



KLINIKUM LIPPE  **GMBH**

KLINIKUM LIPPE  **GMBH**



**Brustzentrum
Lippe**

Klinikum Lippe-Lemgo
Rintelner Straße 85
32657 Lemgo

Fon 0 52 61 . 26 - 40 83
Fax 0 52 61 . 26 - 46 51
Web www.brustzentrum-lippe.de



**Darmzentrum
Lippe**

Klinikum Lippe-Detmold
Röntgenstraße 18
32756 Detmold

Fon 0 52 31 . 72 - 11 49
Fax 0 52 31 . 72 - 10 45
Web www.darmzentrum-lippe.de

www.sagner-heinz.de © Ingrid Britzelmeir, Klinikum Lippe GmbH

> Hilfen bei der **Chemotherapie**

Beratung
Ihre Ansprechpartner

KLINIKUM LIPPE  **GMBH**

Klinikum Lippe-Lemgo
Fon 0 52 61 . 26 - 0

Klinikum Lippe-Detmold
Fon 0 52 31 . 72 - 0

Web www.klinikum-lippe.de

Kontaktnummern in den Abteilungen

Brustzentrum Lippe	Fon 0 52 61 - 26 40 83
Darmzentrum Lippe	Fon 0 52 31 - 72 11 49
Onkologische Ambulanz	Fon 0 52 61 - 26 41 29
Ambulanter Palliativdienst	Fon 0 52 61 - 26 41 29
Klinik für Plastische und Handchirurgie	Fon 0 52 61 - 26 48 16
Strahlentherapeutische Ambulanz	Fon 0 52 61 - 26 46 21
Radiologisches Institut	Fon 0 52 61 - 26 45 11
Institut für Nuklearmedizin	Fon 0 52 61 - 26 41 16
Psychosoziale Betreuung, Psychoonkologie (Ingrid Britzelmeir, Klinikum Lippe)	Fon 0 52 61 - 26 46 04

Niedergelassene Onkologen

Dr. med. F.W. Kleinsorge / Christina Levknecht, Detmold	Fon 0 52 31 - 2 12 38
Dr. med. Regina Schwarz, Detmold	Fon 0 52 31 - 4 58 49-0
Dr. Weinert, Bad Salzuflen	Fon 0 52 22 - 5 00 14

Nebenwirkungen

Nebenwirkungen bei der Chemo- und Strahlentherapie

- was kann ich dagegen tun?

Übelkeit und Erbrechen

Die Übelkeit ist eine der unangenehmsten Nebenwirkungen der Chemotherapie. Doch auch hier sind Sie dieser unangenehmen Folgeerscheinung nicht hilflos ausgeliefert. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber und lassen Sie sich schon vorher ein Medikament geben, welches die Übelkeit auf ein erträgliches Maß mindern kann.

Anzeichen

- Übelkeit
- Erbrechen
- Schwäche

Tipps

Essensgerüche vermeiden
Vermeidung von zucker-, fetthaltigen und/oder stark gewürzten Speisen
Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt
Hunger vermeiden
Langsam und gründlich kauen
Bequeme Kleidung tragen
Evtl. kalte Getränke (Cola)
Medikamente
Entspannungsübungen nach dem Essen
Langsam ein- und ausatmen
Kamillentee trinken
Genügend Kalorien trinken
Bei morgendlicher Übelkeit vor dem Aufstehen Zwieback oder Knäckebrot knabbern
Frischen Ingwer an Speisen oder Ingwertee trinken, beides verringert Übelkeit

Durchfall

Durchfall ist eine unangenehme und kräftezehrende Nebenwirkung. Sollte der Durchfall mehrere Tage anhalten, so sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber und lassen Sie sich geeignete Medikamente geben, damit der Verlust von körperwichtigen Stoffen ausgeglichen werden kann.

Anzeichen

- Schmerzen
- Müdigkeit
- Verminderter Appetit
- Gewichtsverlust
- Flüssigkeitsverlust
- Schwäche

Tipps

Milde, gut bekömmliche Nahrungsmittel (Reis, Kartoffelbrei) mit wenigen Ballaststoffen
Fünf kleine Mahlzeiten
Breie aus Weizen, Hafer oder Reis
Feingeriebener Apfel oder zerdrückte Banane ansonsten wenig frisches Obst
Einwandfreie Nahrungsmittel verwenden
Viel klare Flüssigkeit trinken: 2-3 l pro Tag (kein Alkohol, Kaffee, Milch, Fruchtsäfte und coffeinhaltige Getränke z.B. Cola, günstig: langgezogener Schwarztee, stilles Mineralwasser, lauwarme Brühe)
Salzstangen knabbern
Nicht rauchen
Nach Stuhlgang gründlich reinigen

Bei Nebenwirkungen und Symptomen, die beunruhigend stark sind, wenden Sie sich bitte sofort an Ihren Arzt oder an die Onkologische Ambulanz.

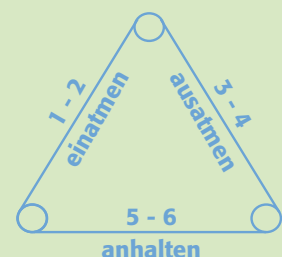
Entspannung

Entspannungsmethoden

Hier möchten wir Ihnen eine einfache Entspannungsübung vorstellen.

Weitere und individuelle Entspannungsmethoden vermitteln wir Ihnen gern bei einem persönlichen Gespräch. Wir wünschen Ihnen viel Ruhe und Zuversicht.

Die Triangel, ein Entspannungsbeispiel



- 1 - 2 einatmen
- 3 - 4 ausatmen
- 5 - 6 nichts tun

Die Gedanken konzentrieren sich auf das Zählen, das innere Vorstellungsbild auf die Triangel. Ihr Körper konzentriert sich auf die Atmung.





Ingrid Britzelmeir

Dipl. Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin

Leitung

Klinikum Lippe-Psychoonkologie
Rintelner Straße 85, 32657 Lemgo
Tel 0 52 61 - 26 46 04
Ingrid.Britzelmeir@klinikum-lippe.de



Katharina Hermeier

Dipl. Sozialpädagogin
Diätassistentin/Ernährungsberaterin

Evangelische Familienbildung
im Diakonischen Werk

Leopoldstraße 27, 32756 Detmold
Tel 0 52 31 - 976 652
Katharina.Hermeier@diakonie-lippe.de

Sprechen Sie uns an

Es gibt immer wieder Momente, in denen Sie den Wunsch haben, über ihre Situation zu sprechen. Die Diagnose Krebs kann bei den Erkrankten selbst, wie auch bei den Familienangehörigen das Bedürfnis wecken, sich über die besonderen Belastungen oder über das Erlebte auszutauschen.

Wir bieten Ihnen

- Einzel- und Gruppengespräche zur Krankheitsbewältigung und Gesundheitsförderung
 - Beratung für Angehörige
 - Gymnastik- und Entspannungsgruppen
 - Informationsveranstaltungen
- und vieles mehr ...

<p>Verstopfung</p> <p>Verstopfung kann eine Folgeerscheinung der Therapie sein, muss aber nicht unbedingt. Es kann auch mit ungünstigen Lebensgewohnheiten zusammenhängen. Ändern Sie jedoch nicht von heute auf morgen Ihre Ernährung, denn auch dies kann wieder Probleme hervorrufen. Ein Zusammenhang besteht meistens dann, wenn stärkere Schmerzmittel genommen werden.</p>	<p>Anzeichen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schmerzen und Müdigkeit • Verminderter Appetit • Übelkeit und Erbrechen • Darmverschluss • Hämorrhoiden • Einrisse im Anlbereich 	<p>Tipps</p> <p>Reichlich trinken (2-3 l/Tag)</p> <p>Ballaststoffreiche Nahrung (Kleie, Vollkornmüsli), frisches Obst und Gemüse sowie eingeweichte Trockenfrüchte bevorzugen</p> <p>Frische Fruchtsäfte trinken (wenn es erlaubt ist)</p> <p>Viel Bewegung</p> <p>Keine rezeptfreien Medikamente ohne Wissen des Arztes</p> <p>Sanfte Einläufe, leichte Darmmassagen</p> <p>Ca. 30 Minuten vor der übl. Stuhlgangzeit die Verdauung durch ein kaltes oder heißes Getränk anregen</p> <p>Medikament vom Arzt</p> <p>Mit fließendem Wasser spülen, sauber halten, cremen</p>
<p>Erschöpfung</p> <p>Es ist sehr schwer diesen Erschöpfungszustand zu akzeptieren, gerade dann wenn Sie die Therapien hinter sich haben. Doch hören Sie auf Ihren Körper, achten Sie darauf, Ihre Grenzen nicht zu überschreiten, doch versuchen Sie auch, immer dann wenn es geht, etwas von Ihrer Lebensfreude durch Aktivität zurückzugewinnen.</p>	<p>Anzeichen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruhebedürftigkeit • Antriebslosigkeit • Depressionen 	<p>Tipps</p> <p>Kräfte einteilen</p> <p>Tagesablauf planen</p> <p>Hilfe in Anspruch nehmen</p> <p>Realistische Ziele stecken</p> <p>Ruhepausen (Nickerchen tagsüber) einplanen und einhalten</p> <p>Gesunde, ausgewogene Ernährung</p> <p>Dinge tun, die Spaß machen (Lesen, Spazieren gehen)</p> <p>Gezieltes körperliches Training</p>
<p>Kau- und Schluckbeschwerden</p> <p>Kau- und Schluckbeschwerden sind leider nicht immer zu verhindern. Spülen Sie so oft wie möglich mit Salbeitee, nehmen Sie nur weiche, nicht zu heiße Nahrung zu sich. Melden Sie diese Problematik Ihrem Arzt.</p>	<p>Anzeichen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entzündung in der Mundhöhle • Durchfall • Scheidenausfluss 	<p>Tipps</p> <p>Weiche Zahnbürste, sanfte Mundhygiene</p> <p>Eiswürfel lutschen, z.B. Multivitaminensaft im Eiswürfelbehälter frieren</p> <p>Spülen mit Kamillen- und Salbeixtrakten (entzündungshemmend)</p> <p>Spülen mit Chlorhexidin-Präparaten (anti-mikrobielle Wirkung)</p> <p>Vermeidung salzhaltiger Kost, Zitrusfrüchte, Sauerkirschen, Rhabarber, Tomaten und scharfer Gerichte</p> <p>Kleine Bissen und langsam kauen</p> <p>Nicht zu heiß essen und trinken</p> <p>Kaugummi kauen fördert die Speichelbildung</p> <p>Medikamente verschreiben lassen</p>

Schmink- und Pflegetipps

Trockene Haut (zeigt sich durch kleine Fältchen)

Ihre Haut schuppt sich leicht

Keine Augenbrauen

Blasse Gesichtsfarbe



Tipps

Viel Trinken

Feuchtigkeitscreme verwenden (unparfümierte Cremes)

Creme mit Fettanteilen verwenden (Haut braucht Fette o. Öle)

Mit dezentem braunen Puder oder Kajal nachstricheln, jedoch nie hart schwarz verwenden oder einen ganzen Strich machen

Verwenden Sie ein dezentes Rouge in nicht zu kräftigen Farben (unterhalb der Wangenknochen)

Versuchen Sie auch einmal ein feuchtigkeitshaltiges Make-up (nicht zu dunkel)

Lippenstift bringt Farbe ins Gesicht und ist ein Blickfang

Haarausfall

Teilweiser und kompletter Haarausfall

Perückenpflege

Tipps

Kontakt mit Friseur aufnehmen (am besten schon vor dem Haarausfall)

Haare kurz schneiden lassen

Milde Shampoos und weiche Bürsten

Hut oder Tücher tragen

Perücke (Perückenrezept) vor Eintreten des Haarausfalls aussuchen (Anpassung an Frisur und Haarfarbe)

Nur spezielle Shampoos verwenden, nicht föhnen

Pony und Seiten immer direkt an die Kopfhaut anstreichen

Blutwerte

Veränderte Blutwerte

Leider können sich bei fast allen Chemotherapien die Blutwerte (HB-Wert, Thrombozyten, Leukozyten) verändern und müssen deshalb von Ihrem Arzt kontrolliert werden. Hier sind dann oftmals bestimmte, spezielle Vorsichtsmaßnahmen angebracht.

Leukozyten nennt man die weißen Blutkörperchen, die das „Einsatzkommando“ oder die körpereigene „Polizei“ für Ihr Immunsystem sind. Sinken Ihre weißen Blutkörperchen unter einen kritischen Wert, so besteht ein erhöhtes Infektionsrisiko.

Vermeiden Sie Menschenansammlungen, achten Sie auf Sauberkeit und meiden Sie Menschen mit Infektionskrankheiten, wie Grippe oder Erkältungen.

Fieber über 38°C oder Schüttelfrost, starke Erkältungssymptome und auffällige Hautveränderungen sollten **unbedingt sofort ärztlich untersucht werden**.

Auch Schmerzen beim Wasserlassen oder Scheidenausfluss melden Sie bitte Ihrem Arzt.

Für die Blutgerinnung sind die **Thrombozyten** zuständig. Auch diese können bei einer Chemotherapie unterhalb einer kritischen Grenze sinken. Damit steigt das Blutungsrisiko. Wenn Sie stippenartige rote Flecken auf der Haut oder Blutungen der Mundschleimhaut feststellen, informieren Sie bitte Ihren Arzt.

Grundsätzlich gilt: Während einer Chemotherapie und einige Zeit danach sollten Sie Veränderungen Ihrer Befindlichkeit mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen.

Dieser wird Sie informieren, ob diese im Bereich des Normalen sind oder ob geeignete Gegenmaßnahmen eingeleitet werden sollten.

