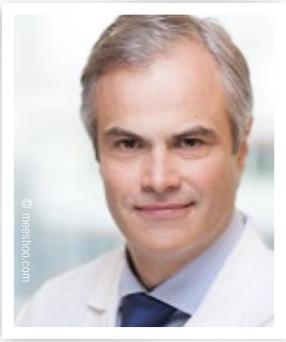




ANLEITUNG

zur Selbstuntersuchung
der weiblichen Brust

VORWORT	4
DAS ÖSTERREICHISCHE BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNGSPROGRAMM	6
Für wen ist eine Mammografie zur Früherkennung sinnvoll?	7
Wie läuft die Mammografie-Untersuchung ab?	11
Diagnostische Mammografie	14
UNTERSUCHUNG VOR DEM SPIEGEL	15
ERTASTEN VON KNÖTCHEN	20
ZIEL DER SELBSTUNTERSUCHUNG	24
MASSNAHMEN ZUR FRÜHERKENNUNG	26



Univ.-Prof. Dr. Christian Singer, MPH
Facharzt für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen weltweit.

Über 5.500 Mal im Jahr stellen Ärztinnen und Ärzte in Österreich bei einer Frau die Diagnose „Mammakarzinom“. Wenngleich die häufigste bösartige Erkrankung, so ist Brustkrebs in der Regel bei Frauen nicht die gefährlichste Krebsart. Denn rechtzeitig erkannt und behandelt, sind die meisten Fälle von Brustkrebs heilbar.

Seit einigen Jahren ist die Zahl der Frauen, die an Brustkrebs sterben rückläufig. Einer der Gründe für diese Entwicklung ist die bessere Früherkennung. Brustkrebsfrüherkennung kann das Auftreten von Krebs zwar nicht verhindern, hilft aber, ihn in einem Anfangsstadium zu erkennen. Je weniger fortgeschritten die Erkrankung ist, desto höher sind in der Regel die Aussichten auf Heilung.

Sie selbst können jedoch dazu beitragen, Ihr persönliches Brustkrebsrisiko zu senken, damit die Erkrankung gar nicht erst auftritt. Denn viele der Risikofaktoren für Brustkrebs können durch eine gesunde Lebensführung reduziert werden:

- Frauen die regelmäßig **Sport** treiben, haben ein niedrigeres Brustkrebsrisiko.
- **Alkohol** erhöht das Brustkrebsrisiko. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, Alkohol nur in kleinen Mengen und nicht täglich zu konsumieren.
- Übergewicht erhöht das Brustkrebsrisiko deutlich. Eine ausgewogene **Ernährung** mit viel Früchten und Gemüse kann mithelfen, Übergewicht zu vermeiden und dadurch das Brustkrebsrisiko zu senken.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, sich über das Österreichische Brustkrebs-Früherkennungsprogramm zu informieren. Sie finden darin auch eine Anleitung zu der Selbstuntersuchung der Brust, und nützliche Links zu Brustkrebs Informations Homepages.

Bitte beachten Sie dabei, dass die Selbstuntersuchung regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen nicht ersetzen kann!



Das Österreichische Brustkrebs-Früherkennungsprogramm

In Österreich gibt es seit 2014 das Österreichische Brustkrebs-Früherkennungsprogramm. Dieses Programm wurde von Bund, Sozialversicherung, den Bundesländern und der Österreichischen Ärztekammer gemeinsam beschlossen und hat vor allem 2 Ziele:

- **Es sollen weniger Frauen an Brustkrebs sterben.**
- **Die Qualität der Mammografie als Untersuchung zur Früherkennung soll sichergestellt sein.**

FÜR WEN IST EINE MAMMOGRAPHIE ZUR FRÜHERKENNUNG SINNVOLL?

Das Brustkrebs-Risiko hängt mit dem Alter zusammen. Der größte Nutzen eines Brustkrebs-Früherkennungsprogramms besteht für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren. Im Brustkrebs-Früherkennungsprogramm wird eine Teilnahme vor allem für Frauen zwischen 45 und 69 Jahren empfohlen.

Wichtig für die Früherkennung ist, dass die Untersuchungen in den empfohlenen Abständen und regelmäßig gemacht werden.

Sie sind jünger als 40 Jahre?

Weltweit gibt es keine Empfehlungen für eine regelmäßige Mammografie zur Früherkennung von Brustkrebs für Frauen unter 40 Jahren. Wenn Sie Beschwerden haben, sprechen Sie so schnell wie möglich mit der Ärztin oder dem Arzt Ihres Vertrauens. Sie oder er kann Sie jederzeit zu einer diagnostischen Mammografie überweisen.

Sie sind zwischen 40 und 45 Jahre, 70 Jahre oder älter?

Sie möchten zur Brustkrebs-Früherkennung gehen?

Dann können Sie sich für das Brustkrebs-Früherkennungsprogramm einmalig anmelden:

Internet: www.frueh-erkennen.at

Telefon: 0800 500 181

Bei der telefonischen Anmeldung wird Ihre e-card noch während des Anrufs freigeschaltet. Sie können dann alle 2 Jahre mit Ihrer e-card zur Früherkennungs-Untersuchung gehen.

Wir empfehlen, eine Teilnahme mit Ihrer Vertrauensärztin/Ihrem Vertrauensarzt zu besprechen und/oder sich online auf www.frueh-erkennen.at zu informieren.

Sie sind zwischen 45 und 69 Jahren?

Wenn Sie zwischen 45 und 69 Jahre alt sind, können Sie mit der freigeschalteten e-card alle 2 Jahre zu einer Früherkennungs-Mammografie gehen. Ihre e-card ist dafür automatisch freigeschaltet. Sie müssen sich nicht anmelden. Sie bekommen zur Erinnerung an die Untersuchung alle 2 Jahre einen Erinnerungsbrief.

Wir empfehlen, dass Sie vor der Untersuchung mit der Ärztin oder dem Arzt Ihres Vertrauens sprechen.

Die Qualität bei der Mammografie ist gesichert

Das Brustkrebs-Früherkennungsprogramm achtet darauf, dass Sie sich auf die hohe Qualität der Mammografie verlassen können. Dazu gibt es folgende Maßnahmen:

- Es werden moderne, digitale Röntgengeräte verwendet.
Diese werden regelmäßig kontrolliert.

- Alle Röntgenärztinnen und Röntgenärzte, die bei dem Programm mitarbeiten, haben eine spezielle Schulung gemacht. Sie haben viel Erfahrung mit der Mammografie und müssen nachweisen, dass sie eine gewisse Mindestanzahl von Mammografie-Untersuchungen im Jahr anschauen und beurteilen.
- Alle Röntgen-Aufnahmen werden von 2 Röntgenärztinnen oder Röntgenärzten angeschaut und beurteilt. Diese beurteilen unabhängig voneinander die Untersuchung.
- Auch andere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit der Mammografie befasst sind, haben spezielle Schulungen gemacht und haben viel Erfahrung bei der Erstellung von Röntgen-Aufnahmen. Aus Qualitätsgründen werden die Ergebnisse von allen Untersuchungen ausgewertet. Das nennt man Evaluierung. Die Regeln für den Datenschutz werden dabei eingehalten.

WIE LÄUFT DIE MAMMOGRAPHIE-UNTERSUCHUNG AB?

Der Ablauf der Mammografie-Untersuchung ist ganz einfach:



1. Wenn Sie eine **Brustkrebs-Früherkennungsuntersuchung** machen wollen: Machen Sie einen Termin bei einer Einrichtung aus, die am Programm teilnimmt. Eine Liste der Einrichtungen in Ihrem Bundesland liegt dem Erinnerungsbrief bei. Sie finden die Liste auch unter www.frueh-erkennen.at.
2. **Wichtig!** Der beste Zeitpunkt für eine Mammografie ist während der Periode oder in der ersten Woche nach der Periode. Beachten Sie das bitte, wenn Sie einen Termin ausmachen.

3.

Verwenden Sie am Tag der Untersuchung im Bereich von Brust und Achsel **kein Deo, kein Puder und keine Creme**.

4.

Bringen Sie Folgendes am Tag der Untersuchung mit: **Ihre e-card, frühere Mammografie-Aufnahmen**; Wenn Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt eine **Überweisung** bekommen haben, bringen Sie auch diese mit. Dann erhält auch Ihre Ärztin oder Ihr Arzt die Ergebnisse der Untersuchung automatisch. Ihren Befund erhalten Sie durch Ihre Röntgenärztin oder Ihren Röntgenarzt.

5.

Die **Ergebnisse** der Früherkennungs-Untersuchung bekommen Sie von der Röntgenärztin oder dem Röntgenarzt.

Was passiert bei der Untersuchung?

Sie machen die Mammografie in der Einrichtung, die Sie ausgesucht haben. Während der Untersuchung betreut Sie eine Radiologie-Technologin oder ein Radiologie-Technologe. Diese Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben eine spezielle Ausbildung für Röntgen-Untersuchungen.

Für die Untersuchung müssen Sie Ihren Oberkörper ganz freimachen. Deshalb ist es besser, wenn Sie kein Kleid tragen. Eine Hose oder ein Rock ist möglicherweise einfacher. Die Untersuchung dauert nur einige Minuten.

Nach der Untersuchung schauen sich zwei Röntgenärztinnen oder Röntgenärzte die Aufnahmen an und beurteilen sie. Wenn mindestens eine oder einer davon meint, dass weitere Untersuchungen nötig sind, beraten sich die beiden nochmals und entscheiden gemeinsam.

Es ist uns klar, dass das Warten auf das Untersuchungsergebnis eine Belastung für Sie sein kann. Deshalb schickt die Röntgeneinrichtung Ihnen das Ergebnis spätestens nach 7 Werktagen zu. Das Ergebnis einer ärztlichen Untersuchung nennt man Befund. In dem Befund steht, was auf den Röntgen-Bildern zu erkennen ist und ob weitere Untersuchungen nötig sind.

Sie können den Befund auch selbst bei der Röntgeneinrichtung abholen.

Wenn der Befund auffällig ist, lädt Sie Ihre Röntgenärztin oder Ihr Röntgenarzt zu einem Gespräch ein. Ein auffälliges Ergebnis heißt aber nicht unbedingt, dass Sie Brustkrebs haben!

Grenzen der Früherkennung von Brustkrebs

Das Brustkrebs-Früherkennungsprogramm verhindert Brustkrebs nicht. Aber oft sind die Heilungschancen viel besser, wenn man den Krebs früh erkennt.

DIAGNOSTISCHE MAMMOGRAPHIE

Wenn eine Mammografie aus medizinischen Gründen notwendig ist, nennt man das diagnostische Mammografie.

Für eine diagnostische Mammografie bekommen Sie in jedem Alter und so oft wie notwendig eine Überweisung von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Auch diese Untersuchung bezahlt Ihre Krankenversicherung. Es können aber je nach Krankenversicherung Kosten durch Selbstbehalte entstehen. Gründe für eine diagnostische Mammografie sind zum Beispiel

- Beschwerden,
- ein Verdacht auf Brustkrebs,
- Brustkrebs,
- die Nachbehandlung von Brustkrebs oder
- familiäres Risiko. Dieses besteht, wenn nahe Verwandte an Brustkrebs erkrankt sind oder waren.

UNTERSUCHUNG vor dem Spiegel



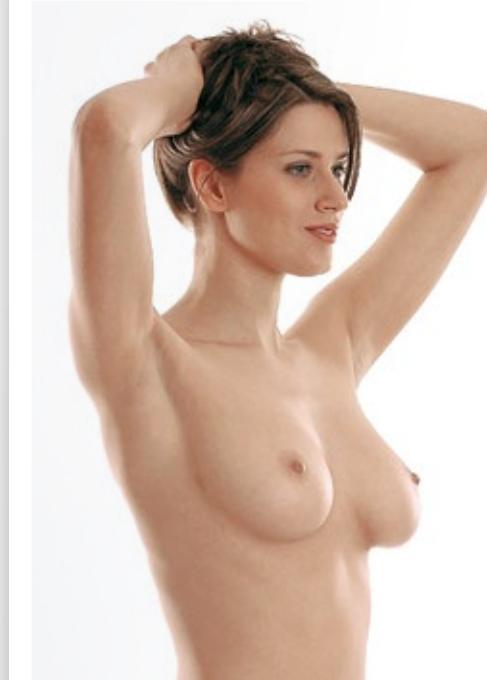
Stellen Sie sich vor den Spiegel und stemmen Sie Ihre Arme in die Hüfte.

Achten Sie auf Veränderungen von Größe, Form und Hautoberfläche Ihrer Brüste und Brustwarzen.



Heben Sie Ihre Arme hoch. Die Brüste müssen der Bewegung folgen.

Betrachten Sie Form und Größe Ihrer Brüste jeweils von vorne und von beiden Seiten.



**Neigen Sie den Oberkörper
zur Seite der Brust, die Sie
untersuchen wollen.**

Heben Sie mit der einen Hand die Brust der gleichen Seite leicht an, und tasten Sie die Brust mit der anderen Hand in vorwärtsstreichenden Bewegungen ab.

Wiederholen Sie die Untersuchung für die andere Seite und lassen Sie keinen Bereich aus.



**Umgreifen Sie Ihre
Brustwarze und drücken Sie
sie zwischen Daumen und
Zeigefinger.**

Sollte Flüssigkeit aus der Brustwarze austreten, so teilen Sie dies bitte sofort Ihrem Arzt mit.

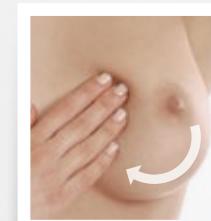
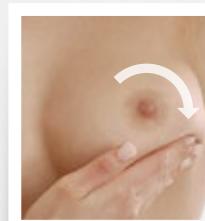
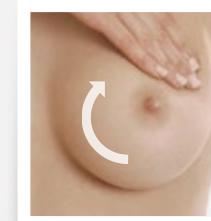
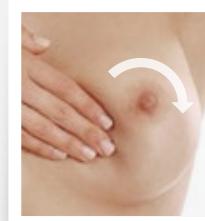
Tasten Sie ebenfalls den Warzenvorhof ab.



Für einen besseren Gleiteffekt kann diese Untersuchung auf nasser oder eingecremter Haut durchgeführt werden.

ERTASTEN

von Knötchen



Tasten Sie die gesamte Brust mit allen Fingern der flachaufliegenden Hand ab.

Üben Sie in kreisenden Bewegungen Druck auf die Brust aus, um Veränderungen unter der Haut zu spüren. Für tiefere Gewebebezirke brauchen Sie etwas mehr Druck.

Tasten Sie jedes Viertel sorgfältig ab und achten Sie besonders darauf, ob sich Gewebe unter der Haut nur schwer verschieben lässt.

Heben Sie einen Arm und untersuchen Sie mit der gegenseitigen Hand die in den Achselhöhlen gelegenen Lymphknoten mit leichtem Druck.

Gewöhnlich sind Lymphknoten nicht tastbar, achten Sie daher besonders auf ein Neuaufreten von Verhärtungen oder Knoten.

Wiederholen Sie die Untersuchung auf der anderen Seite.



Senken und entspannen Sie den Arm und wiederholen Sie die Tastuntersuchung der Lymphknoten.

Wiederholen Sie die Untersuchung auf der anderen Seite. Achten Sie bei der Untersuchung der Brüste und Achselhöhlen vor allem auf Veränderungen im Vergleich zu den letzten Selbstuntersuchungen und informieren Sie bitte gegebenenfalls Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt.

Teilen Sie Veränderungen SOFORT Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt mit!



ZIEL DER SELBSTUNTERSUCHUNG

Die Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust zeigt Ihnen, wie Sie bei der Selbstuntersuchung vorgehen und worauf Sie achten müssen. Die Selbstuntersuchung sollte unbedingt monatlich durchgeführt werden. Der beste Zeitpunkt dafür ist die erste Woche nach Einsetzen Ihrer Regelblutung. In den Wechseljahren wählen Sie idealerweise einen monatlichen Fixtermin.

Die regelmäßige Selbstuntersuchung Ihrer Brust sollte für Sie zu einer Selbstverständlichkeit werden

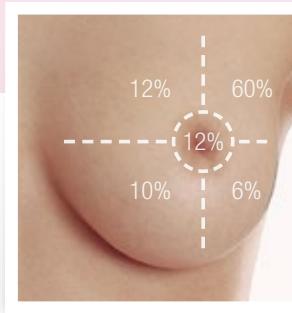
Jede Frau kann viel dazu beitragen, dass eine möglicherweise bösartige Erkrankung in einem sehr frühen Stadium entdeckt wird. Je früher eine bösartige Erkrankung erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Chancen auf eine schonende Therapie und eine vollständige Heilung.

Mehr als die Hälfte der Brustveränderungen werden von Frauen selbst entdeckt, oft bei alltäglichen Tätigkeiten wie Duschen oder Eincremen.

Bitte teilen Sie jede Veränderung umgehend Ihrem Arzt mit.

Anzeichen von Brusterkrankungen können sein:

- Knotenbildung oder Verhärtung des Gewebes
- Eingeschränkte Beweglichkeit der Brüste
- Dellen, Veränderung in Form und Größe der Brüste
- Ziehen, Spannen oder Brennen in der Brust
- Hautveränderungen und Rötungen
- Rauhe, ekzemartige Oberfläche der Brustwarzen
- Neuauftreten von eingezogenen Brustwarzen
- Blutiger Ausfluss aus der Brustwarze
- Tastbare, Lymphknoten in den Achselhöhlen



Brustkrebs entsteht zumeist einseitig.

Teilt man die Brust in Quadranten auf, so findet sich eine Häufung im oberen äußeren Quadranten.

MASSNAHMEN ZUR FRÜHERKENNUNG

Die monatliche Selbstuntersuchung ist eine gute Möglichkeit um Veränderungen frühzeitig festzustellen. Dennoch ersetzt sie keinesfalls eine regelmäßige Mammografie und eine regelmäßige Brustkontrolle bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt!

Mammografie bei medikamentös behandelten Wechselbeschwerden

Frauen, die unter belastenden Wechselbeschwerden leiden und diese medikamentös mit herkömmlicher Hormonersatztherapie behandeln, könnten eventuell eine erhöhte Brustdichte aufweisen. Eine hohe Brustdichte kann die Interpretation der Mammografie und somit eine frühzeitige Diagnose erschweren.

Sprechen Sie bitte mir Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt über eine entsprechende Therapie und Präparate, die aus heutiger wissenschaftlicher Sicht am besten geeignet sind, belastende Wechselbeschwerden zu lindern und den geringsten negativen Effekt auf das Brustgewebe aufzuweisen.

„Die Selbstuntersuchung der Brust ist ein wichtiger Teil der Krebs-Früherkennung. Auch wenn inzwischen gezeigt wurde, dass die alleinige Brustselbstuntersuchung nicht in der Lage ist, die Krebssterblichkeit zu senken, so führt sie doch zu einer intensiveren Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit („Brustbewusstsein“): Denn Frauen, die regelmäßig ihre Brust untersuchen, nehmen die vorhandene Möglichkeiten der Krebs-Früherkennung nachweislich besser an. Daher leistet die Selbstuntersuchung auch weiterhin einen wichtigen Beitrag zur Motivation und Bewusstseinsförderung zum Thema Brustkrebs-Früherkennung. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt über die Möglichkeiten und Grenzen von Brustkrebs-Früherkennungsmaßnahmen.“

Univ.-Prof. Dr. Christian Singer

**Selbstuntersuchung:
1x monatlich**

**Brustuntersuchung
durch die Frauenärztin/
den Frauenarzt:
1x jährlich**

**Mammografie ab
dem 40. Lebensjahr:
alle 2 Jahre**

Diese Broschüre wird Ihnen vom
Gesundheitsservice der Firma
Merck Sharp & Dohme Ges.m.b.H.
zur Verfügung gestellt.

Weitere Informationen
erhalten Sie unter
www.frueh-erkennen.at

Wissenschaftliche Beratung:

Univ.-Prof. Dr. Christian Singer, MPH
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe



Arztstempel