



Campus Kiel

Klinik für Urologie und Kinderurologie

Ansprechpartner: K. Bothe

Tel: 0431 597-4420

Fax: 0431 597-1957

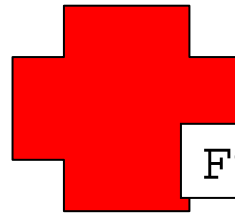
E-Mail: bothe@uksh-kiel.de

Internet: www.urology-kiel.de

Erste Hilfe bei Chemotherapie



European Board of Urology
Certified Training Centre



Für Patienten

Nebenwirkungen bei einer Chemotherapie können, müssen aber nicht auftreten. Nach Beendigung der Chemotherapie bilden sie sich in der Regel komplett zurück. Zytostatika wirken leider nicht nur auf Tumorzellen, sondern auch auf gesunde, sich schnell teilende Zellen wie die der Haut, der Schleimhaut, von Haar und Knochenmark.

Der behandelnde Arzt hat verschiedene Möglichkeiten, das Auftreten von Nebenwirkungen zu verhindern und zu behandeln. Auch für Pflegekräfte existieren viele Eingriffsmöglichkeiten.

Sie als Patient können durch Ihr Verhalten dazu beitragen, dass Nebenwirkungen nicht auftreten, gemildert, frühzeitig erkannt und dann sofort behandelt werden.

Hinweise zu:

1. Ernährung und Appetitlosigkeit
2. Haut und Haar
3. Zahn- und Mundpflege
4. Übelkeit und Erbrechen
5. Fatigue
6. Blutbildveränderungen
7. Psyche, Partnerschaft und Sexualität



1. Ernährung und Appetitlosigkeit:

Chemotherapie ist häufig von Appetitlosigkeit und Übelkeit begleitet. Der Geschmack von Speisen und Getränken verändert sich oder fehlt ganz. Die Lust am Essen vergeht.

Was tun?

- Setzen Sie sich nicht unter Druck.
- Essen Sie Ihre Lieblingsspeise und das worauf Sie Appetit haben.
- Essen Sie viele Mahlzeiten in kleinen Portionen. Lassen Sie möglichst keine Mahlzeit aus.
- Richten Sie das Essen appetitlich an.
- Vermeiden Sie starke Essensgerüche.
- Nach Möglichkeit keine schwerverdaulichen Speisen.
- Trinken Sie 2-3 Liter Flüssigkeit am Tag.
- Sorgen Sie für Bewegung und frische Luft.

2. Haut und Haar:

Haut- und Haarzellen gehören zu den schnell wachsenden Geweben und reagieren auf die Zytostatika. Je nach Chemotherapie wird das Haar dünner oder fällt ganz aus. Wir können es nicht verhindern, aber dieser Zustand ist vorübergehend!!

Was tun?

- Sie haben Anspruch auf ein Rezept für eine Perücke. Es empfiehlt sich, diese schon vor Beginn der Chemotherapie anfertigen zu lassen.
- Lassen Sie die Haare kurz schneiden, verzichten Sie auf Färbung und Dauerwelle.
- Benutzen Sie ein mildes Shampoo.
- Schützen Sie Ihre Kopfhaut mittels Kopftuch, Mütze, Hut, Perücke.

Sehr selten kommt es zu allergischen Hautreaktionen durch die Zytostatika. Informieren Sie sofort den behandelnden Arzt.

Ihre Haut wird lichtempfindlicher. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, es könnte zu Sonnenbrand und Pigmentstörungen kommen.

Wenn unter der Chemotherapie Hautrötungen auftreten:

- Versuchen Sie Hitze, Druck und Reibung zu vermeiden. Diese können die Hautrötung begünstigen.
- Tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe.
- Duschen Sie kurz und nicht zu heiß.
- Benutzen Sie möglichst keine alkoholhaltigen Pflegemittel.

3. Zahn- und Mundpflege:

Die Schleimhäute in Mund, Rachen und Speiseröhre gehören auch zu den schnell wachsenden Geweben. Es kann zu schmerzhaften Veränderungen während der Chemotherapie kommen. Sorgfältige Pflege ist wichtig.

Was tun?

- Suchen Sie vor Beginn der Chemotherapie einen Zahnarzt auf und lassen Sie Entzündungsherde und Defekte sanieren.
- Untersuchen Sie 2x täglich Ihren Mund vor dem Spiegel.
- Informieren Sie bei Veränderungen wie Rötungen, weißen Belägen, Schmerzen und Schluckbeschwerden den Arzt oder die Pflegekraft.
- Betreiben Sie Mund- und Prothesenpflege sorgfältig.
- Spülen Sie den Mund mit z.B. Salzwasser oder Salbeitee.
- Reinigen Sie den Mund nach jedem Essen.
- Benutzen Sie eine weiche Zahnbürste und milde Zahnpasta, z.B. Kinder-Zahncreme.
- Wechseln Sie die Zahnbürste häufig.
- Halten Sie die Lippen mit Lippencreme geschmeidig.
- Vermeiden Sie Zigaretten und Alkohol –wenn möglich.
- Achten Sie auf genügend Flüssigkeitszufuhr.
- Ernähren Sie sich eiweiß- und vitaminreich. Vermeiden Sie Zucker. Zucker begünstigt die Ausbreitung von Pilzen auf den Schleimhäuten.
- Vermeiden Sie harte Lebensmittel sowie saure und scharf gewürzte Speisen.

4. Übelkeit und Erbrechen:

Chemotherapie ist häufig von Übelkeit und Erbrechen begleitet. Den wichtigsten Einfluss hat das benutzte Zytostatikum. Je nach Zeitpunkt des Auftretens unterscheidet man:

- a. Akutes Erbrechen: innerhalb der ersten 24 Stunden nach der Chemotherapie.
 - b. Verzögertes Erbrechen: beginnt erst am Tag nach der Chemotherapie, wenn man glaubt, dass das Schlimmste vorbei ist, und man ggf. sogar schon wieder zu Hause ist.
 - c. Antizipatorisches Erbrechen: psychisch bedingtes, „erlerntes“ Erbrechen.
- Es werden Ihnen Medikamente gegen diese Nebenwirkungen verabreicht.

Was tun?

- Nehmen Sie regelmäßig die verordneten Medikamente vorbeugend ein.
- Sorgen Sie für frische Luft.
- Essen Sie mehrere leicht verdauliche Mahlzeiten.
- Besonders gut geeignete Nahrungsmittel sind solche, die keinen starken Geruch verströmen und einen hohen Nährwert haben, z.B. Bananen, Aprikosen, auch als Trockenobst.
- Lutschen Sie ggf. saure Bonbons.

- Trinken Sie ausreichend, ggf. Ginger Ale. (Ingwer hilft bei Übelkeit.)
- Lenken Sie sich ab, z.B. mit Musik, Lesen, Entspannungstechniken, TV.
- Atmen Sie bei aufkommender Übelkeit langsam und konzentriert ein und aus.

Was vermeiden?

- Alkohol trinken
- Rauchen
- Stress
- Stark gewürzte Speisen zubereiten bzw. essen
- Starke duftende Parfüme oder Körperpflegeprodukte
- Nicht ausschließlich die Lieblingsspeise essen. (Erhöht das Auftreten des „erlernten“ Erbrechen.)
- Nie während einer Phase der Übelkeit essen.

5. **Fatigue:**

Unter der Chemotherapie kann es zu Erschöpfung und Übelkeit kommen.

Was tun?

- Teilen Sie Ihre Kräfte ein.
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf.
- Lenken Sie sich ab.
- Gehen Sie an der frischen Luft spazieren.
- Achten Sie auf eine vitaminreiche Ernährung.
- Lassen Sie sich beraten und trainieren bezüglich Entspannungstechniken wie z.B. autogenes Training.

6. **Blutbildveränderungen:**

Es kommt während der Chemotherapie zu vorübergehenden Einschränkungen der Blutbildung im Knochenmark, die je nach Art der Zytostatika 6-11 Tage nach Verabreichung auftritt. Es kann zu Infektabwehrschwäche, Gerinnungsstörungen und Erschöpfung kommen.

Was tun?

- Halten Sie Ihre empfohlenen Termine zur Blutbildkontrolle ein.
- Wechseln Sie täglich Handtücher und Wäsche.
- Benutzen Sie eine weiche Zahnbürste.
- Informieren Sie sofort den Arzt bei Fieber, Luftnot, Nasenbluten, blauen Flecken, starkem Zahnfleischbluten.

Was vermeiden?

- Bedenken Sie, dass einige Schmerzmittel die Blutgerinnung beeinflussen können. (z.B. Aspirin, ASS)
- Kontakt zu Personen mit Infekten. (Erkältung, Grippe, Kinderkrankheiten)
- Kontakt zu Haustieren.
- Körperliche Überanstrengung.

7. Psyche, Partnerschaft und Sexualität:

Tumorerkrankungen und Chemotherapie verändern für jeden das Leben, belasten Körper und Seele.

Was tun?

- Informieren Sie sich, stellen Sie Fragen.
- Tauschen Sie sich in Selbsthilfegruppen mit Betroffenen aus.
- Wenden Sie sich an das hiesige Tumorzentrum. Dort kümmert man sich um AHB-Anträge, Schwerbehindertenausweise, Vermittlung von Psychologen.
- Mobilisieren Sie eigene Kräfte. Überlegen Sie, was Ihnen Kraft geben kann. (Malen, Lesen, andere Beschäftigungstherapien)
- Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt über Kryokonservierung und Empfängnisverhütung.

Dieses Informationsblatt erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Weitere Fragen beantwortet Ihnen auch gern unser zertifiziertes Pflegepersonal auf den Urologischen Stationen:

Ambulante onkologische Schwester: Sr. Annette Friedrichsen:

0431/597-4421

Station OPZ 2:

0431/597-7421

© Katrin Bothe, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein