, dass vieles, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, auf Sie nicht zuzutreffen braucht. Umgekehrt kann es aber Mut machen zu lesen, wie andere als Betroffene oder Angehörige damit umgegangen sind.

Broschüren der Krebsliga

- > **Zurück in den Alltag – Leben mit Brustkrebs**
- > **Eine neue Brust?**
Möglichkeiten des chirurgischen Wiederaufbaus
- > **Medikamentöse Tumorthherapie**
Chemotherapie, Antihormontherapie, Immuntherapie
- > **Radio-Onkologie**
- > **Leben mit Krebs, ohne Schmerz**
Ratgeber für Betroffene und Angehörige
- > **Alternativ? Komplementär?**
Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden in der Onkologie
- > **Rundum müde**
Ursachen erkennen, Lösungen finden
- > **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für Haut und Haare
- > **Lymphödem**
ein Ratgeber für Betroffene zur Vorbeugung und Behandlung
- > **Ernährungsprobleme bei Krebs**

- > **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- > **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- > **Neuland entdecken – REHA-Seminare der Krebsliga**
Kursprogramm
- > **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen
- > **Krebs – von den Genen zum Menschen**
Eine CD-Rom, die in Bild und Text (zum Hören und/oder Lesen) die Entstehung und Behandlung von Krebserkrankungen anschaulich darstellt (Fr. 25.– plus Versandkosten).
- > **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**

Bestellmöglichkeiten

- > Krebsliga Ihrer Region
- > Telefon 0844 85 00 00
- > shop@krebsliga.ch
- > www.krebsliga.ch

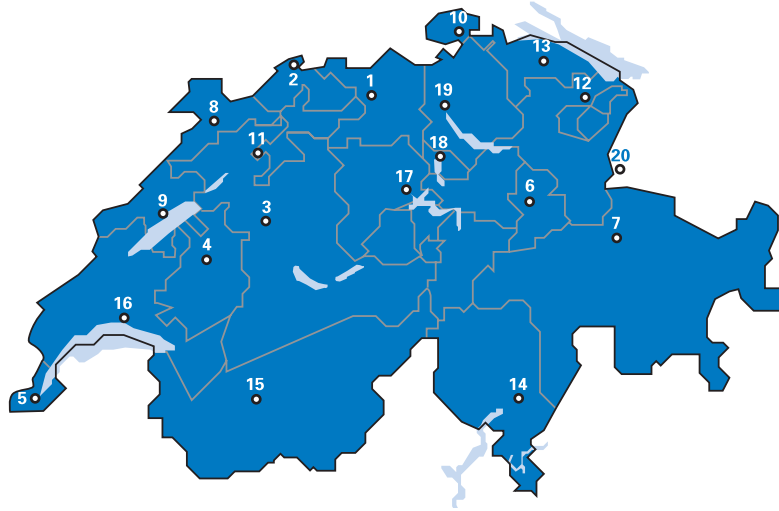
Auf www.krebsliga.ch finden Sie das vollständige Verzeichnis aller bei der Krebsliga erhältlichen Broschüren sowie je eine kurze Beschreibung. Die meisten Publikationen sind kostenlos. Sie werden Ihnen gemeinsam von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen Krebsliga offeriert. Dies ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Internet

Die Webseiten der verschiedenen Anbieter (siehe auch S. 8) geben Ihnen einen umfassenden Überblick über Brustprothesen und/oder passende Wäsche.

www.amoena.com → Deutsch → Lokale Websites → Deutschland
www.perosa.ch → Prothesen arbeitet mit Amoena zusammen
www.anita.com → Anita Deutschland → Anita Care
www.corsanova.ch → DE → nach Brustoperation
Diese Seite ist identisch mit www.anita.com
www.ottobock.ch → Produkte Orthopädie → Brustprothetik
www.silima.de → Produkte → Brustepithesen
www.salzmann-group.de vertritt die Silima-Produkte
www.svot.ch → Mitglieder → Mitglieder suchen
Adressen von Fachgeschäften des Schweizer Verbands der Orthopädie-Techniker
www.beldona.ch → Filialen

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41, 5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

Route de Beaumont 2
case postale 75
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Glarus

Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
www.krebssliga-glarus.ch
PK 87-2462-9

7 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38, 7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

8 Ligue jurassienne contre le cancer

Rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

9 Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
Incc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
b.hofmann@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Krebsliga

St. Gallen-Appenzell

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

13 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

14 Lega ticinese contro il cancro

Piazza Nosedetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis

Siège central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch

Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Ligue vaudoise contre le cancer

Place Pépinet 1, 1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

17 Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29, 6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

18 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14, 6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

19 Krebsliga Zürich

Moussonstrasse 2, 8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

20 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4, FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Krebstelefon

Tel. 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10.00–18.00 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Krebsforum

www.krebsforum.ch,
das Internetforum
der Krebsliga

Wegweiser

www.krebssliga.ch/
wegweiser, ein Internet-
verzeichnis der Krebsliga
zu psychosozialen Ange-
boten (Kurse, Beratungen
etc.) in der Schweiz

Rauchstopp-Linie

Tel. 0848 000 181
max. 8 Rappen pro
Minute (Festnetz)
Montag bis Freitag
11.00–19.00 Uhr

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Ihre Spende freut uns.

Überreicht durch Ihre Krebsliga: