

INFORMATIONEN FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN

Klinik für Hämatologie, Onkologie und
Palliativmedizin

Chefärztin Prof. Dr. med. Karin Jordan

INHALTSVERZEICHNIS

1	Beratung und Begleitung	6
1.1	Aufnahme- und Belegungsmanagement	6
1.2	Sozialdienst	7
1.3	Patientenkoordination	7
1.4	Psychoonkologie	
2	Infektionen vorbeugen	8
2.1	Infektanfälligkeit	8
2.2	Händedesinfektion	8
2.3	Worauf Sie während der Chemotherapie achten sollten	9
2.4	Verhalten während der Chemotherapie	9
3	Umkehrisolation	10
3.1	Verhaltensregeln für Patienten	10
3.2	Verhaltensregeln für Besucher	10
3.3	Mobile HEPA-Filter	11
4	Tipps zur Mundpflege	13
5	Essen und Trinken	14
5.1	Praktische Ernährungstipps	14
5.2	Ernährungsempfehlungen für Patienten in der Knochenmarkaplasie oder nach Stammzelltransplantation	15
6	Nebenwirkungen einer Chemotherapie	17
6.1	Übelkeit und Erbrechen	17
6.2	Appetitlosigkeit	18
6.3	Haarausfall	19
6.4	Fatigue	20
7	Unsere Serviceangebote	22

Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich immer gleichermaßen auf weibliche und männliche Personen. Auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

Bildnachweis (Adobe Stock, Markus Scholz)

Titel: Kristy Pargeter, vitanovski; SciePro; Seite 4: Markus Scholz; Seite 11: Monkey Business; Seite 12: sebra; Seite 14: Dar1930; Seite18: contrastwerkstatt, Seite 23: Kzenon

KLINIK FÜR HÄMATOLOGIE, ONKOLOGIE UND PALLIATIVMEDIZIN

Die Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin ist eine Einrichtung des Klinikum Ernst von Bergmann und bietet eine umfassende hämatologisch-onkologische Versorgung an. Unsere Klinik ist auf die Therapie von Leukämien, Lymphomen und die Behandlung von soliden Tumorerkrankungen spezialisiert. Die Klinik umfasst den stationären Bereich mit autologer Stammzelltransplantationseinheit und Palliativstation, die Ambulanz und die Tagesklinik.

Telefonische Erreichbarkeit

Ambulanz und Tagesklinik	0331 241-36051
Hämatologie/Stammzelltransplantation	0331 241-36031
Onkologie	0331 241-36041
Palliativmedizin	0331 241-36061



Liebe Patientin, lieber Patient,

vielen Dank für Ihr Interesse an unserer Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin des Klinikum Ernst von Bergmann in Potsdam. Wir begrüßen Sie herzlich und hoffen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen.

Auf unseren Stationen und in der Tagesklinik steht Ihnen ein qualifiziertes Team bestehend aus Ärzten, Pflegekräften, Psychoonkologen, Physiotherapeuten, Sozialarbeitern und Patientenkoordinatoren neben vielen anderen Berufsgruppen zur Verfügung.

Wir möchten Ihnen – gemeinsam mit unseren hervorragenden Partnern – die beste medizinische Hilfe in der Region zukommen lassen. Wir bieten Ihnen dazu eine wissenschaftlich fundierte Medizin und greifen dabei auf bewährte und neue diagnostische, therapeutische und pflegerische Konzepte zurück.

Unser Anspruch ist es, Sie ganzheitlich als Mensch und Patient in den Mittelpunkt unseres Behandlungskonzeptes zu stellen. Neben den medizinischen Gesichtspunkten fließen in Ihre Behandlung Ihre persönlichen Bedürfnisse und psychosozialen Belange ein. Dies gilt auch und gerade dann, wenn wir trotz aller neuen Erkenntnisse Ihre Erkrankung nicht heilen, aber lindern und Ihren Familien Beistand leisten können.

In unserer Klinik wird Vieles für Sie neu und ungewohnt sein. Unsere Broschüre soll Ihnen helfen, einen ersten Überblick über das unterstützende Netzwerk Ihrer Behandler und Begleiter zu gewinnen. Gleichzeitig soll sie aber auch praktische Aspekte vermitteln, die für hämato-onkologische Patienten im Behandlungsverlauf häufig wichtig und unerlässlich sind. Gewiss kann die Broschüre nicht alle Ihre Fragen beantworten. Zögern Sie daher bitte nicht, Ihre Fragen und Anliegen, aber auch Kritik und Anregungen an uns heranzutragen.

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Behandlung und alles Gute.

Prof. Dr. Karin Jordan
Chefärztin der Klinik für Hämatologie,
Onkologie und Palliativmedizin

Gundula Schiewe
Pflegerische Zentrumsleitung

1 BERATUNG UND BEGLEITUNG

1.1 Aufnahme- und Belegungsmanagement

Große Häuser, wie das unsere, können schon mal für Verwirrung sorgen – wir begleiten Sie auf Ihrem Weg. Unser Aufnahme- und Belegungsmanagement ist Ihre zentrale Anlaufstelle und unterstützt Sie in allen organisatorischen Belangen besonders vor der stationären Aufnahme bei uns. Dabei versteht sich unser Aufnahme- und Belegungsmanagement als Bindeglied zwischen allen an der Behandlung beteiligten Berufsgruppen.

1.2 Sozialdienst

Eine Erkrankung und die Notwendigkeit einer stationären Krankenhausbehandlung können Fragen und Schwierigkeiten aufwerfen, die über die rein medizinische und pflegerische Behandlung hinausgehen.

Wir bieten Ihnen professionelle Beratung und Hilfe zu folgenden Themen an:

- Vermittlung und Einleitung von Reha-Maßnahmen
- sozialrechtliche Antragstellungen nach dem Schwerbehindertengesetz, der Pflegeversicherung, dem Arbeitslosengesetz, dem Sozialhilferecht
- Einleitung von häuslicher Krankenpflege
- Beantragung und Suche von stationären Pflegeeinrichtungen
- Anbindung und Vermittlung an weiterführende Einrichtungen
- Kontakt zu Behörden

Alle Beratungs- und Hilfsangebote erfolgen unter Einbindung des familiär-persönlichen Umfelds, unter Berücksichtigung der bisherigen Lebenssituation und in enger Zusammenarbeit mit allen beteiligten Fachdisziplinen. Das Stationspersonal händigt Ihnen gern unsere Kontaktdaten aus. Immobile Patienten suchen wir am Bett auf.

1.3 Patientenkoordination

Auf unseren Stationen steht Ihnen ein Mitarbeiter der Patientenkoordination zur Verfügung. Dessen Ziel ist es, in Zusammenarbeit mit den Pflegekräften, Ärzten, Sozialarbeitern und anderen Berufsgruppen Ihren Aufenthalt in unserer Klinik und darüber hinaus so angenehm und reibungslos wie möglich zu gestalten. Sollte nach einer stationären Entlassung eine weitere häusliche Versorgung notwendig sein, wird der Mitarbeiter mit Ihnen und allen Beteiligten eine für Sie und Ihre Angehörigen passende Lösung finden.

Die Aufgaben der Patientenkoordination sind unter anderem:

- Beantragung ärztlich verordneter Heil- und Hilfsmittel
- Organisation von Krankentransporten bei Entlassung
- Kontaktherstellung und Informationstransfer an den Nachversorger
- Organisation von Untersuchungsterminen
- Vermittlung von Kontakten zu anderen Berufsgruppen während Ihres Aufenthaltes

Bei Fragen und Problemen ist die Patientenkoordination auf der Station zu erreichen. Wenden Sie sich dazu gern an das Stationspersonal.

1.4 Psychoonkologie

Mit der Diagnose „Krebs“ werden Erkrankte und ihre Angehörigen oftmals aus ihrem Alltag herausgerissen. Nichts ist mehr wie es gestern noch war. Verzweiflung, Ängste und viele Fragen zur anstehenden Behandlung stehen häufig im Vordergrund.

Insbesondere die anfängliche Ungewissheit über den Krankheitsverlauf erleben viele Betroffene als belastend. Manchmal reichen die eigenen Kräfte nicht aus, um mit der neuen Lebenssituation und den Gefühlen von Angst, Traurigkeit, Ärger, Wut, Hilflosigkeit und Leere umzugehen. Dann kann eine professionelle psychologische Unterstützung hilfreich sein. Sie haben die Möglichkeit, die Unterstützung eines Mitarbeitenden der Psychoonkologie in Anspruch zu nehmen. Ziel ist es, Ihnen Hilfe und Orientierung zu geben, um die mit der Erkrankung einhergehenden Belastungen besser zu bewältigen. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie psychoonkologische Unterstützung wünschen.

2 INFEKTIONEN VORBEUGEN

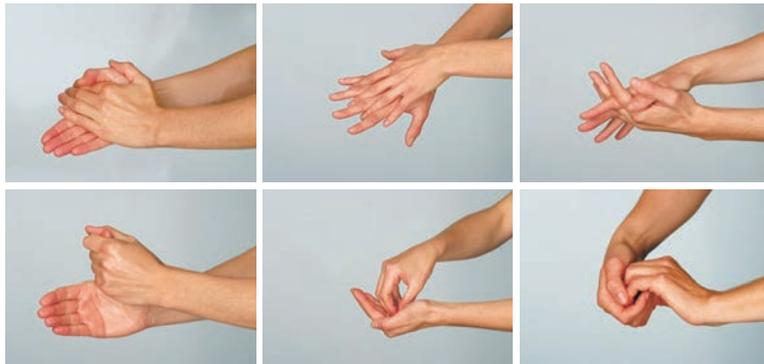
2.1 Infektanfälligkeit

Durch die Chemotherapie können weiße Blutkörperchen (Leukozyten) zerstört werden. Sie sind Teil des Immunsystems und spielen eine große Rolle bei der Infektionsabwehr. Ein Mangel an weißen Blutkörperchen, Leukopenie genannt, führt zu einem erhöhten Infektionsrisiko. Die Folge können schwere Infektionen sein.

Um das Infektionsrisiko zu reduzieren ist die Beachtung bestimmter Vorsichtsmaßnahmen äußerst wichtig.

2.2 Händedesinfektion

Unter der Händedesinfektion versteht man das Einreiben der Hände mit einem Desinfektionsmittel. Dabei werden die auf den Händen befindlichen Erreger, auch multiresistente Bakterien, abgetötet. Die Händedesinfektion sollte mehrmals täglich und nach jedem Toilettengang erfolgen. Geben Sie das Desinfektionsmittel auf die trockenen Hände und verreiben Sie es für 30 Sekunden in der Handinnenfläche und auf dem Handrücken. Die Hände müssen die gesamte Einreibzeit feucht bleiben. Bitte denken Sie an die Daumen und die Fingerzwischenräume, die Fingerspitzen sowie die Nagelfalze (siehe Abbildungen).



2.3 Worauf Sie während der Chemotherapie achten sollten

Bitte achten Sie während der Therapie auf nachfolgend genannte erste Anzeichen einer Infektion. Teilen Sie diese möglichst unverzüglich dem Pflege- oder Arztpersonal mit.

- erhöhte Körpertemperatur oder Fieber
- Schüttelfrost
- Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen
- Durchfall
- Husten, Atemnot
- Schluckbeschwerden, Halsschmerzen
- Blutungen
- Veränderungen an Haut, Schleimhaut oder Zunge

2.4 Verhalten während der Chemotherapie

Waschen Sie Ihre Hände häufiger und besonders gründlich, insbesondere vor dem Essen und nach dem Toilettengang. Benutzen Sie regelmäßig Händedesinfektionsmittel. Achten Sie auf Ihre Mundpflege, verwenden Sie nur weiche Zahnbürsten, die Ihr Zahnfleisch nicht verletzen.

Lassen Sie Ihrer Haut besondere Pflege und Schutz zukommen und benutzen Sie zum Beispiel:

- Lotion oder ein Pflege-Öl bei trockener und rissiger Haut
- einen elektrischen Rasierapparat anstelle von Rasierklingen

Waschen und kochen Sie alle Nahrungsmittel sorgfältig. Vermeiden Sie Schnittverletzungen der Haut oder Nagelhaut. Die Einnahme von Medikamenten, die Symptome einer Infektion dämpfen, z.B. Fiebersenker, sollte nur mit Zustimmung des Arztes erfolgen. Auch Impfungen sollen nur mit Zustimmung des Arztes erfolgen. Vermeiden Sie Kontakt zu Menschen mit Erkältungen oder Infektionen und Menschenansammlungen. Achten Sie auch außerhalb der Klinik auf sorgfältige Handhygiene.

3 UMKEHRISOLATION

Von Umkehrisolation spricht man, wenn die Immunabwehr des Patienten soweit geschwächt ist, dass dieser vor Ansteckung geschützt werden muss. In der Regel wird eine Umkehrisolation angeordnet, wenn der Leukozyten-Wert im Blut unter eine Konzentration von 1,0 Gpt/l sinkt.

3.1 Verhaltensregeln für Patienten

- Desinfizieren Sie sich nach jedem Toilettengang und vor jeder Nahrungsaufnahme die Hände.
- Verlassen Sie Ihr Zimmer nur soweit notwendig. Tragen Sie bei Aufenthalt außerhalb des Zimmers bitte einen Mundschutz.
- Verzichten Sie auf das Rauchen, da im Rauch neben Schadstoffen auch Pilzsporen vorhanden sind.
- Stellen Sie keine Topfpflanzen oder Schnittblumen im Zimmer auf.
- Achten Sie auf eine keimarme Ernährung, meiden Sie z.B. offenes Speiseeis, Marinaden, rohes Fleisch und Rohmilchprodukte.
- Verderbliche Speisen sollten Sie innerhalb eines Tages verbrauchen oder entsorgen.

3.2 Verhaltensregeln für Besucher

- Desinfizieren Sie vor Betreten des Zimmers Ihre Hände.
- Legen Sie Schutzkittel, Mundschutz und Handschuhe vor Betreten des Zimmers an.
- Entsorgen Sie beim Verlassen des Zimmers die Schutzkleidung und desinfizieren Sie Ihre Hände.
- Bitte empfangen Sie keine Besucher, die an einem Infekt leiden.
- Bitte informieren Sie sich vor dem Mitbringen von Lebensmitteln beim Pflegepersonal über die Tauglichkeit.

3.3 Mobile HEPA-Filter

In einigen Patientenzimmern befinden sich HEPA-Filter zum Reinigen der Luft. Sie sollen verhindern, dass mit dem Staub der normalen Atemluft kleinste Sporen von Pilzen eingeatmet werden. Pilzsporen können bei Menschen mit deutlicher Abwehrschwäche Lungenentzündungen hervorrufen.

Wenn Ihre Leukozyten unter einen bestimmten Grenzwert abgefallen sind und die Ärzte und Pflegekräfte in Ihrem Zimmer Schutzmaßnahmen (Kittelpflege etc.) beginnen, wird in vielen Fällen auch das HEPA-Filtergerät eingesetzt.

Zum Einsatz der mobilen HEPA-Filtergeräte

Es ist wichtig, dass Sie während dieser Zeit nicht die Fenster öffnen, da der Effekt der Geräte dann verlorengeht. Wenn trotzdem das Fenster geöffnet wird, tragen Sie bitte in dieser Zeit und anschließend für eine Stunde einen dicht sitzenden Mund-Nasen-Schutz. Nach einer Stunde Geräteaufzeit ist die Luft bei geschlossenem Fenster dann wieder von Staub und Pilzsporen gereinigt.

4 TIPPS ZUR MUNDPFLEGE

Besonders die Zellen der Haut, der Haare, der Schleimhaut und des Knochenmarks teilen sich, wie Krebszellen, sehr häufig. Auch sie werden durch die Chemotherapie angegriffen. Ziel der Mundpflege ist es, die Mundschleimhaut so lange wie möglich intakt zu halten und eine Infektion, z.B. einen Pilzbefall, zu vermeiden.

Zur Vorbeugung von Entzündungen in Mund und Rachen sollte die Mundpflege mindestens 4x täglich durchgeführt werden, vor allem nach den Mahlzeiten.

Über Veränderungen oder Probleme mit der Mundschleimhaut informieren Sie bitte Ihren Arzt oder die betreuende Pflegekraft.

Durchführung der Mundspülung während der Chemotherapie:

- ggf. Zahnprothese entfernen
- von der Ihnen zur Verfügung gestellten Mundspülung eine Kappe entnehmen, mindestens eine Minute den Mund damit gründlich spülen, anschließend die Lösung ausspucken (nicht schlucken)
- danach eine Pipetten-Füllung „Ampho-Moronal“ auf die Zunge drücken und die Lösung im Mund verteilen
- anschließend eine zweite Pipetten-Füllung „Ampho-Moronal“ auf die Zunge drücken und die Lösung nun schlucken
- nicht nachspülen und 15 Minuten nichts essen und trinken
- Lippen mit einer Creme weich halten

Über spezielle Mundpflege bei entzündeter Mundschleimhaut oder während der Stammzelltransplantation wird Sie das Pflegepersonal entsprechend der Notwendigkeit informieren.



5 ESSEN UND TRINKEN

Eine gesunde und der Erkrankung angemessene Ernährung kann dazu beitragen, Beschwerden zu reduzieren und den Allgemeinzustand zu verbessern. Wir stellen Ihnen daher die wichtigsten Grundregeln einer für Tumorpatienten geeigneten Ernährung vor.

5.1 Praktische Ernährungstipps

- Wählen Sie Speisen und Getränke, auf die Sie Appetit haben.
- Nehmen Sie häufig kleine Mahlzeiten ein.
- Essen Sie nicht zu hastig und kauen Sie gut.
- Die Speisen sollten nicht zu kalt oder zu heiß sein.
- Bevorzugen Sie leicht verdauliche, gekochte Nahrung.
- Trinken Sie reichlich. Geeignete Getränke sind Kräutertees, kohlen-säurearmes oder stilles Mineralwasser.
- Meiden Sie Lebensmittel, welche die Magenschleimhaut reizen oder den Magen stark belasten, wie saure und fette Speisen, scharf Gebratenes und Kaffee.
- Versuchen Sie, nicht ausschließlich Kartoffelbrei, helle Brötchen oder Pudding zu essen.



- Wenn Sie sich durch den Geruch der Speisen gestört fühlen, bevorzugen Sie kalte Gerichte.
- Achten Sie bei Erbrechen und Durchfall darauf, verlorene Flüssigkeit und Salze durch ausreichende Flüssigkeitsaufnahme zu ersetzen.
- Bei Durchfall sollten Sie auf frisches Obst, blähendes Gemüse und Salate verzichten. Günstig sind Bananen, geriebene Äpfel und Möhren.
- Bei Entzündung der Schleimhäute sollten Sie auf saure, sehr süße oder bittere Speisen verzichten.
- Bei einem trockenen Mund und vermindertem Speichelfluss sollten Sie weiche und flüssige Speisen bevorzugen. Trinken Sie häufig kleine Mengen Mineralwasser, Tee, auch ein saures Bonbon kann den Speichelfluss fördern.
- Bei Patienten mit einer starken Gewichtsabnahme, mit Schluckbeschwerden, einem raschen Völlegefühl oder mit Verdauungsstörungen können eine spezielle Ernährungsberatung und Ernährungstherapie erforderlich sein.

5.2 Ernährungsempfehlungen für Patienten in der Knochenmarkaplasie oder nach Stammzelltransplantation

Bitte berücksichtigen Sie bei der Auswahl Ihrer Lebensmittel die folgenden Grundregeln:

- Essen Sie nur frisch zubereitete Speisen oder frisch zubereitete Tiefkühlkost.
- Nehmen Sie keine Speisen oder Getränke zu sich, die längere Zeit warmgehalten wurden oder wieder erwärmt wurden.
- Verzehren Sie nur Lebensmittel, die unversehrt sind und noch eine lange Haltbarkeit haben.
- Leeren Sie einmal geöffnete, angebrochene Lebensmittelverpackungen, d.h. Flaschen, Gläser und Tüten, so schnell wie möglich, werfen Sie Reste im Zweifelsfall weg.
- Lassen Sie geöffnete oder unverpackte Lebensmittel nicht ungekühlt stehen und unterbrechen Sie nicht die Kühlkette der Lebensmittel.

Die folgenden Regeln gelten für die jeweiligen Lebensmittelgruppen:

- **Getränke:** Bereiten Sie Kaffee und Tee immer frisch mit kochendem Wasser zu.
- **Milch und Milchprodukte:** Rohmilchprodukte (z. B. Rohmilchkäse, auch Roquefort und Gorgonzola), offenes Speiseeis, Softeis und Tiramisu sollten nicht verzehrt werden. Bitte verwenden Sie nur pasteurisierte oder hoch erhitzte Milch- und Milchprodukte, sowie abgepacktes Speiseeis.
- **Fleisch, Innereien, Fisch, Schalen- und Krustentiere:** Verwenden Sie nur frische oder tiefgekühlte Produkte und verzehren Sie diese nur ausreichend durchgegart. Verzichten Sie auf geräucherte und gepökelte Lebensmittel wie Sushi, Mett, Roastbeef oder Ähnliches. Verzichten Sie auf Fertig-Salate wie Fleischsalat oder Heringssalat.
- **Brotbelag, Wurst und Käse, Marmelade:** Bitte kaufen Sie Wurst und Käse vakuumverpackt und nicht lose an der Theke. Konfitüre und Gelees sollten ebenfalls als Einzelportion verwendet werden. Verzichten Sie auf Honig und Lebensmittel, die Honig enthalten.
- **Butter und Margarine:** Bitte bewahren Sie diese stets vorportioniert im Kühlschrank auf.
- **Dressings und Marinaden:** Verzichten Sie auf Dressings, Marinaden oder Mayonnaise. Senf und Ketchup sind nur als Einzelportion geeignet.
- **Eier:** Essen Sie hartgekochte Eier, verzichten Sie auf Rühr- oder Spiegelei und Omelett.
- **Obst und Gemüse:** Obst und Gemüse dürfen roh verzehrt werden, hierbei gilt jedoch: gründlich mit warmem Wasser waschen und putzen, im besten Fall die Schale vor dem Verzehr entfernen (z.B. bei Gurken). Sie dürfen ebenfalls tiefgekühlte Produkte und Konserven verwenden.
- **Gewürze und Kräuter:** Würzen Sie Ihr Essen mit Gewürzen und Kräutern, so müssen diese mitgekocht werden und dürfen keinesfalls roh verwendet werden.
- **Nüsse, Samen Trockenobst:** Verzichten Sie auf Nüsse, Samen, Trockenobst und Lebensmittel, die dieser Kategorie zugeordnet werden können, wie Pistazien, Mandeln, Trockenpflaumen sowie karamalisierte Produkte.

6.1 Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen sind sehr beeinträchtigende und gefürchtete Nebenwirkungen einer Chemotherapie oder Strahlentherapie. Diese Nebenwirkungen können zu jedem Zeitpunkt vor, während und durchaus auch nach der Therapie auftreten.

Auslöser des Brechreizes sind körpereigene Botenstoffe, die das Brechzentrum im Gehirn stimulieren. Um diese Belastung zu minimieren, erhalten Sie begleitende Medikamente (Antiemetika), die Brechreiz, Übelkeit und Erbrechen vorbeugen und unterdrücken können. Außerdem können ablenkende Maßnahmen wie Lesen, Fernsehen, Besuche und entspannte Gespräche hilfreich und unterstützend sein.

Übelkeit und Erbrechen werden von Patienten sehr individuell erlebt und werden durch viele unterschiedliche Faktoren beeinflusst. Auch Ängste und Sorgen fördern diese Problematik. Aus diesem Grund bitten wir Sie, uns mitzuteilen, wenn Sie etwas belastet, so dass wir Ihnen evtl. in einem Gespräch oder durch weitere Informationsmaterialien zur Seite stehen können.

In der Vorbeugung von Übelkeit und Erbrechen ist es wichtig früh zu agieren, daher teilen Sie uns mit, wann und in welcher Form Sie unerwünschte Wirkungen bemerken. Dazu gehören auch mögliche Nebenwirkungen durch die Antiemetika, wie ausgeprägte Müdigkeit, Verstopfungen oder Durchfall. Hilfreich ist das Führen eines Patiententagebuches, um diese Komplikationen zu erfassen.

6.2 Appetitlosigkeit

Nachlassender Appetit sowie die Abneigung gegen bestimmte Nahrungsmittel treten bei vielen Patienten vor, während und nach der Therapie auf. Die Ursachen liegen sowohl in der Erkrankung, der Chemo- und Strahlentherapie, als auch in den resultierenden Folgen, wie Schleimhautschädigungen oder Geschmacksveränderungen. Auch psychische Faktoren wie Angst und Ratlosigkeit verursachen Appetitlosigkeit. Ein Gespräch kann mitunter Ursachen erkennen helfen und somit ein für Sie geeignetes Ernährungskonzept bahnen.

Bemühen Sie sich kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen, aber zwingen Sie sich nicht trotz Widerwillens zu essen. Trinken Sie ausreichend, nehmen Sie auch ruhig Naschereien zu sich und meiden Sie möglichst unangenehme Essensgerüche.

Sollte es Ihnen dennoch schwer fallen Nahrung zu sich zu nehmen, wenden Sie sich an die onkologischen Fachpflegekräfte, Ärzte oder Ernährungstherapeuten.



6.3 Haarausfall (Alopezie)

Die medikamentöse Krebstherapie mit Zytostatika wirkt nicht nur auf bösartige, sondern auch auf normale sich schnell teilende Zellen, wie die Knochenmarkzellen, die Schleimhautzellen (Mund-, Magen-, Darm- und Schleimhaut) und die Haarfollikelzellen. Teilweiser oder vollständiger Haarausfall ist eine häufige Nebenwirkung der medikamentösen Tumortherapie und seltener auch der Radiotherapie (Bestrahlung). Neben dem Kopfhaar können auch Wimpern, Brauen, Barthaar und andere Körperbehaarung von dem Haarausfall betroffen sein.

Plötzlicher Haarausfall wird von Betroffenen ganz unterschiedlich erlebt und akzeptiert. Manchen gelingt es, im Rahmen der Erkrankung den Haarverlust recht gelassen als „notwendiges Übel“ hinzunehmen. Egal, wie jemand mit Haarausfall umgeht, vorübergehend bedeutet es Abschied nehmen vom eigenen Körpergefühl und Körperbild.

Der Haarverlust tritt meist zehn bis 28 Tage nach Beginn der ersten Chemotherapie, jedoch nicht bereits in den ersten Tagen nach Therapiebeginn auf. Somit bleibt Ihnen genug Zeit, sich um den entsprechenden Haarsersatz zu kümmern. Ebenso gibt es kosmetische Möglichkeiten, um die Zeit ohne Haare zu überbrücken. Gerne stellen wir einen Kontakt zu einer Fachberatung her.

Ebenso wichtig ist es, die Kopfhaut vor Kälte, Hitze und direkter Sonnenbestrahlung zu schützen durch Perücke, Hüte, Mützen, Kopftücher oder durch das Auftragen ausreichend wirksamer Sonnenschutzmittel. Bei Verlust der Wimpern sollten die Augen mit einer Sonnenbrille vor intensivem Licht und Staub geschützt werden.

Durch Chemotherapie bedingter Haarausfall ist reversibel. Nach Abschluss der Therapie vergehen einige Monate, bis der Haarwuchs wieder ausreichend vorhanden ist.

6.4 Fatigue

Die Fatigue, dem Französischen für Ermüdung/Erschöpfung entnommen, wird auch als Fatigue-Syndrom oder Erschöpfungssyndrom bezeichnet. Die Fatigue umfasst einen subjektiven Mangel an physischer oder mentaler Energie, die der Patient oder sein Umfeld wahrnehmen. Fatigue schränkt alltägliche und beabsichtigte Aktivitäten maßgeblich ein. Die Fatigue kann durch die Tumorerkrankung selbst oder auch die Chemotherapie oder Bestrahlung ausgelöst werden.

Durch die Chemotherapie kann es zu einem Absinken der Zahl an roten Blutkörperchen (Erythrozyten) kommen, woraus eine so genannte Anämie (Blutarmut) resultiert. Die Anämie ist eine der häufigsten Ursachen für Fatigue, aber auch mangelhafte Ernährung oder seelische Anspannung können zu diesem Syndrom beitragen.

Die Erschöpfung hält oft auch noch nach Abschluss der Therapiemaßnahmen an und klingt erst nach Wochen oder Monaten wieder ab. Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Arzt und der Pflegekraft diese Symptome mitteilen. Bei sehr vielen Patienten bleibt die Fatigue immer noch unentdeckt und daher häufig auch unbehandelt.

Ein erstes Gespräch mit dem behandelnden Arzt kann helfen, Symptome der Fatigue zu erkennen und einzuordnen. Auch die Einbindung der Angehörigen in das Gespräch kann wichtig sein. Körperliche Ursachen für Fatigue, wie Blutarmut, Gewichtsverlust, Bewegungsmangel oder hormonelle Veränderungen werden behandelt.

Darüber hinaus können Sie mit Ihren Angehörigen nachfolgend genannte Empfehlungen berücksichtigen.

Folgende Anzeichen deuten auf Fatigue hin:

- Sie sind anhaltend müde und stark erschöpft. Dieser Zustand lässt sich durch Schlaf und Ruhe nicht beseitigen.
- Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist deutlich herabgesetzt. Sie haben Schlaf- und Konzentrationsstörungen.

Was Sie selbst tun können:

- Stehen Sie am Morgen auch bei anhaltender Müdigkeit auf und beginnen den Tag.
- Planen und strukturieren Sie den Ablauf eines Tages voraus, erledigen Sie zuerst die Dinge, die Ihnen besonders wichtig sind.
- Legen Sie zwischendurch immer wieder kurze Ruhepausen ein.
- Scheuen Sie sich nicht, verstärkt die Hilfe anderer in Anspruch zu nehmen.
- Stecken Sie sich realistische Ziele und versuchen Sie Ihre eingeschränkte Leistungsfähigkeit zu akzeptieren.
- Eine gesunde Ernährung trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei. Versorgen Sie daher Ihren Körper ausreichend mit Vitaminen und Spurenelementen.
- Essen Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten als wenig große.
- Achten Sie darauf ausreichend zu trinken.
- Versuchen Sie sich mit Lesen, Musik hören und Gesprächen abzulenken. Für Entspannung und Erholung ist es wichtig, die Krankheit mitunter „innerlich“ beiseite zu legen, auch wenn dies schwierig sein kann.
- Hilfreich sind leichte körperliche Betätigungen an der frischen Luft, wie Spaziergänge oder leichte sportliche Übungen.
- Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun.

7 UNSERE SERVICEANGEBOTE

Cafeteria

In der Cafeteria (Gebäudeteil M, 2. Etage, siehe Lageplan letzte Seite) werden Ihnen und Ihren Besuchern Snacks, Salate, Kaffee und Kuchen, kleine warme Gerichte, Eis sowie Tageszeitungen angeboten.

Café am Haupteingang

Unser Café finden Sie im Gebäudeteil A, 1. Etage, direkt am Haupteingang.

Snack- und Getränkeautomaten

Rund um die Uhr stehen Ihnen Automaten mit Süßigkeiten, Snacks und Getränken zur Verfügung. Diese finden Sie im Gebäudeteil C, 1. Etage (Nähe Haupteingang) und im Gebäudeteil L, 1. Etage (gegenüber der Hauptkasse).

Geldautomat

Ein EC-Geldautomat der Sparkasse steht Ihnen im Foyer am Haupteingang Charlottenstraße zur Verfügung. (Gebäudeteil A, 1. Etage)

Friseursalon

Der Friseursalon befindet sich im Gebäude der Poliklinik (Gebäude J). Termine können Sie selbst vereinbaren.

Telefon 0331 2000622

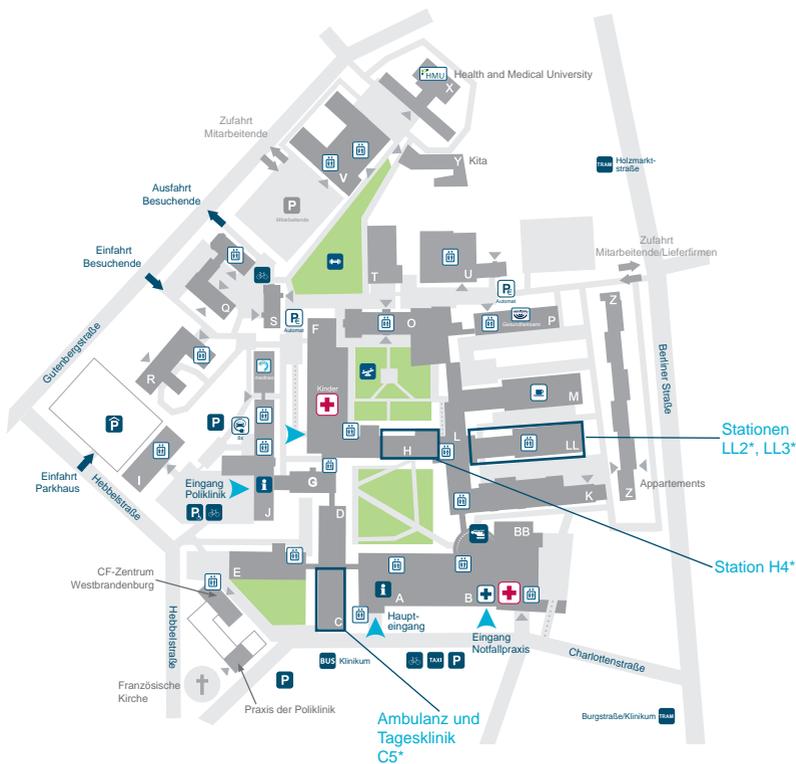
TV, Telefon, Internet (Patienten-Entertainment-System)

An jedem Patientenbett steht für die Nutzung von TV, Telefon, Radio und WLAN ein modernes Entertainment-System eines externen Anbieters zur Verfügung. Sie benötigen hierfür eine Chipkarte, die Sie am Kassenautomaten neben der Patientenaufnahme oder bei den Aufzügen am Haupteingang (Gebäudeteil A, 1. Etage) gegen eine Pfandgebühr erwerben können.

Ausführliche Informationen hierzu sowie zu weiteren Serviceangeboten finden Sie auf unserer Internetseite im Bereich „Patienten und Besucher“.
www.evb-gesundheit.de/klinikumevb



Finden Sie sich vor Ort zurecht



*Die Ziffern bezeichnen das Stockwerk, die Buchstaben den Gebäudeteil.

Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin
Klinikum Ernst von Bergmann
Charlottenstraße 72
14467 Potsdam

Sekretariat:
Telefon 0331 241-36002
Fax 0331 241-36000