

# Wichtige Informationen nach einer Brustoperation

## Bitte vermeiden Sie:

- Einschnürende Kleidung
- Extreme Wärmezufuhr wie Sauna, heiße Dusche oder Bäder über 29°C für mindestens sechs Wochen
- Alkohol und Nikotin
- Übergewicht
- Keine massive körperliche Beanspruchung und gleichförmige Bewegungen für mindestens acht Wochen, sowohl im Beruf, bei der Hausarbeit oder bei Freizeitaktivitäten (PC-Arbeit, Golf, Tennis, Stricken, Fenster putzen, etc.)
- Verletzungen bei der Nagelpflege: nur vorsichtiges Feilen, Nagelhaut nicht schneiden
- Blutabnahmen, Injektionen, Blutdruckmessungen am betroffenen Arm (betrifft ausschließlich Axilladissektion)
- Verletzungen durch Haustiere
- Schnitt- und Brandwunden

## Bitte beachten Sie:

- Körperpflege mit Wasser oder pH-neutralen Seifen
- Für ihre Operationsnarbe können Sie nach dem Entfernen der Fäden und sobald die Wunde ohne Entzündungszeichen ist, ein Pflegeprodukt nach Wahl anwenden. Gerne berät Sie unser Pflegepersonal
- Ernähren Sie sich mit salzreicher und ausgewogener Mischkost
- Führen Sie regelmäßig Bewegungsübungen durch
- Nehmen Sie bitte die vereinbarten Kontrolltermine wahr!

## Beratung und Information

### Österreichische Krebshilfe

[www.krebshilfe-tirol.at](http://www.krebshilfe-tirol.at)

Tel. 0512 57 77 68

### Kinderwunsch

Universitätsklinik für Gynäkologische Endokrinologie  
und Reproduktionsmedizin Innsbruck

### Psychoonkologische Beratung

- Landeck: Dr. Manfred Deiser  
Tel. 0664 44 23 222
- Tarrenz: Erwin Krismer  
(Diplom Sozialarbeiter)  
Tel. 0676 73 94 121
- Telfs: Dr. Ingrid Wagner  
Tel. 0660 56 97 474
- Wörgl: Dr. Dorothea Pramstrahler  
Tel. 0650 28 31 770
- Kostenlose APP „KrebsHILFE“
- Facebook-Gruppe „Brustkrebs Österreich“
- Verein „Die T(h)umorvollen“  
[www.die-thumorvollen.at](http://www.die-thumorvollen.at)

### Öffnungszeiten

**Brustambulanz Krankenhaus St. Vinzenz:  
Mittwoch von 08.00 – 11.00 Uhr**

Krankenhaus St. Vinzenz Betriebs GmbH

Sanatoriumstraße 43

A-6511 Zams

[www.khzams.at](http://www.khzams.at)



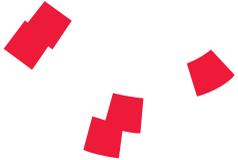
Krankenhaus  
St. Vinzenz  
Zams

# Sie sind nicht alleine



**Krankenhaus St. Vinzenz Zams**

Eine medizinische Einrichtung der Barmherzigen Schwestern von Zams  
[www.khzams.at](http://www.khzams.at)



## Plötzlich verändert sich alles

Die Diagnose Krebs stellt Patientinnen, Patienten und Angehörige vor eine große Herausforderung. Ein Schockzustand, welcher meist einige Tage anhält, ruft alles, was jemals zu diesem Thema gehört und erfahren wurde gedanklich ab. Wir möchten Sie auf Ihrem Weg begleiten, Ihnen ungeklärte Fragen beantworten und die Rückkehr in Ihren Alltag erleichtern. Ärztliche und pflegerische Expertise, Diätberatungen durch Fachpersonal, psychoonkologische Unterstützung, Krankenseelsorge, Sozialarbeit sowie eine palliativ-medizinische Betreuung werden Ihnen im Krankenhaus St.Vinzenz angeboten.

### Fakten zum Thema Brustkrebs

häufigste Krebserkrankung der Frau

jede 8. bis 9. Frau in Österreich erkrankt an Brustkrebs

jährlich wird bei etwa 5.500 Frauen die Diagnose Brustkrebs gestellt (Männer ca. 50 Fälle jährlich)

tirolweit ca. 550 Neuerkrankungen pro Jahr

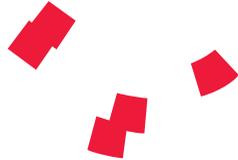


## Die Phase vor dem Krankenhaus-Aufenthalt

### Was beschäftigt Sie?

#### Welche Fragen sind zu klären?

- Schreiben Sie Gedanken und Ereignisse nieder. Ein Tagebuch kann dabei helfen Gefühle und Emotionen zu kanalisieren.
- Notieren Sie wichtige Fragen, um Sie im nächsten Gespräch mit uns zu klären.
- Beziehen Sie Angehörige mit ein und lassen Sie sich von einer nahestehenden Person zu den Terminen begleiten.
- Wohnung auf die Zeit nach der Operation vorbereiten.
- Chemotherapie: Bereits vor Behandlungsbeginn ist die Entscheidung für einen Kurzhaarschnitt sowie die Beratung in Bezug auf eine passende Perücke hilfreich.
- Port-a-Cath Anlage: Ein Port ist ein System, welches unter die Haut implantiert wird. Medikamente können so über längere Zeit in die Blutbahn abgegeben werden.
- Strahlentherapie: Diese Behandlung wird nach brusterhaltender Therapie (BET) immer empfohlen. Sie kann aber auch nach der Entfernung der Brust notwendig sein, falls die Achsellymphknoten befallen sind.
- Behördenwege: Informieren Sie sich im Vorfeld über organisatorische Belange wie die Bezugsdauer des Krankengeldes. Details zu den Anspruchsvoraussetzungen bzgl. Pflegegeld erhalten Sie bei der Pensionsversicherungsanstalt, bei Sozialberatungsstellen sowie unter der österreichweiten kostenlosen **Telefonnummer 0800 201 622 bzw. unter pflegetelefon@bmsk.gv.at.**



## Die Phase während des Krankenhaus-Aufenthaltes

- Bewegung: Bleiben Sie mobil und vermeiden Sie lange Liegephasen auch während des stationären Aufenthaltes. Lymphdrainage und Physiotherapie können ärztlich verordnet werden.
- Falls Sie eine Perückenverordnung wünschen, steht Ihnen unser Pflegepersonal hilfreich zur Seite
- Spezial-BH: Bereits unmittelbar nach der Operation kann ein Stütz-BH mit leichter Kompression vom Bandagisten angepasst werden.
- Brustaufbau-Optionen:
  - Prothesen-BH: spezieller BH mit eingearbeiteter Tasche (vom Bandagisten angepasst)
  - Brustaufbau mittels Silikonprothesen
  - Brustaufbau mittels körpereigenem Gewebe
- Lymphödemprophylaxe: Bei einer Brustkrebsoperation, insbesondere bei Operation in der Achselhöhle, besteht das Risiko für die Ausbildung eines Lymphödems. Anzeichen dafür sind Kribbeln oder Spannung im betroffenen Arm, Ringe an den Fingern sitzen eng. Ein Kompressionsstrumpf vom Bandagisten sowie regelmäßiges Krafttraining können Abhilfe schaffen.
- Informationen zu Rezeptgebührenbefreiung, Kündigungsschutz, Behindertenpass, Urlaubsanspruch, etc. bieten Arbeiterkammer, Sozialversicherungsträger sowie das Bundessozialamt.

**Wir sind für Sie da und bieten Ihnen psychoonkologische Beratung und Gesprächstherapie.**