


Nebenwirkungen bei Krebstherapien

Vorbeugen, Erkennen, Behandeln

**Onkologisches Zentrum
Bremen-Mitte
inklusive Standort Bremen Ost (Lungenkrebszentrum
Bremen/Hautkrebszentrum)**





Inhaltsverzeichnis

• Einleitung	3
• Allgemeine Hygiene	4
• Was tun bei Blutung, Fieber, Infektanfälligkeit?	6
• Was tun bei Hautveränderungen?	8
• Was tun bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum?	10
• Was tun bei Übelkeit und Erbrechen?	13
• Was tun bei Appetitlosigkeit und Geschmacksstörungen?	15
• Was tun bei Gewichtsverlust?	16
• Was tun bei Durchfall und Verstopfung?	17
• Was tun bei Kribbeln in den Händen und Füßen und anderen sensorischen Empfindungsstörungen?	20
• Was tun bei Veränderungen der Haare/Haarausfall?	22
• Was tun bei Veränderungen der Nägel?	23
• Was tun bei Schlafstörungen?	26
• Was tun bei Müdigkeit / Erschöpfung / Schwäche (Fatigue)?	29
• Übersicht aller Patienteninformationsblätter des Onkologischen Zentrums	31
• Hilfreiche Webseiten	33
• Hilfreiche Kontaktdaten	34
• Glossar	36

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie sind an Krebs erkrankt und sind oder waren bei uns deswegen in Behandlung.

Die Chemotherapie ist eine Therapieform, bei der mit Medikamenten das Wachstum und die Teilung der Krebszellen gehemmt wird. Diese Therapie hat manchmal Nebenwirkungen. Über sie wollen wir mit der Broschüre informieren.

Diese Broschüre wurde durch die Arbeitsgemeinschaft Onkologische Pflege des Klinikverbundes erstellt und wird fortlaufend aktualisiert. Die Erarbeitung bezieht sich auf die S3-Leitlinie Supportive Therapie der Deutschen Krebsgesellschaft und unsere langjährige praktische Erfahrung.

Bei Fragen oder Unsicherheiten und großen Beschwerden wenden Sie sich gerne an das Behandlungsteam.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Ihre Teams des Onkologischen Zentrums

ALLGEMEINE HYGIENEREGELN

Durch Tumorerkrankungen und Tumortherapien wird Ihr Immunsystem zunächst geschwächt. Dadurch können Sie anfälliger sein für Infektionen, die Ihren Allgemeinzustand belasten und damit Ihre Lebensqualität beeinflussen können.

Wir möchten Ihnen hier allgemeine Tipps für eine gute Hygiene während Ihrer Erkrankung und Therapie geben.

Das können Sie tun

- Auf saubere Hände achten, regelmäßiges Waschen, besonders nach Aufenthalt in öffentlichen Bereichen oder dem Toilettengang, mit warmem Wasser und einer milden Waschlotion
- Händeschütteln vermeiden, Krankheitserreger können sonst einfacher von anderen Personen auf Sie übertragen werden
- Vermeiden Sie möglichst öffentliche Toiletten oder nutzen Sie in dringenden Fällen Desinfektionssprays oder -tücher
- Duschen, anstatt Baden, ist bei manchen Therapien besser
- Achten Sie auf eine sehr gute Mundpflege, damit kann Entzündungen im Mund- und Rachenbereich vorgebeugt werden
- Gute Hautpflege (auch der kahlen Kopfhaut) mit feuchtigkeitsspendender Creme, ureahaltiger Creme (in Drogerie- und Supermärkten erhältlich)
- Luftige und locker sitzende Kleidung tut Ihrer Haut gut, besonders Unterwäsche sollte nicht zu eng anliegen, einschnüren oder scheuern
- Im Öffentlichen Personen Nahverkehr und bei größeren Menschenansammlungen (Theater, Kino, Stadion) sowie in Fahrstühlen Mundschutz tragen
- Handschuhe bei Haus- oder Gartenarbeit tragen
- Schuhe, die nicht drücken
- Bei Gartenarbeit oder anderen Arbeiten, bei denen Staub oder Dreck aufgewirbelt werden könnte, Mundschutz tragen
- Bei Haustieren im Haushalt kuscheln vermeiden und Tier nicht mit ins Bett nehmen
- Schauen Sie, dass Ihre Impfungen auf dem aktuellen Stand sind, ggf. auch gegen Grippe impfen lassen (sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/ Ihrem Hausarzt)
- In der „Erkältungszeit“ (ca. November bis Ende Februar) ganz besonders auf Händehygiene achten und größere Menschenansammlungen meiden
- Kranke Personen meiden, da die Ansteckungsgefahr zu groß ist

- In öffentlichen Einrichtungen wie Schwimmbädern, Saunen, Hotels Badelatschen tragen, um auch hier keinen Angriffspunkt für Krankheitserreger zu geben
- Hautverletzungen und kleine Wunden mit Wunddesinfektionsmittel (in Apotheken oder auch Drogeriemärkten erhältlich) behandeln und steril abdecken
- Achten Sie auf Hygiene in Ihrer Küche, waschen Sie Nahrungsmittel vor dem Verzehr, teilen Sie nicht Ihr Geschirr (Besteck, Gläser, Tassen)
- Während der Therapie nutzen Sie Restaurants und Bistros Ihres Vertrauens. Fleisch sollte gut durchgebraten sein und Beilagensalate vermieden werden
- Vermeiden Sie vorgefertigte Salatprodukte aus Supermärkten und bereiten Sie Salate lieber selber frisch zu. Obst und Gemüse bitte waschen oder schälen
- Rohmilch und Rohmilchprodukte vermeiden
- Halten Sie sich an die, mit Ihrem Behandlungsteam besprochenen, Hautpflegehinweise und sprechen Sie Unsicherheiten oder Auffälligkeiten bei Ihrer Hautärztin/ Ihrem Hausarzt an

WAS TUN BEI BLUTUNGEN, FIEBER, INFEKTANFÄLLIGKEIT

Wenn die Gerinnungsplättchen (Thrombozyten) durch die Therapie erniedrigt sind, führt dies zur erhöhten Blutungsneigung. Die Folgen sind z. B. Nasenbluten, Zahnfleischbluten, Blutergüsse.

Achten Sie bitte auf Folgendes

- Vermeiden Sie jegliche Art von Verletzungen
- Verzichten Sie aufgrund von Verletzungsgefahr auf Nassrasuren
- Verwenden Sie keine Zahnseide, nur eine weiche Zahnbürste
- Schnäuzen Sie nicht beim Naseputzen
- Tragen Sie lockere Kleidung (es darf nicht „scheuern“)
- Sie sollten Ihre Fingernägel bitte nur feilen, nicht schneiden. Fußnägel sollten Sie nur professionell versorgen lassen
- Meiden Sie harte Lebensmittel oder weichen Sie Diese vorher ein, sonst kann es zu Verletzungen im Mund- und Rachenraum kommen
- Nehmen Sie keine blutverdünnenden Medikamente ein (in Absprache mit dem Arzt)
- Halten Sie Ihren Stuhlgang weich (viel trinken oder Abführmittel einnehmen)
- Halten Sie Verbandsmaterialien griffbereit, um ggf. einen Druckverband bei Verletzungen anzulegen (anlegen zu lassen)

Wenn die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) erniedrigt sind, führt dies zu einer erhöhten Infektanfälligkeit. Ein erstes Zeichen ist Fieber. Bitte kontrollieren Sie während einer klassischen Chemotherapie mindestens einmal am Tag die Körpertemperatur. **Ab 38,3°C informieren Sie bitte Ihren behandelnden Arzt.**

Achten Sie bitte auf Folgendes

Vermeiden Sie Ansteckung, z. B. bei kranken Familienmitgliedern oder Freunden. Sie sollten „Händeschütteln“ vermeiden und sich regelmäßig die Hände waschen, insbesondere vor dem Essen und nach dem Toilettengang.

Gehen Sie antizyklisch einkaufen (nicht, wenn „alle“ einkaufen sind). Sie sollten Obst und Gemüse vor dem Essen waschen oder schälen.

Halten Sie Ihre Haut geschmeidig (Eintrittspforte für Keime). Desgleichen auch Ihre Lippen (um Risse in den Mundwinkeln vorzubeugen). Sie sollten versuchen Verletzungen, gerade auch der Haut, zu vermeiden (Eintrittspforte für Keime).

Nehmen Sie empfohlene Impfungen wahr (nach Rücksprache mit Ihrem Onkologen). Tragen Sie ggf. einen Mundschutz zum Eigenschutz (besonders in beengten Räumlichkeiten wie z. B. Fahrstühlen) und vermeiden Sie Menschenansammlungen (Bus, Bahn, Theater, Kino, Stadion)

Bei Abfall der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) kommt es zur Blutarmut (Anämie). Rote Blutkörperchen sind verantwortlich Sauerstoff zu allen Organen zu bringen. Darum geht der Abfall der roten Blutkörperchen oft einher mit Kraftverlust, verminderter Ausdauer und Denkfähigkeit.

Achten Sie bitte auf Folgendes

- Ausgewogene Ernährung unterstützt die Blutbildung
- Körperliche Belastung nur soweit keine Atemnot besteht
- Ggf. sind Bluttransfusionen erforderlich

Der Hausarzt sollte während der Therapie zweimal wöchentlich Blut abnehmen und setzt Sie über Veränderung frühzeitig in Kenntnis. Manchmal ist eine Einweisung ins Krankenhaus erforderlich, um Sie vor Blutungen und Infekten mittels Medikamenten zu schützen.

Grundsätzlich suchen Sie bitte umgehend (auch am Wochenende und feiertags) einen Arzt auf, wenn:

- Sie Fieber, Schüttelfrost, Unwohlsein (auch ohne Fieber) oder Schwindel entwickeln
- Sie Husten mit Schleimproduktion, Kurzatmigkeit oder Schmerzen beim Ein- oder Durchatmen haben
- Sie Schmerzen beim Wasserlassen oder Blut im Urin haben
- Sie Blut im Stuhl oder schwarzen Stuhl haben
- Sie Bewusstseinsstörungen wahrnehmen, konstante Kopfschmerzen entwickeln, verschwommen sehen oder Sie starke Müdigkeit „überfällt“

WAS TUN BEI HAUTVERÄNDERUNGEN

Tumorerkrankungen und Tumorthapien können unter Umständen dazu führen, dass sich Ihre Haut verändert oder Hautreaktionen auftreten können.

Je nach Veränderung kann dies Ihre Lebensqualität beeinflussen. Wir möchten Ihnen hiermit allgemeine Tipps für eine gute Hautpflege während Ihrer Erkrankung und Therapie geben.

Ursachen von Hautveränderungen

- Medikamente
- Hauterkrankungen
- Infektionen
- „Falsche“ Hautpflege

Was passiert

- Haut kann sehr trocken und rissig werden
- Bläschenbildung, Hautschwielen, Druckstellen können entstehen
- Akneartiger Hautausschlag kann entstehen

Das kann helfen

- Milde Shampoos (z. B.. Babyshampoos) und weiche Haarbürsten für die Kopfhaut, nur lauwarm Föhnen
- Warmes Wasser nutzen, kein sehr kaltes oder zu heißes
- Duschen, anstatt Baden
- Beim Aufenthalt im Freien Haut möglichst bedeckt halten (Kopfschutz, lange Ärmel, leichte Schals oder Halstücher tragen)
- Auf ausreichend Sonnenschutz (LSF 30-50) achten. Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50 für Gesicht, Ohren, Hals, Nacken und Hände
- Mindestens einmal täglich Hautpflege (auch der kahlen Kopfhaut) mit urehaltiger Creme oder Hautpflege Ölen (in Drogerie- oder Supermärkten erhältlich). Bei juckender, sichtbar trockener Haut auch öfter Hautpflege durchführen
- Hände brauchen deutlich mehr Pflege und sollten öfter am Tag mit urehaltiger Handcreme versorgt werden
- Handschuhe bei Haus- oder Gartenarbeit tragen
- Luftige und locker sitzende Kleidung tut Ihrer Haut gut, besonders Unterwäsche sollte nicht zu eng anliegen, einschnüren oder scheuern
- Schuhe, die nicht drücken

Nicht so gut und besser zu vermeiden sind

- Heißes oder kaltes Wasser
- Badezusätze, Parfüme, Öle
- Anwendung von Akneprodukten ohne Rücksprache mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt
- Mittel die die Hautdurchblutung fördern (Franzbranntwein-, Latschenkiefer-, Capsaicinsalben)
- Langes Baden
- Enge Kleidung, die einschnürt oder scheuert
- Kratzen oder Bürsten der Haut, aber auch Pflaster können zusätzlich reizen und unangenehm sein
- Heißes Föhnen der Haare, Haarspray, Gel, Färbemittel, Lockenstab, Dauerwelle

Halten Sie sich an die, mit Ihrem Behandlungsteam besprochenen, Hautpflegehinweise und sprechen Sie Unsicherheiten oder Auffälligkeiten bei Ihrer Hausärztin/ Ihrem Hausarzt an.

Pflege der Nasenschleimhaut

Häufig trocknet auch die Schleimhaut der Nase aus. Dies führt manchmal dazu, dass die Schleimhaut leichter reizbar ist und auch schneller bluten kann. Nasenduschen, starkes Schnauben oder Schnäuzen sollte vermieden werden.

Helfen kann

- Nasenschleimhaut feucht halten, z. B. mit Meersalz/ Dexpanthenol Nasenspray oder Sesam Öl Nasenspray (z. B. von Abtei) erhältlich in Drogeriemärkten
- Schleimhautpflege mit z. B. Helago-Öl erhältlich in Apotheken
- Bei Nasenbluten: Kopf nach vorne beugen, Nasenflügel fest zusammendrücken und eine kühlende Auflage in den Nacken (kein Kühlpack aus dem Gefrierschrank, sondern aus dem Kühlschrank!)

Pflege der Augen

Auch die Augen können sich trocken anfühlen und schmerzen. Abhilfe schaffen hier befeuchtende Augentropfen (z. B. Bepanthen®, Artelac®, Hylocomod® oder Euphrasia-Augentropfen). Dies sind normale befeuchtende Augentropfen und sollten bis zu 8 x täglich genutzt werden. Bei starker Augentrockenheit oder Reizung ist eine ärztliche Abklärung und eine gezielte Behandlung nötig. Bei trockener, wunder Haut um die Augen herum, können Sie z. B. Bepanthen® Augen- und Nasensalbe nutzen.

Spezielle Hautpflege

Zu speziellerer Pflege z. B. bei Pergamenthaut, Hautpflege im Intimbereich, und Pflege bei Hand-Fuß-Hautreaktionen gibt es noch zusätzliche Informationsblätter. Bitte sprechen Sie uns bei Bedarf an.

WAS TUN BEI ENTZÜNDUNGEN IM MUND- UND RACHENRAUM

Tumorerkrankungen und Tumorthérapien können Reizungen und Entzündungen im Mund- und Rachenraum verursachen. Dies kann zu Schmerzen führen und Ihre Nahrungsaufnahme erschweren. Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden können dadurch beeinflusst sein. Informieren Sie Ihre behandelnde Ärztin/ Ihren Arzt über auftretende Symptome.

Ursachen von Entzündungen im Mund-Rachenbereich

- Tumorerkrankung
- Nebenwirkung bei Einnahme bestimmter Medikamente während einer Tumorthérapie oder auch Strahlentherapie im Hals- Kopfbereich
- Schlechte Immunabwehr (niedrige Blutwerte), schlechter Ernährungszustand, andere Infektionen
- Mundtrockenheit (Xerostomie)

Anzeichen

- Mundtrockenheit und Spannungsgefühl im Mund
- Schluckbeschwerden
- Schmerzen im Mund
- Geschmacksveränderungen
- Bläschen, offene Stellen oder Einrisse in der Mundschleimhaut
- Weißlich-gelber festsitzender Belag auf der Mundschleimhaut

Dies kann helfen eine Entzündung zu vermeiden

- Regelmäßige Mundpflege (nach jeder Mahlzeit), Zahnzwischenräume (vorsichtig!) reinigen, Zunge und Zahnprothesen nicht vergessen, tgl. Sichtkontrolle der Mundschleimhaut; weiche Zahnbürste und sanfte Zahnpasta nutzen (z. B. Aminomed® oder Lakalut®)
- Einmal in der Woche die Zahnbürste austauschen
- Zahnputzbecher und Zahnprothesenbehälter regelmäßig desinfizieren
- Die Mundschleimhaut feucht halten (regelmäßig spülen, trinken, Eiswürfel lutschen oder auch Bonbons, künstlicher Speichel oder Mundpflegeöle)

- Ananas fördert die Speichelproduktion (als Stück, Saft oder Saft aus Eiswürfel), allerdings ist damit Vorsicht geboten, wenn die Mundschleimhaut schon kaputt ist
- Bei Mundtrockenheit kann auch Akupunktur hilfreich sein (erfahrene und zertifizierte Fachleute auswählen)
- Spülen mit Wasser oder ungesüßten Kräutertees je nach Geschmack (Kamille, Melisse, Ringelblumen, spezielle Mundpflegetees). Keine gekauften Mundspülungen!
- Vermeiden von scharfen, stark säurehaltigen Speisen und Getränken sowie Alkohol und Tabak

Tipps bei einer akuten Entzündung im Mund-Rachenbereich

- Schmerzlindernde Mundgele bei kleinen entzündeten Stellen. Bei großflächigen Entzündungen spezielle Mundgele auf Rezept vom Arzt
- Spülen mit Kräutertees (siehe oben)
- Eher kühle Getränke ohne Kohlensäure; keine säurehaltigen Getränke (Säfte, Schorlen, Früchtetees)
- Lutschen von Eiswürfeln aus ungesüßten Kräutertees. Eiswürfel sollten nicht zu groß sein und eine runde /ovale Form haben
- Vom Arzt verordnete Schmerzmittel regelmäßig einnehmen (wenn schon regelmäßig Schmerzmittel genommen werden, müssen diese eventuell in der Dosis angepasst werden)
- Eine Art der Entzündung ist ein Mundsoor (Pilzinfektion im Mund) erkennbar an einem gelben, festen Belag auf der Zunge oder in den Wagentaschen, sowie einem veränderten Geschmack (Milchprodukte schmecken sauer, Speisen können auch bitter oder metallisch schmecken). Hier muss mit speziellen Medikamenten konsequent über mehrere Tage behandelt werden. Zahnprothesen müssen separat mit behandelt werden
- Wenn das Essen schwer fällt: Schmerzlindernde Mundgele 10min. vor dem Essen auftragen; Schmerzmittel in Tablettenform ca. 45 min vor dem Essen einnehmen; kühle, glatte, weiche Speisen (Pürees, Quark, Joghurt, Eis, Cremesuppen)
- Bei Entzündungen im Mundraum ist die Mund und Zahnpflege schmerzhaft. Aber gerade dann ist die regelmäßige Pflege wichtig! Schmerzstillende Mundgele 10 min. vor der Zahn-/Mundpflege auftragen. Wenn die Zahnpflege mit Zahnbürsten zu sehr schmerzt, Mundpflegeschwämmchen (ohne Zusatz) nutzen. Wenn Zahnpasta zu scharf, Kinderzahnpasta benutzen. Wenn keine mechanische Reinigung mehr möglich ist, Mund regelmäßig mit ungesüßten Kräutertees ausspülen

Mundtee und Pflegemittel für die Mundschleimhaut

- Kokos Öl erhältlich in Supermärkten und Drogeriemärkten (Lebensmittelabteilung) für ca. € 3-4
- Helago Öl erhältlich in Apotheken oder über das Internet für ca. € 6-8 für 50ml
- Mandel Öl erhältlich in Apotheken für ca. € 5 für 100ml. Manchmal auch Reformhäuser oder Bioläden
- Veal Oris Vitamin E Oral Spray erhältlich in der Apotheke oder im Internet für ca. € 15-17
- Thymian Tee Arzneitee Drogeriemärkte oder Apotheken. In Teebeuteln oder lose ab ca. € 2,50

Leinsamentee

Drei Esslöffel geschroteten Leinsamen abends mit 0,5 l Wasser übergießen und stehen lassen. Am Morgen aufkochen und Leinsamen rausfiltern. Den Aufguss über den Tag verteilt lauwarm, in kleinen Schlucken, trinken. Beruhigt die Schleimhaut des Mundes und Rachens sowie der Speiseröhre.

Thymian Tee

1 Teelöffel getrocknetes Thymiankraut oder ca. 3 etwa 7cm lange frische Zweiglein mit kochendem Wasser übergießen. Ca. 10-15 min abgedeckt ziehen lassen. Dann in kleinen Schlucken trinken. Reicht für einen Becher. Bei der frischen Version kann auch Zitronen- oder Orangenthymian genutzt werden. Enthält zwar den Geschmack von Zitrone oder Orange, aber keine Säure. Beruhigt die Schleimhaut des Mundes und Rachens sowie der Speiseröhre. Hilft Reizhusten zu stillen.

Spezielle Mundteemischung aus der Apotheke (muss speziell angefertigt werden)

- Vitis Vinifera Extrakt
- Gänsefingerkraut
- Salbeiblätter
- Ringelblume
- Lavendelblüte

Etwa einen Teelöffel dieser Mischung mit kochendem Wasser übergießen. 10-15 min ziehen lassen. Dann in kleinen Schlucken trinken. Mischung kann ein weiteres Mal übergossen werden. Reicht für ca. 2 Becher oder eine kleine Kanne. Beruhigt die Schleimhaut des Mundes und Rachens sowie der Speiseröhre.

WAS TUN BEI ÜBELKEIT UND ERBRECHEN?

Während der Krebstherapie kann es aufgrund der Behandlung zu Übelkeit und Erbrechen kommen. Eine Behandlung lässt sich besser „durchstehen“, wenn Sie Kraft haben und sich wohlfühlen. Darum sollten Sie Übelkeit und Erbrechen sofort lindern. Wiederkehrende Übelkeit und ständiges Erbrechen führen außerdem zu Flüssigkeits- und Gewichtsverlust, was zusätzliche körperliche Entkräftung bewirkt. Übelkeit und Erbrechen senken außerdem die Lebensqualität und die Lebenslust.

Was Sie tun können

- Verordnete Medikamente regelmäßig einnehmen und nicht erst, wenn die Übelkeit zu stark wird (Hinweis: Manchmal werden Medikamente gegen Übelkeit verordnet, die eigentlich für andere Symptome entwickelt wurden und durch ihre Wirksamkeit gegen Übelkeit bei veränderter Dosierung aufgefallen sind)
- Starke (Essens-) Gerüche vermeiden / aus dem Weg gehen; für frische Luft sorgen
- In einer Übelkeitsattacke langsam tief ein- und ausatmen
- Entspannungsübungen erlernen / ausüben
- Ablenkung (Lesen, Musik hören, Hörbuch, Fernsehen, ...)
- Tee trinken (Melisse, Ingwer), je nach Vorliebe
- Leichte Kost, kleine Portionen essen, Salzstangen / Zwieback (ggf. einweichen)
- Kleinere Portionen trinken, Eiswürfel (auch aus Saft) langsam lutschen
- Essen Sie worauf Sie Lust haben
- Essen ggf. mit hochkalorischer Trinknahrung ergänzen (dafür gibt es diverse Rezepte zum Aufpeppen von Lieblingsspeisen)
- Nach dem Erbrechen den Mund nur ausspülen; Bonbons sorgen danach für einen besseren Geschmack im Mund
- Lagern Sie die Spuckbeutel außerhalb Ihrer Sichtweite, um die Gedanken auf andere Dinge zu lenken
- Akupressur am Handgelenk (selbst durchführen) oder in der Apotheke sogenannte „SeaBands“ kaufen (um 10 €, siehe Abb.)

Anlegen Sea-Band



Quelle: Sea-Band Ltd. Sea Band®2019

Wichtig!

Bitte suchen Sie einen Arzt auf, wenn:

- Sie mehr als 3-mal in der Stunde erbrechen und dieser Zustand mehrere Stunden anhält.
- Sie Blut im Erbrochenen sehen.
- das Erbrochene wie Kaffeesatz aussieht.
- Sie Erbrochenes möglicherweise in die Lunge bekommen haben.
- Sie nicht mehr als 4 Tassen Flüssigkeit am Tag trinken können oder Sie zwei Tage keine Nahrung zu sich nehmen konnten.
- Sie sich schwach und schwindlig fühlen.

WAS TUN BEI APPETITLOSIGKEIT UND GESCHMACKSSTÖRUNGEN?

- Lindern Sie die Symptome (ggfs. mit Rücksprache Arzt oder Pflegefachkraft), die die Appetitlosigkeit verstärken. Das können z. B. Entzündungen im Mundraum, Übelkeit, Schmerzen, Schluckbeschwerden, Angst oder Verstopfung sein.
- Wählen Sie Speisen und Getränke aus, auf die Sie Appetit haben.
- Machen Sie aus dem Essen etwas Besonderes, denn das Auge isst mit.
- Lebensmittel, die sehr sauer, scharf oder fettig sind, sowie Alkohol und Kaffee, können den Magen reizen.
- Vermeiden Sie starke Gerüche. Übrigens: kaltes oder lauwarmes Essen riecht nicht so stark.
- Kleine Portionen auf großen Tellern wirken motivierend, riesige Berge an Lebensmitteln wiederum schrecken ab.
- Sorgen Sie für eine sorgfältige Mundhygiene. Sie verhindert das Auftreten von Entzündungen. Es eignen sich besonders weiche Zahnbürsten und fluoridhaltige Zahnpasten.
- Es gibt spezielle Trinknahrung, die sogenannte „Astronautenkost“ (hochkalorische Trinknahrung), die dem Körper zusätzliche Kalorien zuführen. Diese Getränke können Sie pur trinken oder Gerichte damit „aufpeppen“. Sie sind durch den Hausarzt verordnungsfähig, wenn eine Mangel- oder Unterernährung droht oder besteht. Rezeptbücher gibt es durch die vertreibenden Firmen bzw. im Internet. Gewichtskontrollen sollten einmal pro Woche durchgeführt und notiert werden.
- Bei metallischem Nachgeschmack benutzen Sie bitte Plastik- oder Bambusbesteck. Bambusbesteck kann in der Spülmaschine gewaschen werden und ist mittlerweile in fast allen Supermärkten erhältlich.

WAS TUN BEI GEWICHTSVERLUST?

- Reichern Sie bitte die Speisen mit Fett an (Pflanzenöle, Butter, Margarine, Sahne, Schmalz, Speck), um bei einer geringen Nahrungszufuhr möglichst viele Kalorien zuzuführen
- Saucen und Suppen können Sie mit Eigelb legieren oder mit medizinischer Trinknahrung anreichern
- Eiweißreiche Kost kann durch Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, aber auch durch Hülsenfrüchte, Nüsse sowie Getreide zugeführt werden
- Bitte verteilen Sie über den Tag mehrere kleine Mahlzeiten, z. B. 5 bis 7 Mahlzeiten mit energiehaltigen Getränken (z. B. Säfte).
- „Astronautenkost“ (medizinische Trinknahrung) können Sie als Zwischenmahlzeit trinken, z. B. zur Medikamenteneinnahme oder als Nachtmahlzeit
- Führen Sie bewusst und gezielt ein körperliches Training durch
- Zitrusfrüchte wirken geschmacksanregend und fördern die Speichelproduktion. Sie können ggf. ein paar Spritzer ins Mineralwasser geben oder als Tee trinken. Verwenden Sie Zitrusfrüchte nur bei intakter Mundschleimhaut.

Führen Sie keine speziellen Krebsdiäten durch. Lassen Sie sich von einem Ernährungsberater unterstützen und befragen Sie Ihren behandelnden Arzt.

Weitere Informationen

Speziell zu eiweißreicher Ernährung gibt es noch ein weiteres Informationsblatt. Zu ambulanter Ernährungsberatung halten wir auch weitere Informationen vor. Bei Bedarf sprechen Sie uns bitte an.

WAS TUN BEI DURCHFALL ODER VERSTOPFUNG?

Die verschiedenen Tumorthapien können in unterschiedlicher Ausprägung zu Durchfall oder Verstopfung führen und damit die Lebensqualität beeinträchtigen.

Was tun bei Durchfall?

Ursachen von Durchfall:

- Schleimhautveränderungen
- Entzündungen
- Ballaststoffreiche Ernährung
- Medikamente (z. B.. Antibiotika, zu viel Abführmittel, ...)

Nahrungsmittel, die bei Durchfall helfen können

- Käse, Hüttenkäse, Naturjoghurt und Magerquark
- Speisen mit Gelantine, Pudding
- Weißbrot, Kartoffelbrei, Gries, Reis und Nudeln
- Bananen und Apfelmus
- Gekochte Eier
- Muskatnuss (1 Messerspitze geriebene Muskatnuss auf ein Glas lauwarmes Wasser)
- Kamillentee oder Fenchel-Kümmel-Anis Tee

Um den Verlust von Flüssigkeit auszugleichen, sollten Sie vor allem viel trinken. Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten zu sich und nehmen Sie ein Mittel gegen Durchfall ein (oft wird dies schon vorab verordnet). **Bei mehr als 6 wässrigen Stuhlgängen am Tag und bei Durchfall, der länger als drei Tage anhält oder mit Fieber und Bauchkrämpfen einhergeht, suchen Sie umgehend einen Arzt auf (auch am Wochenende und feiertags).**

Was tun bei Verstopfung?

Ursachen einer Verstopfung:

- Mangelnde Bewegung
- Verminderte Flüssigkeitszufuhr
- Ballaststoffarme Ernährung
- Tumore im Darmbereich
- Medikamente (z. B. Schmerzmittel, Entwässerungstabletten, Eisenpräparate)

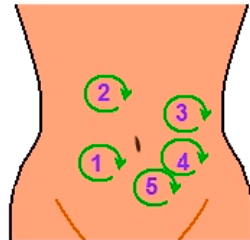
Wie Sie einer Verstopfung vorbeugen können

- Essen Sie Vollkornprodukte. Auch Kleie, Leinsamen, frisches Obst, Gemüse, Backpflaumen und Pflaumensaft regen die Verdauung an.

Achtung: alle quellenden Lebensmittel erfordern eine tägliche Trinkmenge von mindestens 2 Litern, bei Beschränkung der Einnahme, sollte auf diese Lebensmittel verzichtet werden.

- Ein Glas lauwarmes Wasser oder warmen Apfelsaft auf nüchternen Magen trinken
- Das Stuhlgangbedürfnis nicht unterdrücken. Suchen Sie eine Toilette auf und sorgen Sie für Ruhe und Entspannung
- Nicht-medikamentöse Vorbeugung und Behandlung bei Verstopfung
 - Physiotherapie (aktive Bewegungsübungen, Darmmassage)
 - Ernährungsumstellung (ballaststoffreich, keine blähenden Lebensmittel)
 - Trinkmenge erhöhen
 - Fenchel-Anis-Kümmel-Tee
 - Akupressur der Hand (die fleischige Gewebefalte zwischen Daumen und Zeigefinger der einen Hand mit Zeigefinger und Daumen der anderen Hand massieren)
 - Für mehr Bewegung sorgen (z. B. Spazieren gehen, Fahrrad fahren)

Die Darmmassage kann auch von Ihnen selbst durchgeführt werden. Diese Massage kann in eine Waschung integriert werden oder mit herkömmlicher Lotion durchgeführt werden.



Quelle: Doc Check Flexicon 2022 aus Pflege Heute, 6. Auflage 2014, Urban & Fischer Verlag

Sie können auch nach vorheriger Allergietestung das folgende spezielle ätherische Öl dabei verwenden.

„Bauchfein-Öl“ zur Verwendung bei einer Darmmassage

- 50 ml Schwarzkümmelöl (*Nigella sativa*)
- 10° Kümmel (*Carum carvi*)
- 5° Fenchel (*Foeniculum vulgare*)
- 5° Lavendel (*Lavendula angustifolia*)

Rezept aus dem Patientenratgeber „Der begleitende Einsatz ätherischer Öle bei onkologischen Therapien“ von Yvonne Bonertz.

Wenn Sie länger als 3 Tage keinen oder schmerzhaften Stuhlgang oder Bauchkrämpfe haben oder sich die Stuhlfarbe ändert (schwarz, rot, grün, gelb oder der Stuhl glänzt, schmierig ist und stinkt), suchen Sie Ihren behandelnden Arzt auf.

WAS TUN BEI KRIBBELN IN DEN HÄNDEN UND FÜßEN UND ANDEREN SENSORISCHEN EMPFINDUNGSSTÖRUNGEN?

Tumorerkrankungen und Tumorthapien können zu sogenannten Polyneuropathien führen. Dies kann Schmerzen und Missempfindungen verursachen und dadurch Ihre Lebensqualität beeinflussen. Informieren Sie Ihre behandelnde Ärztin / Ihren behandelnden Arzt über auftretendes Kribbeln oder Schmerzen Ihrer Hände und / oder Füße.

Ursachen von Polyneuropathie

- Medikamente
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Alkoholkrankheit
- Infektionen wie bspw. Gürtelrose, HIV
- Durchblutungsstörungen, Vitamin B12 Mangel
- Erbliche Veranlagung

Symptome einer Polyneuropathie

- Missempfindungen in Händen und Füßen
- Gefühl von Kribbeln, Brennen, Piksen wie durch Stromstöße oder Nadelstiche
- Pelziges oder taubes Gefühl
- Schmerzen in den Füßen beim Auftreten
- Schmerzen bei Berührung, Druck
- Heißes oder Kaltes ist unangenehm oder schmerzt
- Wiederkehrende oder anhaltende Schmerzen, die stechend oder einschießend sein können
- Schwierigkeiten beim Festhalten oder Greifen, veränderte Handschrift
- Gleichgewichtsstörungen, Schwanken, Stolpern

Das kann helfen

- Guter Hautschutz, 2x tgl. Urea Hautcremes (5-10%) nutzen, um die Haut weich und geschmeidig zu halten - Finger- und Zehenkuppen aufmerksam pflegen (reduziert Schmerzen, Infektionen)
- Handschuhe und festes Schuhwerk tragen (bspw. bei Heimwerken, Gärtnern, Hausarbeit)
- Gute Nagelpflege (Fingernägel nicht zu kurz erleichtert das Greifen, Fußpflege durch Podologen)
- Regelmäßige Kontrolle der Hände und Füße auf Verletzungen
- Wenn Wärme schmerzt: lauwarmes Wasser nutzen, Kühlpacks aus dem Kühlschrank in ein Tuch gewickelt auf Hände oder Füße

- Wenn Kälte schmerzt: warm bleiben, Handschuhe tragen, Metallhalterungen vermeiden, Kühlabteilungen vermeiden
- Atmungsaktives Schuhwerk, lockere und luftige Kleidung
- Gleichgewichtsübungen
- Förderung der Durchblutung und des Tastsinns durch Nutzung von Igelbällen oder sensorischen Fingerringen (Finger Massageringe). Bei Nutzung an den Fußsohlen, bitte sitzen!
- Gesunde, ausgewogene Ernährung
- Für ausreichend Licht sorgen, um nicht zu stolpern
- Stolperfallen wie Teppiche, Kabel, Schwellen entfernen

Nicht so gut und besser zu vermeiden sind

- Alkohol und Tabakkonsum
- Wenig Schlaf
- Zu wenig Bewegung
- Nahrungsergänzungsmittel nur in Rücksprache mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt

Sollten die beschriebenen Beschwerden auftreten, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt!

Falls Sie Übungen mit einem Igelball durchführen möchten, sprechen Sie uns bitte an. Wir haben ein Übungsblatt mit Wort und Bildbeschreibungen entwickelt. Nähere Informationen finden Sie auch im Informationsheft der Bremer Krebsgesellschaft „Wenn Füße und Hände kribbeln und schmerzen“

<https://bremerkrebsgesellschaft.de>

WAS TUN BEI HAARAUSFALL?

Eine häufige Nebenwirkung einer Chemo- oder Strahlentherapie ist der Haarausfall. Zwei bis vier Wochen nach Beginn der Chemo- oder Strahlentherapie können die Kopf- und Körperhaare ausfallen, später möglicherweise auch Wimpern und Augenbrauen. Der Haarverlust ist abhängig von den Krebsmedikamenten, nicht jede Chemo- oder Strahlentherapie führt zu Haarverlust. Dieser ist zurzeit leider nicht therapierbar, es gibt auch keine erfolgsversprechende Prävention. Zwei bis drei Monate nach der Chemotherapie wachsen Kopfhaare wieder nach, Körperhaare brauchen etwas mehr Zeit.

Was Sie tun können

- Bei Chemotherapie kann der behandelnde Arzt eine Verordnung für Perücken ausstellen (für die Krankenkasse). Die Perücke wird am besten vor dem Haarverlust angefertigt und angepasst, damit sie gut zu Ihnen passt (Haarfarbe, -länge, -struktur, -frisur).
- In der Regel wird eine Kunsthaarperücke pro Jahr gestattet. Es muss mit einem Eigenanteil von ca. 100€ gerechnet werden.
- Männer sind von der Regelung der Kostenübernahme ausgeschlossen, da eine „Glatze“ als gesellschaftlich akzeptiert angesehen wird.

Möchten Sie keine Zweithaarfrisur nutzen, ist es dennoch ratsam den Kopf vor Hitze und Kälte zu schützen. Dafür können Mützen und Tücher verwendet werden, die es in vielen Farben, Formen, Varianten und zu verschiedenen Preisen gibt. Anleitungen zum Binden eines Tuches gibt es im Internet unter der Stichwortsuche: „Tuch binden Kopf“. Einige Internetseiten bieten Broschüren mit Bindeanleitungen gratis an.

Falls noch Haare vorhanden sind

- bitte ein mildes Shampoo verwenden
- beim Trocknen nicht mit dem Handtuch rubbeln
- nur kalt föhnen
- nicht färben und keine Dauerwelle anwenden.

Für Frauen gibt es spezielle Schminkkurse, um Wimpern- und Augenbrauenverlust zu kaschieren, z. B. bei der Bremer Krebsgesellschaft.

WAS TUN BEI VERÄNDERUNGEN DER NÄGEL

Einige Tumortherapien können dazu führen, dass sich Ihre Finger- und Zehennägel verändern. Ihre Nägel können empfindlich, brüchig oder gerillt werden. Sie können auch schmerzen, sich verfärben oder sich spalten (vertikal einreißen).

Manchmal fallen die Nägel teilweise oder auch ganz aus. Nach Abschluss der Therapie wachsen die Nägel langsam wieder nach. Um ein Hängenbleiben oder Ausreißen zu verhindern, können die Nägel mit Folienverbänden um Nagel und Fingerkuppe fixiert werden.

Auch nach der Therapie können die Nägel etwas empfindlicher sein. Bei den sogenannten zielgerichteten Therapien, die teilweise auch dauerhaft eingenommen werden, können Nagelveränderungen über einen längeren Zeitraum oder auch dauerhaft bestehen.

Folgendes kann helfen

- Gel- oder Plastiknägel vor dem Beginn der Therapie entfernen
- Nägel nicht zu kurz halten (wenn Sie Ihre Handinnenfläche betrachten, sollten Sie Ihre Fingernägel gerade noch über Ihren Fingerkuppen sehen können)
- Hände und Füße regelmäßig mit Urea haltiger Creme eincremen und besonders um die Nägel herum leicht einmassieren
- Bei Einrissen in der Nagelhaut helfen spezielle Nagelöle z. B.: Neem Nagelölstift® von Dr. Hauschka oder VeaNails®
- Zur Nagelpflege sollten Nagelscheren mit Mikrozahnung oder Nagelzangen genutzt werden (quetschen den Nagel nicht wie gewöhnliche Nagelscheren oder Nagelklipper)
- Sensitive, abgerundete Nagelfeilen nutzen und darauf achten, dass Sie nicht nach links und rechts feilen, sondern immer nur in eine Richtung und dann in die andere
- Beim Abwasch, Handwäsche und bei der Nutzung von Reinigungsmitteln leichte Baumwollhandschuhe tragen und darüber vinylhaltige Schutzhandschuhe
- Bei der Gartenarbeit und beim Handwerkern Schutzhandschuhe tragen
- Weite, weiche Schuhe tragen und darauf achten, dass Strümpfe gut sitzen und Nähte nicht auf die Zehennägel drücken
- Eventuell weiche Einlegesohlen in den Schuhen tragen
- Druck auf den Nägeln und um die Nägel herum vermeiden (ggf. Stifte, Werkzeug, Handarbeitsutensilien etc. Abpolstern). Starker Druck auf den Fingerkuppen übt von unten Druck auf die Nägel aus

- Manchmal wird Kühlen als angenehm empfunden (trockene Kälte). Kleine Coolpacks aus dem Kühlschrank oder auch ein Kies Bad mit gekühltem Kies (Aquariumkies ist gut geeignet, da fein; einfach in einem Beutel im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf Hände oder Füße darin „baden“)
- Nagellack tragen (siehe unten). **Ja auch die Männer!**

Folgendes ist nicht so gut und zu vermeiden

- Langer Kontakt mit Wasser
- Kontakt mit Reinigungsmitteln (Bad, Küche, Wäsche)
- Nägelkauen
- Schneiden der Nagelhaut und Ausreißen von Nietnägeln (hohe Entzündungsgefahr)
- Das Tragen von künstlichen Gel- oder Plastknägeln
- Schuhe mit hohen Absätzen oder spitzzulaufende Schuhe
- Sport, der die Finger und Zehen belastet. Auch längere Wanderungen können die Zehennägel stark belasten

Nutzung von Nagellack

Nagellacke die Azeton-, Formalin- und Kolophonium frei sind, können Nägel aktiv schützen. Die Nagellacke sollten Silicium oder Calcium enthalten und einen UVA+ UVB Filter haben. Dies beugt lichtbedingten Veränderungen vor.

Besteht die Gefahr von Nagelveränderungen, sollten Sie ab Therapiebeginn mit dem Tragen von Nagellack an Finger- und Zehennägeln beginnen.

Der Nagellack sollte in drei dünnen Schichten aufgetragen werden

- Erste Schicht klarer Nagellack, zweite Schicht kann farbig sein oder auch klar und die dritte Schicht sollte wieder klar sein

Geeignete Nagellacke sind z. B.:

- La Roche Posay (Apotheke oder über Internet Preise ab 8 bis ca. 10 Euro)
- Nagellack von EyeCare Cosmetics (Internet Preise ab 6 bis ca. 10 Euro)
- Sililevo® (nur Apotheke oder Internet Preise ab 12 bis ca. 16 Euro)

Den Nagellack erst wieder entfernen, wenn auch die unterste Schicht abgeht. Azetonfreien Nagellackentferner nutzen. Kleine Macken des Nagellacks nicht überlackieren, da dies den Lack zu schwer macht.

Rötungen und Entzündungen des Nagelwalls oder der Nagelhaut (Paronychie)

Sogenannten zielgerichteten Therapien (EGFR-Hemmer, MEK- oder mTOR-Inhibitoren) können Entzündungen der Haut rund um die Nägel verursachen. Unbehandelt kann sich daraus ein eitriger Abszess, ein sogenanntes Panaritium, entwickeln.

Oft liegt hier auch eine vorherige Belastung durch Bakterien oder Pilze vor.

Regelmäßige Hand- und Fußbäder sind die beste Prävention (mindestens zweimal täglich). Einfach warmes Wasser (nicht wärmer als 37° bis max. 40°C) entweder mit Kochsalz versetzen oder auch Zusätze von Kamille, Ringelblüten oder Melisse nutzen. Gut geeignet sind auch Kernseifenflocken. Antiseptische Lösungen können auch zur Anwendung kommen.

Anstelle der Bäder können auch die Finger- und Zehennägel und die Haut darum mindestens zweimal täglich mit Kernseife gewaschen werden. Die Kernseife mit leichtem Druck gut in die Haut um die Nägel einmassieren. Auch antiseptische Sprühlösungen (Wundsprays) können aufgetragen und leicht einmassiert werden. Sollten starke Beschwerden ohne eine nachweisliche Infektion vorliegen, können ärztlich verordnete Kortikosteroidsalben helfen.

Panaritium (Nagelbettentzündung)

Bei starken Rötungen, die puckernde Schmerzen verursachen, liegt eine Infektion vor. Diese muss mit Hand- oder Fußbädern, mit vom Arzt verordneten antibiotischen (gegen Bakterien) oder antimykotischen (gegen Pilze) Lösungen behandelt werden. Zusätzlich können ärztlich verordnete Salben und Tinkturen zum Einsatz kommen.

Sollte sich ein Abszess gebildet haben, ist eventuell eine Vorstellung beim Unfallchirurgen nötig. Ein Ablassen des Abszesses gefolgt von einer Behandlung mit antibiotischen Salben oder auch Antibiotika Tabletten.

Bei starken Beschwerden oder sichtbaren eitrigem Stellen sollte zeitnah ein Arzt aufgesucht werden auch am Wochenende und an Feiertagen!

WAS TUN BEI SCHLAFSTÖRUNGEN

Viele Patienten berichten von Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen, Wachliegen, verfrühtes Aufwachen). Je schlechter man schläft, desto mehr bestimmt das "Nicht-schlafen" den Alltag. Einige betroffene Personen entwickeln eine regelrechte Angst vor dem „ins Bett gehen“. Sie bleiben immer länger wach in der Hoffnung, dass es dann mit dem Schlafen klappt. Das Gegenteil ist leider meist der Fall, da die negativen Gefühle, die man nun mit dem Schlafengehen verbindet, körperlich anregend wirken. Der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller und die Muskeln stehen unter Spannung. Folge: man wird immer wacher! Der Schlaf-Wach-Rhythmus ändert sich und die Schlafstörung übernimmt. Die Lebensqualität kann dadurch stark eingeschränkt sein und auch Partner/Partnerinnen und nahe Angehörige leiden häufig unter der Situation.

Mögliche Ursachen

- Schmerzen, erhöhter Blutdruck, Herzklopfen, nächtliche Atemnot, Husten etc.
- Sorgen (um Finanzen, Arbeit, Familie), nächtliches Grübeln
- Erhöhter Stress durch neue oder ungewisse Lebenssituation
- Therapienebenwirkungen (Harndrang, Durchfall, Verstopfung, Übelkeit)
- Reduzierte körperliche Aktivität tagsüber
- Kribbeln in den Beinen oder auch unwillkürliche Bewegungen der Beine im Bett (Restless-leg-syndrom), selten auch der Arme
- Umgebung (Schlafzimmer zu warm oder zu kalt, Bett nicht passend, Zimmer zu laut oder zu hell)
- Alkohol, koffeinhaltige Getränke, Tabakkonsum, stark zuckerhaltige Speisen am Abend

Unsere Schlafqualität beeinflusst unsere Lebensqualität sehr stark. Schlafstörungen führen zu Schlafmangel. Mit einem einmaligen schlechten Nachtschlaf kommt jeder klar. Probleme tauchen auf, wenn der Nachtschlaf nächtelang, durch Einschlaf- und Durchschlafstörungen, nicht erholsam ist.

Folgen sind

- Tagesmüdigkeit, Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsschwierigkeiten, Leistungsschwäche
- Erhöhte Unfallgefahr (Stürze, Dinge fallen lassen)
- Gereiztheit, Depression
- Fatigue (starke Erschöpfung)
- Sozialer Rückzug auch innerhalb der Partnerschaft und der Familie

Dies kann Ihnen helfen

- Schlafhygiene (Schaffen guter Voraussetzungen für erholsamen Schlaf)
- Schlafzimmer möglichst nur zum Schlafen nutzen, Temperatur ca. 18°C als ideale Schlaftemperatur, geräuscharm, bequemes Bett, Bettdecke der Jahreszeit angepasst, Zimmer gut abdunkeln – blaues Licht vermeiden (Fernseher, Tablet, Smartphone)
- Schlafroutinen schaffen
- Feste Rituale, die auf das Schlafengehen vorbereiten (Entspannungsübungen, Tagebuch, kleines heißes Getränk, eine Kleinigkeit zu essen, Musik, Geschichte), möglichst zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen; Grübeleien, Fragen, Sorgen aufschreiben und symbolisch „weg legen“; tagsüber möglichst wenig schlafen (max. 30min.) und das im Schlafzimmer (der Raum für das Schlafen)
- Entspannungstechniken nutzen (z. B.. progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Meditation, Tai-Chi, Qi Gong, Yoga)
- Ausreichend Aktivität und Bewegung, aber nicht zu nah an der Schlafenszeit
- Stimulanzien (Alkohol, Tabak, Zucker, Koffeine, dunkle Schokolade oder dunkler Kakao) ca. 4 Stunden vor der Schlafenszeit vermeiden
- Leichtes, bekömmliches Abendessen zwischen 18 und 20 Uhr, je nach Schlafenszeit

Mögliche Therapieansätze

- Lichttherapie (systematische Lichtbestrahlung) – vorher mit behandelndem Arzt besprechen
- Akupunktur
- kognitive Verhaltenstherapie (setzt sich aus vielen einzelnen Elementen zusammen, z. B.. Psychoedukation, Entspannungstechniken, Achtsamkeit, Kompetenztraining, Umgang mit negativen Gedanken, Schlaftagebuch, Stimulus/Reizkontrolle)
- Medikamentöse Therapieansätze (erst wenn die anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind)
- Phytotherapie (pflanzliche Wirkstoffe)

Schlafstörungen reduzieren die Lebensqualität und können gesundheitliche Folgen haben. Das behandelnde Ärzteteam sollte über Schlafstörungen informiert werden, um Ursachen abklären zu können und eine geeignete Therapie zu ermöglichen. **Gerade bei Krebspatienten sollte eine eigenständige Therapie vermieden werden. Wechselwirkungen mit Krebsmedikamenten könnten zu erheblichen Nebenwirkungen führen und die Wirksamkeit der Krebsmedikamente negativ beeinflussen.** Andere Fachgebiete sollten ggf. frühzeitig hinzugezogen werden, um die Lebensqualität durch eine Wiederherstellung eines erholsamen Nachtschlafes zu ermöglichen.

WAS TUN BEI MÜDIGKEIT / ERSCHÖPFUNG / SCHWÄCHE (FATIGUE)

Tumorerkrankungen und Tumortherapien können zu Müdigkeit, Erschöpfung und Schwäche führen. Dies kann Ihre Lebensqualität beeinflussen. Informieren Sie Ihre behandelnde Ärztin/ Ihren Arzt über auftretende Symptome.

Ursachen von Fatigue

- Die Tumorerkrankung selbst
- Medikamente
- Psychische Auswirkungen der Krankheit wie Stress, Angst, Depressionen
- Chronische Infekte
- Schlafstörungen, Mangelernährung
- Niedrige Blutwerte aber auch zu hohe Blutwerte

Mögliche Anzeichen

- Reduzierte Leistungsfähigkeit (körperlich und „vom Kopf her“)
- Kraftloser Körper und Gefühl von schwachen Muskeln
- Erhöhtes Schlafbedürfnis aber auch Schlafstörungen
- Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnislücken
- Entscheidungen zu treffen kann schwerfallen
- Wiederkehrende Traurigkeit, Frustration, erhöhte Reizbarkeit und Emotionalität

Leider gibt es keine medikamentöse Therapie. Wichtig ist es zu lernen, die Einschränkungen zu akzeptieren und Wege zu finden die Symptome abzumildern.

Dies kann helfen

- Machen Sie kleine Pausen zwischendurch
- Seien Sie aktiv, probieren Sie aus, was Ihnen zu einem besseren Schlaf verhilft, halten Sie einen regelmäßigen Lebensrhythmus ein
- Trinken Sie ausreichend (1,5-2l / tägl.) und achten Sie auf gesunde Ernährung
- Kraft- und Ausdauertraining, gezielt eingesetzt, kann sich positiv auf Ihre Lebensqualität und körperliche Leistungsfähigkeit auswirken
- Fernöstliche Methoden (z. B.. Reiki, Qi Gong, Hypnose, Akupunktur oder Massagen) können zur Wiederherstellung der körperlich-seelischen Balance dienen
- Nutzung aromatherapeutischer Ansätze, wie z. B.. Zitrusdüfte (Zitrone, Orange, Grapefruit) als Raumbeduftung, als Zusatz bei Fuß- oder Handbädern oder als Badezusatz
- Genug Zeit bei Terminen einplanen
- Wichtige Aktivitäten an den Tageszeiten planen, an denen man am meisten Energie hat

- Bei der Zeitplanung nicht nur an Pflichten denken, sondern auch schöne Dinge einplanen
- Kräfte-Tagebuch nutzen/anlegen

Nicht so gut und besser zu vermeiden sind

- Tagsüber schlafen
- Unterfordern Sie sich nicht, aber beachten Sie unbedingt Ihre persönlichen Grenzen

Nehmen Sie Hilfe in Anspruch und vermeiden Sie so zu anstrengende Tätigkeiten.

Allgemein

- Allgemeine Hygieneregeln
- Umgang mit Medikamenten bei oraler Krebstherapie
- Hautpflege allgemein
- Pflege bei Pergamenthaut
- Hautpflege im Intimbereich
- Bei Entzündungen im Mund-Rachenraum (Mukositis)
- Bei Veränderung der Nägel
- Bei Veränderung der Haare
- Hand-Fuß-Hautreaktionen
- Bei Kribbeln und Schmerzen in Händen und Füßen (Polyneuropathie)
- Übungen zur Prävention von und bei Polyneuropathie
- Bei Übelkeit (Nausea) und Erbrechen (Emeses)
- Bei Appetit- und Gewichtsverlust
- Bei Durchfall (Diarrhö)
- Bei Verstopfung
- Singultus (Schluckauf)
- Schlafstörungen
- Bei Müdigkeit / Erschöpfung / Schwäche (Fatigue)
- Sexualität bei Krebs

Bei Strahlentherapie

- Hautpflege vor, während und nach einer Strahlentherapie
- Vermeidung und Behandlung von Schleimhautentzündungen der Speiseröhre bei Strahlentherapie
- Vermeidung und Behandlung von Mundschleimhautentzündungen bei Strahlentherapie
- Behandlung von Durchfall (Diarrhö) bei Strahlentherapie
- Behandlung einer Proktitis (Entzündung des Enddarms) bei einer Strahlentherapie
- Behandlung einer Strahlentherapie bedingten Zystitis (Blasenentzündung)
- Behandlung von Nebenwirkungen der Strahlenbehandlung bei Endometrium-(Gebärmutter) oder Zervix (Gebärmutterhals) Krebs insbesondere auch der Brachytherapie

Einen Teil der Patienteninformationsblätter gibt es auch in folgenden Sprachen

- Arabisch
- Bulgarisch
- Englisch
- Französisch
- Kurdisch
- Russisch
- Türkisch
- Spanisch

Hilfreiche Webseiten

- Bremer Krebsgesellschaft
<https://www.krebs-bremen.de/>
- Deutsche Krebshilfe
<https://www.krebshilfe.de/deutsche-krebshilfe.html>
- Deutsche Krebsgesellschaft <https://www.krebsgesellschaft.de/>
- Aktionsbündnis Reha hilft Krebspatienten – Zusammenschluss von Rehakliniken die Schwerpunktmäßig Krebspatienten versorgen
<https://reha-hilft-krebspatienten.de>
- Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs
<https://www.junge-erwachsene-mit-krebs.de>
- Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum
<https://www.krebsinformationsdienst.de/>
- Krebs und Ich ABF Apotheken <https://www.krebs-und-ich.de/>
- Leben mit Lungenkrebs – Der zweite Atem
<https://www.der-zweite-atem.de/>
- Leben nach Krebs – Selbsthilfegruppe junger Krebspatienten Berlin und Deutschlandweit <https://leben-nach-krebs.de/>

KONTAKTE

KLINIKUM BREMEN-MITTE

Onkologische Pflegeberatung stationär:

Fon 0421 497-77121 oder 0421 497-77122

E-Mail: onkologische.pflegeberatung@gesundheitnord.de

montags bis freitags 8 –16 Uhr (außer an Feiertagen)

Onkologische Fachberatung-ambulant:

Fon 0421 497-72470 oder 0421 497-72471

E-Mail: OnkoFachberatung-ambulant@gesundheitnord.de

montags bis freitags 8 –16 Uhr (außer an Feiertagen)

Hämatologisch-Onkologische Tagesklinik (HOT)

montags bis freitags 8 –16 Uhr (außer an Feiertagen)

Fon 0421 497-77000

Zentrale Notaufnahme Klinikum-Mitte

Fon 0421 497-77840

KONTAKTE

KLINIKUM BREMEN-OST

Onkologische Pflegeberatung stationär
Fon 0421 408-62233
montags bis freitags 8 – 15 Uhr (außer an Feiertagen)

Onkologische Pflegeberatung ambulant
Fon 0421 408- 2532
freitags 8 – 15 Uhr (außer an Feiertagen)

Onkologische Tagesklinik (POT/DOT/GOT)
Fon 0421 408-1816
montags bis freitags 8 – 16 Uhr (außer an Feiertagen)


Zentrale Notaufnahme Klinikum-Ost
Fon 0421 408-1291

Glossar

Medizinischer Fachbegriff	Erklärung
Antiemetika	Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen
Anämie	Blutarmut
adjuvant	nach einer vollständigen Tumorentfernung (OP) durchgeführte Therapie, mit dem Ziel ein Wiederauftreten des Tumors zu vermeiden
Diarrhoe	Durchfall
Dyspnoe	Luftnot
Emesis	Erbrechen
emetogen	Erbrechen fördernd
Fatigue	anhaltende Erschöpfung
Gy	Gray, Abkürzung für die Strahlendosis
Hämoglobin	Hb, roter Blutfarbstoff
in situ	im Zusammenhang mit Krebs: örtliche Begrenzung des Tumors
Immunsystem	Abwehrsystem
Karzinom	bösartiger Tumor, Krebs
Kernspin-Tomographie	Magnetresonanztomographie (MRT)
Komplementäre Methoden	ergänzende Behandlungsform, zusätzlich zur empfohlenen Schulmedizin, meist ohne nachgewiesene Wirkung
kurative Behandlung	Behandlung mit dem Ziel der vollständigen Heilung
Laxanzien	Abführmittel
Leukozyten	weiße Blutkörperchen
Leukopenie	niedrige Anzahl von weißen Blutkörperchen
Liquor	Flüssigkeit, die das Gehirn und Rückenmark umgibt
lokal	auf die Region bezogen
maligne	bösartig
Metastase	Tochtergeschwulst eines bösartigen Tumors
Morbus	Krankheit
Mukositis	Schleimhautentzündung
Nausea	Übelkeit
neoadjuvant	vor einer Operation durchgeführte Therapie mit dem Ziel, die Erfolgchancen der Behandlung zu verbessern

Medizinischer Fachbegriff	Erklärung
Obstipation	Verstopfung
Oedem	Flüssigkeitsansammlung im Gewebe
oral	über den Mund
palliativ	bezeichnet eine medizinische Behandlung, die nicht auf die Heilung einer Erkrankung abzielt, sondern darauf, die Symptome zu lindern oder sonstige nachhaltige Folgen zu reduzieren, um die Lebensqualität zu verbessern
pathologisch	krankhaft
PET-Untersuchung	Positronen-Emissions-Tomographie, bildgebendes Untersuchungsverfahren
PET-CT	Kombination aus CT und PET
Placebo	Scheinmedikament
Pleuraerguss	Flüssigkeitsansammlung zwischen der Lunge und dem Lungenfell in der Pleurahöhle
Pneumonie	Lungenentzündung
Polyneuropathie	ist der Oberbegriff für bestimmte Erkrankungen des peripheren Nervensystems
Port	Katheter System; kleine Kammer unter der Haut mit einem dünnen Schlauch, der in eine herznahe Vene mündet, zur Gabe von Chemotherapie-Medikamenten
Prophylaxe	Vorbeugung
Proteine	Eiweißstoffe
protektiv	schützend
Psychoonkologie	beschäftigt sich mit Auswirkungen einer Krebserkrankung auf alle Lebensbereiche und die Seele
Radiotherapie	Strahlentherapie
Radio-Chemotherapie	Kombination aus Chemotherapie und Strahlentherapie
Rezidiv	erneutes Auftreten eines Tumors (Rückfall)
SAPV	spezialisierte ambulante Palliativversorgung
Staging	Einstufung des Tumors (Größe, Lage, Art) durch verschiedene Untersuchungen
STENT	medizinische Implantate zum Offenhalten von Gefäßen
supportiv	unterstützend
Thrombozyten	Blutplättchen, unterstützen die Blutgerinnung
Thrombozytopenie	Abfall von Thrombozyten
Tumorboard/ Tumorkonferenz	Ärzte aus allen beteiligten Fachrichtungen beraten und entscheiden gemeinsam für jeden einzelnen Krebspatienten über die weitere Behandlung

Für Ihre Notizen



A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning the width of the page below the header.



GESUNDHEIT NORD
KLINIKVERBUND BREMEN

HERAUSGEBER

GESUNDHEIT NORD

KLINIKVERBUND BREMEN gGmbH

Kurfürstenallee 130

28211 Bremen

www.gesundheitnord.de

KONZEPTION UND GESTALTUNG

GESUNDHEIT NORD gGmbH

Geschäftsbereich Unternehmenskommunikation

Nachdruck nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Herausgebers gestattet.
Stand: November 2022