

PATIENTENINFORMATION BEI KREBS

KRANKENHAUS DER BARMHERZIGEN BRÜDER WIEN



BARMHERZIGE BRÜDER
KRANKENHAUS WIEN

INHALTSVERZEICHNIS

ALLGEMEINE INFORMATIONEN	4
Therapien bei Krebs	4
Umgang mit dem Port a Cath	6
Schmerzen bei Krebs	8
Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität	9
Onkologische Rehabilitation	11
VERHALTENSWEISEN BEI CHEMOTHERAPIE ...	12
WARNHINWEISE	14
ANGEBOTE BEI UNS IM KRANKENHAUS	16
Psychologische Begleitung	16
Palliativer Konsiliardienst	18
Physiotherapie	20
Sozialarbeit	22
Diätologie	24
NEBENWIRKUNGEN DER ZYTOSTATISCHEN THERAPIE	26
Mundschleimhautentzündung (Mukositis)	27
Fatigue (Müdigkeits-Syndrom)	30
Durchfall (Diarrhoe)	32
Verstopfung (Obstipation)	33
Nervenschädigung (Neuropathie)	34
Haarausfall	36
Übelkeit und Erbrechen	38

Sehr geehrte Patientin! Sehr geehrter Patient!

Mit dieser Informationsbroschüre wollen wir Ihnen einen Überblick über die Angebote bei uns im Krankenhaus geben. Weiters möchten wir Sie mit Basisinformationen zu Nebenwirkungen der Behandlungsmöglichkeiten versorgen.

Ein multiprofessionelles Team mit Personen aus den Fachbereichen Medizin, Pflege, Psychologie, Physiotherapie, Sozialarbeit und Diätologie wird Sie während Ihres Behandlungsweges unterstützen und begleiten.

Gerne stellt das Pflegeteam den Kontakt zu den verschiedenen therapeutischen Berufsgruppen her. Zögern Sie nicht, danach zu fragen und Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Ihre individuellen Bedürfnisse stehen bei uns im Mittelpunkt gemäß unserem Grundsatz „Das Herz befehle“.

Wir sind für Sie da!

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Therapien bei Krebs

Bei der Behandlung von Krebs wird oft nicht nur eine, sondern eine Kombination und Abfolge von verschiedenen Behandlungsformen eingesetzt. **Jede Krebsentwicklung hat individuelle Eigenschaften**, deren Kenntnis Voraussetzung für eine geeignete Behandlung ist.

Operation

Das Ziel der Operation besteht darin, den Tumor möglichst vollständig zu entfernen – manchmal genügt das, um den Krebs zu heilen. Viele Patienten benötigen aber vor oder nach der Operation eine Chemo- oder Strahlentherapie.

Chemotherapie (Zytostatika)

Bei einer Chemotherapie erhält der Patient Medikamente, die das Wachstum der Krebszellen hemmen oder diese abtöten. Sie werden meistens gespritzt oder über eine Infusion verabreicht.

Antihormon- und Immuntherapie

Das Wachstum einiger Krebsarten wird durch Hormone beeinflusst. Unterdrückt man mit Medikamenten die Wirkung dieser Hormone, hemmt dies das Wachstum der Krebszellen.

Bei einer Immuntherapie erhält der Patient Medikamente, die das Abwehrsystem des Körpers so anregen, dass es gezielt gegen Krebszellen vorgehen kann.

Strahlentherapie (Radiotherapie)

Bei einer Strahlentherapie werden energiereiche Strahlen auf den Tumor gerichtet. Diese Strahlen schädigen die Erbsubstanz der Krebszellen. Diese können sich nicht mehr teilen und sterben ab.

Komplementäre Methoden

Viele Patienten suchen neben der schulmedizinischen Behandlung durch Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung nach ergänzenden (komplementären) Therapiemöglichkeiten. **Diese sollen die schulmedizinische Therapie nicht ersetzen, sondern vervollständigen.** Bekannte komplementärmedizinische Methoden sind Misteltherapie, Homöopathie, Akupunktur, traditionelle chinesische Therapie und Naturheilverfahren. Viele dieser Therapien können im Einzelfall das Wohlbefinden verbessern und die Lebensqualität erhöhen. Wachstum oder Ausbreitung von Krebszellen vermögen komplementäre Therapien aber nicht zu beeinflussen; sie können Krebs daher nicht heilen.

Umgang mit dem Port a Cath

Das Port System ist eine unter die Haut implantierte Hohlkammer mit einem dünnen Katheter, der meist in die obere Hohlvene gelegt wird. Diese Hohlkammer kann durch eine Membran mit einer speziellen Portnadel angestochen werden, um Infusionen zu verabreichen.

Worauf Sie achten sollten:

- ▶ Die Portnadel kann mehrere Tage belassen werden. Die Entscheidung ist durch den Arzt nach individueller Situation zu treffen (z.B. in der Tagesklinik nicht möglich).
- ▶ Das System ist nach jeder Infusion oder Injektion mit mindestens zehn ml steriler physiologischer NaCl-Lösung zu spülen.
- ▶ Vor Entfernung der Portkanüle hat eine Spülung mit Heparin zu erfolgen = Heparin-Block.
- ▶ Bei längerfristigem Nichtbenützen des Portsystems ist in Absprache mit dem Arzt eine Erneuerung des Heparin-Blocks erforderlich (meist alle zwölf Wochen).
- ▶ Nicht in Gebrauch befindliche Portsysteme benötigen keinen Verband.

- ▶ Sie können nach dem Verheilen der Operationswunde wie gewohnt duschen und baden.
- ▶ Nach dem Entfernen der Portnadel erhalten Sie ein Duschpflaster – dieses soll für mindestens 24 Stunden belassen werden.

WICHTIG: Bei Rötung, Schwellung oder Schmerzen im Portbereich suchen Sie unverzüglich einen Arzt auf!

Schmerzen bei Krebs

Schon zum Zeitpunkt der Diagnose haben viele Krebspatienten Schmerzen, bei anderen treten Schmerzen erst bei Fortschreiten der Erkrankung auf, manche Krebserkrankungen können auch ganz ohne Schmerz verlaufen. **Es ist wichtig, dass Sie Ihr Behandlungsteam frühzeitig über eventuelle Schmerzen informieren.** Tumorschmerz kann umso besser behandelt werden, wenn die medikamentöse Therapie schon bei mäßigem Schmerz begonnen wird. **In Österreich muss niemand Angst vor unerträglichen Schmerzen haben, denn es sind viele sehr wirksame Medikamente dagegen verfügbar.**

Bei Tumorschmerzen ist die regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln sinnvoll, zusätzlich soll immer ein Bedarfs-Schmerzmittel zur Verfügung stehen, das gegen Schmerzspitzen eingesetzt werden kann. Auch die Behandlung eines Tumors bringt oft eine Erleichterung von Schmerzen mit sich, sodass Schmerzmedikamente wieder reduziert oder gar weggelassen werden können.

In Ergänzung einer medikamentösen Behandlung ist oft physikalische Therapie, Bewegung oder auch psychologische Begleitung sinnvoll. Es ist uns ein Anliegen, dass es Ihnen auch mit einer schweren Erkrankung so gut wie möglich geht, deshalb legen wir Wert auf eine ausreichend gute Schmerztherapie.

Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität



Je nach Erkrankung und Therapie (Operationen) kann es zu einer Veränderung des Körperbildes und der Körperwahrnehmung kommen. Treten diese Veränderungen auf, spielt es eine entscheidende Rolle, ob man sich selber annehmen kann und sich liebenswert erlebt. Auch die Ausdrucksmöglichkeit und das Erleben von Sexualität können beeinträchtigt werden und zu starken psychosozialen Auswirkungen führen.

Tipps, wie Sie Ihre Partnerschaft positiv beeinflussen können:

- ▶ Körperliche Veränderungen können oft nicht gänzlich vermieden werden – versuchen Sie diese anzunehmen.
- ▶ Halten Sie Ihre Gefühle (Angst, Wut, Schmerz) nicht zurück, das einfache Gespräch kann sehr entlastend sein.

- ▶ Suchen Sie Körperkontakt (z.B. schlafen Sie eng umschlungen ein).
- ▶ Verwöhnen Sie sich selbst (Bäder, Massagen, Düfte, ...).
- ▶ Wenden Sie Entspannungstechniken an.
- ▶ Betreiben Sie Sport.
- ▶ Nutzen Sie Körpertherapie-Angebote (z.B. Tai Qi, ...).
- ▶ Besuchen Sie Selbsthilfegruppen.
- ▶ Haben Sie keine Angst, dieses Thema auch mit Ihrem betreuenden Behandlungsteam zu besprechen.

Literaturtipps:

„Liebe neu entdecken“, www.stefan-zettl.de

„Tote Hose: Worüber Männer schweigen. Ein Tagebuch“,
Walter Raaflaub, Wörterseh

„Bis zuletzt die Liebe. Als Paar im Schatten einer tödlichen Krankheit“, Dr. Hans Jellouschek, Herder

Onkologische Rehabilitation

Ziel der onkologischen Rehabilitation ist es, die Gesundheit, Aktivität und Leistungsfähigkeit wiederherzustellen. Durch gezielte Therapie-Maßnahmen für Körper und Seele, sowie im sozialen Bereich, gelingt es, die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Im Idealfall sollte der Rehabilitationsaufenthalt nach erfolgreicher Therapie stattfinden. Ein Antrag dazu kann bei uns im Krankenhaus erstellt und dann bei der zuständigen Sozialversicherung eingereicht werden. Bei den meisten Zentren ist jedoch mit Wartezeiten zu rechnen, sodass die Rehabilitation nicht immer unmittelbar nach dem Spitalsaufenthalt begonnen werden kann.

Adressen einiger Onkologischer Rehabilitationszentren:

- ▶ Onkologische Rehabilitationsklinik „Der Sonnberghof“, 7202 Bad Sauerbrunn
- ▶ Lebens. Med Zentrum Bad Erlach, 2822 Bad Erlach
- ▶ Onkologische Rehabilitation St. Veit, 5621 St. Veit im Pongau
- ▶ Therapiezentrum Rosalienhof, 7431 Bad Tatzmannsdorf
- ▶ Klinik Judendorf-Straßengel, 8111 Judendorf-Straßengel
- ▶ Zentrum Althofen, 9330 Althofen
- ▶ Wittlinger Therapiezentrum, 6344 Walchsee

VERHALTENSWEISEN BEI CHEMOTHERAPIE



Während der Chemotherapie ist Ihr Körper besonders anfällig für Infektionen. **Folgende Informationen sind daher für Sie besonders wichtig:**

- ▶ Achten Sie insgesamt auf Hygiene: Waschen Sie häufig Ihre Hände: vor dem Zubereiten von Mahlzeiten, vor dem Essen sowie vor und nach der Benützung der Toilette.
- ▶ Vermeiden Sie Verletzungen der Haut und Schleimhäute: Vorsicht vor Verletzungen der Haut beim Rasieren und der Maniküre; verwenden Sie eine weiche Zahnbürste; drücken Sie keine Pickel aus; verwenden Sie Lotionen oder Öle, um Ihre Haut vor Trockenheit bzw. vor Rissigwerden zu schützen (besonders an Händen und Füßen); tragen Sie bei Gartenarbeiten immer Handschuhe.

- ▶ Meiden Sie Menschenansammlungen.
- ▶ Meiden Sie Menschen mit akuten Erkrankungen (Erkältung, Grippe, Fieberblasen, Gürtelrose, usw.)
- ▶ Ihre Erkrankung ist nicht ansteckend: auch bei intimen Kontakt (Küssen, Sex) wird sie nicht auf den Partner übertragen.
- ▶ Nutzen Sie Informationen aus dem Internet kritisch: bei allen Vorteilen öffnet es leider auch Tür und Tor für Scharlatane und umstrittene Methoden, die nicht nur Geld kosten, sondern mitunter auch gefährlich sind.

WARNHINWEISE

Kontaktieren Sie unbedingt den diensthabenden Oberarzt, den Sie rund um die Uhr erreichen können, wenn Sie unter einem der folgenden Symptome leiden:

- ▶ Starke Übelkeit und/oder häufiges Erbrechen (keine Besserung durch Medikamente)
- ▶ Fieber über 38 Grad
- ▶ Blutungen (Nasenbluten, Blut im Harn oder Stuhl)
- ▶ Schleimhautveränderungen im Mund
- ▶ Starke Schmerzen oder neu aufgetretene Schmerzen
- ▶ Gefühllosigkeit in Armen oder Beinen
- ▶ Starker Durchfall (keine Besserung durch Medikamente)
- ▶ Atemnot

Ihren diensthabenden Oberarzt im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien erreichen Sie unter der Telefonnummer (01) 211 21.



ANGEBOTE BEI UNS IM KRANKENHAUS



Psychologische Begleitung

Sind (oder waren Sie) mit einer Krebserkrankung konfrontiert? Kennen Sie das Gefühl, dass dadurch nichts mehr so ist wie früher?

Sowohl das Erfahren einer Krebsdiagnose, als auch die Zeit danach können eine hohe seelische Belastung darstellen. Dadurch kann Ihr emotionales Gleichgewicht, sogar noch Monate nach Abschluss der Behandlungsphase, deutlich beeinträchtigt sein.

Zukunftsängste, das Gefühl mit den alltäglichen Anforderungen nicht mehr gut zu Recht zu kommen, aber auch eine starke Verunsicherung im Umgang mit dem eigenen Körper, können als mögliche Zeichen einer emotionalen Überforderung anhalten. Auch kann der Kontakt mit bis-

her vertrauten Menschen verändert sein oder belastend erlebt werden.

Grundsätzlich ist dies eine „normale“ Reaktion auf eine ganz und gar „nicht normale“ (weil bedrohliche) Lebenserfahrung. Dennoch kann dies Ihre Lebensqualität deutlich beeinträchtigen.

Daher möchten wir Ihnen psychologische Begleitung bzw. Unterstützung bei der emotionalen Verarbeitung dieser Krankheitserfahrung anbieten. Dieses Angebot gilt auch für Ihre Angehörigen, die ja durch Ihre Erkrankung ebenso emotional betroffen sein können. **Lassen Sie uns gemeinsam Wege finden, mit Belastungen umzugehen, eigene Stärken und Ressourcen zu entdecken, um damit wieder die Basis zu schaffen, ein freudvolles und zufriedenes Leben zu führen!**

Gerne stellt das Pfllegeteam den Kontakt zu uns her. Zögern Sie nicht danach zu fragen und um ein Beratungsgespräch mit uns zu bitten. Wir sind gerne für Sie da.

Ihr Team der Psychologie

Palliativer Konsiliardienst



Was heißt „palliativ“?

Die Diagnose Krebs zu erhalten ist für die meisten Menschen eine schreckliche Erfahrung. Durch die Errungenschaften der modernen Medizin ist es möglich, dass etwa die Hälfte aller Betroffenen auch wieder geheilt wird. Für viele weitere ist es möglich, **mit der Erkrankung über Jahre in einer guten Lebensqualität zu leben**. Wenn es aber tatsächlich nicht gelingt, das Fortschreiten einer Krebserkrankung zu verhindern, bedeutet dies, dass der Betroffene an Krebs sterben wird.

In einer solchen Situation rücken die persönlichen Anliegen der Menschen in den Vordergrund. Das kann zum Beispiel der Wunsch sein, das Lebensende möglichst selbstbestimmt zu gestalten und vor allem Zeit mit nahestehenden Menschen in vertrauter Umgebung zu verbringen. Basis dafür ist eine **ausreichend gute Behandlung aller Beschwerden**, die durch den Tumor verursacht sind.

Auf die Begleitung von Menschen mit lebensbedrohlichen Erkrankungen und die Behandlung von tumorassoziierten Beschwerden hat sich die Palliativmedizin spezialisiert.

Historisch aus der Sterbebegleitung heraus entwickelt, **wissen wir heute, dass Patienten schon viel früher im Krankheitsverlauf davon profitieren können, wenn zusätzlich zur onkologischen Behandlung eine palliative Begleitung erfolgt.**

Palliative Care bedeutet, dass ...

- ▶ ... in Zusammenarbeit mehrerer Berufsgruppen ein Eingehen auf die Bedürfnisse der Patienten und ihrer Angehörigen angestrebt wird.
- ▶ ... neben den medizinischen und pflegerischen Aspekten auch psychosoziale und spirituelle Aspekte in die Begleitung integriert werden.

Es steht Ihnen bei uns ein Palliativer Konsiliardienst zur Verfügung, der unterstützend in die Behandlung von Palliativpatienten eingebunden werden kann. Je nach den Wünschen der Betroffenen wird eine Weiterbetreuung durch Dienste der spezialisierten Hospiz- und Palliativversorgung organisiert oder es wird im Krankenhaus eine Begleitung aufgenommen, mit dem Ziel, ein Gefühl der Geborgenheit zu vermitteln und die Befindlichkeit zu verbessern.

Ihr Team des Palliativen Konsiliardienstes

Physiotherapie



Die individuellen Bedürfnisse von onkologischen Patienten stehen in der Physiotherapie des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Wien an oberster Stelle.

Nach der Erhebung eines physiotherapeutischen Befundes definieren die Fachärztin für physikalische Medizin und ein Physiotherapeut ein fachspezifisches Behandlungsziel und erstellen einen Behandlungsplan. Die physiotherapeutischen **Schwerpunkte in der Arbeit mit onkologischen Patienten** liegen in der möglichst **langen Erhaltung der Selbstständigkeit und der Mobilität**. Sofern notwendig, ist auch Schmerzbehandlung und Sensibilitätstraining ein Schwerpunkt der Physiotherapie.

In Bezug auf die genannten Punkte werden in einzeltherapeutischen Settings Kräftigung, Ausdauertraining, Atem-

therapie sowie Koordinations- und Sensibilitätstraining zusätzlich zu gezielten Schmerzbehandlungen angeboten.

Seitens der Massage und physikalischen Therapie stehen neben klassischen Massagen, Fußreflexzonenmassagen, Bindegewebstechniken, elektrotherapeutische Anwendungen sowie bei entsprechender Indikation, auch Lymphdrainagen zur Erhaltung eines guten Allgemeinzustandes auf dem Behandlungsplan.

Ihr Team der Physiotherapie

Sozialarbeit



Die **Entlassung aus dem Krankenhaus** und eine eventuelle Weiterversorgung werden in vielen Fällen direkt von der Station koordiniert. Speziell bei akut veränderten Gesundheitszuständen oder länger andauernder Krankheit treten jedoch oft **komplexe Fragestellungen** auf. Im Bedarfsfall werden in Zusammenarbeit mit dem gesamten Behandlungsteam der individuelle Versorgungsbedarf sowie Ihre persönlichen Ressourcen erhoben, um notwendige Unterstützungsmaßnahmen zu organisieren.

Wenn Sie eine Beratung durch die Sozialarbeit wünschen, kontaktieren Sie bitte die Station. Dieses Angebot ist eine kostenlose Serviceeinrichtung unseres Hauses.

Einige Punkte unseres Informations- und Beratungsangebots:

- ▶ Hilfestellung bei Anträgen (z.B. Pflegegeld, ...).
- ▶ Organisation von sozialen Diensten (z.B. Heimhilfe, Essen auf Rädern, ...).
- ▶ Organisation von Hilfsmitteln (z.B. Krankenbett, ...).
- ▶ Beratung bezüglich Pflege und Betreuung zu Hause.
- ▶ Beratung bzgl. Organisation von Wohn- und Pflegeheimplätzen.
- ▶ Vernetzungsarbeit mit anderen sozialen Einrichtungen bzw. Weitervermittlung an spezialisierte Beratungseinrichtungen.
- ▶ Allgemeine Sozial- und sozialrechtliche Beratung.
- ▶ Betreuung von Nichtversicherten und Wohnungslosen.

Ihr Team der Sozialarbeit

Diätologie

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung trägt – beim Gesunden, wie beim Kranken – maßgeblich zur Lebensqualität bei und unterstützt somit den Behandlungsverlauf.

Was können oder sollen Sie essen?

Gerade im onkologischen Bereich finden sich in den Medien zahlreiche Informationen – alleine eine Suche im Internet ergibt über eine Million Treffer. Krebsdiäten, verbotene Lebensmittel, Lebensmittelzusätze etc. – viele Patienten sind verunsichert.



Eine allgemeine Krebsdiät gibt es jedoch nicht. Grundsätzlich ist daher auf eine gesunde Mischkost zu achten.

Wann kann eine Diätologin helfen?

In einem ersten Schritt versuchen wir Sie mittels standardisiertem Fragebogen kennenzulernen und Ihren Ernäh-

rungszustand zu erheben. Es können sich im Rahmen Ihrer Therapie Probleme/Fragen ergeben, wie zum Beispiel:

- ▶ Ungewollter Gewichtsverlust
- ▶ Wann ist eine Trinknahrung sinnvoll?
- ▶ Durchfall oder Verstopfung
- ▶ Appetitlosigkeit
- ▶ Übelkeit und Erbrechen
- ▶ Entzündungen im Mund- und Rachenbereich
- ▶ Veränderungen/Verlust des Geschmackssinns

Wir bieten sowohl im stationären als auch im tagesklinischen Bereich individuelle Beratungen an.

So unterschiedlich der Mensch, die Erkrankung und die Therapie sind, so unterschiedlich kann auch die Hilfestellung und Empfehlung einer Diätologin ausfallen – **Ihre persönlichen Wünsche und Ziele stehen dabei im Vordergrund.**

Wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder das Pflegepersonal – diese werden Ihre Anliegen an uns weiterleiten. Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Bewilligung einer kalorienreichen Zusatztrinknahrung.

Ihr Team der Diätologie

NEBENWIRKUNGEN DER ZYTOSTATISCHEN THERAPIE

Wirkung und Nebenwirkungen verschiedener Zytostatika (Chemotherapie, zielgerichtete Therapie, Antikörpertherapie) sind unterschiedlich. **Es sollte vom Nicht-Auftreten oder von der Intensität von Nebenwirkungen weder auf Wirkung noch auf Wirkungslosigkeit einer Therapie geschlossen werden.**

Vergessen Sie jedoch nicht → nicht jeder Patient weist Nebenwirkungen auf und die Schweregrade sind ebenfalls sehr unterschiedlich. Sie erhalten jedoch bereits im Rahmen der Chemotherapie Medikamente, die die Nebenwirkungen mildern bzw. aufheben (z.B. vorbeugend Mittel gegen Übelkeit).

Die häufigsten möglichen Nebenwirkungen der Zytostatischen Therapie sind: Entzündungen der Mundschleimhaut, Müdigkeits-Syndrom (Fatigue), Nervenschäden, Durchfall oder Verstopfung, Haarausfall, Übelkeit und Erbrechen oder Infektionen.

Auf den nächsten Seiten finden Sie Hinweise zu den einzelnen Nebenwirkungen und mögliche Tipps, wie Sie damit umgehen können.

Mundschleimhautentzündung (Mukositis)

Bei bestimmten Chemotherapien treten diese Veränderungen häufig auf. Bereits Anzeichen wie Brennen im Mund und kleine Hautdefekte müssen ernst genommen werden. Daraus können sich Entzündungen und Infektionen entwickeln, die Schmerzen und Schluckprobleme verursachen. Die Nahrungsaufnahme wird eingeschränkt und es besteht dadurch die Gefahr einer Mangelernährung.

Tipps zur Vermeidung einer Entzündung der Mundschleimhaut:

- ▶ Lassen Sie vor Beginn der Chemotherapie Ihre Zähne vom Zahnarzt untersuchen bzw. sanieren oder den Zustand ihrer Prothese kontrollieren.
- ▶ Untersuchen Sie täglich die Mundhöhle auf Veränderungen (Beläge, Defekte, ...) und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn diese auftreten.
- ▶ Besorgen Sie sich eine neue Zahnbürste mit weichen Borsten und reinigen Sie mindestens zweimal am Tag Ihre Zähne.

Führen Sie mindestens viermal täglich eine Mundspülung durch (nach den Mahlzeiten).

- ▶ Die Zahnprothese sollte nach jeder Mahlzeit entfernt und gereinigt werden.
- ▶ Zur Mundspülung eignen sich Wasser, Salbeitee oder Mundspültee.



Rezept für Mundspültee: 2,5 cm Zimtstange in einem kalten Wasser ansetzen und aufkochen. Rosmarin, Thymian, Majoran oder Bohnenkraut in gleichem Verhältnis mischen und einen halben Esslöffel dieser Kräutermischung + zwei Gewürznelken zugeben und zehn Minuten kochen lassen.

Maßnahmen bei einer bereits aufgetretenen Entzündung der Mundschleimhaut:

- ▶ Konsultieren Sie unbedingt Ihren behandelnden Arzt. Dieser wird Ihnen speziell für die Mundschleimhaut geeignete Schmerzmedikamente und

medizinische Spüllösungen (z.B. Glandomed®, Caphosol®) verordnen.

- ▶ Führen Sie weiterhin häufig Zahnpflege und Mundspülungen durch.
- ▶ Lutschen Sie kleine, mundgerechte Eiswürfel (Milka-Herzen-Verpackung eignet sich gut zum Einfrieren) mit Geschmack Ihrer Wahl.
- ▶ Meiden Sie Kaffee, Nikotin, Alkohol, rohes Obst und Gemüse (Ausnahme: Melonen).
- ▶ Verzichten Sie so oft als möglich auf Ihre Zahnprothese.

Maßnahmen bei Mundtrockenheit:

- ▶ Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit.
- ▶ Halten Sie Ihre Lippen mit Lippenbalsam geschmeidig.
- ▶ Lutschen Sie kleine gefrorene Fruchtstückchen (z.B. Ananas aus der Dose) oder mundgerechte Eiswürfel mit Geschmack Ihrer Wahl (Fruchtsäfte, Bier, ...).
- ▶ Lassen Sie ein Stück Butter oder Schlagobers im Mund zergehen oder verwenden Sie etwas Olivenöl – eine leicht gefettete Mundschleimhaut speichert die Feuchtigkeit besser.
- ▶ Genießen Sie Eiscreme.
- ▶ Kauen Sie immer wieder zuckerfreien Kaugummi oder lutschen Sie Zuckerl.

Fatigue (Müdigkeits-Syndrom)

Ein Großteil der Patienten (bis zu 90 Prozent) kennt die Symptome von Müdigkeit und geringer Belastbarkeit, die im Laufe der Behandlung auftreten. Außerdem kann dieser Erschöpfungszustand Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit haben. Diese Symptome können mehrere Wochen andauern und lassen sich durch Ruhe und Schlaf nur unvollständig oder gar nicht beheben.

Fatigue entsteht durch Zusammenwirken unterschiedlicher Ursachen und Einflussfaktoren:

- ▶ Chemotherapie und Bestrahlung: Durch die Nebenwirkung der Knochenmarksschädigung kann es zur Blutarmut (Anämie) kommen. Dadurch werden die Organe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.
- ▶ Mangelernährung
- ▶ Depression: Fatigue und Depression stehen in einer deutlichen Wechselbeziehung.
- ▶ Schmerzen: verstärken die Fatigue durch Beeinträchtigung des Wohlbefindens – eine gute Schmerztherapie kann hier helfen.
- ▶ Direkte Wirkung der Therapie auf Nervenzellen.

So beschränken Sie Ihre Müdigkeit auf ein Minimum:

- ▶ Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Müdigkeit.
- ▶ Planen Sie wichtige Aktivitäten für die Zeit ein, in der es Ihnen am Besten möglich ist.
- ▶ Gönnen Sie sich zwischendurch Ruhepausen. Machen Sie Ihr Nachmittagsschläfchen nicht nach 16:00 Uhr, denn dies könnte Ihren Nachtschlaf gefährden.
- ▶ Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft.
- ▶ Nehmen Sie Hilfe an und lassen Sie sich möglichst viele Tätigkeiten abnehmen (Haushalt, Garten, ...).
- ▶ Versuchen Sie trotz vorhandener Beschwerden Kontakt zu Freunden und Familie aufrecht zu erhalten.
- ▶ Ernähren Sie sich ausgewogen und trinken Sie ausreichend.



Durchfall (Diarrhoe)

Nicht jeder, der einmal dünnen Stuhl hat, leidet gleich an Durchfall. Im medizinischen Sinne spricht man erst dann von Durchfall, wenn jemand mehr als dreimal am Tag breiige bis wässrige Stühle hat. Durchfall kann akut auftreten oder chronisch sein. **Lang anhaltender Durchfall** führt zu Flüssigkeits- und Mineralstoff- (Elektrolyt)verlust und **muss medizinisch behandelt werden**. Informieren Sie also den Arzt oder die Gesundheits- und Krankenpflegepersonen über Ihre Verdauungsprobleme.

Was tun bei Durchfall?

- ▶ Nehmen Sie die Ernährungsberatung in Anspruch.
- ▶ Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über mögliche Medikamente, die den Durchfall lindern.
- ▶ Trinken Sie ausreichend!
- ▶ Achten Sie auf eine entsprechende Hautpflege im Analbereich, um Infektionen durch Hautreizungen zu vermeiden (verwenden Sie Feuchttücher statt Toilettenpapier, benützen Sie Cremen zum Schutz der Haut) – das Team der Gesundheits- und Krankenpflege wird Sie entsprechend beraten.

Verstopfung (Obstipation)

Eine Verstopfung entsteht in der Regel durch ungenügende Darmtätigkeit. Typisch für Obstipation ist, dass die Stuhlentleerung anstrengend und nicht komplett ist.

Ursache können der Tumor, die Ernährung, Mangel an Flüssigkeit, die Chemotherapie oder andere Medikamente sein.

Was tun bei Verstopfung?

- ▶ Nehmen Sie die Ernährungsberatung in Anspruch.
- ▶ Ausreichend und regelmäßig trinken (Wasser, Säfte sowie Kräuter- und Früchtetees) auch Kaffee, Buttermilch, Kefir und Obstsaften sind zu empfehlen.
- ▶ Regelmäßige Bewegung – das regt die Darmtätigkeit an.
- ▶ Ausreichend Zeit für die Stuhlentleerung nehmen.
- ▶ Warme Wickel, Bauchmassagen.
- ▶ Bei starken Schmerzmedikamenten aus der Gruppe der Opioide wird parallel ein Abführmittel verordnet (als dauerhafte Begleittherapie).
- ▶ Besprechen Sie die Möglichkeit eines Abführmittels mit dem Arzt (Medikamente oder auf natürlicher Basis).

Nervenschädigung (Neuropathie)

Als Folge der Chemotherapie kann es zu Nervenschädigungen (Neuropathie) kommen. Diese machen sich vor allem an Händen und Füßen bemerkbar. Es wird zwischen *Temperaturunabhängiger* und *Kälteinduzierter Neuropathie* unterschieden.

Temperaturunabhängige Neuropathie

Es können folgende Symptome auftreten: Missempfindungen an Füßen (strumpfförmig) und an Händen (handschuhförmig). Hier treten Kribbeln, Brennen oder Taubheitsgefühl auf und es kann zu Gangunsicherheit kommen.

- ▶ Achten Sie auf gute und rutschfeste Schuhe.
- ▶ Hitze, Kälte, Verbrennungen oder Verletzungen werden nicht gespürt. Daher besteht die Gefahr von Infektionen oder ausgedehnten Gewebeschäden.
- ▶ Kontrollieren Sie beim Duschen und Baden die Wassertemperatur (Verbrennungsgefahr).
- ▶ Achten Sie auf gut passende Schuhe.

Kälteinduzierte Neuropathie

Dabei können bereits am Beginn der Therapie Beschwerden beim Kontakt mit Kälte auftreten. Es tritt jedoch eine rasche Besserung durch Wärme ein.

- ▶ Trinken Sie keine kalten Getränke und vermeiden Sie kalte Nahrungsmittel.
- ▶ Ziehen Sie sich an kühlen Tagen warm an.
- ▶ Bedecken Sie bei Kälte Mund und Nase mit einem Schal.
- ▶ Vermeiden Sie Klimaanlage.
- ▶ Verwenden Sie Handschuhe, wenn Sie etwas aus dem Kühlschrank nehmen.
- ▶ Tragen Sie auf kalten Böden (Fliesen, Laminat, ...) Socken oder Schuhe.



Haarausfall

Ob Haarausfall für Sie ein Thema wird, hängt von der jeweiligen Therapie ab.

Zwei bis drei Wochen nach dem ersten Chemotherapiezyklus gehen die Haare innerhalb von zwei bis fünf Tagen aus. Es können neben den Kopfharen auch Augenbrauen, Wimpern und die gesamte Körperbehaarung betroffen sein.

Was Sie bei beginnendem Haarausfall tun können:

- ▶ Waschen Sie die Haare seltener und mit lauwarmem Wasser.
- ▶ Verwenden Sie nur milde Shampoos, weiche Haarbürsten oder einen groben Kamm.
- ▶ Verzicht auf Stylingprodukte, heißes Föhnen, Dauerwelle, Lockenwickler und Färbungen.

Die Umstellung auf die neue Situation fällt vielen Betroffenen leichter, wenn Sie sich eine **Kurzhaarfrisur** zulegen (entweder schon vor Beginn der Chemotherapie oder wenn die Haare beginnen auszufallen). Das macht den Übergang in die haarlose Phase gefühlsmäßig weniger abrupt.

Schützen Sie die Kopfhaut vor Sonne (Sonnenhut, Sunblocker) und vor Kälte (warme Kopfbedeckungen im Winter). Für die Nacht eignet sich eine weiche Mütze als Wärmeregulator.

Thema Perückenkauf:

Sie erhalten von uns einen Verordnungsschein für eine Perücke. Damit gehen Sie vor Beginn der Therapie in ein Perückengeschäft Ihrer Wahl (Sie erhalten eine eigene Broschüre vom Gesundheits- und Krankenpflegepersonal). So kann die Frisur, die Haarfarbe und die Haarstruktur dem Naturhaar angepasst werden.

Alternativen zur Perücke:

Neben Kappen, Hüten und Mützen sind Tücher und Schals, die auf vielfältige Weise gebunden und getragen werden können, eine modische und günstige Alternative zu Perücken.

Mögliche Materialien sind Baumwolle (lässt die Haut atmen), Seide (erzeugt Volumen) und Viskose.

Vier bis sechs Wochen nach Abschluss der Chemotherapie beginnen die Haare wieder sichtbar zu wachsen.

Übelkeit und Erbrechen

Es gibt Substanzen, die ohne vorbeugende Therapie praktisch immer zu Übelkeit und Erbrechen führen würden, bei anderen Substanzen besteht dafür ein geringes oder gar kein Risiko. **Dauer und Stärke der Symptome sind abhängig von der Art, der Dosis und der Kombination der eingesetzten Medikamente. Außerdem reagiert nicht jeder Patient gleich auf dasselbe Medikament.**

Je nach Medikament kann die Übelkeit eine Stunde nach der Infusion beginnen oder auch erst einige Stunden danach.

Es kann auch zwei bis fünf Tage nach der Chemotherapie zu Übelkeit kommen.

Das Erbrechen lässt sich heute in den meisten Fällen verhindern. Geeignete Medikamente bewahren acht von zehn Patienten vor Übelkeitsattacken.

Vorbeugende Medikamente werden auch noch für einige Tage nach der Chemotherapie verabreicht. Sie sollen bereits vorsorglich eingenommen werden (auch wenn zum Zeitpunkt der Einnahme kein Brechreiz besteht).

Anspannung und Angst können zu Übelkeit beitragen. Dagegen helfen Entspannungsübungen, aber auch Ablenkung durch ein Buch oder beruhigende Musik.

Tipps zur Vorbeugung von Übelkeit:

- ▶ Vor der Chemotherapie nur leichte Speisen essen (trockene Lebensmittel wie Zwieback, Salzstangen und Knäckebrot werden meist besser vertragen).
- ▶ Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind schonender.
- ▶ Keine extrem fettreiche, extrem süße, stark gewürzte, heiße oder intensiv riechende Kost zu sich nehmen.
- ▶ Lutschen von sauren Bonbons während der Chemotherapie vertreibt den schlechten Geschmack aus dem Mund, der zu Übelkeit führen kann.



Quellenangabe nach Thematik:

Therapie bei Krebs: *Chemotherapie bei Krebs*, Österreichische Krebshilfe, 2012, S. 7- 12

Ernährung: eigene Darstellung des Diätologie-Teams des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Wien, 2015

Port a Cath: Informationsblatt der Arbeitsgemeinschaft hämatologischer und onkologischer Pflegepersonen in Österreich (AHOP), 2014. Überarbeitet vom Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien, 2015

Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität: *Leben mit der Diagnose Krebs*, Österreichische Krebshilfe, 2014, S. 38-39

Onkologische Rehabilitation: Österreichische Krebshilfe, abgerufen am 20.08.2015 unter <http://www.krebshilfe.net/services/spezial-zentren/rehabilitationszentren/>

Verhaltensweisen bei Chemotherapie: *Chemotherapie bei Krebs*, Österreichische Krebshilfe, 2012, S. 16 und S. 21. Überarbeitet vom Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien, 2015

Warnhinweise: eigene Darstellung des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Wien, 2015

Nebenwirkungen bei Chemotherapie (allgemeiner Text):
Chemotherapie bei Krebs, Österreichische Krebshilfe,
2014, S. 21-22

Mundschleimhautveränderungen: Informationsblatt der
Arbeitsgemeinschaft hämatologischer und onkologischer
Pflegepersonen in Österreich (AHOP), 2014. Überarbeitet
vom Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien, 2015

Fatigue: Thieme's Onkologische Pflege, 2008, S. 181-188

Durchfall: *Chemotherapie bei Krebs*, Österreichische
Krebshilfe, 2012, S. 34. Ergänzt durch das Krankenhaus
der Barmherzigen Brüder Wien, 2015

Verstopfung: *Chemotherapie bei Krebs*, Österreichische
Krebshilfe, 2012, S. 35. Ergänzt durch das Krankenhaus
der Barmherzigen Brüder Wien, 2015

Neuropathie: Informationsblatt der Arbeitsgemeinschaft
hämatologischer und onkologischer Pflegepersonen in
Österreich (AHOP), 2014. Überarbeitet vom Krankenhaus
der Barmherzigen Brüder Wien, 2015

Haarausfall: Informationsbroschüre für Brustkrebspatientinnen, erstellt durch Andrea Wukovits, BCN (Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien, 2015)

Übelkeit und Erbrechen: Informationsbroschüre für Brustkrebspatientinnen, erstellt durch Andrea Wukovits, BCN (Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien, 2015)

Impressum:

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien
Johannes-von-Gott-Platz 1, 1020 Wien

Für den Inhalt verantwortlich: Arbeitskreis Onkologie
unter der Leitung von DGKS Daniela Haselmayer, BSc;

Gestaltung: Mag. Christa Praher-Ennöckl, **Layout und**

Produktion: AugstenGrafik, Wien **Fotos:** Sofern keine
anderen Bildrechte und Copyright Angaben gemacht
wurden, stammen die Fotos vom Krankenhaus der Barm-
herzigen Brüder Wien. **Stand:** Jänner 2016

Wir bitten im Sinne einer verbesserten Lesbarkeit um
Verständnis, dass teils auf geschlechterspezifische
Formulierungen verzichtet worden ist. Die verwendeten
Formulierungen richten sich ausdrücklich an beide Ge-
schlechter.

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien

Lehrkrankenhaus der Medizinischen Universität Wien

Pflegewissenschaftliches Ausbildungskrankenhaus der UMIT

Johannes-von-Gott-Platz 1, 1020 Wien

Tel.: +43 1 211 21 0, www.bbwn.at