



## Patienteninformation zur Chemotherapie



Inhaltsverzeichnis	Seite
Was bedeutet „Chemotherapie“ und wie wird sie verabreicht?	4
Haarausfall (Alopezie)	6
Übelkeit und Erbrechen (Nausea und Emesis)	6
Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme (Anorexie)	8
Durchfall (Diarrhoe)	10
Verstopfung (Obstipation)	11
Müdigkeit (Fatigue)	11
Entzündungen im Mund und Hals (Stomatitis und Mukositis) Mundtrockenheit (Xerostomie)	12
Blutbildveränderungen (Myelosuppression)	13
Haut-, Gewebe-, Gefäß- und Nagelveränderungen Nerven- und Empfindungsstörungen	14
Krankheitsbewältigung Psychische Veränderungen	17
Allgemeine Hinweise	19

## Liebe Patientin, lieber Patient,

wir möchten Sie im Namen unseres gesamten Behandlungsteams in unserer Praxis im Medizinischen Versorgungszentrum Weser-Egge Hörter (MVZ) und auf den Stationen 6.1, 6.2 der Medizinischen Klinik III, Hämatologie und Onkologie, des Klinikums Weser-Egge begrüßen.

Sie haben kürzlich erfahren, dass Sie sich einer Chemotherapie unterziehen müssen. Die Therapie wird in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt festgelegt. Diese Entscheidung ist für Sie sicherlich mit Erwartungen und Befürchtungen verbunden.

Wir wollen Ihnen mit dieser Broschüre einen Ratgeber an die Hand geben, der Sie darüber informiert, wie Sie selber mitwirken können, mögliche Nebenwirkungen Ihrer Therapie zu verhindern oder gegebenenfalls frühe Anzeichen von Nebenwirkungen zu erkennen. So können wir zeitnah eingreifen und die Therapie kann durch Ihr Mitwirken bestmöglich verlaufen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute auf Ihrem Behandlungsweg.

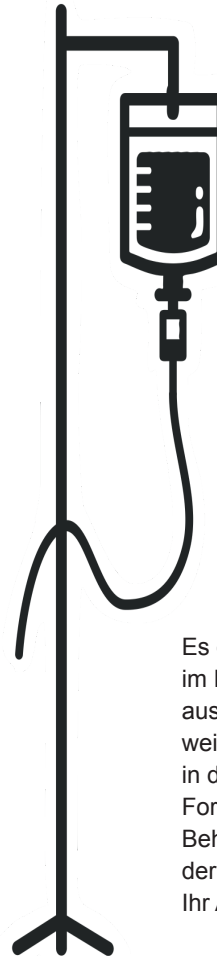
*Ihr Behandlungsteam*

## Was bedeutet „Chemotherapie“ und wie wird sie verabreicht?

Unter einer Chemotherapie wird im Allgemeinen die medikamentöse Behandlung von bösartigen Erkrankungen verstanden. Das Prinzip der Behandlung mit sogenannten Zytostatika ist die Hemmung der Zellteilung, die bei bösartigen Tumoren in großem Maße im Verborgenen abläuft. Die für Sie geeignete Therapieform hat Ihr Arzt nach den aktuellen Leitlinien festgelegt.

Wenn Sie Ihre Chemotherapie in Form einer Infusion erhalten, benötigen Sie für die Dauer Ihrer Behandlung einen Venenzugang. Hierbei besteht die Möglichkeit, eine Infusionsnadel zu legen oder aber während eines kleinen chirurgischen Eingriffs unter örtlicher Betäubung einen dauerhaften Venenzugang zu implantieren (Portsystem). Einige Zytostatika werden auch als Injektion (Spritze) oder als Tabletten verabreicht.

In der Regel erfolgt die Behandlung in sogenannten „Zyklen“. Das bedeutet, dass gewisse Medikamente an mehreren aufeinander folgenden Tagen oder Wochen in Teildosen verabreicht werden. Diese Teildosen ergeben zusammengenommen einen „Therapiezyklus“. Neben dem Chemotherapeutikum werden wir Ihnen unterstützende Medikamente verabreichen, die mögliche Nebenwirkungen lindern oder unterbinden sollen.



Wie bereits erwähnt, können bei der Behandlung auch Nebenwirkungen auftreten.

Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Zytostatika und diese haben auch unterschiedliche Nebenwirkungen. Um Ihnen den Umgang mit möglichen Nebenwirkungen zu erleichtern, Unsicherheiten zu verringern und eventuell bestehende Ängste abzubauen, wollen wir Sie im Folgenden über gegebenenfalls auftretende Nebenwirkungen informieren.

Es gibt viele Zytostatika, die insbesondere im Hinblick auf bessere Verträglichkeit aus bereits bekannten Wirkstoffen weiterentwickelt worden sind. Zudem sind in den letzten Jahren sehr große Fortschritte bei der Verhütung und Behandlung möglicher Nebenwirkungen der Chemotherapie erzielt worden. Ihr Arzt hat verschiedene medikamentöse



Möglichkeiten, das Auftreten von bestimmten Nebenwirkungen zu verhindern oder, falls sie auftreten, diese zu behandeln. Ebenso können die Pflegefachkräfte auf vielfältige Weise Nebenwirkungen verhindern oder verbessern. Aber auch Sie als Patient können durch das richtige Verhalten viel dazu beitragen, dass Nebenwirkungen nicht auftreten, abgemildert werden oder frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Wir untersuchen Sie in regelmäßigen Abständen. Zusätzlich bitten wir Sie, dass Sie sich selbst sehr genau beobachten: Wie wirkt die Chemotherapie auf Ihren Tumor und Körper? Treten Nebenwirkungen auf? Wenn ja welche?



## Haarausfall (Alopezie)

Eine Chemotherapie wirkt sich auf alle schnell teilenden Zellen im Körper aus. Das sind hauptsächlich Tumorzellen, aber auch Zellen aller Schleimhäute, Knochenmarkzellen und Zellen der Haarfollikel. Somit kann es bei der Verabreichung von Zytostatika zu einem Ausfall der Körperbehaarung kommen. Das schließt leider auch die Wimpern, Augenbrauen, Achsel- und Genitalbehaarung mit ein. Der Haarverlust tritt meist 2 bis 3 Wochen nach Therapiebeginn ein und endet 2 bis 4 Wochen nach Abschluss der Behandlung. Es gibt verschiedene Stufen des Haarausfalls, nicht immer fallen alle Haare aus, sie werden häufig nur sehr viel dünner. Nach Beendigung der Therapie wird Ihr Haar aber in der Regel wieder anfangen zu wachsen. Man kann dem Haarausfall weder vorbeugen noch ihn behandeln.

### Was Sie selbst tun können

- Gehen Sie vorsichtig mit Ihren Haaren um, um den Haarausfall zu vermindern oder hinauszuzögern.
- Verwenden Sie ein mildes Shampoo, keinen Fön, keine Lockenwickler und kein Glätteisen.
- Vermeiden Sie Rubbeln oder Rupfen und kämmen Sie die Haare vorsichtig.

- Verzichten Sie nach Möglichkeit auf das Färben unter Chemotherapie.
- Besorgen Sie sich Ihre Perücke oder die von Ihnen gewählte Kopfbedeckung bereits vor der Therapie, damit die Perücke am besten in Farbe und Schnitt Ihrem natürlichen Haar angeglichen werden kann. Die Perücke kann vom Arzt verordnet werden. Die Kosten werden je nach Krankenkasse zu einem bestimmten Anteil übernommen. Lassen Sie sich die Kostenübernahme von Ihrer Krankenkasse bestätigen.
- Wenn bereits viele Haare ausgefallen sind, kann es hilfreich sein, auch die übrigen kurz zu schneiden.



## Übelkeit und Erbrechen (Nausea und Emesis)

Übelkeit und Erbrechen sind neben Haarausfall die von Patienten am meisten gefürchteten Nebenwirkungen einer Chemotherapie. Sie werden einerseits ausgelöst durch die Therapie selbst, andererseits durch Stoffe, die der Tumor produziert. Übelkeit kann bereits eine halbe Stunde nach Therapiebeginn auftreten oder auch erst mehrere Stunden danach. Es kann auch zeitverzögert an den Tagen nach der Chemotherapie erneut zu Übelkeit und Erbrechen kommen. Sie erhalten parallel zu Ihrer Therapie auch immer Begleitmedikamente, die dem entgegenwirken sollen. Um diesem Symptom optimal vorzubeugen oder es behandeln zu können, sind wir auf Ihre Mithilfe und Rückmeldung angewiesen.

### Was Sie selbst tun können

- Versuchen Sie, sich während und nach der Therapie zu entspannen, z.B. durch Musik.
- Essen Sie vor der Chemotherapie leichte Mahlzeiten.
- Trinken Sie nach Möglichkeit 2 Liter Flüssigkeit am Tag.
- Essen Sie die Speisen nicht zu heiß und vermeiden Sie Speisen mit intensivem Geruch / Geschmack.
- Nehmen Sie die vom Arzt verordneten Medikamente gegen die Übelkeit entsprechend der Verordnung prophylaktisch ein, nicht erst, wenn Ihnen bereits übel ist. (Siehe auch Medikamentenplan sowie Bedarfsmedikation gegen Übelkeit)
- Essen Sie nur das, worauf Sie Appetit haben.
- Ruhen Sie sich nach den Mahlzeiten aus.
- Sorgen Sie für angenehme Düfte in Ihrer Umgebung, meiden Sie alle unangenehmen Gerüche, lüften Sie die Wohnung nach dem Essen.
- Gehen Sie möglichst viel an die frische Luft.
- Wenn Sie ein Übelkeitsgefühl überkommt, so versuchen Sie langsam ein- und auszuatmen.
- Wenn Sie öfter erbrechen müssen, warten Sie ein paar Stunden, bevor Sie feste Nahrung zu sich nehmen. Beginnen Sie mit klaren Getränken. Lutschen Sie Eiswürfel oder gefrorene Fruchtstückchen, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

## Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme (Anorexie)

Auch ohne unter Übelkeit zu leiden, kann es vorkommen, dass Sie während einer Chemotherapie keinen Appetit haben, der Geschmack der Speisen sich verändert und Sie nicht essen möchten. Wenn dieser Zustand länger anhält, kann es zu Gewichtsverlust und Schwäche kommen.

Dadurch verschlechtert sich Ihr Allgemeinzustand und es erhöht sich das Risiko für Komplikationen der ausgewählten Therapie. Sie werden beispielsweise anfälliger für Infekte. Ein guter Ernährungszustand ist deshalb für Ihr eigenes Wohlbefinden und für den Behandlungserfolg sehr wichtig.

### Was Sie selbst tun können

- Wiegen Sie sich regelmäßig (mindestens 1x/Woche) und teilen Sie uns einen Gewichtsverlust von über 10% bitte mit.
- Essen Sie mehrere Mahlzeiten, so viel und so oft Sie wollen. Verzichten Sie nicht auf Mahlzeiten, besonders nicht auf das Frühstück.
- Richten Sie die Speisen appetitanregend an, denn das Auge isst mit.

- Gönnen Sie sich häufiger Ihre Lieblingsspeisen.
- Essen Sie gesund, d.h. viele Vitamine, Ballaststoffe, Obst und Gemüse, Kohlenhydrate und Eiweiß.
- Verzichten Sie auf schwer verdauliche, überfettete Speisen. Probieren Sie aus, welche Speisen Sie gut vertragen.
- Wählen Sie Speisen mit hohem Kaloriengehalt, die leicht zu essen sind, wie Pudding, Milchshakes, Cremesuppen oder Eiscreme.
- Meiden Sie heiße, scharfe und stark riechende Gerichte und Getränke sowie Alkohol.
- Leichte sportliche Übungen vor dem Essen und Frischluftzufuhr können den Appetit anregen.
- Essen Sie in aufrechter Position.

Bei starker Appetitlosigkeit kann hochkalorische Fertignahrung unterschiedlicher Geschmacksrichtungen eine Hilfe sein. Diese sind in der Apotheke erhältlich. → Bitte melden Sie sich in der Praxis, denn wir können diese Nahrung rezeptieren.





## Durchfall (Diarrhoe)

Bei einigen Medikamenten, die in der Chemotherapie eingesetzt werden, können auch Durchfälle auftreten, denn die Darmschleimhaut kann angegriffen werden. Es kann aber auch die Darmtätigkeit insgesamt gesteigert sein, so dass Sie sich häufiger entleeren müssen. Auch die Behandlung mit Antibiotika kann zu Durchfall führen. Lang anhaltender Durchfall führt zu Flüssigkeits- und Mineralstoff- (Elektrolyt-) Verlust und muss ärztlich behandelt werden. Informieren Sie bitte bei auftretenden Durchfällen das Pflegepersonal.

### Was Sie selbst tun können

#### Getränke

- stilles Wasser oder schwarzer Tee
- Cola (Kohlensäure rausschlagen)
- Kakao mit Wasser zubereitet (wirkt stopfend)
- trinken Sie wenn möglich 2 bis 3 Liter Flüssigkeit am Tag, sofern keine Einschränkung seitens Ihrer Herz- oder Nierenfunktion besteht.

#### Speisen

- Essen Sie fein geriebene Äpfel (ohne Schale, gebräunt) oder Möhren über den Tag verteilt sowie zerdrückte Bananen → meiden Sie sonst bitte frisches Obst.

- Getrocknete Heidelbeeren wirken stuhlfestigend: 3 EL Beeren mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und mehrere Stunden stehen lassen, dieses Wasser können Sie dann trinken.
- Muskatnuss als Gewürz (z. B. an Kartoffelbrei) reduziert die Transportgeschwindigkeit durch den Darm.
- Leinsamentee: 1 bis 2 TL Leinsamen mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, gelegentlich umrühren. Die Leinsamen enthalten Schleimstoffe und wirken heilend auf eine gereizte Magen-Darmschleimhaut.
- 250 ml Wasser zum Kochen bringen, 20 g Reisschleim einstreuen, gut verrühren, aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Anstelle von Wasser kann auch dieselbe Menge an Fleischbrühe verwendet werden.

#### Sonstiges

- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten zu sich, essen Sie nicht zu heiß.
- Essen Sie leicht verdauliche Speisen mit hohem Eiweiß- und Kaliumgehalt (Eier, Hüttenkäse, Bananen, gekochte Kartoffeln, Quark, Joghurt, Buttermilch).
- Vermeiden Sie Speisen, die die Verdauung anregen (süße und fettige Speisen, Vollkornprodukte, Kohl, Hülsenfrüchte).



## Verstopfung (Obstipation)

Eine Verstopfung entsteht in der Regel durch ungenügende Darmtätigkeit. Während einige Zytostatika Durchfall verursachen können, gibt es einige andere Chemotherapeutika, die die Darmtätigkeit verlangsamen können. Auch Begleitmedikamente oder starke Schmerzmittel können Verstopfungen auslösen. Bei bestimmten Tumorerkrankungen, wie Darmtumoren oder Eierstockkarzinomen, kann eine Verstopfung auch durch den Tumor verursacht werden. Informieren Sie bitte das Pflegepersonal, falls Sie unter Verdauungsproblemen leiden.

### Was Sie selbst tun können

- Ernähren Sie sich ballaststoffreich (Vollkornprodukte, Obst, Gemüse).
- Verzichten Sie auf Lebensmittel, die zu Verstopfungen führen könnten.
- Bewegen Sie sich möglichst viel, dies regt die Darmtätigkeit an.
- Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge (2 bis 3 l).
- Nehmen Sie keine starken Abführmittel ohne Rücksprache ein.

## Erschöpfung und Müdigkeit (Fatigue)

Ein wesentliches Problem im Verlauf der Erkrankung und Behandlung stellt die ausgeprägte körperliche und geistige Erschöpfung (Fatigue) dar. Die Ursache dieses Symptoms ist einerseits in der Erkrankung selbst begründet, andererseits durch die medikamentöse Therapie. Dies äußert sich in einem gesteigerten Schlafbedürfnis, reduzierter Motivation, Energielosigkeit, Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit, Desinteresse oder einer verringerten körperlichen Leistungsfähigkeit. Es ist sehr wichtig, dass Sie die oben beschriebenen Symptome als Anzeichen einer Fatigue-Erkrankung erkennen und das Pflegepersonal darüber in Kenntnis setzen. Diese Symptomatik wird sich in der Regel nach der Beendigung Ihrer Therapie wieder verbessern. Dieses Symptom kann Auswirkungen auf Ihre alltäglichen Aktivitäten nehmen. Um Sie und Ihre Familie auf der Suche nach Lösungsmöglichkeiten angemessen zu unterstützen, stehen wir Ihnen gerne zur Seite.

### Was Sie selbst tun können

- Planen Sie Ihren Tagesablauf mit vielen Ruhepausen und teilen Sie Ihre Kräfte ein. Verrichten Sie schwierige Aufgaben nur dann, wenn Sie sich stark genug fühlen.
- Beziehen Sie Ihre Angehörigen und Freunde in Ihr Leben ein und lassen Sie sich von Ihnen helfen.

- Sorgen Sie für eine positive Stimmung und lenken Sie sich, wenn möglich, etwas ab.
- Hilfreich sind regelmäßige leichte körperliche Betätigungen an der frischen Luft, wie auch leichte sportliche Aktivitäten, die Ihnen gut tun (Absprache mit dem Arzt / Pflegepersonal).
- Achten Sie auf genügend und erholsamen Schlaf.
- Legen Sie häufiger eine Pause ein.
- Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit eisenhaltigen und vitaminreichen Speisen.

## Entzündungen im Mund und Hals (Stomatitis und Mukositis) Mundtrockenheit (Xerostomie)

Die Schleimhäute im Mund- und Rachenraum und in der Speiseröhre sind relativ schnell regenerierende Gewebe, die bei einer Chemotherapie empfindlich reagieren können. Es kann zu einer Entzündung der Mundschleimhaut kommen, typischerweise in der Phase, in der auch die Blutwerte

(Leukozyten → weiße Blutkörperchen) nach der Chemotherapie erniedrigt sind. Im Mund können sich kleine Geschwüre bilden, die gerötet sind und helle Beläge haben können. Wenn sich die Entzündung bis in die Speiseröhre ausbreitet, können Schluckbeschwerden auftreten. Die geschädigte Schleimhaut bildet einen besonderen Angriffsort für Bakterien und Pilze. Dies wird besonders durch Mundtrockenheit begünstigt. Bitte informieren Sie Ihren behandelnden Arzt oder die Pflegekräfte, falls Sie unter derartigen Beschwerden leiden.

### Was Sie selbst tun können

- Suchen Sie vor Beginn der Chemotherapie Ihren Zahnarzt auf und lassen Sie gegebenenfalls vorhandene Entzündungsherde und Defekte sanieren.
- Wenn Sie eine Prothese tragen, so säubern Sie diese gründlich. Verzichten Sie auf Ihre Prothese, wenn bereits Schleimhautschäden vorhanden sind.
- Betreiben Sie eine sorgfältige Mundhygiene.
- Reinigen Sie Ihren Mund nach jedem Essen. Benutzen Sie eine weiche Zahnbürste. Weichen Sie diese vorher in Wasser ein und spülen Sie die Zahnbürste während des

Putzens immer wieder mit Wasser aus. Wechseln Sie die Zahnbürste häufig.

- Halten Sie Ihre Lippen mit einer Pflegecreme geschmeidig.
- Achten Sie darauf, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, jedoch keine stark kohlenensäurehaltigen Getränke.
- Lutschen Sie häufiger Eiswürfel, wenn Sie nicht soviel trinken möchten.
- Kaugummi kauen regt die Speichelproduktion an.
- Vermeiden Sie Zitrusfrüchte und scharfkantige Lebensmittel wie Knäckebrot oder Chips, sowie stark zuckerhaltige Lebensmittel und sehr scharf gewürzte Speisen.
- Bevorzugen Sie weiche oder auch pürierte Kost, die Sie mit Sahne oder Olivenöl verfeinern.

Weitere Informationen zur Mund-Pflege und -Hygiene entnehmen Sie bitte dem Dokument → Mundpflege unter Chemotherapie. Dieses können Sie sich von den Pflegekräften aushändigen lassen.

## Blutbildveränderungen (Myelosuppression)

Eine der typischen Nebenwirkungen der Chemotherapie ist die vorübergehende Einschränkung der Blutbildung im Knochenmark. Wenn die Chemotherapie Ihr Blutsystem beeinträchtigt, können als Folge die Infektabwehr, die Blutgerinnung oder die Sauerstoffversorgung gestört sein. Für die Infektabwehr sind die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) und für die Blutgerinnung die Blutplättchen (Thrombozyten) zuständig. Den Sauerstofftransport im Blut übernehmen die roten Blutkörperchen (Erythrozyten).

Die Blutbildveränderungen bemerken Sie nicht direkt, sondern nur die daraus resultierenden Komplikationen, z.B. durch Anfälligkeit für Infektionen, durch eine verstärkte Blutungsneigung („blaue Flecken“, Zahnfleisch- oder Nasenbluten, mögliche Blutbeimengungen im Urin und Stuhl) oder durch eine geringere körperliche Leistungsfähigkeit.

### Was Sie selbst tun können

Da Sie bei einer starken **Verringerung der weißen Blutkörperchen** (Leukozytopenie) einem erhöhten Infektionsrisiko ausgesetzt sind, müssen Sie verstärkt auf Sauberkeit und Körperhygiene achten.

- Achten Sie auf maximale Sauberkeit und Hygiene (Handtücher, Seife, Zahnpflege usw.).

- Reduzieren Sie die Gefahr von Infektionen beim Kontakt mit anderen Personen, indem Sie große Menschenansammlungen meiden. Vermeiden Sie selbst den Kontakt zu Personen, die an einem Infekt leiden (z.B. Grippe, Husten, Schnupfen).
- Infektionen können auch durch den Kontakt mit Tieren, wie auch durch Gartenarbeit (Blumenerde) übertragen werden.
- Vermeiden Sie Schnittverletzungen.

Andererseits kann durch eine **niedrige Anzahl an Blutplättchen** (Thrombozytopenie) Ihre Blutgerinnung beeinträchtigt sein:

- Nehmen Sie ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt keine Medikamente ein, die das Blut verdünnen.
- Verzichten Sie möglichst auf Alkohol.
- Benutzen Sie eine weiche Zahnbürste.
- Vermeiden Sie innere und äußere Verletzungen.

In der Regel ist die Verringerung der weißen Blutkörperchen und der Blutplättchen nach einer Therapie nur von kurzer Dauer (3 bis 6 Tage). Sie tritt je nach Art der Chemotherapie meistens 6 bis 11 Tage nach Gabe der Medikamente auf und bildet sich dann bis zur Wiederholung des Therapiezyklus wieder zurück. Informieren Sie uns bitte bei Auffälligkeiten.

## Haut-, Gewebe-, Gefäß- und Nagelveränderungen, Nerven- und Empfindungsstörungen

Manche Zytostatika können Gewebe- oder Gefäßreizungen verursachen. Treten während der Infusion Rötungen, Brennen oder Schmerzen am Zugang, d.h. an der Nadel, über die die Chemotherapie in die Vene hineinfließt, auf, kann das darauf hindeuten, dass das Medikament in das umliegende Gewebe gelangt ist (Paravasat). Informieren Sie in diesem Fall sofort das Pflegepersonal.

Auch allergische Reaktionen können zu Hautrötungen und Ausschlag führen. Wenn eine Hautrötung plötzlich, während oder nach einer Medikamentengabe auftritt, handelt es sich möglicherweise um eine allergische Reaktion und Sie sollten sofort das Pflegepersonal informieren.



Während der Chemotherapie können Veränderungen der Haut und der Nägel auftreten. Wunden und Verletzungen heilen insgesamt schlechter.

Es gibt Hautreaktionen (Rötung und Schwellung), die besonders an den Hand- und Fußflächen auftreten. Diese nennt man nach dem Erscheinungsbild auch Hand-Fuß-Syndrom.

Bestimmte Chemotherapien können das Nervengewebe schädigen, woraus Empfindungsstörungen resultieren können. Diese Veränderungen treten nicht plötzlich auf, sondern entwickeln sich erst im längerem Verlauf einer Chemotherapie. In der Regel bilden sich diese Erscheinungen meist nach Ende der Chemotherapie zurück.

### Was Sie selbst tun können

- Das Auftreten von Hautreaktionen wird durch Schwitzen, Hitze, Druck oder Reibung gefördert. Versuchen Sie, diese Faktoren zu vermeiden.
- Vermeiden Sie zu enge Kleidung.
- Tragen Sie am besten Kleidung aus Naturmaterialien.
- Tragen Sie weite, bequeme Schuhe. Lassen Sie Hände und Füße so oft wie möglich unbedeckt.

- Vermeiden Sie Pflaster oder Klebeband auf der Haut.
- Duschen Sie nur kurz und nicht zu heiß. Benutzen Sie keine rauen Handtücher oder Waschlappen.
- Führen Sie eine gute Hautpflege durch.
- Vermeiden Sie heißes Putz- oder Spülwasser und scharfe Reinigungsmittel.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und benutzen Sie bei Sonnenbädern einen Sonnenschutz mit einem hohen Lichtschutzfaktor.
- Gehen Sie vorsichtig, besonders auf unebenen Wegen und Treppen.
- Tragen Sie schwere oder empfindliche Dinge sehr vorsichtig. Sie könnten Ihnen aus der Hand fallen.





Gegen die  
Schmerzen  
der Seele  
gibt es nur  
zwei Heilmittel:  
Hoffnung  
und Geduld.

Pythagoras

## Krankheitsbewältigung Psychische Veränderungen

Durch die Diagnose Krebs ist für alle Menschen nichts mehr, wie es früher war.

Die Konfrontation mit der Diagnose löst eine Vielzahl von Emotionen aus, die von Schock, Angst, Verzweiflung und Wut bis zu Schuldgefühlen und Fragen wie „Warum gerade ich?“ oder „Wer ist Schuld an meiner Erkrankung?“ reichen. Ein Gefühl der Hilflosigkeit und Ungewissheit im Bezug auf die Zukunft stellt sich ein.

Körperliche und seelische Probleme beeinflussen und bedingen sich gegenseitig. Mit den vielfältigen psychischen Auswirkungen haben viele Betroffene lange zu kämpfen: Niedergeschlagenheit, Angst, Stress, Ärger und Frustration beeinträchtigen das seelische Wohlbefinden. Es kann unter Umständen auch zu ernstesten Störungen, wie Depression oder Panikattacken, kommen. Die Angst vor einem Rückfall bleibt oft lange bestehen.

Viele Betroffene erleben, dass sie während der Behandlung generell dünnhäutiger oder anlehungsbedürftiger werden. Vielleicht verspüren Sie ein größeres Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit. Andere wiederum ziehen sich verstärkt zurück und brauchen mehr Zeit für sich allein. Jeder Betroffene reagiert anders und verarbeitet die Krankheit auf seine Weise.

Doch nicht nur die Erkrankten, alle müssen lernen, mit der neuen Situation umzugehen. Eine Krebserkrankung hat immer auch Einfluss auf Familie und Partnerschaft. Es ist wichtig, den Lebenspartner und die Kinder einzubeziehen, denn die Krebserkrankung ist auch für den Partner und die übrige Familie problematisch. Hier herrscht oft Unsicherheit im Verhalten dem Erkrankten gegenüber.

Hilfreich kann eine psychologische Betreuung sein, die schon bei der Erstbehandlung beginnt und anschließend weitergeführt wird. Dabei soll den Betroffenen geholfen werden, die eigenen Stärken zu erkennen und sie für die Krankheitsbewältigung zu nutzen. Auch kann bereits ein einmaliges Beratungsgespräch dazu beitragen, sich zu entlasten. Eine psychologische Beratung kann auch für andere Familienmitglieder sinnvoll sein.

### Was Sie selbst tun können

#### ▪ **Offenheit und Gespräche**

Schotten Sie sich nicht ab. Beziehen Sie Familie und Freunde in die neue Lebenssituation mit ein und sprechen Sie über die Krankheit und eventuell auftretende Probleme. Sprechen Sie die Dinge offen an, die anderen

scheuen sich vielleicht, Sie auf Ihre Krankheit oder Ihr Befinden anzusprechen. Um Missverständnisse zu vermeiden, sind offene Gespräche auf Seiten aller Beteiligten ausgesprochen wichtig. Nicht nur die Erkrankten selbst, auch die Angehörigen machen ein Wechselbad der Gefühle durch, haben Ängste und sind unsicher. Der Lebenspartner fühlt sich oft hilflos und überfordert. Versuchen beide Partner, sich gegenseitig zu schonen, hat das nicht selten zur Folge, dass das Paar überhaupt keine Gespräche mehr führt: weder miteinander, noch mit anderen. Sozialer Rückzug kann die Folge sein.

- **Selbsthilfegruppen**

Der Austausch mit anderen Betroffenen kann eine große Stütze sein. Hier kann offen über Probleme und Sorgen geredet werden, ohne auf Unverständnis zu stoßen, da sich die anderen in der gleichen Situation befinden und oft das gleiche durchgemacht haben. Neben dem Erfahrungsaustausch und der Beratung zu ganz konkreten praktischen Problemen und Fragen profitieren viele Menschen auch von dem Gefühl, mit ihrem Schicksal nicht allein zu sein.

- **Hilfe annehmen**

Nehmen Sie angebotene Hilfen aus dem Familien- und Freundeskreis, von Bekannten oder Nachbarn ruhig an. Das ist kein Zeichen von persönlicher Schwäche oder

Unvermögen, eine schwierige Situation allein durchzustehen, sondern sehr hilfreich.

- **Die eigenen Kräfte mobilisieren**

Was hat Ihnen früher in Krisen geholfen?

Woraus können Sie Kraft schöpfen?

Welche Beschäftigungen machen Ihnen Freude?

Wobei können Sie sich besonders gut entspannen?

Das kann Musik hören oder Lesen sein, Wandern, kreative Tätigkeiten wie Malen oder Entspannungsübungen.

- **Sport und Bewegung**

Körperliche Bewegung und an die individuelle Situation angepasste sportliche Betätigung helfen nicht nur das Immunsystem und das Allgemeinbefinden zu stärken, auch das psychische Wohlbefinden wird durch das körperliche Training positiv beeinflusst. Die Erlebnisse und der Spaß beim Sport in der Gruppe wirken sich positiv auf das seelische Befinden aus. Geeignete Sportarten sind sanfte Ausdauersportarten wie z.B. Wandern, Walken oder langsames Joggen.



## Zu guter Letzt möchten wir Ihnen noch allgemeine Hinweise geben, die den Ablauf der Chemotherapie erleichtern.

- Bringen Sie bitte notwendige Medikamente, die Sie zusätzlich nehmen müssen, am Therapietag mit. Hierzu zählen auch Insulin und Materialien wie z. B. Stomabeutel.
- Tragen Sie am besten eine Bluse oder ein Hemd, so dass der Port leicht zugänglich ist.
- Wenn Sie mögen, bringen Sie sich ein Buch oder Musik mit.
- Lassen Sie sich zur Therapie fahren, da durch die Medikamente Ihre Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt sein kann.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Informationsbroschüre einige Ihrer Fragen beantwortet zu haben.

**Natürlich stehen wir Ihnen gerne für ein persönliches Gespräch zu Verfügung.**

*Ihr  
Behandlungsteam*



## Kontakt

Klinikum Weser-Egge  
St. Ansgar Krankenhaus  
Medizinische Klinik III  
Brenkhäuser Str. 71  
37671 Höxter

Tel. 05271 66 0

## Wichtige Tel./ Faxnummern

MVZ Weser-Egge, Onkologie:      Tel. 05271 966 68755  
(ambulante Therapie)              Fax 05271 966 68759

Sekretariat Onkologie:              Tel. 05271 66 182765

Sekretariat Station:                 Tel. 05271 66 182764

Therapiebereich MVZ:                Tel. 05271 66 182768 oder 66 182767

Station 6.1 u. 6.2 Onkologie:        Tel. 05271 66 183610 oder 66 183620

Medizinische Notfälle außerhalb der Öffnungszeiten:

Tel. 05271 66 2794

khwe.de   