



Nebenwirkungsmanagement bei intravenöser und oraler Chemotherapie

Tipps und Empfehlungen für Patientinnen, Patienten und
Angehörige



SHG: Klinikum Idar-Oberstein

Inhalt

	Seite
Vorwort	3
Was Sie als Patient/-in zur Reduzierung von Nebenwirkungen beitragen können	4
Die Chemotherapie	
Was versteht man unter Chemotherapie?	6
Die ambulante Chemotherapie	8
Ablauf einer Chemotherapie	9
Vorbereitung zu einer Chemotherapie	10
Mögliche Nebenwirkungen der Chemotherapie	13
Übelkeit und Erbrechen	17
Durchfall (Diarrhoe), Verstopfung (Obstipation)	18
Haarausfall	18
Müdigkeit (Fatigue)	21
Hautreaktionen	21
Schleimhautveränderungen und -entzündungen	22
Sport und Hobbys	22
Anzeichen einer Infektion	25
Allgemeine Empfehlungen, Vorbeugung durch Kühlelemente	25
Wichtige Kontaktdaten	26

Liebe Patientinnen und Patienten, sehr geehrte Angehörige,

jede Form einer Tumorbehandlung kann mit bestimmten unerwünschten Begleiterscheinungen verbunden sein. Dabei kann es je nach Art der Behandlung zu unterschiedlichen Beeinträchtigungen kommen. Dies betrifft sowohl die operative Therapie als auch die Strahlentherapie und im Besonderen die Chemotherapie.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen einen kleinen Ratgeber an die Hand geben, der darüber informiert, wie Sie selbst dazu beitragen können, mögliche Nebenwirkungen Ihrer Therapie zu verhindern oder gegebenenfalls frühe Anzeichen zu erkennen, damit Ihr/e Ärztin/Arzt rasch eingreifen kann. Wir wollen Ihnen unser Wissen und unsere Erfahrung im Umgang mit der Chemotherapie weitergeben und Sie ermutigen, denn viele Nebenwirkungen können heute durch entsprechende Vorbereitung und Unterstützung aufgefangen oder ganz vermieden werden.

Auf Ihrem Behandlungsweg wünschen wir Ihnen alles Gute.
Danke für Ihre aktive Mitarbeit.

Ihr Team der Onkologischen Ambulanz

Was Sie als Patient/-in zur Reduzierung von Nebenwirkungen beitragen können

Nebenwirkungen bei einer Chemotherapie müssen nicht zwangsläufig auftreten, und nach Beendigung der Chemotherapie bilden sich aufgetretene Nebenwirkungen in den allermeisten Fällen wieder komplett zurück. So wachsen beispielsweise die Haare in den meisten Fällen wieder nach.

Durch intensive Forschungsarbeit ist es in den letzten Jahren gelungen, viele Zytostatika insbesondere im Hinblick auf eine bessere Verträglichkeit weiterzuentwickeln. Bei der Verhütung und Behandlung möglicher Nebenwirkungen der Chemotherapie konnten große Fortschritte erzielt werden.

Ihr/e Ärztin/Arzt verfügt heute über verschiedene medikamentöse Möglichkeiten, das Auftreten bestimmter Nebenwirkungen zu verhindern oder, sollten sie dennoch auftreten, diese zu behandeln. Ebenso verfügen die Pflegekräfte über verschiedene Möglichkeiten, Nebenwirkungen zu begegnen beziehungsweise sie zu verhindern.

Auch Sie als Patient/-in können durch richtiges Verhalten sehr viel dazu beitragen, dass Nebenwirkungen erst gar nicht auftreten, abgeschwächt werden oder als solche frühzeitig erkannt und dann sofort behandelt werden können.

Obwohl in regelmäßigen Abständen Untersuchungen durchgeführt werden, ob und wie die Chemotherapie auf Ihren Tumor wirkt und ob Nebenwirkungen auftreten, sollten Sie sich selbst sehr genau beobachten. In einem Tagebuch können Sie beispielsweise notieren, ob Sie müde und abgeschlagen sind, ob Ihnen übel ist oder Sie erbrechen müssen, ob Sie Hautausschläge oder Hautrötungen an sich bemerken und so weiter.

Bitte informieren Sie Ihre/n Ärztin/Arzt oder die Pflegekräfte spätestens vor der nächsten Chemotherapie über Ihre Beobachtungen.

- Verschiedene Chemotherapien haben unterschiedliche Nebenwirkungen
- Nach Ende der Chemotherapie hören die Nebenwirkungen auf
- Sie selbst können einen erheblichen Beitrag dazu leisten, die Nebenwirkungen zu vermindern
- Informieren Sie Ihre Ärzt/-innen und Pflegekräfte über auftretende Nebenwirkungen und körperliche Veränderungen
- Konsultieren Sie sofort Ihre/n Ärztin/Arzt, wenn Sie Luftnot, Fieber, starke Blutungen oder blaue Flecken bekommen oder ein ausgeprägter Erschöpfungszustand eintritt
- Holen Sie sofort eine/n Ärztin/Arzt oder eine Pflegekraft, wenn im Zusammenhang mit einer Medikamentengabe plötzlich eine Hautrötung, ein Hautausschlag, eine Rötung oder ein Brennen am venösen Zugang der Infusion auftritt
- Sie sollten Ihre/n Ärztin/Arzt umgehend informieren, wenn Sie länger als zwei Tage keine feste Nahrung zu sich nehmen können oder Durchfälle haben

Was versteht man unter Chemotherapie?

Bei der Chemotherapie hemmen spezielle Medikamente, die sogenannten Zytostatika, die Vermehrung von Krebszellen und bringen sie zum Absterben. Deshalb ist die Chemotherapie neben Operation, Bestrahlung und den zielgerichteten Therapien ein wichtiger Bestandteil in der Behandlung von Krebserkrankungen.

Für den Behandlungserfolg kann ein Zytostatikum allein verabreicht werden, oder es kann auch sinnvoll sein, mehrere unterschiedlich wirkende Zytostatika bei einer Chemotherapie zusammen einzusetzen; man spricht dann von einer Kombinations-Chemotherapie.

Welche Chemotherapeutika jeweils geeignet sind, hängt unter anderem von der Krebsart und der Behandlungsstrategie ab.

Individuell und frisch zubereitet

Jede/r Patient/-in bekommt eine auf ihre/seine individuellen Bedürfnisse abgestimmte, frisch zubereitete Chemotherapie.





Ambulante Chemotherapie

Heute wird die Mehrzahl der Chemotherapien ambulant durchgeführt. Die meisten Patient/-innen müssen also nicht extra in ein Krankenhaus eingewiesen werden, sondern gehen nach der Behandlung wieder nach Hause. Dies ist unter anderem möglich geworden, weil schwere Nebenwirkungen wie beispielsweise Übelkeit im Vergleich zu früher viel besser und effektiver behandelbar sind.

- Behandlung verschiedener bösartiger Tumorerkrankungen mit Antikörpern, nicht stationär
- Patient/-innen benötigen häufig eine Langzeitbehandlung
- Lebensqualität erhalten! Patient/-innen möchten möglichst ein normales Leben führen, mit wenigen Klinikaufenthalten

Ablauf einer Chemotherapie

- Laborkontrolle
- Punktion des Ports oder der Vene (Legen einer Verweilkanüle)
- Antiemese (Gabe von Medikamenten zur Vorbeugung von Übelkeit, zum Beispiel Granisetron®, Dexamethason®)
- Medikamente zur Vorbeugung von allergischen Reaktionen
- Zytostatika (Chemotherapie)-Gabe über Infusomaten
- Nachspülen mit einer NaCl 0,9%-Lösung, Anhängen einer 24/48 Stunden Chemo-Pumpe®
- Entfernen der Port- oder Venennadel
- Terminvereinbarung für Blutentnahme und nächste Chemotherapiesitzung

Vorbereitung zu einer Chemotherapie

1



Die Chemotherapie wird nach vorheriger Terminvereinbarung in der Onkologischen Ambulanz durchgeführt.

2



Nach der Vorstellung mit den aktuellen Blutwerten beim Arzt erfolgt die Punktion des Ports oder der Vene.

3



Anschließend wird die Antiemese und/oder Begleitmedikation als Vorlauf zur Zytostatikainfusion verabreicht.

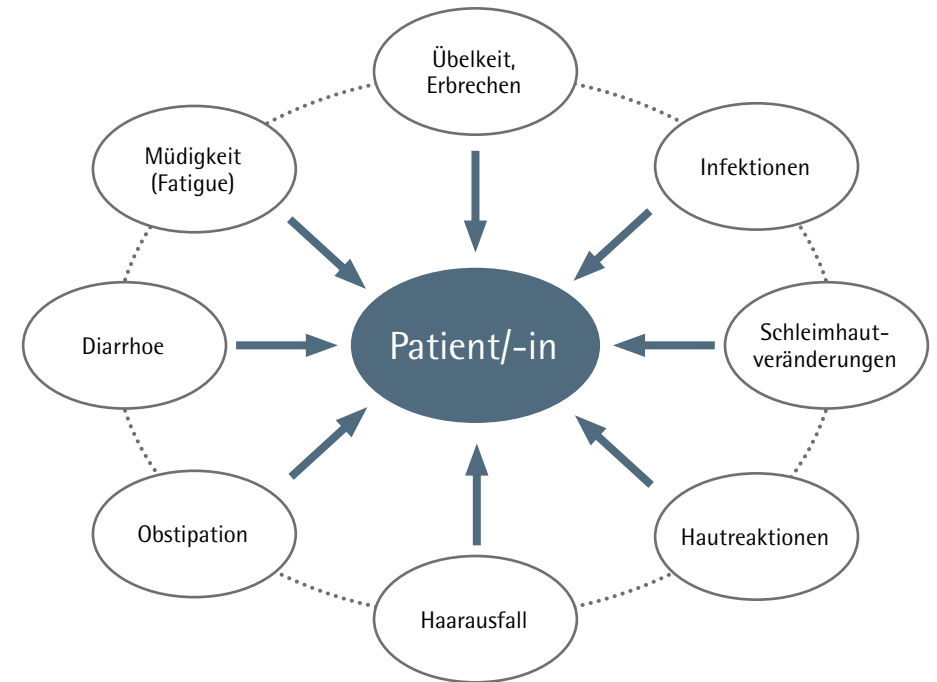
4



Danach erfolgt die Gabe der Zytostatikainfusion.



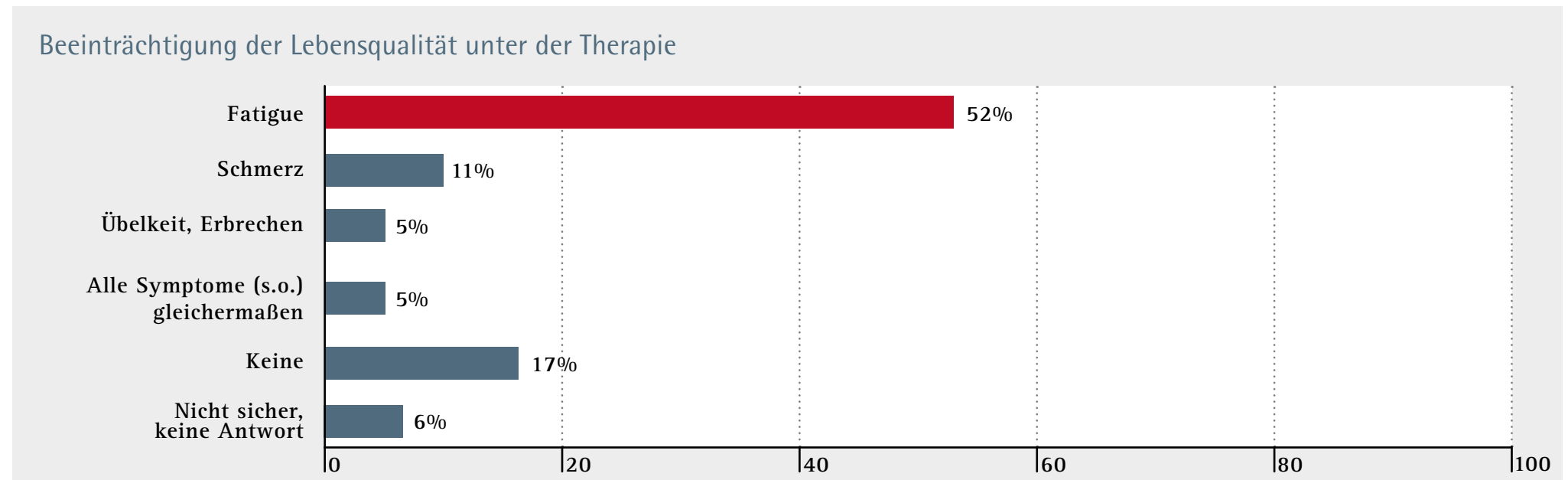
Mögliche Nebenwirkungen bei einer Chemotherapie



Patientenbefragung zu den Nebenwirkungen einer Chemotherapie

Es gibt viele negative Gerüchte rund um die Chemotherapie, jeder weiß etwas zu berichten. Doch entspricht das auch tatsächlich der Realität?

Die im Chart dargestellte Patientenbefragung ergab, dass mehr als jede/r zweite onkologische Patient/-in während der Therapie durch Müdigkeit, die sogenannte Fatigue, in seiner Lebensqualität beeinträchtigt ist. Interessant ist, dass sich immerhin 17 Prozent der Befragten von der Chemotherapie überhaupt nicht beeinträchtigt fühlen.





Nebenwirkungsmanagement

Übelkeit (Erbrechen)

- Bei häufigem Erbrechen für ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen, aufgrund Gefahr von Austrocknung
- Sorgen Sie für Ruhe und Entspannung
- Bei aufkommendem Übelkeitsgefühl tief ein- und ausatmen
- Essen Sie nur, wenn Sie Lust darauf haben und bevorzugen Sie leichte Kost, vermeiden Sie stark zucker- und/oder fetthaltiges Essen
- Tragen Sie weite Kleidung, um den Magen nicht zu schnüren
- Nach dem Erbrechen ist eine sorgfältige Mundpflege zum Schutz von Schleimhaut und Zähnen einzuhalten
- Ätherische Öle wirken Brechreiz hemmend, geben Sie ein bis zwei Scheiben frischen Ingwer in heißes Wasser oder Tee
- Drei Tage vor der Chemotherapie und während der Therapie fünf Nux Vomica D6 Globalis® 3-mal täglich im Mund zergehen lassen
- Trinken Sie an den Chemotagen abends eine Flasche alkoholfreies Hefeweizenbier
- An den Chemotagen nicht die Lieblingsspeisen essen, da diese sonst immer negativ behaftet sind, essen Sie ansonsten all das Essen, worauf Sie Lust haben
- Wer viel trinkt, hat weniger Nebenwirkungen. Trinken Sie daher drei bis vier Liter oder mehr Wasser und/oder Tee, Lapacho-Tee entgiftet beispielsweise sehr stark, auch ein Glas Bier, Wein oder Sekt sind einmal erlaubt
- „Sea-Band“® Akkupressurband gegen Übelkeit wird an beiden Armgelenken getragen (Nei-Kuan-Punkt)

Durchfälle (Diarrhoe)

- Frequenz? Aussehen? Geruch?
- Nehmen Sie nur leichte Kost zu sich, eventuell nur Tee und Zwieback
- Weiteres siehe Seite 17 Übelkeit (Erbrechen)
- Mehrmals täglich fünf Globalis Okoubaka D3® im Mund zergehen lassen
- Auf Anordnung Loperamid Kapseln, bis 6-mal täglich, einnehmen
- Einreiben des Bauches im Uhrzeigersinn mit einer Ölmischung bestehend aus: zwei Esslöffel Trägeröl, zum Beispiel Olivenöl sowie zwei Tropfen Lavendelöl, zwei Tropfen Fenchelöl und ein Tropfen Ingweröl

Obstipation (Verstopfung)

- Am Abend vor der Chemotherapie Trockenobst essen
- Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Kost mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten und auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Haarausfall

- Nach dem ersten Zyklus Haare kurz schneiden lassen, das erleichtert den Abschied von den Haaren und sorgt zudem für bessere Hygiene
- Gehen Sie behutsam mit Ihrem Haar um, verwenden Sie milde Shampoos und weiche Bürsten
- Überlegen Sie, ob das Tragen eines Haarerersatzes (Perücke), von Tüchern oder Mützen für Sie infrage kommt
- Pflegen Sie Ihre Kopfhaut mit Oliven- oder Jojobaöl





Müdigkeit (Fatigue)

Viele Patient/-innen fühlen sich aufgrund der Erkrankung selbst oder in Verbindung mit einer Chemotherapie oder Bestrahlung abgeschlagen und müde. Sprechen Sie dies bei Ihrer/Ihrem Ärztin/Arzt und dem Pflegepersonal an, sofern es bei Ihnen zutrifft.

Bei Bedarf kann eine Ernährungsberatung, ein Psychoonkologisches Gespräch oder die Mobilisierung durch Physiotherapie veranlasst werden.

Hautreaktionen

- Beobachten Sie beim Waschen und Duschen Ihre Haut
- Legen Sie Wert auf gute Hautpflege und verwenden Sie eine pH-neutrale Waschlotion sowie eine Körperlotion für trockene Haut, zum Beispiel Urea- oder Linola®-Produkte
- Benutzen Sie möglichst Pflegemittel, die keine Konservierungsmittel, Parfüm, Silicone oder synthetische Öle enthalten
- Lackieren Sie Ihre Finger- und Zehennägel mit farbigem Lack, so können Sie Brüchigkeit vorbeugen
- Beachten Sie Entzündungen, Schuppungen und Einblutungen, Kribbeln, Taubheitsgefühl, offene Wunden sowie schmerzhafte Rötungen
- Cremen Sie Ihre Fingerspitzen mit Fettcreme mehrmals am Tag ein
- Tragen Sie im Winter Handschuhe
- Vermeiden Sie den Kontakt mit Haushaltsreinigern, Spül- sowie Waschmittel und tragen Sie bei entsprechenden Arbeiten Gummihandschuhe
- Gehen Sie nicht in die Sauna oder ins Dampfbad, nehmen Sie keine Sonnenbäder und meiden Sie lange, heiße Vollbäder

Schleimhautveränderungen, -entzündungen

- Achten Sie auf eine gute Mundhygiene, wechseln Sie Ihre Zahnbürste wöchentlich und verwenden Sie weiche Zahnbürsten
- Bewährt haben sich milde Zahncremes, zum Beispiel Kinderzahngel, Ratanhia Zahngel, Aloe Vera Zahngel sowie Weleda®-Produkte
- Gurgeln Sie mit Kamillen- oder Salbeiextrakten, indem Sie einen Tee aufbrühen, sie haben eine entzündungshemmende Wirkung; bei trockener Mundschleimhaut sollten Sie jedoch auf Salbeitee verzichten
- Lassen Sie gefrorene Ananaswürfel im Mund zergehen
- Ampho-Moronal®-Suspension hat eine antimykotische Wirkung
- Vermeiden Sie salzhaltige Kost, Zitrusfrüchte, Tomaten, hartschalige Früchte sowie sehr scharfe Gerichte, damit Ihre Mundschleimhaut nicht unnötig gereizt wird
- Nehmen Sie kleine Bissen zu sich und kauen Sie langsam
- Essen und trinken Sie nicht zu heiß

Sport und Hobbys

- Moderate körperliche Bewegung an der frischen Luft fördert das Wohlbefinden und beugt Müdigkeit vor, zum Beispiel spazieren gehen, Rad fahren, walken
- Gehen Sie weiter Ihren Hobbys nach und behalten Sie liebgewordene Gewohnheiten bei, vernachlässigen Sie Ihren Freundes- und Bekanntenkreis nicht!





Anzeichen für eine Infektion

- Erhöhte Körpertemperatur ab 37,5° C
- Schüttelfrost
- Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen
- Durchfall
- Husten, Atemnot
- Schmerzen beim Schlucken
- Halsentzündungen
- Blutungen
- Veränderungen der Haut
- Schleimhautablösungen
- Bewusstseinsstörungen

Allgemeine Empfehlungen

Bei manchen Chemotherapeutika ist es wichtig, 1-mal wöchentlich den Blutdruck zu messen. Zu Beginn der Therapie den Blutdruck 1-mal täglich und das Gewicht mindestens 1-mal wöchentlich ermitteln.

Bei oraler Medikation von Chemotherapie: Wenn eine Dosis ausgelassen (vergessen) wurde, sollte sie sobald wie möglich noch am gleichen Tag eingenommen werden.

Vorbeugung durch Kühlelemente

Eine Anwendung mit Kühlpads wird nur bei Patient/-innen mit Docetaxel®-Therapie angeboten. Die Kühlpads sollen Parästhesien (Missempfindungen, Kribbeln in den Händen) verhindern.

Wir sind für Sie da!

Sollte sich einmal etwas bedrohlich in Ihrem Befinden ändern, Sie einen Rat brauchen oder einfach eine/n Gesprächspartner/-in suchen, nehmen Sie bitte jederzeit Kontakt mit uns auf.

Das Team der Onkologischen Ambulanz ist für Sie da:

Montag bis Donnerstag von 7.30 bis 16.15 Uhr

Freitag von 7.30 bis 15.30 Uhr

Sie erreichen uns unter Telefon +49(0)6781/66-1590 und per E-Mail unter onkologie@io.shg-kliniken.de.

Alles Gute und baldige Genesung!

Durch das Leben in die Knie gezwungen,
verzweifelt am Boden liegend.
Aufgeben, hadern oder verbittern? Oder – Annehmen?
Nach vorne schauen. Ich will nicht liegen bleiben,
ich stehe auf und gehe weiter.
Nicht den einfachen Weg – der ist mir versperrt.
Aber es gibt einen Weg. Mühsam doch begehbar.
Er führt über Berge und Täler, ausgestattet mit vielen Hindernissen.
Manche Berge erscheinen unüberwindbar. Doch ich habe sie alle er-
klimmen und genieße die schöne Aussicht, die ich auf diesen Berg-
spitzen erleben darf.

Petra Stuttkewitz



Kontakt

Medizinische Klinik I
Onkologische Ambulanz
Telefon +49(0)6781/66-1590
Fax +49(0)6781/66-1599
onkologie@io.shg-kliniken.de



SHG: Klinikum Idar-Oberstein

Klinikum Idar-Oberstein GmbH
Dr.-Ottmar-Kohler-Straße 2
D-55743 Idar-Oberstein
Telefon +49(0)6781/66-0
Fax +49(0)6781/66-1940
info@io.shg-kliniken.de
www.shg-kliniken.de

