

## Eğer

- Őikayetleriniz varsa ve bunların meme hastalığınızla iliŐkili olup olmadığından emin değilseniz,
- kendi kendinizi muayene ederken dikkatinizi çeken durumlar varsa,
- bunların yanı sıra kendinizi uzun süredir "bir Őekilde hasta" hissediyorsanız,

en kısa zamanda doktorunuzu arayın. Bir sonraki tedavi sonrası bakım randevunuza kadar beklemeyin.

## Kendinize iyi gelecek neler yapabilirsiniz?

Kendinize keyif veren bir bedensel aktivite bularak sağlığınıza katkıda bulunabilirsiniz.

Bol meyve ve sebze içeren bir beslenme tarzını seçin, alkol ve nikotin gibi zararlı maddeleri fazla tüketmeyin.

Size iyi gelen insanlarla iliŐki kurun. Bazı kiŐiler zyardım gruplarında kendilerine iyi gelen ve destek olan iliŐkiler kurarlar.

Belki de yeni bir hobi keŐfeder veya zaten sahip olduđunuz ve size keyif veren bir hobinizi yeniden hayata geçirebilirsiniz.

Bu gibi Őeyler kendinizi tekrar daha iyi ve güvenli hissetmenize ve bedeninize sempatiyle yaklaŐmanıza katkıda bulunabilir.

Daha fazla tarafsız bilgiyi yerel kanser danışma merkezlerinden edinebilirsiniz.

(<http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/krebsberatungsstellen.php>)

## Yayınlayan (Basın Yasası kapsamında sorumlu olan): Knotenpunkt e.V.

İletiŐim: Postfach 101708  
33517 Bielefeld  
kontakt@knotenpunkt-bielefeld.de  
www.knotenpunkt-bielefeld.de

BađıŐlar için Sparkasse Bielefeld | BIC: SPBIDE33XXX  
hesap numarası: IBAN: DE39 4805 0161 0015 3559 44

Tasarım: Nils Bentlage, Bielefeld  
Baskı: Huser KG, Köln

Bilgi güncelliđi: 2016 Temmuz

© Knotenpunkt e.V., gözden geçirilmiş 2 baskı,  
toplam baskı sayısı 7500 nüsha

## Knotenpunkt e.V. hakkında

2003 yılından bu yana kamu yararına hizmet veren Knotenpunkt derneğinde kendileri meme kanserine yakalanmış olan ya da konu ile mesleki açıdan ilgilenen kadınlar görev yapmaktadır. Derneđin amacı meme sağlığı ve meme hastalıkları ile ilgili konularda tarafsız ve gerçekçi bilgiler vermektir.

Knotenpunkt e.V. rn. meme kanseri sonrası bakım, kendi kendine meme muayenesi ve mamografi taraması gibi konularda, birden fazla dilde (Almana, Türkçe, Rusça, Lehçe) bilimsel esaslı araŐtırmalara dayanan, kolay anlaŐılabilir bilgi materyali sağlar.

İlgilenenler materyalleri İnternet'ten ücretsiz olarak indirebilir. El broŐürü talep edilmesi durumunda kurum ve muayenehanelere basılı olarak daha büyük miktarlarda gönderilir.

Dernek Bielefeld ve civarında kadınları aydınlatmak, cesaretlendirmek ve aktif olarak kendi çıkarlarına sahip olmalarını desteklemek amacıyla bilgilendirme etkinlikleri, konferanslar ve çalıŐtaylar düzenlemektedir.

Knotenpunkt e.V. bağımsız bir dernek olup, kadınlar burada gönüllü olarak görev yapmakta ve yapılan çalıŐmalar bađıŐlar ve ye aidatlarıyla finanse edilmektedir. 2010 yılından bu yana artık ilaç sanayinden bađıŐ kabul edilmemektedir.

Knotenpunkt e.V., Bielefeld

# KNOTEN PUNKT.

# MEME KANSERİ SONRASI BAKIM

## Hastalar için kılavuz

KNOTEN  
PUNKT.

Meme kanserine yakalandıktan sonra bir operasyon geçirdiyse, muhtemelen ışın veya ilaç tedavisi gördüyse, bu ilk tedaviyi takip eden ilk beş yılda hastalık sonrası bakım olarak da adlandırılan daha yoğun bir doktor gözetimi önerilir.

Hali hazırda yürürlükte olan yönergelere göre kansere yakalanmış kadınlarda, eğer herhangi bir semptom söz konusu değilse, laboratuvar tahlilleri ve tümör belirteci de dahil olmak üzere, cihazla rutin muayene (mamografi hariç) yapılmasında yarar görülmemektedir.

Doktorunuz hastalığınızın yalnızca bedensel değil, psikososyal yönleriyle de ilgilenerek size yol gösterebilir ve destek verebilir.

İhtiyaca göre rehabilitasyon sporu, hasta jimnastiği, masaj ve lenf drenajı yapılmasına karar verilebilir. Bir rehabilitasyon merkezinde kalmak ve/veya bir psikoonkologla buna eşlik eden görüşmeler yapmak bedensel performansın ve ruhsal dengenin iyileşmesine katkı sağlayabilir.

Mesleğinize geri dönmeniz meslek yaşamına aşamalı olarak yeniden adapte olmanıza yönelik önlemlerle kolaylaştırılabilir.

Yetkili makamlardan, genelde sınırlı bir süre için verilen bir ağır engelli kimliği alabilirsiniz.

İlk beş yıl geçtikten sonra doktor gözetiminiz yıllık jinekolojik erken kanser tanısı taramaları kapsamında yürütülür.

Jinekolojik Onkoloji Ortak Girişimi, jinekoloğunuz tarafından yürütülecek doktor gözetimi için yönlendirici bir kılavuz olarak bir hastalık sonrası bakım konsepti geliştirmiştir.

### Şikayeti olmayan kadınlar için hastalık sonrası klinik bakım kılavuzu

Primer tedavi (ilk tedavi) sonrasındaki yıllar		1., 2. ve 3. yıl	4. ve 5. yıl
Ayrıntılı doktor görüşmesi (tıbbi geçmiş), bedensel muayene, danışma		3 ayda bir	6 ayda bir
		DCIS/CLIS* durumunda 6-12 ayda bir	
Görüntüleme yöntemleri ve/veya laboratuvar tahlilleri		yalnızca yeni ortaya çıkan semptomlarda ve/veya dikkati çeken bulgular ve/veya tekrarlama şüphesi veya metastaz durumlarında	
Mamografi/duruma göre sonografi	meme koruyucu cerrahi sonrası (MKC)	her iki meme 12 ayda bir, hasta meme duruma göre 6 ayda bir	
	meme alındıktan sonra	muhafaza edilen meme 12 ayda bir	
	DCIS/CLIS* durumunda	her iki meme 12 ayda bir	

Tablo derneğimiz tarafından: Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie e.V. – Komm. Mamma: Guidelines Breast Version 2015.1 yönergesine dayanarak hazırlanmıştır

\*) DKİS: Duktal karsinoma in situ (memede yayılma göstermeyen tümör)  
LKİS (CLIS): Lobüler karsinoma in situ (süt bezinin içinde sınırlı tümör)  
Meme kanserinin süt kanallarında ve süt bezlerinde ortaya çıkan ön aşamalarına ilişkin tanımlar

Bu hastalık sonrası bakım konsepti sizin kişisel durumunuza uyarlanabilir.

Mamografinin yanı sıra, memenin ultrasonla muayene edilip edilmeyeceğine sizi tedavi eden doktor karar verir.

**KNOTEN  
PUNKT.**

**Bilgiler Knotenpunkt e.V., Bielefeld tarafından hazırlanmıştır**