Heller Hautkrebs

Leben mit der Diagnose

REGENERON®

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige,

eine Krankheit, über die man nichts weiß, löst Angst und Unsicherheit aus – vor allem, wenn sie mit dem Wort „Krebs“ verbunden ist.

Diese Broschüre zum Leben mit hellem Hautkrebs soll Sie deshalb gezielt informieren und unterstützen. Damit Sie selbstbestimmt mit Ihrer Erkrankung umgehen und aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden tun können.

Sie müssen sich dieser Herausforderung jedoch nicht allein stellen. Beziehen Sie Ihr soziales Umfeld mit ein – und suchen Sie den Austausch mit anderen Betroffenen. Denn gemeinsam lässt sich vieles leichter stemmen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute,
Ihr Regeneron-Team

Inhalt

Nach der Diagnose	**4–7**
Diagnose Hautkrebs – was nun?	4–5
Informationen sammeln	6–7
Während der Behandlung	**8–15**
Optische Veränderungen	8
Nebenwirkungen	9
Ernährung	10
Bewegung	11
Eigene Bedürfnisse	12–13
Soziales Umfeld	14–15
Nach der Behandlung	**16–21**
Nachsorge	16
Was Sie selbst tun können	17–21
Hilfreiche Adressen	**22–25**

DIAGNOSE HAUTKREBS – WAS NUN?

Für viele Patientinnen und Patienten kommt die Diagnose Hautkrebs überraschend. Sie sind nicht darauf vorbereitet und müssen die Nachricht erst einmal verarbeiten. Gleichzeitig sind Fragen zu klären, Termine wahrzunehmen und praktische Dinge zu tun.

Diese Broschüre soll Sie bei den ersten Schritten und während der Behandlung sowie danach unterstützen, sich gut zurechtzufinden. Die folgenden Seiten bieten Ihnen Informationen und konkrete Tipps, nach Themen geordnet. Am Ende der Broschüre finden Sie hilfreiche Adressen und Anlaufstellen für praktische und persönliche Unterstützung.

Zahlreiche Informationen finden Sie auch auf der Website ***infoportal-hautkrebs.de***

Unter der Bezeichnung „heller“ oder „weißer“ Hautkrebs werden verschiedene Erkrankungen zusammengefasst. Die beiden häufigsten sind das Basalzellkarzinom und das Plattenepithelkarzinom, seltener sind z. B. das Merkelzellkarzinom und das Schweißdrüsenkarzinom.

Vorab sollten Sie wissen:
Heller Hautkrebs ist in den allermeisten Fällen gut behandelbar. Die Chancen auf eine vollständige Heilung sind erheblich höher als bei vielen anderen Krebserkrankungen.

INFORMATIONEN SAMMELN

Mit der Diagnose stürmen viele **neue Informationen** auf Sie ein. Gerade zu Beginn ist es schwer, sich alles zu merken.

Lassen Sie erst einmal alles sacken, was Sie aufnehmen konnten. Fragen Sie dann gezielt nach. **Lassen Sie sich nicht hetzen**. Ihre Erkrankung sollte natürlich bald behandelt werden – aber das ist keine Frage von Stunden. Nehmen Sie sich daher die Zeit, um Informationen in Ruhe zu verdauen und Ihre Gedanken zu ordnen.

Wissen erleichtert Entscheidungen und macht Sie handlungsfähig. Ungewissheit oder Unwissenheit dagegen sind ein guter Nährboden für Ängste und Sorgen. Von daher lohnt es sich, Fragen zu klären!

Dabei ist es lobenswert, wenn Sie selbst nach Informationen suchen – in Broschüren oder im Internet. Die einfachste und sicherste Methode ist jedoch: Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an Ihr Behandlungsteam – und seien Sie ruhig hartnäckig. Oft vergessen Ärztinnen und Ärzte, dass sie Fachbegriffe verwenden, die für Laien unverständlich sind.

Fragen Sie so lange nach, bis Sie alles verstanden haben, was Sie wissen möchten.

OPTISCHE VERÄNDERUNGEN

Da das Plattenepithelkarzinom der Haut zu etwa **80 Prozent im Gesicht** auftritt, ist es **meistens sichtbar**. Auch das Basalzellkarzinom tritt vor allem an sichtbaren Körperstellen wie Kopf und Hals auf, gefolgt von Rumpf und Extremitäten. Betroffene leiden oft unter den Veränderungen an ihrem Aussehen – auch durch die Behandlung.

Gut zu wissen:
Viele anfänglich sehr sichtbare Narben werden gut verheilen und mit der Zeit unauffälliger werden, Rötungen verblassen. Darüber hinaus zahlen Krankenkassen auch kosmetische Eingriffe und Nachbehandlungen.

NEBENWIRKUNGEN

Je nach Behandlung können verschiedene Begleiterscheinungen oder Nebenwirkungen auftreten. Sprechen Sie Ihre Beschwerden auf jeden Fall an – bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder dem Behandlungsteam. Melden Sie sich bei Bedarf auch mehrfach und fragen Sie nach.

Nebenwirkungen oder Schmerzen müssen Sie nicht aushalten. Meist gibt es Möglichkeiten, diese zu behandeln und zu reduzieren. Mit Ihrer Rückmeldung an das Behandlungsteam helfen Sie auch, Notsituationen zu vermeiden.

ERNÄHRUNG[1]

Mit einer ausgewogenen, gesunden und schmackhaften Ernährung können Sie aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden tun. Sie unterstützen Ihren Körper, indem Sie ihn mit allen wichtigen Nährstoffen und genügend Energie versorgen. Nähere Informationen finden Sie auf vielen der ab Seite 22 genannten Websites.

Auf folgende Dinge können Sie achten:

- Essen Sie vielseitig und abwechslungsreich.
- Trinken Sie ausreichend! Mindestens 2 Liter am Tag, am besten Wasser oder kalorienarme Getränke.
- Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse.
- Es reichen 300–600 g Fleisch pro Woche völlig aus.
- 1–2 Mal pro Woche sollten Sie Fisch essen.
- Greifen Sie möglichst auf Vollkornprodukte zurück.
- Sparen Sie bei Salz und Zucker.

Ergreifen Sie auch die Chance einer Ernährungsberatung! Wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt diese verordnet, werden die Kosten für gewöhnlich ersetzt. Erkundigen Sie sich im Krankenhaus, bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder bei Ihrer Krankenkasse!

BEWEGUNG[2]

Zur Rolle von Sport und Bewegung im Zusammenhang mit Krebserkrankungen gab es in den letzten Jahren immer mehr Forschungsergebnisse – und gute Nachrichten: Körperliche Aktivität hebt nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Stimmung. Sie kann sogar messbar Nebenwirkungen mildern und sich positiv auf den Verlauf von Krebserkrankungen und das Rückfallrisiko auswirken.

- Es muss kein Leistungssport sein – **jeder Schritt zählt**.
- Oft kommt die Belohnung sofort: Bewegung kann **Stress mindern** und **Angst oder depressiven Stimmungen entgegenwirken**.
- Sprechen Sie bei Bedarf vorab mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, z. B. wenn Sie spezielle Einschränkungen haben.
- Besonders vorteilhaft ist regelmäßige Bewegung mit einer Mischung aus **Ausdauer- und Krafttraining**.

Früher glaubte man, Patientinnen und Patienten müssten sich schonen. Heute weiß man: Bewegung hilft dabei, schnell wieder auf die Beine zu kommen und Lebensqualität zu erhalten – oder sie zurückzuerobern.

EIGENE BEDÜRFNISSE

BELASTUNGEN AUFFANGEN

Niemand ist verpflichtet, seiner Erkrankung furchtlos und durchweg tapfer zu begegnen. „**Positiv denken**“ ist ein geflügeltes Wort – aber kein Zwang. Auch negative Erwägungen sollten erlaubt sein.

Gut ist, wenn Sie über Ihre Gedanken und Gefühle sprechen können oder ein anderes Ventil dafür finden. In vielen Orten gibt es eine ganze Reihe von dazu passenden Angeboten.

ANGEBOTE NUTZEN

Immer mehr Krankenhäuser und Behandlungszentren bieten Patientinnen und Patienten standardmäßig ein Gespräch mit Psychoonkologinnen und -onkologen an. Diese sind speziell ausgebildet, um Betroffenen mit der Diagnose Krebs seelische Unterstützung zu bieten.

Tipp:
Nehmen Sie diese Möglichkeiten wahr. Selbst wenn Sie sich momentan psychisch gut fühlen, können Sie daran anknüpfen, falls doch noch Schwierigkeiten auftreten.

Weitere Möglichkeiten sind Malen und andere kreative Tätigkeiten, Entspannungstechniken, spezielle Sport- und Bewegungsangebote für Betroffene, Selbsthilfegruppen und vieles mehr.

Wenn Sie sich dauerhaft verzweifelt, niedergeschlagen oder hoffnungslos fühlen oder innerlich panisch werden, sollten Sie ganz dringend Hilfe in Anspruch nehmen.

Aber auch wenn Ihre Situation deutlich besser ist, können Sie aktiv nach Hilfe suchen. Auf der Website des Krebsinformationsdienstes können Sie nach Fachleuten in der Nähe Ihres Wohnortes schauen. Weitere Infos dazu finden Sie ab Seite 22.

SOZIALES UMFELD

ANGEHÖRIGE, FREUNDINNEN UND FREUNDE

Auch für Ihr soziales Umfeld bedeutet Ihre Erkrankung eine neue Situation.

Wenn Sie mit anderen zusammenleben, könnten sich nun gewohnte Rollen und **Zuständigkeiten verändern**. Wenn Sie allein leben, sind Sie vielleicht froh über die eine oder andere **Unterstützung von Freundinnen oder Freunden.** Egal wie Ihre Situation ist: Mit etwas **Austausch** geht vieles besser.

Sich gegenseitig schonen zu wollen ist zwar sehr rücksichtsvoll, aber nicht unbedingt zielführend. Sprechen Sie stattdessen miteinander – nicht nur einmalig, sondern am besten immer wieder! Das hilft, sich gegenseitig besser zu verstehen und Unsicherheiten zu überbrücken. **Gemeinsam** lassen sich Sorgen und Ängste leichter bewältigen als allein.

KOMMUNIKATION MIT IHREM UMFELD

- Sagen Sie den Menschen in Ihrem Umfeld ganz klar, was Sie sich wünschen – z. B. Begleitung zu Terminen bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, Gespräche über die Erkrankung, Ablenkung, Hilfe bei Einkäufen oder Erledigungen, Fahrdienst, gemeinsame Unternehmungen etc.
- Verständigen Sie sich miteinander: Wo wünschen Sie sich etwas Rücksichtnahme? Wo möchten Sie weiter wie sonst auch behandelt werden? Wo möchten Sie lieber ein wenig beansprucht statt geschont werden?
- Klären Sie auch: Wie viel Unterstützung kann Ihr Umfeld leisten? Wo brauchen Sie andere Lösungen?
- Bedürfnisse und Belastungen können sich ändern. Tauschen Sie sich auch darüber aus.

Wenn Sie alleinstehend sind oder durch Ihr Umfeld nicht genügend Unterstützung bekommen können, holen Sie sich **Hilfe von außen**. Wenden Sie sich an Ihre Gemeinde, Ihr Behandlungsteam oder Ihre Krankenkasse. Auf Seite 25 finden Sie außerdem Kontaktadressen von **Selbsthilfegruppen**.

NACHSORGE[3]

Nach der Behandlung von hellem Hautkrebs beginnt die sogenannte Nachsorge. Dazu gehören **regelmäßige Termine und Kontrollen** bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie sind so etwas wie Ihre „Lebensversicherung". Ihre Dermatologin oder ihr Dermatologe kontrolliert dabei nicht nur die vorab erkrankte Hautstelle: Da bei Ihnen bereits einmal Hautkrebs aufgetreten ist, muss die **gesamte Haut regelmäßig sorgfältig untersucht** werden. Ziel ist es, andere sonnengeschädigte und daher gefährdete Hautstellen möglichst vor einem Neuauftreten der Erkrankung zu erkennen.

Nehmen Sie darum Ihre Termine pünktlich wahr!

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Beobachten Sie Ihre Haut sorgfältig. Wenn Sie eine **Veränderung bemerken**, zögern Sie nicht, sondern gehen Sie gleich zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, um dies abzuklären – lieber einmal mehr als weniger.

Ebenso wichtig: Die Hauptursache für die Entstehung von hellem Hautkrebs ist eine intensive Sonneneinstrahlung. Darum ist **Sonnenschutz**, also der Schutz vor direkter UV-Strahlung, die beste Sicherheitsmaßnahme!

Das heißt nicht, dass Sie die Sonne komplett meiden müssen. Es reicht, wenn Sie einzelne Gewohnheiten ändern. Wenn Sie einige wichtige Regeln beachten, können Sie sich auch weiterhin unter freiem Himmel aufhalten.

SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR DER SONNE!

Meiden Sie die **Mittagssonne** (11–15 Uhr).

Vermeiden Sie **jegliche Bräunung oder Rötung** der Haut (insbesondere Sonnenbrand).

Tragen Sie schützende **Kleidung**.

Gehen Sie auf keinen Fall ins **Sonnenstudio oder Solarium**.

Achten Sie auf den **UV-Index**.

Die maximal empfohlene **Aufenthaltsdauer** in der Sonne orientiert sich an Ihrem Hauttyp und der Eigenschutzzeit (Seite 20–21).

DER UV-INDEX ALS HILFESTELLUNG

Der UV-Index, das Maß für die stärkste solare Strahlung des Tages, wird in Wetterberichten angegeben. Der UV-Index wurde von der WHO definiert und ist weltweit einheitlich.

Der UV-Index gibt die Gefahr einer Gesundheitsgefährdung durch Sonneneinstrahlung an und ist als **Skala** mit elf Abstufungen von **1 „niedrig“ bis 11 „extrem“** zu verstehen.

www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv-index/einfuehrung/einfuehrung_node.html

Den **tagesaktuellen UV-Index** (mit Deutschlandkarte) finden Sie auf der Website des Deutschen Wetterdienstes oder telefonisch unter der Wetterdiensthotline: 0180 2913913.

www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html

Benutzen Sie ausreichend und geeignete Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF).

Der LSF gibt an, wie viel länger man sich mit Sonnenschutz (im Vergleich zu ohne) in der Sonne aufhalten kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.[4]

Berechnen Sie Ihre individuelle Lichtschutzzeit.

Lichtschutzzeit = Eigenschutz der Haut × LSF × 60 % (Sicherheitsabzug)[4]

Beispiel[4]: Bei einer Person mit Eigenschutzzeit von 20 Minuten verlängert sich die Schutzzeit mit einem Sonnenschutzprodukt mit LSF 20 auf 400 Minuten. Davon sollten nur maximal 60 Prozent ausgeschöpft werden, um langfristige Hautschäden zu vermeiden. Daher sollten lediglich 240 Minuten in der Sonne verbracht werden (20 Minuten × LSF 20 × 60 % = 240 Minuten). Eine Tabelle zu den Hauttypen und den jeweiligen Eigenschutzzeiten befindet sich auf der nächsten Seite.

HAUTTYPEN UND EIGENSCHUTZZEIT[4]

Hauttyp 1	**Haut:** sehr hell, extrem empfindlich, häufig Sommersprossen **Haare:** blond oder rot **Augen:** blau **Sonnenbrand:** immer stark, schmerzhaft **Bräune:** keine	Eigenschutzzeit (bei UV-Index 8): **Max. 15 Minuten**
Hauttyp 2	**Haut:** hell, empfindlich, häufig Sommersprossen **Haare:** blond bis braun **Augen:** blau, grau, grün oder braun **Sonnenbrand:** oft stark, schmerzhaft **Bräune:** kaum bis mäßig	Eigenschutzzeit (bei UV-Index 8): **Max. 20 Minuten**
Hauttyp 3	**Haut:** hell bis hellbraun, selten Sommersprossen **Haare:** dunkelblond bis braun **Augen:** grau bis braun **Sonnenbrand:** selten bis mäßig **Bräune:** gut, fortschreitend	Eigenschutzzeit (bei UV-Index 8): **Max. 30 Minuten**

Hauttyp 4	**Haut:** hellbraun, olivfarben **Haare:** dunkelbraun **Augen:** braun bis dunkelbraun **Sonnenbrand:** selten **Bräune:** schnell und tief	Eigenschutzzeit (bei UV-Index 8): **Max. 40 Minuten**
Hauttyp 5	**Haut:** dunkelbraun bis schwarz **Haare:** dunkelbraun bis schwarz **Augen:** dunkelbraun **Sonnenbrand:** sehr selten **Bräune:** keine	Eigenschutzzeit (bei UV-Index 8): **Max. 60 Minuten**
Hauttyp 6	**Haut:** dunkelbraun bis schwarz **Haare:** schwarz **Augen:** dunkelbraun **Sonnenbrand:** extrem selten **Bräune:** keine	Eigenschutzzeit (bei UV-Index 8): **Max. 90 Minuten**

Tabelle 1: Hauttypen und ihre Eigenschutzzeiten. Die Einteilung kann als grobe Orientierung dienen. In Europa kommen häufig die Typen 1 bis 4 vor, Typ 5 entspricht der arabischen und indischen Bevölkerung sowie Teilen Asiens, Typ 6 den indigenen Völkern Afrikas und Australiens.

HILFREICHE ADRESSEN

Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums – KID

Auf der Website des KID finden Sie ausführliche Informationen zur Erkrankung, zu Ernährung und Bewegung bei Krebs sowie zum Umgang mit einer Krebserkrankung – einschließlich einer PLZ-Suche für eine Psychoonkologin oder einen Psychoonkologen. Ein Telefondienst beantwortet Ihre Fragen rund um die Krebserkrankung.

Im Neuenheimer Feld 280,
69120 Heidelberg

Krebstelefon: 0800 4203040

E-Mail: *krebsinformationsdienst@dkfz.de*

www.krebsinformationsdienst.de
www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/psychoonkologen.php

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Die Deutsche Krebsgesellschaft (DKG) bietet auf ihrer Website und in Broschüren verständliche und wissenschaftlich fundierte Informationen zu Krebserkrankungen (inklusive Hautkrebs) sowie zum Leben mit dem Krebs.

Kuno-Fischer-Straße 8, 14057 Berlin

Telefon: 030 3229329-0
Fax: 030 3229329-66

E-Mail: *service@krebsgesellschaft.de*

www.krebsgesellschaft.de

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Das Motto der Deutschen Krebshilfe: „Helfen. Forschen. Informieren". Dementsprechend finden Sie hier umfangreiche Informationen und Ratgeber zu Krebserkrankungen.

Buschstraße 32, 53113 Bonn

Telefon: 0228 72990-0
Fax: 0228 72990-11

E-Mail: *deutsche@krebshilfe.de*

www.krebshilfe.de
www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Onkologie – ADO

Die ADO ist Teil der Deutschen Krebsgesellschaft und der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft.

Hier finden Sie eine Liste mit Hautkrebszentren, Selbsthilfegruppen, Leitlinien zur Behandlung von Hautkrebs und eine Übersicht über aktuelle Therapiestudien.

www.ado-homepage.de

OncoMap – Liste der zertifizierten Krebszentren

Auf dieser Website können Sie nach medizinischen Einrichtungen suchen, die auf bestimmte Krebsarten spezialisiert und von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert sind.

www.oncomap.de

onkoderm e. V.

Das Netzwerk aktiver Dermato-onkologinnen und Dermatoonkologen sowie Spezialistinnen und Spezialisten für Systemtherapie bietet Ihnen Material zu Fachthemen und aktuelle dermato-onkologische Informationen zum Download an.

Am Hauptbahnhof 6,
53111 Bonn

Telefon: 0228 50443280
Fax: 0228 50443289

E-Mail: *office@onkoderm.de*

www.onkoderm.de

Deutscher Wetterdienst – DWD

Detaillierte Informationen zum aktuellen Gefahrenindex zur UV-Strahlung, optisch dargestellt anhand einer Deutschlandkarte.

Wetterdiensthotline: 0180 2913913

www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html

Versorgungsmedizinische Grundsätze

Informationen dazu, unter welchen Umständen ein Schwerbehinderten-ausweis infrage kommt.

https://versorgungsmedizinische-grundsaetze.de
>> 17. Haut

Familienratgeber

Seite für Menschen mit Behinderung mit Informationen zu Nachteilsausgleichen.

www.familienratgeber.de

SELBSTHILFEGRUPPEN UND FOREN:

Meine Haut – Infoportal für hellen Hautkrebs

Auf dieser Facebook-Seite können Sie sich zum Thema „heller Hautkrebs“ austauschen.

www.facebook.com/hellerhautkrebs

Krebsratgeber

Auf dieser Website finden Sie Informationen für Krebspatientinnen, Krebspatienten und Angehörige zu diversen Themen (z. B. Ärzteverzeichnis, Auflistung von Patientenorganisationen, Austauschmöglichkeit mit anderen Betroffenen).

www.krebsratgeber.de

Hautkrebs-Netzwerk Deutschland e. V.

Hier können Sie nach Hautkrebs-Selbsthilfegruppen in Ihrer Umgebung suchen und sich über aktuelle Veranstaltungen rund um das Thema Hautkrebs informieren.

www.hautkrebs-netzwerk.de/hautkrebs-selbsthilfegruppen

Krebs-Kompass der Volker Karl Oehlrich-Gesellschaft e. V.

Forum zum Austausch von Fragen und Sorgen für Angehörige und Betroffene.

www.krebs-kompass.de

1 https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebs-vorbeugen/gesunde-ernaehrung/, zuletzt besucht am 20.12.2023.

2 https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/basis-informationen-krebs-allgemeine-informationen/sport-bei-krebs-so-wichtig-wie-.html, zuletzt besucht am 20.12.2023.

3 https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Patientenleitlinien/PLL_AK-PEK_Konsultationsfassung.pdf, Kapitel 14, zuletzt besucht am 20.12.2023.

4 https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2018/daz-13-2018/sonnenschutz-ist-alles, zuletzt besucht am 20.12.2023.

Regeneron hat sich dem besseren Verständnis von Inzidenz, Identifizierung und Behandlung des nichtmelanozytären Hautkrebs verpflichtet.

Regeneron GmbH

Pettenkoferstraße 18, 80336 München
www.regeneron.de

Medizinische Information:

Telefon: 0800 3304 267
oder senden Sie eine E-Mail an:
medical.information_global@regeneron.com

REGENERON®

© 2024 Regeneron GmbH. All rights reserved.

DE.LIB.24.03.0007 03/24 - 103/80597/23