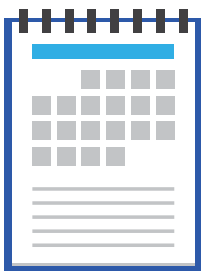


# Tipps für das Leben und Arbeiten mit fortgeschrittenem Brustkrebs



## MACHEN SIE EINEN PLAN

- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über Ihre Arbeitspläne und die Dinge, die dazugehören:
  - Welche Auswirkungen hat Ihre Diagnose auf Ihre berufliche Leistungsfähigkeit?
  - Wie können Sie diese Auswirkungen minimieren?
  - Was können Sie tun, um Ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern oder Energie zu sparen?
  - Müssen Sie sich für bestimmte Behandlungen frei nehmen?
- Erkundigen Sie sich nach relevanten Details Ihres Behandlungsplans und möglichen Nebenwirkungen:
  - Sind Nebenwirkungen wie z. B. Übelkeit oder Müdigkeit zu erwarten, die sich auf Ihre Tätigkeit auswirken könnten?
  - Gibt es andere Behandlungen, die sich eventuell weniger auf Ihre Arbeit auswirken? Wie wirksam sind sie?



## UMGANG MIT BEHANDLUNGSBEDINGTEN NEBENWIRKUNGEN

- Fragen Sie Ihr Behandlungsteam, wie Sie die Auswirkungen behandlungsbedingter Nebenwirkungen auf Ihre Tätigkeit minimieren können, z. B. durch die Änderung von Lebens- oder Ernährungsgewohnheiten oder durch Physiotherapie.
- Überlegen Sie, welches die für Sie günstigsten Wochentage und Tageszeiten für Behandlungseinheiten sind, damit eventuelle Nebenwirkungen eher nach der Arbeit oder an arbeitsfreien Tagen auftreten.
- Führen Sie einen detaillierten Terminkalender mit fortlaufender To-do-Liste. Machen Sie sich bei Besprechungen und Terminen Notizen; das erleichtert es, wichtige Einzelheiten in Erinnerung zu behalten.



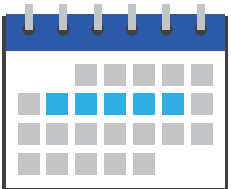
## HALTEN SIE IHRE ROUTINE AUFRECHT

- Es kann hilfreich sein, im persönlichen Alltag so viel Normalität wie möglich zu wahren, sei es der Sport nach der Arbeit, das Treffen mit Freunden, das morgendliche Frühstück mit der Familie oder was Ihnen noch im Alltag Freude macht.



## MIT KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN SPRECHEN

- Es kann hilfreich sein, sich im Kollegenkreis auszutauschen, da es Ihrem Arbeitgeber, Kolleginnen und Kollegen die Möglichkeit gibt, Sie zu unterstützen. Hier einige Punkte, die Sie vor einem Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber bedenken sollten:
  - **Krankheitsbedingte Beurlaubung** – Überlegen Sie, wie Sie die Urlaubs- oder Freistellungsregelungen Ihres Unternehmens für Ihren Behandlungsplan nutzen wollen.
  - **Unternehmenskultur** – Bevor Sie überlegen, wem Sie was erzählen, kann es ratsam sein, die Art des Arbeitsumfelds und der Umgangskultur dort zu bedenken. Handelt es sich um einen grossen Betrieb oder einen kleinen, und ist der Umgang eher förmlich oder familiär? Gibt es in Ihrem Arbeitsumfeld bereits andere Personen mit Krebs oder anderen Erkrankungen, und falls ja, wie wurde damit umgegangen?
  - **Ihre Rechte** – Angst vor Ausgrenzung oder Benachteiligung kann auch eine Rolle spielen bei der Entscheidung, ob und wie Sie Ihre Diagnose mitteilen. Sie sollten jedoch auch Ihre Rechte als Arbeitnehmerin kennen.
  - **Sie entscheiden, was Sie erzählen** – Sie sind nicht verpflichtet, andere über Ihren Gesundheitszustand zu informieren, und Sie allein entscheiden, wem Sie etwas sagen und wie viel Sie preisgeben möchten. Wenn Sie beschließen, im Kollegenkreis über Ihre Erkrankung zu sprechen, kann es wichtig sein zu klären, wie Sie Ihre zukünftige Rolle im Team sehen und welche Veränderungen möglicherweise anstehen, sei es bezüglich Ihres Aussehens (je nach Behandlung) oder im Hinblick auf alltägliche Dinge.



## BERUFLICHE AUSZEITEN PLANEN

- Überlegen Sie sich, wann es erforderlich sein könnte, sich frei zu nehmen und sich ganz auf Ihre Behandlung zu konzentrieren.
- Sprechen Sie mit Ihrer Personalabteilung über vorübergehende und langfristige Arbeitsunfähigkeit, und lassen Sie sich genau sagen, wie viel Ihnen zusteht, wann Sie es bekommen und wie lange.
- Planen Sie diesbezüglich unbedingt voraus, da Ihnen an dieser Stelle Kosten entstehen können, die wichtig sind für die Planung Ihres Haushaltsbudgets.