

IKK Promed aktuell.

+++ September 2011 +++ IKK Promed +++ aktuell +++

Da fühl ich mich gut.



Bewertung von Gesundheitsprogrammen: die Vermessung der Lebensqualität

Bei der gesetzlichen Bewertung der Gesundheitsprogramme werden einerseits Dokumentationen ausgewertet, in denen die Ärzte die wichtigen Behandlungsdaten ihrer teilnehmenden Patienten erfassen. Zusätzlich werden stichprobenartig einige Patienten gebeten, Fragen zu ihrer persönlichen Lebensqualität zu beantworten. Die Ergebnisse beider Befragungen dienen der weiteren Verbesserung der Gesundheitsprogramme und damit Ihrer Behandlung.

Vielleicht haben auch Sie schon einmal den Fragebogen mit dem seltsamen Namen „SF-36“ erhalten. Falls ja, bedanken wir uns für Ihre Unterstützung. SF ist eine Abkürzung für den englischen Begriff „short form“ (übersetzt Kurzfassung). Die Zahl 36 steht für die Anzahl der Fragen auf dem international standardisierten Fragebogen. Die Fragen zu Ihrem körperlichen und seelischen Befinden sind nicht auf ein spezielles Krankheitsbild bezogen, sondern ganz allgemein formuliert:

- **Körperliche Funktionsfähigkeit:** Damit ist das Ausmaß der Beeinträchtigung Ihrer körperlichen Aktivitäten gemeint, bezogen auf Selbstversorgung sowie mittelschwere oder anstrengende Tätigkeiten.
- **Körperliche Rollenfunktion:** In diesem Bereich wird das Ausmaß erfasst, in dem der körperliche Gesundheitszustand die Arbeit oder andere tägliche Aktivitäten beeinträchtigt.
- **Schmerzen:** Diese Fragen erfassen das Ausmaß an Schmerzen und deren Einfluss auf die normale Arbeit sowie private Aktivitäten.
- **Allgemeine Gesundheitswahrnehmung:** Darunter versteht man die persönliche Beurteilung des aktuellen Gesundheitszustandes und zukünftige Erwartungen.
- **Vitalität:** Hier wird erfasst, ob Sie sich energiegeladener und voller Schwung fühlen oder ob Sie eher müde und erschöpft sind.
- **Soziale Funktionsfähigkeit:** Hier wird erfasst, inwieweit Sie Ihre körperliche Gesundheit oder emotionale Probleme im Alltag beeinträchtigen.



- **Emotionale Rollenfunktion:** Hier geht es um das Ausmaß, in dem emotionale Probleme die Arbeit oder andere tägliche Aktivitäten beeinträchtigen.
- **Psychisches Wohlbefinden:** Mit diesen Fragen wird die allgemeine psychische Gesundheit erfasst.

Vielleicht werden Sie mit manchen dieser Begriffe zunächst nicht viel anfangen können. Aber keine Angst: Die konkreten Fragen werden sehr viel deutlicher und verständlicher gestellt. Sie werden z. B. gefragt, wie stark Ihre Schmerzen in der vergangenen Woche waren. Ihre Antwortmöglichkeiten zum Ankreuzen reichen dann von „keine“ bis „sehr stark“. So sind alle Fragen im SF-36 leicht zu beantworten. ■

Gripeschutz auffrischen lassen

Im Gegensatz zu anderen Impfungen muss der Gripeschutz jährlich aufgefrischt werden, damit Sie vor einer Virusgrippe geschützt sind. Das ist besonders für Personen mit chronischen Erkrankungen wichtig. Die günstigste Zeit für die Impfung sind die Monate Oktober und November. Abwarten, ob tatsächlich eine Grippezeit kommt, ist nicht empfehlenswert. Denn die Schutzwirkung des Impfstoffes tritt erst nach etwa drei Wochen ein. Die Impfung ist beim Hausarzt, aber auch bei Fachärzten oder Gesundheitsämtern möglich. Die Kosten werden komplett von der IKK classic übernommen. Sollten Sie Bedenken haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. So können Sie Ihre Entscheidung zum Gripeschutz bewusst treffen.

IKK Promed: Dokumentation ist wichtig

Ihr behandelnder Arzt muss entweder einmal pro Quartal oder jedes zweite Quartal eine medizinische Folgedokumentation erstellen.

Den Rhythmus der Erstellung bestimmt der Arzt, der die Dokumentation auf elektronischem Weg an die IKK classic sendet. Nur wenn diese Dokumentationen vollständig ausgefüllt eingehen, ist Ihre durchgängige Programmteilnahme und damit auch der Anspruch auf die DMP-Prämie gesichert.

Damit die Dokumentation erstellt werden kann, ist das regelmäßige Wahrnehmen Ihrer Behandlungstermine erforderlich. Besondere Unter-

suchungen oder Laborergebnisse sind hierbei nicht zwingend notwendig. Sollten zwei dieser Dokumentationen nacheinander fehlen, wird Ihre Programmteilnahme rückwirkend beendet, unabhängig davon, aus welchen Gründen diese nicht an die IKK classic übermittelt wurden.

Unsere Empfehlung: Lassen Sie sich in der Arztpraxis eine Kopie der Dokumentation aushändigen und bewahren Sie diese gut auf. So haben Sie einen Überblick über die Daten der Folgedokumentationen und eine gewisse Sicherheit, dass diese auch erstellt wurden. Die Weiterleitung der Dokumentationen an die IKK classic erfolgt ausschließlich durch die Arztpraxis. ■



Gut gerüstet durch die Nachsorge

IKK Promed hilft mit langfristiger und umfassender Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung.

Bereits kurz nach dem chirurgischen Eingriff oder nach der Chemotherapie beginnt für Brustkrebspatientinnen die Nachsorge. Dabei geht es vordringlich darum, Ihre körperliche und seelische Gesundheit wiederherzustellen und Sie langfristig und umfassend in nahezu allen Lebensbereichen im Umgang mit der Erkrankung zu unterstützen. Ein konkretes Ziel ist es, die Nachwirkungen der Krankheit, einen Rückfall oder mögliche Nebenwirkungen der Behandlung abzuwenden oder zu lindern. Zudem dient die Nachsorge dazu, Ihre Wiedereingliederung in den normalen Alltag, in Familie, Gesellschaft und Beruf zu fördern.

Während der Nachsorge ist weiterhin der Arzt Ihr zentraler Ansprechpartner für alle Fragen im Umgang mit der Erkrankung. Er kann Sie auch darin beraten,

wie Sie, Ihre Familie und Freunde am besten mit den Folgen der Erkrankung zurecht kommen. Bei Bedarf nennt der Arzt Ihnen Psychologen oder Beratungsstellen, die auf die Betreuung und Unterstützung von Krebspatienten spezialisiert sind.

Nachsorge nach Plan

Die Nachsorgeuntersuchungen erfolgen in der Regel alle sechs Monate. Natürlich haben Sie auch in der Zwischenzeit jederzeit die Möglichkeit, den Arzt aufzusuchen, um medizinische oder andere Probleme im Umgang mit der Erkrankung zu besprechen oder Fragen zu stellen, wenn Sie etwas beunruhigt.

Bei jedem Termin wird sich der Arzt genau nach Ihrem Befinden erkundigen und eine körperliche Untersuchung durchführen. Dabei

werden der Brustbereich, die Brustwand und die Lymphabflusswege der Brust abgetastet. Es wird überprüft, ob der Arm der operierten Seite möglicherweise durch eine Lymphstauung geschwollen, ob die Leber vergrößert und in welchem Zustand das Skelett ist. In der Regel wird einmal jährlich eine Mammographie, nach einer brusterhaltenden Operation von beiden Brüsten, vorgenommen.

Bisher konnte in Studien nicht belegt werden, dass noch intensivere und häufigere Nachsorgeuntersuchungen zu einer früheren Erkennung und erfolgreicherer Behandlung von Metastasen führen könnten. Deshalb werden aufwendige und für Sie meist belastende Untersuchungen ohne konkreten Anlass auch weiterhin nur sehr zurückhaltend und nur bei einem bestimmten Verdacht eingesetzt. ■



Den richtigen Badeanzug finden

Einen Badeanzug zu finden, der chic und bequem ist, fällt auch gesunden Frauen nicht immer leicht. Noch schwieriger wird es nach einer Brustoperation. Dennoch sollte keine Frau auf den Besuch im Schwimmbad oder am Strand verzichten. Spezielle Badeanzüge gibt es inzwischen auch in aktuellen Formen und Farben. Einziger Unterschied: Sie haben eine Tasche für die Prothese. Diese lässt sich manchmal auch in einen

normalen Badeanzug einnähen. Wer lieber einen Zweiteiler trägt, kann bei Kombiprogrammen die Größen von Höschen und Oberenteil nach Bedarf mixen.

Auch im Internet gibt es zahlreiche Angebote. Der Vorteil: Sie können die bestellten Teile in aller Ruhe zu Hause anprobieren. Falls Sie einer Selbsthilfegruppe angehören, hören Sie sich doch einmal unter den Teilnehmerinnen um. ■

Sauna auch bei Brustkrebs?

Entspannung und erholsamer Abstand zum Alltag – einige Vorsichtsregeln sollten beachtet werden.

Für viele Menschen bietet der Besuch einer Sauna oder eines Thermalbades Entspannung und erholsamen Abstand zum Alltag. Nach Ansicht von Fachleuten ist dies mit ein paar Einschränkungen auch nach einer Brustkrebsbehandlung möglich. Wenn Sie sich gut von der Behandlung erholt haben, langsam an die Sache herangehen und einige Vorsichtsregeln beachten, kann mit einem Saunabesuch wieder ein Stück Normalität in Ihren Alltag kommen.

Fragen Sie Ihren Arzt

Gerade wenn der Kreislauf noch nicht wieder stabil ist, sind Wärmeanwendungen oft belastend. Auch bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen sind zusätzliche Wärmereize nicht empfehlenswert. Neben dem Kreislauf ist vor allem die Haut von den Einwirkungen von Wasser und Wärme betroffen. Weil die Haut durch Operationen, Bestrahlungen und Chemotherapien während und nach dem Ende der Behandlung oft besonders empfindlich ist, sind zusätzliche Reize durch extreme Temperaturen und Wasser nicht zu empfehlen. So kann Hitze die Wundheilung der Operationsnarben behindern oder einen vorhan-

denen Juckreiz verstärken. Wasserbäder können die empfindlicher gewordene Haut zu sehr aufweichen und Zusatzstoffe im Wasser schlechter vertragen werden. Oft wird auch vor dem Risiko eines Lymphödems oder eines Rückfalls gewarnt. Hier gibt Ihnen das Gespräch mit dem Arzt Sicherheit.

Experten des Deutschen Krebsforschungszentrums raten: Wer sich noch nicht richtig erholt hat, sollte auf einen Saunabesuch, ein Thermalbad oder eine Fangopackung zunächst verzichten. Dies gilt übrigens auch für das heiße Bad zu Hause. Die Frage, zu welchem Zeitpunkt nach der Behandlung Ihr Körper wieder so weit hergestellt ist, dass einem entspannenden Saunabesuch nichts mehr entgegensteht, lässt sich in einem individuellen Gespräch mit Ihrem Arzt beantworten.

Welche „Saunaregeln“ für Brustkrebspatientinnen gelten, erfahren Sie in einer Informationsbroschüre, die kostenfrei auf der Internetseite www.brustkrebs-bewegt.de bestellt werden kann. ■



Ratgeber zur Sexualität

Eine Krebserkrankung verändert nicht nur das eigene Leben, sondern auch das von Angehörigen und Freunden. Und natürlich wirken sich physische und psychische Empfindungen auch auf die Partnerschaft aus. Viele Frauen stellen sich nicht nur die Frage „Was macht der Krebs mit mir und meinem Körper?“, sondern sie wollen mehr über Sexualität und Intimleben wissen. Bei jüngeren Frauen ist oft auch der Kinderwunsch ein wichtiges Thema. Der ausführliche **Ratgeber „Weibliche Sexualität und Krebs“** gibt Hilfestellung bei diesen Fragen und ist beim Deutschen Krebsinformationsdienst (telefonisch kostenfrei unter 0800/420 30 40 sowie im Internet unter www.krebsinformationsdienst.de) kostenlos erhältlich.

Freude und Genuss am Essen beibehalten

Die richtige Ernährung ist auch ein Teil der Behandlung.

Eigentlich ist die Empfehlung zur Ernährung bei Brustkrebs ganz simpel: Eine gute Ernährung kann die Behandlung günstig beeinflussen. Die richtige Ernährung ist also auch ein Teil der Behandlung, mit der Sie Tag für Tag Einfluss auf Ihren Gesundheitszustand nehmen können.

Generell können Sie alles essen und trinken, was Ihren Körper mit der nötigen Energie versorgt sowie mit den verschiedenen Inhalts- und Wirkstoffen, wie Vitaminen und Mineralien.

Gewichtsverlust

Gewichtsverlust ist bei Brustkrebs kein grundsätzliches Problem. Er kann aber als Folge von Appetitlosigkeit, Schmerzen oder auch aus Niedergeschlagenheit und Angst vor der Erkrankung auftreten. Durch eine ausgewogene, wohlschmeckende Ernährung, am besten in Gesellschaft, können Sie versuchen, eine übermäßige Gewichtsabnahme zu verhindern. Fällt Ihnen das normale Essen dennoch zu schwer, besprechen Sie das Problem rechtzeitig mit Ihrem Arzt.

Durchfall

Dauert der Durchfall nur einen Tag, ist es vor allem wichtig, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Trinken Sie am besten zwei

bis drei Liter. Hält der Durchfall länger an, besprechen Sie das Problem mit Ihrem Arzt.

Appetitlosigkeit und Übelkeit

Appetitlosigkeit und Übelkeit sind während der Chemo- und Strahlentherapie eine häufige Begleiterscheinung. In der Regel erhalten Sie vorsorglich Medikamente, die Brechreiz und Übelkeit wirksam bekämpfen. Appetitanregend wirken Bitterstoffe, zum Beispiel in Tees oder Bitter Lemon. Falls Sie Grapefruitsaft bevorzugen, beachten Sie unbedingt mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten. Auch leichte Bewegung wirkt appetitfördernd. Essen Sie kleine Snacks, wenn Sie gerade Appetit haben. Wichtig ist, dass Sie bei häufigem Erbrechen ausreichend trinken und die Mineralstoffverluste ausgleichen.

Geschmack

Hat sich Ihr Geschmackssinn verändert, hilft es, häufiger kleine Mengen zu trinken, um einen schlechten Geschmack zu beseitigen. Ersetzen Sie Speisen, die Ihnen nicht mehr schmecken, durch andere mit ähnlichen Nährstoffen.

Rund 250 Rezepte für kleine Snacks und große Mahlzeiten, mit denen eine abwechslungsreiche Ernährung leichter gelingt, finden Sie zum

Beispiel in dem Buch „Gesunde Ernährung bei Krebs“ (TRIAS Verlag, ISBN: 9783830422648). Zu jedem Rezept gibt es auch Hinweise, bei welchen Beschwerden es geeignet ist und wann Sie es besser weglassen. ■





01802
455 633*

IKK Med: spielend
leicht Rat holen.

Die medizinische Beratungshotline
der IKK classic berät Sie ...

- zum vorbeugenden Schutz Ihrer Gesundheit im Alltag, im Beruf und auf Reisen,
- zu Erkrankungen, Behandlungsmethoden und der richtigen Einnahme von Medikamenten sowie
- bei der Suche nach einem Arzt ganz in Ihrer Nähe.

IKK Med Beratungshotline: 01802 455 633*
 * 0,06 Euro/Anruf aus dem dt. Festnetz,
 max. 0,42 Euro/Minute aus Mobilfunknetzen



IKK classic · Tannenstraße 4b · 01099 Dresden

P



Herrn
 Max Mustermann
 Musterstraße 123
 56789 Musterhausen



ikk-classic.de

So erreichen Sie das Team von IKK Promed

Max Mustermann	(XX XX) XX XX XX XX XX	IKK classic	Tannenstraße 4b	01099 Dresden
Marianne Muster	(XX XX) XX XX XX XX XX	IKK classic	Tannenstraße 4b	01099 Dresden
Moritz Mustermann	(XX XX) XX XX XX XX XX	IKK classic	Tannenstraße 4b	01099 Dresden
Max Mustermeyer	(XX XX) XX XX XX XX XX	IKK classic	Tannenstraße 4b	01099 Dresden
Marina Muster-Muster	(XX XX) XX XX XX XX XX	IKK classic	Tannenstraße 4b	01099 Dresden

www.ikk-classic.de > IKK Promed
 promed@ikk-classic.de