

WICHTIGE TIPPS BEI METASTASIERTEM BRUSTKREBS

Die Diagnose metastasierter Brustkrebs stellt das Leben zunächst gründlich auf den Kopf. Neben der Bewältigung der Diagnose an sich und der Wahl der richtigen Therapie gilt es nun, viele Dinge zu organisieren und in die Wege zu leiten. Die Checkliste auf den folgenden Seiten gibt eine erste Orientierung, sie kann durch persönliche „To do’s“ beliebig ergänzt werden.



Metastasierter Brustkrebs – erste Schritte nach der Diagnose

Die Nachricht einer fortgeschrittenen Krebserkrankung stellt nicht nur Patientinnen und Patienten vor große Herausforderungen, auch für Familien und Freunde ändert sich einiges. Dabei gibt es viele Dinge, die wir nicht oder nur bedingt beeinflussen können, wie beispielsweise den weiteren Krankheitsverlauf. Wir können aber zumindest das angehen, was

in unserer Hand liegt – nämlich Ordnung in unseren Schreibkram bringen. Am einfachsten ist das, solange es uns noch gut geht. Das erleichtert nicht nur uns, sondern auch unsere Angehörigen. Hier sind die wichtigsten „To do’s“ auf einen Blick:

- Erstellen Sie eine **Liste Ihrer behandelnden Ärzte und Ärztinnen** und ordnen Sie diese nach Wichtigkeit. Vergessen Sie nicht deren **Kontaktdaten**. Und wer sonst ist noch **in Ihre Betreuung eingebunden**?
- Haben Sie einen **Schwerbehindertenausweis**? Wenn ja, stellen Sie einen Verschlimmerungsantrag, damit der Grad der Behinderung neu festgelegt wird.
- Benötigen Sie einen **Pflegegrad**? Den Antrag können Sie bei der Pflegekasse stellen. Diese ist der zuständigen (Ihrer) Krankenkasse angegliedert.

Es gibt eine ganze Reihe von **wichtigen rechtlichen Formularen**. Überlegen Sie sich, welche Sie bereits ausgefüllt und unterschrieben haben und welche noch fehlen, z. B.

- **eine Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und eventuell ergänzend eine Betreuungsverfügung** (Seit 1.1.2023 gibt es eine Ausnahme, das Notvertretungsgesetz. Dieses würde den Ehegatten oder eingetragenen Partner einer Lebensgemeinschaft für maximal 6 Monate in Gesundheitsfragen einsetzen, wenn es keine Vorsorgevollmacht bzw. Betreuungsverfügung gibt.)
- **Wie sieht es mit Vollmachten aus?** Eine Vorsorgevollmacht z. B. ist eine

rechtsgeschäftliche Vollmacht, mit der Sie bestimmen, wer sich um Ihre medizinischen, finanziellen und organisatorischen Angelegenheiten kümmern soll, wenn Sie selbst nicht mehr oder zeitweise nicht mehr in der Lage sind, Ihren Willen zu äußern. Die umfangreichste Vollmacht ist die Generalvollmacht. Lassen Sie sich beraten, was für Sie passend ist (Notar oder Rechtsanwalt).

- **Testament:** Es gibt verschiedene Arten eines Testaments, z. B. das **eigenhändige Testament**. Es muss handschriftlich sein und Datum sowie Ihre Unterschrift tragen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, können Sie sich auch hier beraten lassen (Notar oder Rechtsanwalt).
- **Leben noch Kinder im Haushalt?** Gibt es eine Regelung für die Versorgung minderjähriger Kinder?
- **Suchen Sie sich frühzeitig ein Palliativteam (SAPV = Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung)**, damit Sie und Ihre Angehörigen wissen, wohin Sie sich wenden können, wenn es Ihnen mal nicht so gut geht. Palliativteams betreuen Sie nicht nur am Ende Ihres Lebens, im Gegenteil, sie können Ihre Lebensqualität schon lange vorher positiv beeinflussen, indem sie z. B. Nebenwirkungen Ihrer Erkrankung bzw. Therapie lindern.

Wichtig: Überblick und Ordnung schaffen

Wenn die wichtigsten Dinge in die Wege geleitet sind, können Sie sich ganz in Ruhe der Ordnung Ihrer Unterlagen widmen. Das ist mitunter ziemlich nervig. Es kann aber auch eine willkommene Ablenkung sein. Und: Wer fühlt sich nicht besser, wenn alle wichtigen Unterlagen mit einem Griff auffindbar sind? Das ist also etwas, was wir nicht nur im Hinblick auf unser eigenes Ableben angehen sollten, sondern für ein entspannteres Leben. Am besten ermutigen Sie Ihre Angehörigen, ihre Unterlagen ebenfalls zu sortieren. Dazu zählen beispielsweise:

- Ordnung in **medizinische Befunde** und **Schriftwechsel mit der Krankenkasse** bringen.
- Bank- und Versicherungsunterlagen**, ggf. mit **Bankvollmacht** (diese eventuell über das Leben hinaus) oder **Kontovollmacht** sortieren.
- Unterlagen zu Lebens- und anderen Versicherungen** übersichtlich ablegen.
- „**Digitaler**“ **Nachlass**: Erstellen Sie eine Liste Ihrer Online-Accounts und der dazugehörigen Passwörter.
- Haben Sie **(Online-)Abonnements**? Welche erlöschen automatisch und welche müssen gekündigt werden?
- Gibt es **Social-Media-Accounts**? Wie lauten die Zugangsdaten? Und was soll mit diesen Accounts nach Ihrem Tod geschehen?

Weitere Informationen zu diesen Themen finden Sie auf:

[https://brustkrebsdeutschland.de/
checkliste-fuer-das-leben-und-
darueber-hinaus/](https://brustkrebsdeutschland.de/checkliste-fuer-das-leben-und-darueber-hinaus/)





Das Lebensende – was ist Ihnen wichtig?

Wer denkt schon gerne an den eigenen Tod? Und noch schwieriger: Wer spricht schon gerne darüber? Wer jedoch mit einer metastasierten Krebserkrankung lebt, kann das Thema nicht immer ausblenden. Hier und da drückt es sich ins Bewusstsein. Dann kommen Fragen auf. Immer wieder. So lange, bis wir uns darauf einlassen und versuchen, Antworten auf die Fragen zu finden, offene Punkte zu klären. Wo beispielsweise oder wie möchte ich beerdigt werden? Was möchte ich meinen Angehörigen hinterlassen? Sind diese Fragen beantwortet, können Sie diese liebevoll beiseiteschieben, wenn sie sich mal wieder in die Ge-

danken mogeln. Somit nimmt es viel Last von den Schultern, wenn alles vorbereitet ist. Vorbereitet sein bedeutet nicht, schneller zu sterben, sondern befreiter zu leben. Und: Es ist einfacher, sich über diese Dinge Gedanken zu machen und mit anderen darüber zu sprechen, wenn der Tod noch in weiter Ferne liegt. Hier einige Denkanstöße:

ERINNERUNGEN:

Ist es Ihnen ein Bedürfnis, für Ihre Hinterbliebenen Erinnerungen zusammenzustellen? Den Möglichkeiten, dies zu tun, sind keine Grenzen gesetzt und Sie müssen es nicht alleine machen.

Sie können beispielsweise Freunde bitten, Ihnen behilflich zu sein. Erinnerungen können in Form von Bildern, Film- bzw. Tonaufnahmen, Texten, Gegenständen u. v. m. geschaffen werden.

LEBENSENDE:

Es ist zu jedem Zeitpunkt schwierig, sich vorzustellen, wie die Zeit am Lebensende aussehen wird. Dennoch kann es eine Erleichterung sein, verschiedene Szenarien durchzugehen, wohl wissend, dass sich Wünsche mit Fortschreiten der Krankheit ändern können. Die zentrale Frage ist, wo ich mein Lebensende verbringen möchte. Zuhause? Hätte ich da die Unterstützung, die ich brauche? Oder doch lieber in einem Hospiz? Erkundigen Sie sich am besten über die verschiedenen Möglichkeiten, solange es Ihnen noch gut geht.

BEERDIGUNG:

Das ist sicher auch kein Thema, mit dem wir uns gerne befassen. Und doch können wir unseren Angehörigen jede Menge Druck nehmen und sie entlasten, wenn wir uns aktiv damit auseinandersetzen. Wo möchte ich beerdigt werden? Bevorzuge ich eine Einäscherung oder nicht? Vielleicht ist es Ihnen auch egal. Lassen Sie das Ihre Angehörigen wissen. Und wie

stelle ich mir meine Beerdigung vor? Traditionell in Schwarz oder bunt? Leise und andächtig oder laut und schrill? Wer soll bei meiner Beerdigung sprechen, welche Musik wünsche ich mir, wer soll eingeladen werden und wie stelle ich mir den Ablauf vor? Sie werden es nicht glauben, aber wenn der Anfang mal gemacht ist, kann es richtig schön sein, das alles in seinem Sinne zu planen.

LETZTE KONTROLLE:

Möglicherweise haben Sie einige Vorkehrungen schon vor längerer Zeit getroffen. Vollmachten beispielsweise und Testament – ist noch alles aktuell? Sollten Sie Kinder haben – ist für sie alles organisiert, sind sie, so gut es geht, abgesichert? Diese Unterlagen sollten von Zeit zu Zeit überprüft werden, denn im Laufe der Jahre kann sich einiges ändern.

Hilfreiche Literatur/Adressen/Links



- **Familienhörbuch gGmbH**

Talblick 28, 65618 Selters (Taunus), Tel. +49 221 9349301

E-Mail: kontakt@familienhoerbuch.de

www.familienhoerbuch.de

Mütter und Väter, die mit einer unheilbaren Krankheit und einer lebensverkürzenden Diagnose konfrontiert sind und minderjährige Kinder haben, können sich für die Teilnahme an dem Hörbuchprojekt bewerben. Mit Ihrer ganz persönlichen Lebens-HÖR-Geschichte bringen Sie ein kostbares Zukunftsgeschenk für Ihre Kinder auf den Weg.



- **Das Vorsorge-Set**

Der Ratgeber – aktualisierte Auflage 2022

Mit Formularen und Ausfüllhilfen: Patientenverfügung, Testament, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht.

Das umfangreiche Vorsorge-Set für Sie und Ihre Familie.

Herausgeber: Stiftung Warentest; 6., aktualisierte Edition (19. Juli 2022), ISBN-13: 978-3747105207.



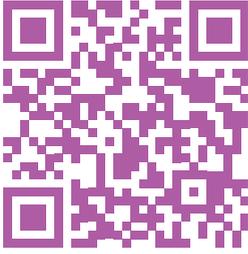
- **Umfassende Informationen zu Vorsorge und Betreuungsrecht:**

https://www.bmj.de/DE/Themen/VorsorgeUndBetreuungsrecht/Patientenverfuegung/Patientenverfuegung_node.html



- **Broschüre „Informationen und Erläuterungen zum Erbrecht“:**

https://www.bmj.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Erben_Verben.pdf?__blob=publicationFile&v=40



WWW.LEBEN-MIT-BRUSTKREBS.DE

Referenzen:

- 1 <https://mammia-online.de/leben-mit-krebs/medizin/palliativmedizin>. Letzter Zugriff: 15.02.2023.
- 2 <https://brustkrebsdeutschland.de/die-metastasierte-situation>. Letzter Zugriff: 15.02.2023.
- 3 <https://www.leben-mit-brustkrebs.de>. Letzter Zugriff: 15.02.2023.

1082383 Stand 03/2023

Eine Kampagne von

