PATIENTENINFORMATION

Chemotherapie

Worauf Sie achten sollten

Informationen
für Patienten, Angehörige und Interessierte

Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder Trier

Patienten-
Informationszentrum

Chemotherapie

Patienteninformation

Impressum

Herausgeber
© Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier
Nordallee 1 · 54292 Trier
www.bk-trier.de · info.bkt@bbtgruppe.de

Verantwortlich für Text und Inhalt
Onkologische Fachpflege
Krankenhausapotheke
Innere Medizin I – Gastroenterologie, Hämatologie,
Internistische Onkologie, Infektiologie

Patienten-Informationszentrum (PIZ)
im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Ausgabe: November 2024

Layout,
Satz und Gestaltung
Marco Nottar Werbeagentur
Trier | Wasserbillig

Fotos
S. 7: Rostislav Sedlacek/stock.adobe.com
sofern nicht ausgewiesen,
Archiv des Herausgebers

Inhalt

Vorwort 4

Hilfreiche Tipps für Ihren Therapietag 5

Aufklärung und weiterführende Informationen 6

Schutz vor Infektionen 8

Prophylaxe, Pflege und Schutz der Mundschleimhaut während der Chemotherapie 9

Haut und Nägel – Praktische Tipps 10

Umgang mit anderen Nebenwirkungen 11

Weitere Hinweise für Ihren Alltag während der Therapie 13

Ihre Ernährung während der Chemotherapie 14

Umgang mit oralen Medikamenten zu Hause (Zytostatika) 16

Kontaktadressen und weitere Informationen 18

Hinweis
Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir weitgehend auf die gleichzeitige Verwendung von männlichen und weiblichen Sprachformen. Sämtliche Personenbezeichnungen oder Berufsgruppennennungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Vorwort

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

als Chemotherapie bezeichnet man in der Krebsmedizin die Behandlung mit bestimmten Medikamenten. Die sogenannten "Zytostatika" hemmen die Teilung und Vermehrung von Tumorzellen. Das Tumorwachstum soll so gebremst oder sogar ganz gestoppt werden.

Die Wirkstoffe einer Chemotherapie werden in den meisten Fällen in Form von Infusionen, Spritzen oder Tabletten verabreicht. Dazu wird ein Therapie-Schema (Dauer und Häufigkeit der Verabreichung) von Ihren behandelnden Ärzten festgelegt.

Ein Krankenhausaufenthalt zur Durchführung der Chemotherapie ist nicht immer notwendig. Häufig kann die Therapie ambulant stattfinden.

Mit dieser Patienteninformation erhalten Sie wichtige Informationen zur Chemotherapie. Sie finden darin Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Alltag und den Belastungen durch Ihre Krebsbehandlung.

Die Broschüre soll Ihnen eine erste Hilfestellung geben. Sie ist kein Ersatz für medizinische, pflegerische und therapeutische Fachberatung und enthält keine Erläuterungen zur Diagnose oder Therapie.

Hilfreiche Tipps für Ihren Therapietag

- Gestalten Sie Ihren **Therapietag** so entspannt wie möglich. Vermeiden Sie Zeitdruck und weitere Termine.

- Nehmen Sie ein **leichtes Frühstück** zu sich. Bleiben Sie nur dann nüchtern, wenn es aufgrund von Untersuchungen vereinbart wurde.

- Trinken Sie nach Möglichkeit über den Tag verteilt **2 Liter Flüssigkeit**, z. B. Wasser, Tee oder stark verdünnte Saftschorlen. Bei ambulanten Therapien empfiehlt es sich, eine **Zwischenmahlzeit** mitzubringen.

- Tragen Sie **bequeme Kleidung**. Gerne können Sie sich eine Decke und/oder ein Kissen und etwas zur Beschäftigung mitbringen, damit Sie sich wohlfühlen.

- Bitte bringen Sie zu **jeder Behandlung** Ihre **aktuellen Laborwerte**, den **Therapiepass** und den **Medikamentenplan** mit. Für die stationäre Therapie benötigen Sie eine Einweisung.

- Wenn Sie stationär aufgenommen werden, können sich die Abläufe etwas verändern.

- Fahrten zur Chemotherapie werden von der Krankenkasse übernommen. Hierfür erhalten Sie ein Antragsformular, das Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Erkundigen Sie sich, ob eine Zuzahlungsbefreiung für Sie in Frage kommt.

Sie erhalten Informationen und Kontaktdaten, wohin Sie sich bei plötzlich auftretenden **Komplikationen** oder **starken Nebenwirkungen** wenden können. Die Abläufe können variieren, je nach dem, wo Ihre Behandlung durchgeführt wird.

Aufklärung und weiterführende Informationen

Vor Beginn der Chemotherapie führt Ihr behandelnder Arzt oder Onkologe ein persönliches Aufklärungsgespräch mit Ihnen. Der Ablauf der Therapie und die möglichen Nebenwirkungen werden besprochen und es wird ein individueller Behandlungsplan erstellt. Dieser beinhaltet auch die Medikamente, die man gegen Nebenwirkungen benötigt, die sogenannte Begleitmedikation. Es kann sein, dass die Chemotherapie mit einer anderen Behandlung kombiniert wird. Darüber erfolgt nochmals eine gesonderte Aufklärung.

Hier finden Sie Platz für Ergänzungen zum ärztlichen Aufklärungsgespräch:

Ihre Fragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anmerkungen Ihres therapeutischen Teams

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Während der Chemotherapie ist es wichtig, Ihre Blutwerte regelmäßig kontrollieren zu lassen. Termine hierfür vereinbaren Sie bitte mit Ihrem niedergelassenen Arzt. Ebenso sollten Sie während der Chemotherapie regelmäßig Ihren Ernährungsstatus überprüfen lassen (siehe Punkt Ernährung, S. 14).

Schutz vor Infektionen

Da die Chemotherapie auch die Immunabwehr beeinflusst, kann es sein, dass Sie anfälliger für Infektionen sind. Soweit nicht anders mit Ihrem behandelnden Arzt besprochen, dürfen Sie einen normalen Alltag führen und brauchen sich nicht zu isolieren.

Die folgenden Tipps helfen Ihnen Infektionen vorzubeugen:

- Achten Sie auf eine gute, jedoch nicht übertriebene Hygiene: waschen Sie Ihre Hände vor dem Zubereiten von Mahlzeiten sowie vor dem Essen und nach Benutzung der Toilette.
- Meiden Sie Menschen mit akuten Infektionen (Grippe, Erkältung, Gürtelrose, usw.) und seien Sie zurückhaltend bei größeren Menschenansammlungen oder tragen Sie dort einen Mund-Nasen-Schutz.
- Schützen Sie sich vor kleinen Hautverletzungen, indem Sie zum Beispiel die Trockenrasur bevorzugen. Tragen Sie Schutzhandschuhe bei der Gartenarbeit oder beim Kontakt mit scharfen Reinigungsmitteln, um Ihre Haut zu schützen.

Prophylaxe, Pflege und Schutz der Mundschleimhaut während der Chemotherapie

Eine Chemotherapie kann Ihre Mundschleimhaut schädigen. Mit einer sorgfältigen Mundpflege (siehe Tipps) können Sie Schleimhautdefekten und -entzündungen (Mukositis) vorbeugen.

- Beobachten Sie Ihre Mundschleimhaut regelmäßig im Spiegel und melden Sie sich bitte frühzeitig bei Schädigungen oder Schmerzen.
- Es gibt wirksame Maßnahmen zur Mundpflege, Vorbeugung und Behandlung von Schleimhautdefekten in der Onkologie. Dazu werden Sie individuell beraten.
- Eine zahnärztliche Untersuchung vor einer Chemotherapie ist wichtig, da sie Zahnproblemen und Infektionen vorbeugt.

Unsere Tipps

- Führen Sie mehrmals täglich Mundspülungen mit Wasser, abgekühltem Tee (z. B. Salbeitee) oder einer medizinischen Spüllösung durch.
- Nutzen Sie weiche Zahnbürsten und milde fluoridhaltige Zahnpasta.
- Meiden Sie scharfe, säurehaltige, sehr heiße Speisen und Getränke sowie Alkohol und Nikotin.
- Die Praxiserfahrung im Brüderkrankenhaus Trier zeigt, dass sich bei Entzündungen im Mundraum die Anwendung von Sanddorn-Fruchtfleisch-Öl bewährt hat.

Haut und Nägel – Praktische Tipps

Während der Therapie kann es zu Schädigungen von Haut und Nägeln kommen. Trockene, gerötete oder schuppende Haut mit Juckreiz und Schmerzen kann zu den Nebenwirkungen einer Krebstherapie gehören. Auch Sensibilitätsstörungen wie Taubheit, Kribbeln, oder Überempfindlichkeit können auftreten. In der Regel bilden sich diese Veränderungen nach Ende der Therapie zurück. Besprechen Sie diese Symptome mit dem Arzt oder dem onkologischen Fachpflegepersonal. Es gibt gute Behandlungsmöglichkeiten und Maßnahmen.

- Cremen Sie Haut und Nägel mehrmals täglich mit einer rückfettenden Creme ein. Dazu sind Produkte die 5 – 10% Harnstoff enthalten gut geeignet.

- Benutzen Sie pH-neutrale Waschlotionen und vermeiden Sie Pflegemittel auf alkoholischer Basis.

- Eine kurze Dusche ist besser als Baden. Vermeiden Sie dabei zu heißes Wasser.

- Mechanische Belastungen, Druck und Reibung wirken sich ungünstig auf Haut und Nägel aus. Bewährt haben sich bequeme weite Schuhe, Strümpfe mit breiten Bündchen und luftige Kleidung.

- Auf Nagellack und künstliche Nägel sollten Sie während der Therapie verzichten.

Umgang mit anderen Nebenwirkungen

Haarausfall: Eine Chemotherapie wirkt sich auf alle schnell teilenden Zellen im Körper aus, somit auch auf die Haarfollikel. Daher kann es zum Ausfall der Körperbehaarung kommen. Das schließt auch Wimpern, Augenbrauen, Achsel- und Genitalbehaarung mit ein. Der Haarverlust tritt meist zwei bis drei Wochen nach Therapiebeginn ein. Inzwischen gibt es eine große Auswahl an Kopfbedeckungen und hochwertigen Perücken. Fragen Sie nach Adressen in Ihrer Nähe. Die Kosten für eine Perücke werden bei Frauen und Kindern anteilsmäßig von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Durchfall: Wenn Sie mehr als **dreimal am Tag breiig** bis **wässrige Stühle** haben, informieren Sie bitte Ihren behandelnden Arzt oder die Pflegefachkraft. Lang anhaltender Durchfall führt zu Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust und sollte medizinisch behandelt werden.

Was Sie selbst tun können:

- Bereiten Sie leicht verdauliches Essen zu (z. B. Dünsten, Dämpfen, Garen)
- Trinken Sie ausreichend. Bewährt haben sich stilles Mineralwasser und Tees (z.B. Fenchel- und Kamillentee), dieser sollte bevorzugt lauwarm getrunken werden.
- Einige Lebensmittel haben eine eher stopfende Wirkung (z. B. Bananen, geriebener Apfel, Schokolade mit hohem Kakaoanteil ab 70 %).

Übelkeit und Erbrechen können in verschiedenen Phasen der Therapie auftreten. Daher sind vorbeugende Medikamente in vielen Fällen Teil der Behandlung. Sprechen Sie auftretende Beschwerden frühzeitig an. Gerüche, Geschmack und Ängste können ebenfalls Beschwerden auslösen. Hilfestellung erhalten Sie dann durch persönliche Beratungsgespräche.

- **Aromapflege:** Als ergänzende Maßnahme haben sich Aroma-Riechstifte mit bestimmten ätherischen Ölen bewährt. Fragen Sie auf Ihrer Station danach. Aromapflegeprodukte erhalten Sie auch in gut sortierten Apotheken.

- **Ingwer:** Ingwer kann helfen, Übelkeit zu lindern. Sie können frischen Ingwertee trinken oder Ingwerbonbons lutschen.

- **Kalte Speisen:** Manchmal sind kalte Speisen leichter zu essen als warme, da sie weniger Gerüche freisetzen, die Übelkeit auslösen können.

- **Leichte Snacks:** Halten Sie leichte Snacks wie Salzcracker, trockenes Brot oder Apfelmus griffbereit. Diese können den Magen beruhigen.

- **Vermeiden von stark riechenden Lebensmitteln:** Diese können Übelkeit verstärken. Versuchen Sie, Gerüche in Ihrem Umfeld zu minimieren.

Weitere Hinweise für Ihren Alltag während der Therapie

Sport und Bewegung
Grundsätzlich ist körperliche Aktivität in jedem Stadium einer Krebserkrankung möglich und empfehlenswert. Bewegung und Sport während sowie nach der Krebsbehandlung haben zahlreiche positive Effekte auf den Körper, die Seele und das soziale Wohlbefinden. Sportliche Aktivitäten sollten an Ihre körperliche Situation angepasst werden. Auf Extremsportarten bitten wir zu verzichten. Adressen für spezielle Angebote erhalten Sie im Patienten-Informationszentrum.

Sonne
Vermeiden Sie bei Aktivitäten im Freien direkte Sonneneinstrahlung und halten Sie sich tagsüber im Schatten auf.

Alkohol
Sollte nur in kleinen Mengen genossen werden. Während der Therapie sollten Sie besser darauf verzichten, da es Unverträglichkeiten und Übelkeit verstärken kann.

Rauchen
Kann die Wirksamkeit einer Chemotherapie herabsetzen. Außerdem werden negative Einflüsse auf Appetit, Müdigkeit, Husten und Atmung beobachtet. Fragen Sie bei Bedarf nach einer individuellen Beratung in die Rauchfreiheit im Patienten-Informationszentrum.

Ihre Ernährung während der Chemotherapie

Im Verlauf der Chemotherapie können Begleiterscheinungen wie Appetitlosigkeit, Geschmacksveränderungen oder Gewichtsverlust auftreten. Eine gesunde, energiereiche Ernährung ist wichtig, um einer Mangelernährung vorzubeugen. Es ist wichtig, dass Sie während der Chemotherapie regelmäßig Ihren Ernährungsstatus überprüfen lassen. Sprechen Sie mit Ihrem Onkologen oder einem Ernährungsberater, wenn Sie drastische Gewichtsveränderungen bemerken oder wenn Sie Schwierigkeiten haben, genug Nährstoffe zu sich zu nehmen. Sie können Ihnen spezielle Ergänzungen oder maßgeschneiderte Ernährungstipps geben.

Hier sind einige wichtige Punkte:

- **Ausgewogene Ernährung:** Versuchen Sie, eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten zu sich zu nehmen. Diese Nahrungsmittel liefern wichtige Nährstoffe und helfen Ihrem Körper, sich zu regenerieren.

- **Vermeidung von rohem oder nicht ausreichend gekochtem Fleisch, Eiern und Fisch:** Da Ihr Immunsystem während der Chemotherapie geschwächt sein kann, sollten Sie Lebensmittel, die ein höheres Risiko für Bakterien und Infektionen darstellen, meiden.

- **Hygiene:** Achten Sie besonders auf die Hygiene beim Kochen und Essen. Waschen Sie Obst und Gemüse gründlich und stellen Sie sicher, dass Ihre Lebensmittel gut durchgegart sind.

- **Kleine, häufige Mahlzeiten:** Viele Patienten finden es hilfreich, kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen, anstatt drei große Mahlzeiten. Das kann Übelkeit und Appetitlosigkeit entgegenwirken.

- **Flüssigkeitszufuhr:** Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit, vorzugsweise Wasser. Dehydrierung kann ein Problem sein, also versuchen Sie, mindestens acht Gläser Wasser am Tag zu trinken.

- **Vermeidung von Alkohol und Koffein:** Diese können die Nebenwirkungen der Chemotherapie verschlimmern und sollten daher gemieden oder stark eingeschränkt werden.

- **Geschmacksveränderungen** können zu den Begleiterscheinungen einer Chemotherapie gehören und sind sehr individuell. Sie können für sich testen, ob Mundspülungen, bittere Getränke, Bonbons, Kaugummi oder die Verwendung von Plastikbesteck eine positive Auswirkung haben.

Hingegen vieler Annahmen gibt es keine Belege für den Nutzen von Krebsdiäten.

Die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung, zum Beispiel **„Die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)"** sind auch bei einer Krebserkrankung zutreffend. Dabei ist es wichtig den Genuss und die Freude beim Essen nicht aus dem Auge zu verlieren.

Umgang mit oralen Medikamenten zu Hause (Zytostatika)

Die Tabletten für die orale Krebstherapie enthalten hochwirksame Arzneistoffe. Achten Sie deshalb auf einen sicheren Umgang mit diesen Medikamenten.

- Bewahren Sie Ihre Chemomedikamente immer in der **Originalverpackung und getrennt** von anderen Medikamenten auf. So werden Verwechslungen vermieden.
- Lagern Sie die Tabletten für **Kinder unzugänglich**.
- Achten Sie auf die **richtige Lagertemperatur** der Medikamente.
- Nehmen Sie die Medikamente unmittelbar **vor der Einnahme aus der Verpackung.**
- Vermeiden Sie das **Vorrichten** der Medikamente. **Teilen, zerkleinern, kauen** oder **mörsern** Sie diese **niemals! Waschen** Sie sich nach der Einnahme die **Hände**.
- Wenn ein **Angehöriger** Sie bei der Einnahme unterstützt, sollte er **Handschuhe** tragen, um nicht mit der Substanz in Kontakt zu kommen.
- Halten Sie sich an die besprochene **Einnahmeuhrzeit**. Diese können Sie Ihrem **Medikamentenplan** entnehmen.

- Während der Gabe von Chemotherapie und Einnahme oraler Medikamente kann sich auch vorübergehend **Wirkstoff in den Ausscheidungen** befinden. Sollten Sie pflegerische Unterstützung benötigen ist es wichtig, dass Ihr **Angehöriger** bei Kontakt mit Ihrem **Stuhlgang, Erbrochenem** oder **Urin** Handschuhe trägt. **Schwangere** oder **stillende** Frauen sollten den Kontakt mit Ausscheidungen vermeiden.

- Übrig gebliebene Krebsmedikamente (Zytostatika) dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Geben Sie diese bitte in der Apotheke oder an einer Sammelstelle für Sondermüll ab.

Um die Broschüre übersichtlich zu halten, wurden nicht alle Themen rund um eine Therapie angesprochen. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam oder beachten Sie die umseitigen Kontaktadressen zu weiterführenden Informationen.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Kontaktadressen und weitere Informationen

Ansprechpartner im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Patienten-Informationszentrum
Nordallee 1 · 54292 Trier
Telefon 0651 208-1520 · piz.bkt@bbtgruppe.de
www.patienteninformationszentrum.de
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
10:00 – 13:00 und 14:00 – 17:00 Uhr

Abteilung für Innere Medizin I –
Gastroenterologie, Hämatologie,
Internistische Onkologie, Infektiologie
Chefarzt: Prof. Dr. med. Hauke Heinzow
Telefon 0651 208-3819 oder -2667 · Fax 0651 208-2678

Onkologische Fachpflege
Telefon 0651 208-981523 (nicht täglich erreichbar,
weitere Informationen über Patienten-Informationszentrum)

Medizinisches Versorgungszentrum
der Barmherzigen Brüder Trier gGmbH
Hämatologie und Internistische Onkologie
Telefon 0651 208-2580 · Fax 0651 208-2585
onkologie.trmvz@bbtgruppe.de

Regionale Kontaktadressen

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.
Petrusstraße 29 · 54292 Trier
Telefon 0651 40551 · trier@krebsgesellschaft-rlp.de

SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e. V. Trier
Gartenfeldstraße 22 · 54295 Trier
Telefon 0651 141180 · kontakt@sekis-trier.de

Quellen und Patienteninformationen

Deutsche Krebshilfe (DKG)
www.krebshilfe.de

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)
www.krebsinformationsdienst.de

Leitlinienprogramm Onkologie
Patientenleitlinie Supportive Therapie Vorbeugung und Behandlung von Nebenwirkungen einer Krebsbehandlung, 2018

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
www.dge.de

Chemotherapie

DKG KREBSGESELLSCHAFT
Zertifiziertes Onkologisches Zentrum

KONTAKT

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier
Nordallee 1 · 54292 Trier · Telefon 0651 208-0 (Zentrale) · www.bk-trier.de

Abteilung für Innere Medizin I – Gastroenterologie, Hämatologie, Internistische Onkologie, Infektiologie

Onkologisches Zentrum
Telefon 0651 208-2673

Patienten-Informationszentrum
Telefon 0651 208-1520
piz.bkt@bbtgruppe.de
www.patienteninformationszentrum.de

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Patienten-Informationszentrum