



**INTERDISZIPLINÄRE  
ONKOLOGISCHE  
AMBULANZ**

INFORMATIONSBROSCHÜRE ZUR  
AMBULANTEN TUMORTHERAPIE  
(z.B. CHEMOTHERAPIE)

**Vertrauen.Können**

**M** **medius** KLINIK  
OSTFILDERN-RUIT

## INHALT

---

<b>VORWORT</b>	<b>SEITE 3</b>
<b>DER CHEMOTHERAPIETAG</b>	<b>SEITE 4</b>
<b>MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN</b>	<b>SEITE 6</b>
<b>ÜBELKEIT   ERBRECHEN</b>	<b>SEITE 7</b>
<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>SEITE 8</b>
<b>DURCHFALL   VERSTOPFUNG</b>	<b>SEITE 10</b>
<b>HAARAUSFALL</b>	<b>SEITE 12</b>
<b>HAUTVERÄNDERUNGEN</b>	<b>SEITE 13</b>
<b>HAND-FUSS-SYNDROM</b>	<b>SEITE 14</b>
<b>NAGELVERÄNDERUNGEN</b>	<b>SEITE 15</b>
<b>SCHLEIMHAUTPROBLEME</b>	<b>SEITE 16</b>
<b>FATIGUE-SYNDROM</b>	<b>SEITE 18</b>
<b>NEUROTOXIZITÄT</b>	<b>SEITE 19</b>
<b>ALLERGISCHE REAKTIONEN</b>	<b>SEITE 19</b>
<b>VERÄNDERUNGEN IM BLUTBILD</b>	<b>SEITE 20</b>
<b>VENENENTZÜNDUNGEN ODER BLAUE FLECKEN</b>	<b>SEITE 21</b>
<b>KARDIOTOXIZITÄT</b>	<b>SEITE 21</b>
<b>PARAVASAT</b>	<b>SEITE 21</b>
<b>SCHÄDIGUNG DER KEIMDRÜSEN</b>	<b>SEITE 22</b>
<b>PSYCHE</b>	<b>SEITE 22</b>
<b>ALLGEMEINES</b>	<b>SEITE 23</b>
<b>KONTAKT</b>	<b>SEITE 23</b>

## LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

eine kleine Hilfe in einer schwierigen Zeit:

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie informieren über Vieles, was Ihnen während Ihrer „Chemo“ widerfahren kann. Wir werden versuchen, Ihnen auf den folgenden Seiten so viele Informationen wie möglich zum Ablauf der Therapie und zu den möglichen Nebenwirkungen mitzuteilen und Ihnen außerdem jede Menge wertvolle Tipps zum alltäglichen Umgang aus unserer jahrelangen Erfahrung zu geben.

Die Broschüre ist nur eine Orientierung – wenn Sie Fragen haben, scheuen Sie sich bitte nicht, uns zu fragen! Nichts ist besser als das persönliche Gespräch.

### **Was kommt auf Sie zu?**

Der zuständige Arzt wird Sie vor Beginn der Therapie ausführlich informieren und all Ihre Fragen beantworten. Gerne können Sie zu diesem Termin auch Angehörige mitbringen, wenn Ihnen dies hilft. Bei diesem Gespräch klären wir Sie auf über den Verlauf der Therapie, die Medikamente, die vorgesehen sind und natürlich die Nebenwirkungen, die eventuell auftreten.

Natürlich sind wir auch während der Therapie für Sie da.

Ihr Team der Interdisziplinären Onkologischen Ambulanz

## DER CHEMOTHERAPIETAG

---

- » Schon bevor Sie in die Klinik kommen, frühstücken Sie wie gewohnt zu Hause. Ziehen Sie sich bequeme Kleidung an, in der Sie sich wohl fühlen.
- » Sie können alles mitbringen, was Ihnen persönlich gut tut, wie z. B. einen mp3-Player, ein gutes Buch, eine Kleinigkeit zu essen.
- » In der Regel ist die selbstständige An- und Abfahrt mit dem eigenen PKW möglich. Nach manchen Therapien ist es jedoch erforderlich, dass Sie entweder von einem Angehörigen abgeholt oder per Taxi nach Hause gebracht werden müssen. Bezüglich der Übernahme der Fahrtkosten wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.
- » Für die Medikamente, die Sie bei uns erhalten, müssen Sie die gesetzliche Zuzahlung (Rezeptgebühr) leisten. Daher ist es wichtig, dass Sie Ihre Befreiungskarte der Krankenkasse mitbringen, damit wir sie für die Apotheke kopieren können. Sollten Sie keine besitzen, erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse nach den Modalitäten.
- » Melden Sie sich bitte um 7:30 Uhr im Sekretariat der Interdisziplinären Onkologischen Ambulanz an. Vor jeder Chemotherapie wird eine Infusionsnadel gelegt und gegebenenfalls eine Blutentnahme durchgeführt. Da der Zeitaufwand zur Erstellung der Laborergebnisse von Patient zu Patient variieren kann, ist es möglich, dass es zu Wartezeiten kommt. Wir bitten Sie in solchen Fällen um Ihr Verständnis.
- » Erst wenn die Ergebnisse der Blutabnahme vorliegen, werden die Medikamente für Sie in unserer Apotheke zubereitet und ggf. die Dosis angepasst.
- » Zur besseren Verträglichkeit der Chemotherapie werden Ihnen in der Zwischenzeit Medikamente über die Infusionsnadel verabreicht.

### DER THERAPIEABLAUF HÄLT SICH IM EINZELNEN AN FOLGENDEN FAHRPLAN:

- » Infusion zur besseren Verträglichkeit
- » Infusion gegen auftretende Übelkeit
- » Infusion der eigentlichen Therapie
- » Nochmalige Gabe von Flüssigkeit

## ZEITABLÄUFE

Für Sie wird ein individueller Diagnose- und Therapieplan erstellt. Das Ende Ihrer Therapie richtet sich ganz nach Ihrem individuellen Infusionsplan. Nutzen Sie diese Zeit, um offene Fragen zu klären, Erfahrungen mit Mitpatienten auszutauschen, zu lesen, zu schlafen, Musik zu hören oder zu essen. Erlaubt ist, was Ihnen gut tut!

## WANN DARF KEINE CHEMOTHERAPIE VERABREICHT WERDEN?

Treten in der Nacht Symptome einer fieberhaften Erkältung, starker Durchfall oder anhaltendes Erbrechen auf, muss die Chemotherapie für diesen Tag evtl. ausgesetzt werden.

Rufen Sie in diesem Fall um 7:30 Uhr im Sekretariat an und teilen Sie den Grund mit, warum Sie heute nicht kommen können.



## MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

---

Wir haben diese Broschüre auch erstellt, damit Sie selbst nachlesen und mithelfen können, mögliche Nebenwirkungen zu verhindern oder frühzeitig zu erkennen und somit eine frühzeitige Therapie zu ermöglichen. Einige Nebenwirkungen kann man vermeiden oder lindern, wenn man bestimmte Dinge beachtet. Diese Maßnahmen haben wir in dieser Broschüre aufgelistet.

Für uns ist es wichtig zu wissen, falls Sie von Nebenwirkungen betroffen sind; dann können wir Sie pflegerisch unterstützen. Unser Onkologieteam möchte Sie in dieser für Sie schwierigen Zeit professionell begleiten und Ihnen hilfreich zur Seite stehen. Bitte haken Sie nach, sollten Sie mehr Informationen benötigen oder sollten Sie etwas nicht verstehen; oft kann man mit einer Situation besser umgehen, wenn man informiert ist.

Gerne können Sie einen Angehörigen oder Freund mitbringen oder sich Notizen machen. Sollten Sie zuhause plötzlich akute Probleme bekommen, melden Sie sich telefonisch bei uns. Auch abends oder an Wochenenden ist ein diensthabender Arzt erreichbar.



## ÜBELKEIT | ERBRECHEN

---

Übelkeit ist ein subjektives Empfinden von Unwohlsein im Rachen und / oder der Magengegend mit Neigung zum Erbrechen. Für den betroffenen Patienten sind Übelkeit und Erbrechen außerordentlich unangenehme Störungen, vor allem, wenn sie wiederholt auftreten.

Nicht jedes Chemotherapeutikum verursacht Übelkeit oder Erbrechen. Bei jedem Zytostatikum, das erfahrungsgemäß Übelkeit oder Erbrechen verursacht, werden zusätzlich hochpotente Antiemetika (Medikamente gegen Übelkeit / Erbrechen) verabreicht. Je nach Chemotherapie müssen Sie diese auch zuhause zu den vorgeschriebenen Zeiten einnehmen, um deren Wirksamkeit zu gewährleisten. Die Medikamente und einen Plan bekommen Sie von uns.

### WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- » Medikamente genau nach Anordnung einnehmen, nicht erst bei Übelkeit
- » bequeme, weite, nicht einengende Kleidung tragen
- » nicht mit leerem Magen zur Therapie gehen
- » sich Zeit nehmen, ganz bewusst langsam essen und trinken, Ihr Essen gut kauen
- » evtl. schon vor dem Aufstehen essen
- » mehrere kleine statt weniger großer Mahlzeiten
- » nicht zu den Mahlzeiten trinken, aber insgesamt viel trinken
- » Speisen mit unterschiedlicher Temperatur meiden
- » sich nicht zum Essen zwingen
- » das Essen appetitlich richten – das Auge isst mit
- » Fettiges und Zucker meiden
- » Entspannungs- und Atemübungen
- » Quelle unangenehmer Düfte entfernen, Räume gut lüften
- » stark riechende Lebensmittel bzw. unangenehme Gerüche meiden
- » Ingwer oder Pfefferminze als Bonbons, kandierte oder gefrorene Ingwerstücke
- » ein Ernährungstagebuch kann helfen, die Lebensmittel herauszufinden, die Ihnen gut bekommen
- » kalte oder lauwarme Lebensmittel oder Getränke werden meist besser vertragen als heiße

## ERNÄHRUNG

---

Es kann vorkommen, dass Sie während der Chemotherapie weniger essen und auch weniger Appetit haben. Probieren Sie verschiedene Nahrungsmittel, trinken Sie viel. Sorgen Sie dafür, dass Sie immer Snacks für zwischendurch zuhause haben, z. B. Nüsse, Trockenfrüchte, Studentenfutter, Joghurt, Schokolade oder Kekse. Essen Sie, wann immer Sie Lust haben. Lassen Sie sich beim Essen ablenken, um genügend essen zu können.

Entgegen auch anderslautenden Behauptungen gibt es keine spezielle Ernährung oder Diätform, die einen vorhandenen Tumor beseitigt. Das Ziel einer Ernährungstherapie ist es, den Gesamtorganismus zu stärken und zu unterstützen, nicht, den Tumor zu bekämpfen oder zu vernichten.





### TIPPS BEI MANGELNDEM APPETIT ODER VERÄNDERTEM GESCHMACKSEMPFINDEN

- » Auch ohne Übelkeit und Erbrechen kann es zu Appetitlosigkeit und verändertem Geschmacksempfinden kommen.
- » Der Appetit kommt beim Essen.
- » Richten Sie Ihre Speisen appetitlich an, verwenden Sie bunte Teller, decken Sie den Tisch hübsch.
- » Meiden Sie starke Gerüche.
- » Zwingen Sie sich nicht zum Essen, bevorzugen Sie öfter kleine Mahlzeiten.
- » Sherry, Wein, Bier, Sekt: Ein Gläschen wirkt appetitanregend (fragen Sie Ihren Arzt), ebenso Obst- und Gemüsesäfte.
- » Verwenden Sie frische Lebensmittel.
- » Verwenden Sie frische Kräuter, Knoblauch, Artischocken, Senf, Meerrettich, Radieschen, Zwiebel, Ingwer und Curry – sie regen den Appetit an.
- » Essen Sie kleine Portionen, trinken Sie nicht zum Essen.
- » Milchmixgetränke und Sauermilchprodukte sind empfehlenswert.
- » Wenn Sie nach dem Essen einen metallischen Nachgeschmack im Mund haben, verwenden Sie Plastikbesteck.

**Beachten Sie, dass die Geschmacksschwelle für Bitter herabgesetzt und die für Süß erhöht sein kann.**

### TIPPS BEI GEWICHTSVERLUST

- » Nehmen Sie fünf bis acht Mahlzeiten täglich zu sich.
- » Legieren Sie Saucen und Suppen mit Eigelb oder strecken Sie diese mit Linsen oder Bohnen.
- » Ersetzen Sie bei Rezepten Wasser durch Sahne oder Vollmilch.
- » Ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten mit Käse (überbacken).
- » Essen Sie langsam und kauen Sie gut.
- » Bevorzugen Sie lauwarmer bzw. kalte Speisen und Getränke, nehmen Sie keine heiße Nahrung zu sich.
- » Bevorzugen Sie kalorienreiche Lebensmittel z. B. Quark, Joghurt und Milchmixgetränke mit Sahne, Käse ab 45 % Fett i. Tr., Salami, Leberwurst, Teewurst, Mortadella, Hering, Lachs, Thunfisch, Makrele, Eis auf Milchbasis, Malzbier.

### TIPPS BEI MUNDTROCKENHEIT

- » Lutschen Sie Bonbons mit wenig Zucker oder kauen Sie zuckerfreien Kaugummi.
- » Nehmen Sie immer etwas zu trinken mit, um die Mundschleimhaut feucht zu halten.

## DURCHFALL | VERSTOPFUNG

---

Durchfall oder Verstopfung sind Symptome einer gestörten Darmfunktion, die für onkologische Patienten nicht selten ein Problem darstellen.

### DURCHFALL...

...ist eine gesteigerte Stuhlfrequenz von mehr als drei Stühlen täglich und das Absetzen ungeformter Stühle.

#### WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- » viel trinken
- » Diät halten zur Entlastung des Magen-Darm-Traktes, leicht verdauliche Lebensmittel bevorzugen
- » Hausmittel (geriebener Apfel, geschlagene Banane, Schokolade) einsetzen
- » mehrere kleine Portionen am Tag essen
- » eiskalte Lebensmittel meiden
- » stark blähende Lebensmittel (z. B. Hülsenfrüchte) meiden
- » Koffeinhaltiges, Fettiges, Frittiertes, Süßes und Milchhaltiges meiden
- » Dörrobst, Milchezucker, Flohsamen nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen
- » Einnahme der vom Arzt verordneten Medikamente beachten
- » wenig Fett verwenden, auch beim Kochen
- » den Analbereich sauber und trocken halten, bei Bedarf (Brennen, Schmerzen) eine Wundsalbe benutzen

### VERSTOPFUNG...

...ist das wiederholte Ausbleiben des Stuhlgangs über mehr als zwei Tage.

#### WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- » viel trinken
- » auf ballaststoffreiche Ernährung achten
- » isolierte Aufnahme von Ballaststoffen (z. B. Weizenkleie) ist nur zu empfehlen, wenn Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen können, da es sonst zu massiver Verstopfung kommen kann
- » evtl. Hirsegerichte und Keimlinge zu sich nehmen
- » viel Obst und Gemüse essen
- » regelmäßige, moderate Bewegung einplanen
- » Abführmittel nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt einsetzen
- » auf Schokolade, Käse oder Eier verzichten, diese können zu Verstopfung führen



## HAARAUFSFALL

---

Teilweiser oder vollständiger Haarverlust ist eine häufige Nebenwirkung der medikamentösen Tumortherapie. Der Verlust des Kopfhaares verändert Menschen nicht nur äußerlich, sondern beeinflusst auch deren psychische Verfassung. Es ist der natürliche Schmuck des Menschen.

Allerdings verursacht nicht jedes Chemotherapeutikum Haarverlust. Nicht immer fallen alle Haare aus. Oft werden sie nur dünner. Der Haarausfall ist vorübergehend. Haarausfall tritt meist zehn bis 28 Tage nach der ersten Chemotherapie ein, nicht sofort nach Verabreichen der Infusion. Das Haarwachstum setzt zwei bis vier Wochen nach Beendigung der Chemotherapie wieder ein. Je nach Chemotherapie sind auch die Augenbrauen, Wimpern und die Schambehaarung betroffen. Das Bartwachstum verlangsamt sich. Ihr Arzt sagt Ihnen, ob Ihre Therapie zu Haarausfall führt, damit Sie sich vorbereiten können.

- » Ein Rezept für die Perücke erhalten Sie bei Ihrem Haus- oder Frauenarzt. Die Krankenkassen übernehmen nur einen bestimmten Betrag.
- » Kaufen Sie Ihre Perücke vom Fachmann, nicht aus dem Internet. So erhalten Sie eine individuelle, typgerechte Beratung, individuell angepasste Haartechniken und Systeme. Die Kostenübernahme durch die Krankenkassen wird von der Fachkraft geregelt.
- » Kaufen Sie nur dort (Friseursalon), wo Sie sich gut beraten fühlen.
- » Alternativ gibt es auch Tücher, Hüte und Kappen in vielen Ausführungen, auch hier kann Sie der Fachmann beraten.
- » Gehen Sie zum Friseur, bevor Ihnen die Haare ausgehen, damit er Ihre Haare sehen kann. Es erleichtert die Beratung in Bezug auf Farbe und Schnitt.
- » Evtl. entscheiden Sie sich für einen Kurzhaarschnitt, bevor die Haare ausgehen – kurzes Haar wirkt voller und bereitet Sie auf die Veränderung vor.
- » Nachdem die Haare ausgegangen sind, ist die Kopfhaut besonders empfindlich und benötigt eine milde Pflege mit pH-neutralen Produkten (evtl. auch Gesichtscreme).
- » Das Wärme- und Kälteempfinden ändert sich – über die Kopfhaut geht für den Körper viel Wärme verloren – auch nachts.
- » Schützen Sie die empfindliche Kopfhaut, indem Sie sie regelmäßig pflegen und bedecken.
- » Benutzen Sie im Sommer einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor.

Auch wenn Sie nicht vom Haarausfall betroffen sind, sollten Sie einige Dinge beachten, um Ihre Haare zu schonen:

- » Gehen Sie behutsam mit Ihren Haaren um, benutzen Sie ein mildes Shampoo und eine weiche Bürste.
- » Vermeiden Sie Rubbeln und Rupfen der Haare, kämmen Sie sie vorsichtig.
- » Föhnen Sie nicht zu heiß und zu lange – wenn möglich lufttrocknen, ohne Lockenwickler.
- » Benutzen Sie keine straffen Haargummis.
- » Färben Sie für die Dauer der Therapie Ihre Haare nicht und lassen Sie sich keine Dauerwelle legen.

## HAUTVERÄNDERUNGEN

---

Unsere Haut ist nicht nur die äußere Umhüllung unseres Körpers. Sie besitzt viele Funktionen, wie den Schutz vor Umwelteinflüssen und Krankheitserregern. Außerdem hat sie eine wichtige Funktion bei der Regulierung der Körpertemperatur.

Ist diese Schutzschicht gestört, verliert die Haut Feuchtigkeit. Sie spannt, juckt, wird rau und rissig.

Während der Chemotherapie kann es zu verschiedensten Hautveränderungen kommen wie z. B. trockene Haut, veränderte Pigmentierung, Pusteln, Ausschlag, starkes Jucken, akneähnliche Ausschläge (auch am behaarten Kopf), Sonnenbrand auch ohne direkte Sonneneinwirkung.

Der behandelnde Arzt wird Ihnen sagen, mit welchen Hautproblemen Sie rechnen müssen. Zudem sollten Sie einige Dinge beachten:

- » kurze lauwarme Duschen, statt lange heiße Duschen oder Baden
- » milde seifenfreie, pH-neutrale Waschlotionen ohne Duftstoffe verwenden
- » hochwertige Pflegeprodukte mit einem ausgewogenen Verhältnis von Feuchtigkeits- und Fettanteilen benutzen (versorgen Sie Ihre Haut mit ausreichend Feuchtigkeit)
- » bei trockener Haut Duschöl statt Duschgel oder Seife verwenden
- » auf alkoholhaltige Produkte verzichten (Rasierwasser, Deo, Parfüm, Körperpflegeprodukte)
- » den Körper zweimal täglich eincremen
- » auch die Hände zweimal täglich eincremen; wenn diese stark beansprucht oder sehr trocken sind, auch öfter
- » auf Sonnenbäder verzichten, im Schatten aufhalten und trotzdem einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor (nicht unter 25) verwenden
- » weite Kleidung aus Naturfasern tragen, keine synthetische Kleidung, keine einengende Kleidung, die drückt oder reibt (BH, Schmuck)
- » möglichst auf Chlorbäder, Sauna und Dampfbäder verzichten
- » scharfe Spül- und Putzmittel meiden – Haushaltshandschuhe verwenden
- » Zitrusfrüchte nicht mit bloßen Händen schälen oder verarbeiten
- » bei der Gartenarbeit Handschuhe tragen, Verletzungen vermeiden
- » Raumtemperatur etwas absenken, Luftfeuchtigkeit erhöhen
- » bei Juckreiz können kühle Umschläge helfen
- » bei Entzündungen, Pusteln und / oder Ausschlag die Handtücher auf jeder Seite nur einmal benutzen und bei mindestens 60 Grad waschen, um Infektionen zu vermeiden
- » die Haut nach dem Waschen sorgfältig mit einem weichen Handtuch trocknen, tupfen, nicht reiben

Bei neu aufgetretenen Hautproblemen informieren Sie uns bitte. Bei speziellen Pflegeproblemen berät Sie unser Onkologieteam individuell.

## HAND-FUSS-SYNDROM

---

**Einige Chemotherapien verursachen das sogenannte Hand-Fuß-Syndrom. Sollten Sie eine solche Therapie erhalten, wird Sie der behandelnde Arzt darüber informieren und Sie sollten einige Dinge beachten:**

Das Hand-Fuß-Syndrom verursacht Schmerzen und Empfindlichkeit an Handflächen und Fußsohlen, zudem kann es zu unklaren Gefühlsstörungen und Kribbeln kommen. Die Symptome können von einer schmerzhaften, schädlichen Entzündung der Haut über eine leichte Rötung bis zur Blasenbildung mit Ablösung reichen.

- » Behandeln Sie Hände und Füße mehrmals täglich mit Hautcreme.
- » Gehen Sie vor Behandlungsbeginn zur Fußpflege.
- » Vermeiden Sie Druck, d. h. zu enge Schuhe.
- » Tragen Sie zur Garten- und Hausarbeit Handschuhe.
- » Meiden Sie mechanische Belastungen über längere Zeit, die Hände und Füße belasten (z. B. Wanderungen, Joggen, intensive Handarbeit, Heben von schweren Gegenständen).
- » Vermeiden Sie heiße Bäder oder längeres heißes Duschen, verwenden Sie lauwarmes oder kühles Wasser.
- » Meiden Sie Sauna oder Dampfbäder.
- » Tragen Sie Lederschuhe und Socken aus Naturfasern.

Sollte es doch zu Schwellungen und Rötungen kommen, informieren Sie uns bitte und halten Sie Hände und Füße möglichst oft kühl und unbedeckt.

Tauchen Sie Hände und Füße möglichst oft in kaltes Wasser (kühlende Fußbäder), um sich Linderung zu verschaffen.

## NAGELVERÄNDERUNGEN

---

Je nach Chemotherapie kann es zu Veränderungen Ihrer Fuß- und Fingernägel kommen. Ihr Arzt und das Pflegepersonal werden Sie informieren. Bei bestimmten Medikamenten werden wir Ihnen Kältehandschuhe anbieten.

Die Veränderungen können sehr vielfältig sein. Nach Beendigung der Chemotherapie wachsen die Nägel wieder normal nach. Die Nägel können brüchig oder rissig werden, sich verfärben, es können Quer- oder Längsrillen entstehen. Der Nagel kann insgesamt weicher werden und sich in ganz seltenen Fällen auch ablösen.

### TIPPS ZUR NAGELPFLEGE

- » Pflegen Sie Ihre Nägel mit Nagelöl oder Nagelcreme. Handelsübliche Handcreme ist auch gut.
- » Zur Härtung der Nägel können Sie Nagelhärter benutzen.
- » Schneiden Sie Ihre Nägel kurz, damit sie nicht abbrechen oder einreißen.
- » Schieben Sie die Nagelhaut nur vorsichtig zurück, bitte nicht abschneiden.
- » Tragen Sie bei der Haus- oder Gartenarbeit Handschuhe.



## SCHLEIMHAUTPROBLEME

Von Schleimhäuten bedeckt sind der Mund-Rachen-Raum, Magen- und Darmtrakt, das Naseninnere, das Auge, die Blase und die Vagina. Sollten Sie in diesen Bereichen Reizungen, Rötungen, Brennen oder Schmerzen verspüren, informieren Sie das Onkologieteam. Ebenso bei verstärktem Tränenfluss oder ständig laufender Nase. Die Schleimhäute im Mund und Rachenraum sind sehr sensibel gegenüber der Chemo-, Tumor- und / oder Strahlentherapie.

Im Laufe der Therapie kann es daher zu schmerzhaften entzündungsähnlichen Veränderungen der Schleimhäute (Mukositis) und zur Infektion mit Bakterien und Pilzen kommen. Dies kann zu Schmerzen beim Essen, Schlucken und Reden führen.

Um diese Beschwerden zu verringern oder zu vermeiden, sollten Sie folgende allgemeine Punkte beachten:

- » Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um die Mundschleimhaut feucht zu halten.
- » Vermeiden Sie stark kohlenensäurehaltige Getränke, wie z. B. süßer Sprudel.
- » Die Speisen sollten nicht zu grob, heiß, scharf oder stark gewürzt sein.
- » Bitte nehmen Sie keine säurehaltigen Speisen und Getränke zu sich, wie z. B. Orangen und Grapefruits, aber auch Fruchtsäfte.
- » Vermeiden Sie Speisen, die die Mundschleimhaut verletzen können, wie z. B. Chips.
- » Verzichten Sie wenn möglich ganz auf Alkohol und Nikotin.
- » Verzichten Sie auf alkoholhaltige oder mit Zitrone angereicherte Mundwasser, da diese die Mundschleimhäute austrocknen.
- » Pflegen Sie regelmäßig Ihre Lippen mit einer fetthaltigen Lippencreme, wie z. B. Bepanthol-Lippencreme®.

### TÄGLICHE MUNDPFLEGE

Kontrollieren Sie Ihren Mund täglich vor einem gut beleuchteten Spiegel, entfernen Sie dazu Ihre Zahnprothese.

Putzen Sie die Zähne 3 Mal täglich mit einer weichen Zahnbürste jeweils nach den Mahlzeiten (alle 4 Wochen sollte die Zahnbürste erneuert werden).

Spülen Sie 6 Mal täglich Ihren Mund aus, jeweils nach und zwischen den Mahlzeiten (mind. jedoch alle 4 Stunden) mit:

- » Salbeitee oder
- » Kamillentea oder
- » einer vom Arzt verordneten Mundspüllösung

### DURCHFÜHRUNG

Kleinen Schluck Tee oder Lösung aufnehmen, ggf. gurgeln und 1 Minute den Mund und die Backentaschen spülen und anschließend ausspucken. Diesen Vorgang 2-3 Mal wiederholen, danach ca. 15 Min. nichts essen und trinken. Bereiten Sie den Tee für die Mundspülung täglich zu.

Entfernen Sie die Zahnprothese möglichst oft.



**Sollte es doch zu einer Entzündung der Mundschleimhaut gekommen sein, beachten Sie zusätzlich folgende Punkte:**

- » Vermeiden Sie Lebensmittel mit grober Struktur (z. B. Knäckebrot).
- » Bevorzugen Sie flüssige und / oder breiige Speisen.
- » Schneiden Sie feste Speisen klein.
- » Gekühlte Getränke oder Wassereis verschaffen Linderung.
- » Meiden Sie zuckerhaltige Lebensmittel. Zucker begünstigt das Wachstum von Pilzen auf der Schleimhaut.
- » Würzen Sie Ihr Essen mild, nicht zu salzig oder scharf.
- » Verzichten Sie auf zu heißes Essen.
- » Verzichten Sie auf Milchprodukte und auf Getränke mit Kohlensäure.
- » Spülen Sie nach jedem Essen den Mund mit Salbeitee aus.
- » Verwenden Sie kein handelsübliches Mundwasser.
- » Reinigen Sie Ihre Zähne evtl. mit Wattestäbchen, wenn es mit Zahnbürste nicht möglich ist.
- » Die Zahnprothese sollte nur zum Essen und bei Besuch eingesetzt werden.
- » Nehmen Sie Medikamente nach Anordnung des Arztes.

Teilen Sie alle Veränderungen und Schmerzen im Mund dem Pflegepersonal oder Ihrem behandelnden Arzt mit.



## FATIGUE-SYNDROM

Trotz ausreichender Schlaf- und Ruhephasen fühlen sich die Betroffenen antriebslos und gerädert. Sie sind ständig müde und fühlen sich erschöpft.

Die Patienten haben keine Energie und schon die einfachsten Tätigkeiten werden als anstrengend empfunden. Viele Patienten erleben dies als große Beeinträchtigung ihres Lebens. Die Müdigkeit tritt in der Regel drei bis vier Tage nach der Chemotherapie auf. Bis zur nächsten Behandlungseinheit erfahren die Patienten meist wieder Besserung.

Hier einige Tipps, die Ihnen helfen können:

- » Die Müdigkeit tritt sehr häufig nach der Chemotherapie auf. Versuchen Sie Ihre Aktivitäten in die Zeiträume zu legen, in denen Sie sich auch vor der Therapie nicht müde gefühlt haben.
- » Planen Sie Ihren Tagesablauf im Voraus, erledigen Sie erst die wichtigsten Dinge, setzen Sie sich realistische Ziele, planen Sie Schritt für Schritt.
- » Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor, teilen Sie sich Ihre Kräfte ein.

- » Teilen Sie den Tag in Ruhe- und Arbeitsphasen ein, setzen Sie Prioritäten.
- » Passen Sie generell körperliche Aktivität dem individuellen Leistungsniveau an, ruhen Sie immer wieder aus.
- » Leichte Bewegung (Spaziergänge) kann helfen.
- » Das Vereinfachen oder Delegieren von Tätigkeiten hilft auch.
- » Nehmen Sie Hilfsangebote an (Familie, Freunde).
- » Achten Sie auf einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus. Ruhen Sie sich aus, wenn Sie tagsüber schläfrig werden.
- » Entspannungsübungen (autogenes Training, progressive Muskelentspannung, u. ä.) können hilfreich sein.
- » Achten Sie auf ausgewogene, vitaminreiche Ernährung, trinken Sie genügend.
- » Gehen Sie Ihren Hobbys nach, beschäftigen Sie sich, treffen Sie Freunde, bewegen Sie sich an der frischen Luft.



## NEUROTOXIZITÄT

---

Grundsätzlich kann unter Neurotoxizität jede Beeinträchtigung des Nervensystems verstanden werden.

Bei einer Chemotherapie kann dies durch die tumorspezifische Therapie bedingt sein, allerdings sind hiervon nur wenige Chemotherapeutika betroffen. Die Rückbildung der Symptome dauert in der Regel Wochen bis Monate. Ein Teil der Symptome ist leider irreversibel.

Informieren Sie Ihren Arzt, auch wenn Beschwerden schon wieder abgeklungen sind.

- » Kommt es zu Empfindungsstörungen wie Taubheitsgefühl, Kribbeln oder Brennen sowie Schmerzen in den Muskeln, liegt eine erhöhte Verletzungsgefahr vor. Seien Sie vorsichtig im Umgang mit scharfen und heißen Gegenständen und beim Heben schwerer Gegenstände.
- » Lassen Sie die Hand- und Fußpflege von einer dritten Person durchführen.
- » Bewegen Sie sich auf glattem oder unebenem Untergrund vorsichtig, damit Sie nicht stürzen. Achten Sie auf festes Schuhwerk, laufen Sie nicht barfuß.
- » Schützen Sie Hände und Füße vor Kälte (Handschuhe, dicke Strümpfe) – nicht nur im Winter, sondern auch, wenn Sie Gefrorenes aus dem Kühl- oder Tiefkühlschrank nehmen.
- » Gehen Sie zur Ergotherapie und machen Sie vorsichtige Bewegungsübungen.
- » Massieren Sie Ihre Arme und Beine, machen Sie leichte Dehnübungen.

## ALLERGISCHE REAKTIONEN

---

Einige Chemotherapeutika und Antikörpertherapien können allergische Reaktionen hervorrufen. Dies ist aber selten der Fall.

Allergische Reaktionen treten im Allgemeinen während der Infusion auf, so dass Ihnen das Onkologieteam sofort helfen kann. Sollte es bei der ersten Infusion zu Hitzegefühl, Unruhe oder Hautreaktionen kommen, melden Sie sich unverzüglich.

## VERÄNDERUNGEN IM BLUTBILD

**Die Blutzellen werden im Knochenmark gebildet. Sie haben eine begrenzte Lebensdauer und werden daher kontinuierlich nachproduziert.**

Im Rahmen einer Chemotherapie kann es zu Mängeln bei der Produktion von Blutzellen kommen, die unter dem Begriff Knochenmarkdepression zusammengefasst werden. Nebenwirkungen diesbezüglich empfinden Sie nicht direkt, sondern sie machen sich nur bei ausgeprägtem Abfall durch die unten erwähnten Symptome bemerkbar. Um einen starken Abfall zu erkennen, sind regelmäßige Blutkontrollen nötig. Die jeweiligen Termine erhalten Sie von uns.

### WEISSE BLUTZELLEN = LEUKOZYTEN

Sie sind verantwortlich für die Infektabwehr des Menschen. Sollten diese erniedrigt sein, hat der Patient ein erhöhtes Infektrisiko und muss einige Dinge beachten:

- » Bei Atemnot, Schmerzen beim Schlucken, Halsentzündung, Temperaturen über 38° Grad, bei Schüttelfrost, Brennen oder Schmerzen, beim Wasserlassen, Husten oder plötzlichem Unwohlsein melden Sie sich unverzüglich bei Ihrem behandelnden Arzt.
- » Meiden Sie Menschenansammlungen, öffentliche Veranstaltungen.
- » Halten Sie Abstand zu Menschen mit Infekten (Kindergartenkindern).
- » Halten Sie sich nicht in schimmeligen Räumen (Keller) auf.
- » Achten Sie auf Körperhygiene, waschen Sie sich regelmäßig Ihre Hände.
- » Vermeiden Sie Schnittverletzungen.
- » H-Milch und Getränke sollten nicht länger als 24 Stunden geöffnet sein.
- » Meiden Sie in der Zeit Milchprodukte, Nüsse, Samen (Müsli, Nusschokolade), rohes Obst, rohes Gemüse und Salate.

### BLUTPLÄTTCHEN = THROMBOZYTEN

- » Sie sind ein Bestandteil der Blutgerinnung. Sind sie erniedrigt, neigt der Patient zu Blutungen und bekommt sehr schnell und auch spontan blaue Flecken.
- » Achten Sie auf Blutungen, Veränderungen an Haut und Schleimhaut.
- » Schützen Sie sich vor Schnitt- und Schürfwunden.
- » Drücken Sie bei Blutentnahme oder Verletzungen länger als sonst auf die Wunde.
- » Versorgen Sie blutende Wunden mit Druckverband.
- » Vermeiden Sie Nasenbluten durch Befeuchtung der Raumluft, durch vorsichtiges Schnäuzen und Auftragen von Nasensalbe.
- » Achten Sie auf rote Pünktchen auf der Haut oder auf Sehverschlechterung.
- » Vermeiden Sie intramuskuläre Injektionen.
- » Lassen Sie Vorsicht walten beim Schneiden und Feilen von Fingernägeln.
- » Vermeiden Sie Verstopfung, achten Sie auf Blutauflagerungen oder Stuhlverfärbungen.
- » Benutzen Sie elektrische Rasierer und weiche Zahnbürsten.

### ROTE BLUTZELLEN = ERYTHROZYTEN

Sie sind für den Sauerstofftransport verantwortlich. Sind Sie erniedrigt, nennt man das Anämie – diese verursacht eine starke Müdigkeit und extremes Abgeschlagensein. Sollten Sie Atemnot bekommen, melden Sie sich in unserer Ambulanz (siehe auch Fatigue-Syndrom).

## VENENENTZÜNDUNGEN ODER BLAUE FLECKEN

---

Durch Blutentnahmen und das Legen von Venenverweilkanülen kann es zu sogenannten Hämatomen kommen. Damit sich diese schneller wieder zurückbilden, können Sie die betreffende Stelle mit Quarkwickel oder heparinhaltiger Salbe bzw. Gel behandeln. Beide wirken kühlend, entzündungshemmend und abschwellend.

## KARDIOTOXIZITÄT

---

Darunter versteht man, dass ein Medikament den Herzmuskel schädigen kann. Sollten Sie ein solches Medikament verabreicht bekommen, wird vor der Erstgabe und dann in regelmäßigen Abständen ein EKG (Elektrokardiogramm) und eine Ultraschalluntersuchung des Herzens durchgeführt, um eventuelle Veränderungen frühzeitig zu erkennen.

## PARAVASAT

---

Paravasat ist das unbeabsichtigte Austreten eines venös verabreichten Medikamentes in das umliegende Gewebe. Sie bekommen eine Chemotherapie meist in Form einer Infusion verabreicht. Im Fall eines Austritts des Medikamentes ins Gewebe kann es in seltenen Fällen zu schwerwiegenden Gewebeschädigungen kommen. Um solche Komplikationen zu vermeiden und eine sichere Durchführung zu gewährleisten, möchten wir Ihnen folgende Hinweise geben:

- » Vermeiden Sie unnötige Bewegungen im Bereich des Venenzuganges.
- » Achten Sie auf zugfreie Infusionssysteme.
- » Achten Sie auf Brennen, Rötung, Schwellung und Schmerzen im Bereich der Einstichstelle.
- » Melden Sie sich beim Auftreten dieser Symptome sofort beim Pflegepersonal.
- » Falls Sie Hilfestellung z. B. beim Toilettengang benötigen, geben Sie uns bitte Bescheid.



## SCHÄDIGUNG DER KEIMDRÜSEN

---

Einige Chemotherapeutika können zur Unfruchtbarkeit (bei Mann und Frau) und Veränderungen des Hormonhaushaltes führen.

So kann es sein, dass die Menstruation ausbleibt und erst nach Beendigung der Chemotherapie wieder einsetzt. Es kann zu einer vorübergehenden oder auch dauerhaften Schädigung der Keimdrüsen kommen. Ihr behandelnder Arzt wird Sie informieren.

Wenn Sie einen Kinderwunsch haben oder Ihre Familienplanung noch nicht abgeschlossen ist, sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt, damit er Sie über entsprechende Möglichkeiten berät.

Da nicht jede Chemotherapie die Keimdrüsen schädigt und eine Schwangerschaft möglich ist, müssen Sie während der Chemotherapie sichere Maßnahmen der Empfängnisverhütung einhalten.

## PSYCHE

---

In dem Moment, in dem man erfährt, dass man Krebs hat, beginnt ein Wechselbad der Gefühle.

Die Zeit der Diagnosestellung und Therapie ist eine schwere Zeit, die Körper und Seele belastet. Jeder Mensch reagiert auf seine Art und verarbeitet die Krankheit auf seine Weise.

Wichtig ist es, den Lebenspartner mit einzubeziehen, denn auch er ist unsicher und hat Angst. Hilfreich kann eine psychoonkologische Beratung des Patienten und / oder des Partners sein. Oft ist schon ein einmaliges Gespräch hilfreich. In unserer Ambulanz kommen regelmäßig Mitarbeiter des psychoonkologischen Dienstes vorbei und stellen sich bei den Patienten vor, so dass Sie dann selbst entscheiden können, ob Sie dieses Hilfsangebot in Anspruch nehmen möchten.

## ALLGEMEINES

---

- » Trinken Sie an Therapietagen eher mehr, um Ihre Nieren gut zu spülen.
- » Achten Sie auf abwechslungsreiche, vitaminreiche Ernährung.
- » Vermeiden Sie Nikotin und Alkoholkonsum oder halten Sie den Konsum gering.
- » Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf.
- » Leichte körperliche Betätigung schadet nicht.
- » Frische Luft kann Ihr Wohlbefinden fördern.
- » Sorgen Sie für genügend Entspannung und Ablenkung, Hobbys sind hilfreich.
- » Verzichten Sie auf Sonnenbäder und den Besuch von Solarien.
- » Reisen ist grundsätzlich möglich, besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt.
- » Berufstätigkeit ist möglich, klären Sie dies bitte vorher mit ihrem Arzt ab.
- » Johanniskraut, Grapefruit und Mistel verändern die Wirkung der Chemotherapie. Sollten Sie diese Medikamente verabreicht bekommen, besprechen Sie sich mit Ihrem behandelnden Arzt.
- » Ebenso ist bei der Einnahme von Vitaminen, freiverkäuflichen Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln vorher der Rat des Arztes einzuholen, um eventuelle Wechselwirkungen auszuschließen.

## KONTAKT

---



**Isolde Kusterer**  
Funktionsleitung

### Sekretariat

Tel. 0711 / 4488-16560

Fax 0711 / 4488-16569

### Telefonsprechzeiten

09:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 15:00 Uhr

## MEDIUS BEDEUTET MITTELPUNKT

Drei Standorte. Rund 3.400 engagierte Mitarbeiter. Ein gemeinsames Ziel: Ihrem Vertrauen jeden Tag aufs Neue gerecht zu werden. Mit hoher medizinischer Fachkompetenz, einer modernen Infrastruktur und großem persönlichem Einsatz.

Den Menschen nahe zu sein, das ist für uns mehr als ein Versprechen. Es ist unser Auftrag als gemeinnütziger Klinikverbund des Landkreises Esslingen. Wenn es um Ihre Gesundheit geht, wollen wir Ihr Medius, Ihr Mittelpunkt sein. Unser Mittelpunkt sind Sie.

## SIE FINDEN UNS HIER

### **medius KLINIK** **OSTFILDERN-RUIT**

Hedelfinger Straße 166  
73760 Ostfildern  
Telefon 0711 / 4488-0

## WWW.MEDIUS-KLINIKEN.DE

KIRCHHEIM | NÜRTINGEN | OSTFILDERN-RUIT

AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS  
DER UNIVERSITÄT TÜBINGEN

### IMPRESSUM

**medius KLINIKEN gGmbH**  
EINE GEMEINNÜTZIGE GESELLSCHAFT  
DES LANDKREISES ESSLINGEN  
SITZ Kirchheim unter Teck  
Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015

VORSITZENDER DES AUFSICHTSRATS  
Landrat Heinz Eininger  
GESCHÄFTSFÜHRER Sebastian Krupp  
Amtsgericht Stuttgart HRB 731011  
UST-IdNr. DE 266222308

KOMMUNIKATION U. STRATEGIE  
Charlottenstraße 10  
73230 Kirchheim unter Teck