

Leben mit einer Tumorerkrankung

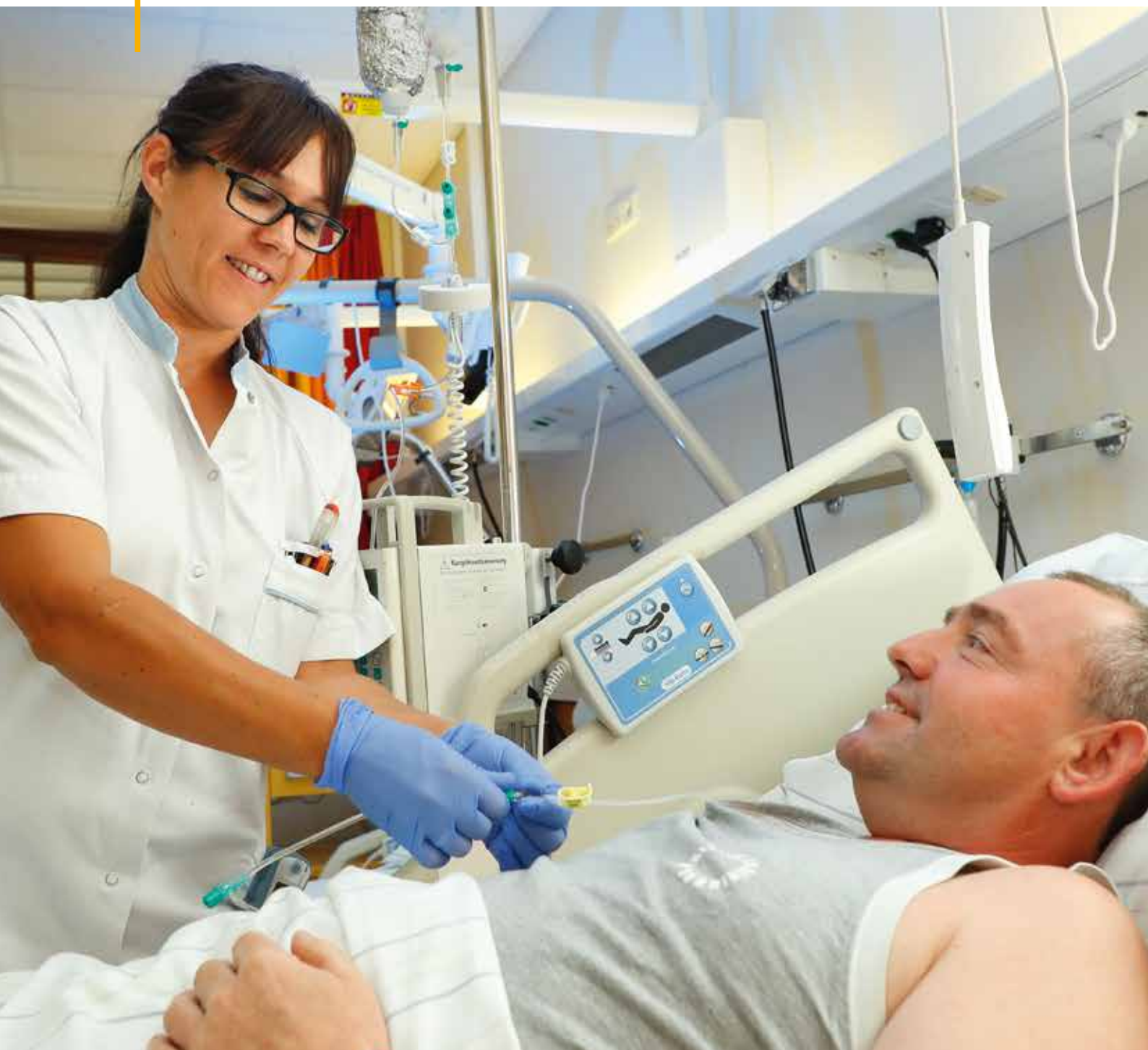
LEITFADEN

FÜR PATIENTINNEN
UND PATIENTEN



**Klinikum
Freistadt**

Universitäts-
lehrkrankenhaus



INHALT

- 4 - DAS NETZWERK

- 5 - THERAPIE

- Säulen der Krebstherapie / 7
- Operation/Chemotherapie / 8
- Antikörper-/Hormontherapie / 9
- Strahlentherapie / 10
- Implantiertes Portsystem / 11
- Mögliche Komplikationen / 12
- Mögliche Nebenwirkungen / 14
- Perücken/Kopfbedeckungen / 22

- 24 - ALLGEMEINES

- Sexualität / 24
- Psychoonkologische Betreuung / 25
- Palliativmedizin / 26
- Überleitungspflege / 27
- Bewegung / 28
- Polyneuropathie / 30
- Physiotherapie / 32

- 29 - ERNÄHRUNG

- Ernährung bei Tumorerkrankungen / 33
- So sieht eine gute und abwechslungsreiche Ernährung aus / 34
- Probleme mit der Ernährung / 36
- Tipps zum Anreichern Ihrer Speisen / 43
- Xerostomie, Mukositis, Stomatitis / 46
- Erkrankung der Bauchspeicheldrüse / 47

Sehr geehrte Patientin! Sehr geehrter Patient!

Das Klinikum Freistadt ist der Regionalversorger und versteht sich als medizinische Drehscheibe. Unser Anspruch ist hoch. Wichtig ist uns, dass unsere PatientInnen darauf vertrauen können, dass sie bei uns immer richtig sind. OÖG-Verbund, Tumorboard und Allianzpartnerschaften garantieren – falls notwendig – ein perfektes Zusammenspiel mit den Spezialzentren.

Um einen bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen, ist nicht nur die Auswahl der richtigen Therapieform wichtig, sondern vor allem, dass Sie sich als Patientin und Patient bei uns gut aufgehoben fühlen.

Sie halten mit dieser Broschüre ein sehr umfassendes Nachschlagewerk in Händen, das Ihnen während Ihrer

Behandlung in unserem Haus wertvolle Informationen über verschiedenste Fragestellungen im Zusammenhang mit Ihrer Tumorerkrankung geben wird. Es kann auch sehr wertvoll sein, Ihre Angehörigen in den Behandlungsverlauf mit einzubinden.

Es ist uns bewusst, dass dieser Folder die angeführten Punkte nicht umfassend behandeln kann. Deshalb scheuen Sie sich nicht, offene Fragen an die betreuenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Hauses zu richten.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!
Das Team der Onkologie am Klinikum Freistadt

AnsprechpartnerInnen

MEDIZIN:

Prim. Dr. Norbert Fritsch, MPH
OÄ Dr.ⁱⁿ Katharina Puinbroek
OÄ Dr.ⁱⁿ Gerda Pötscher

PFLEGE:

DGKPⁱⁿ Viktoria Hackl
DGKPⁱⁿ Doris Zeitlhofer
DGKPⁱⁿ Ingrid Pullitsch

KONTAKT: Tel. 05 055476-24275



Das Netzwerk

Beste Voraussetzung für eine optimale Behandlung

Eine Tumorerkrankung ist sehr vielschichtig und fordert eine gute interdisziplinäre Abstimmung. Das heißt, dass verschiedene Berufsgruppen aus verschiedenen Bereichen eng zusammenarbeiten, um eine optimale Therapie zu garantieren.

Eine gute Kommunikation mit dem persönlichen Umfeld ist eine wichtige Voraussetzung für den bestmöglichen Behandlungsverlauf.

Interdisziplinäre Abstimmung und gute Kommunikation mit dem persönlichen Umfeld bilden eine optimale Grundlage.

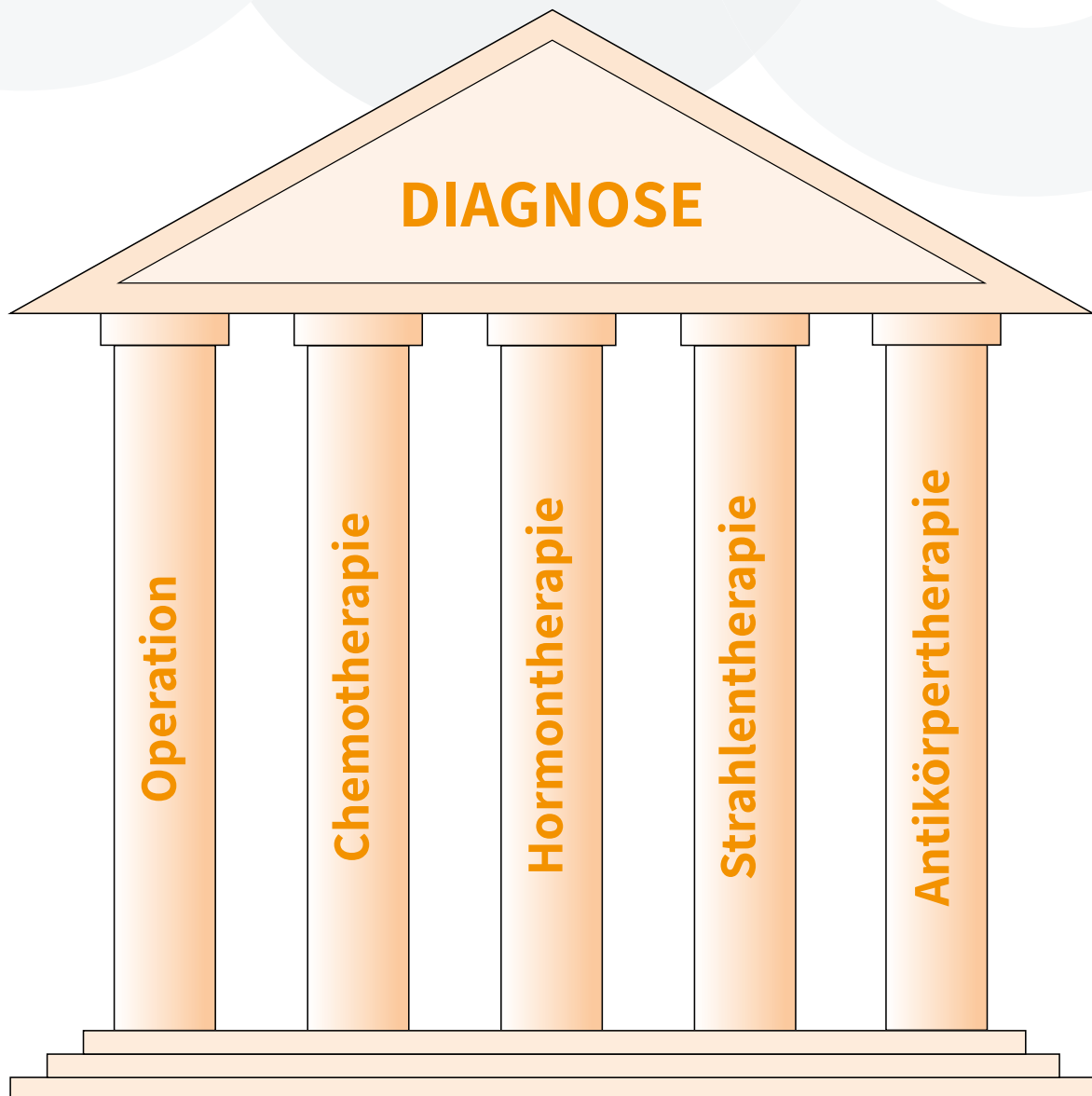




DIE BEHANDLUNG KANN DURCH EINE KOMBINATION
MEHRERER THERAPIESÄULEN ERFOLGEN.

Die Säulen der Krebstherapie

Die Behandlung einer Krebserkrankung kann mit unterschiedlichen Methoden erfolgen. Oft werden zwei oder mehrere Säulen der modernen Krebstherapie gemeinsam angewandt.



Die Operation

Mit einer Operation wird ein Tumor bzw. das Tumorgewebe chirurgisch aus dem Körper entfernt. Der Chirurg entnimmt dabei in der Regel auch ein wenig gesundes

Gewebe, das den Tumor umgibt. Sollten bösartig veränderte Zellen in die Umgebung vorgedrungen sein, werden diese dadurch ebenfalls entfernt.

Die Chemotherapie

Unter Chemotherapie versteht man die Gabe bestimmter Arzneimittel, die als Zytostatika bezeichnet werden. Diese können das Wachstum der Krebszellen hemmen oder sie zerstören.

Zellen vermehren sich durch Zellteilung, das gilt sowohl für gesunde als auch für kranke Zellen. Allerdings teilen sich Krebszellen öfter als gesunde Zellen, und hier setzt die Chemotherapie an.

Gerade während der Zellteilung sind die Zellen besonders verwundbar. Aufgrund der erhöhten Zellteilungsrate der krankhaften Zellen kann hier mit einer Chemotherapie effizient vorgegangen werden.

Leider können dabei auch gesunde Zellen in einem bestimmten Maß in Mitleidenschaft gezogen werden. Sie merken das an eventuell auftretenden Nebenwirkungen wie einer Veränderung des Blutbildes, Übelkeit, Erschöpfung und Haarausfall.

Die gesunden Zellen haben die Fähigkeit, sich nach Abschluss der Therapie wieder zu erholen, die vorübergehenden Beeinträchtigungen sollten dann wieder verschwinden.



BEI DER CHEMOTHERAPIE WERDEN ZYTOSTATIKA VERABREICHT, DIE DAS WACHSTUM DER KREBSZELLEN HEMMEN ODER SIE ZERSTÖREN.

Die Antikörpertherapie

Diese Art der Therapie ist eine **zielgerichtete Therapie**, weil die verabreichten Antikörper nur Tumorzellen angreifen, gesunde Zellen werden geschont. Antikörper und Antigene gehen bei dieser Therapieform eine Bindung ein und aktivieren dadurch die Abwehrfunktion des Immunsystems bzw. hemmen direkt den Stoffwechsel von Tumorzellen. Diese Zellen sterben dadurch ab.

Durch die Blockade bestimmter Enzyme im Körper kann darüber hinaus die unkontrollierte Produktion entarteter Zellen gehemmt werden.

Die Antikörpertherapie wird **bei bestimmten Krebsarten**, eventuell in Kombination mit einer anderen Therapie (z. B. Chemotherapie), angewandt. Die Verabreichung erfolgt in der Regel **intravenös oder subkutan** (in eine Vene oder unter die Haut).




Bei bestimmten Krebsarten eignet sich die Antikörpertherapie.

Die Hormontherapie

Hormone steuern das Wachstum bestimmter Zellen – auch das mancher Krebszellen. Diese Zellen besitzen sogenannte Rezeptoren, an die die Hormone andocken und dadurch das Zellwachstum fördern und die Ausbreitung eines Tumors begünstigen.

Die Hormontherapie ist eigentlich eine Antihormontherapie, weil in Wirklichkeit die **Bildung von bestimmten Hormonen verhindert** wird. Durch das Fehlen dieser Hormone, in manchen Fällen aber auch durch eine Aktivitätssteigerung, wird der Wachstumsreiz bösartiger Zellen gehemmt.

Die Hormontherapie wird in Form eines Medikamentes verabreicht, sie kann aber auch durch eine Operation erfolgen. So kann beispielsweise bei einem Prostatakarzinom durch einen chirurgischen Eingriff an den Hoden die Bildung des Geschlechtshormons Testosteron unterbunden werden.



Die Hormontherapie kann in Verbindung mit anderen Therapieformen durchgeführt werden.

Strahlentherapie – Radioonkologie

Dies ist das medizinische Fachgebiet, das sich mit der therapeutischen Anwendung von ionisierender Strahlung beschäftigt, um Krankheiten zu heilen, deren Fortschreiten zu verhindern oder Symptome zu lindern.

Die Strahlentherapie kann alleine oder in Verbindung mit anderen Behandlungen (chirurgische Interventionen, Chemo- und Immuntherapie) angewendet werden. Sie ist eine lokale Therapie, sie wirkt nur im Bereich des Bestrahlungsgebietes und kann Tumorzellen zerstören. Gutartige Erkrankungen (Fersensporen, Tennisellbogen) können ebenfalls behandelt werden.

Zur Schonung des Normalgewebes ist eine genaue Bestrahlungsplanung erforderlich. Die Dauer der Behandlung ist, abhängig von der Erkrankung, unterschiedlich lang und kann von einer bis zu acht Wochen dauern.

Die Bestrahlung erfolgt mit **Linearbeschleunigern**, das sind hochtechnologische Geräte, die Elektronen bzw. Photonen erzeugen.

Vor Beginn der Behandlung wird die Patientin/der Patient von ärztlicher Seite über Wirkung und Nebenwirkungen sowie über den Ablauf der Behandlung (Bestrahlungsplanung, Dauer der Behandlung) aufgeklärt. Zu diesem Zeitpunkt werden auch alle Termine mit der Patientin/dem Patienten vereinbart. Die Patientin/Der Patient erhält außerdem schriftliche Unterlagen.

Die Nebenwirkungen sind je nach bestrahlter Region unterschiedlich. Sie können im Laufe der Behandlung auftreten und bilden sich nach Ende der Radiotherapie meist vollständig zurück.

ES FINDEN REGELMÄSSIGE BESPRECHUNGEN ÜBER DEN ALLGEMEINZUSTAND UND DIE THERAPIEBEDINGTEN BESCHWERDEN STATT.



Information!

Diese Leistungen erbringen wir in Kooperation mit dem Ordensklinikum Linz – Barmherzige Schwestern.

Implantiertes Portsystem

Viele PatientInnen erhalten ein Portsystem – einen so genannten Port-a-Cath – implantiert. Das Portsystem besteht aus einer Kammer mit Silikonmembran, die unter der Haut liegt und einem dünnen Schlauch, der direkt in eine herznahe Vene mündet. Port-a-Cath- Träger sind in ihrem Alltagsleben kaum eingeschränkt. Sie können sich frei bewegen, duschen, baden oder Sport treiben. Sie können auch einen Tag nach der Entfernung der Portnadel das Pflaster entfernen und wieder duschen.

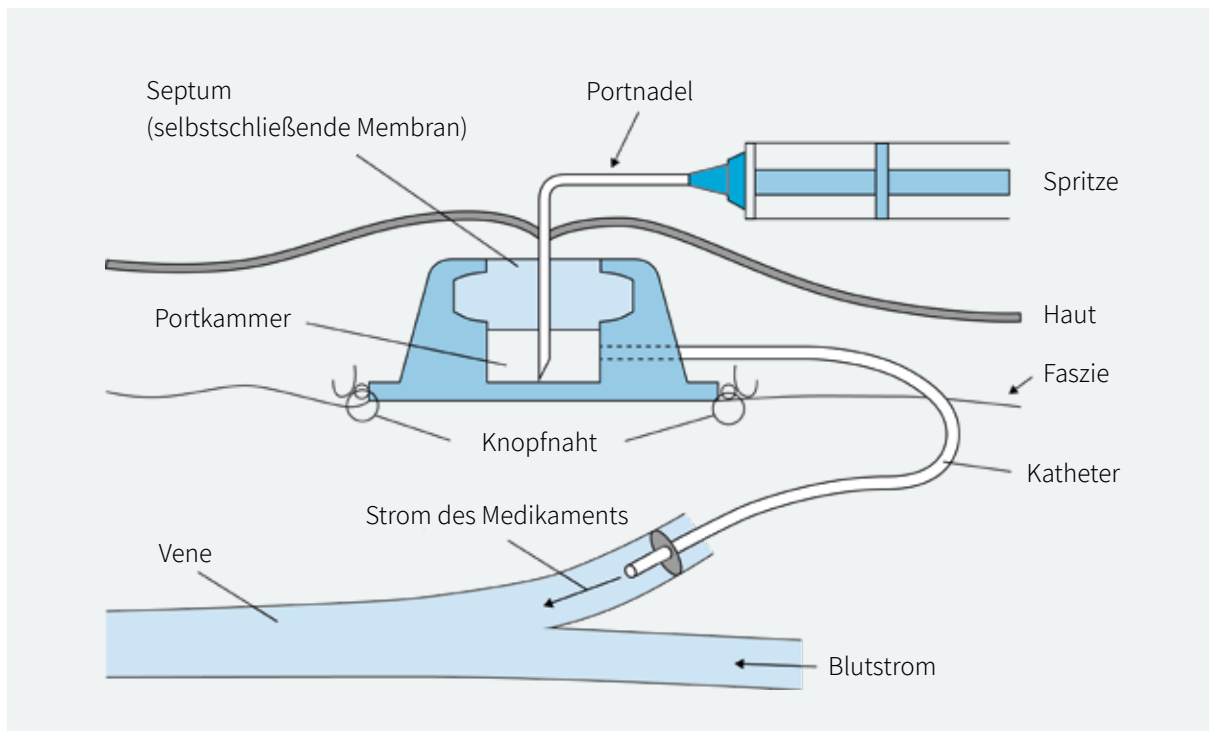
Was Sie beachten sollen:

- » Sie können nach Verheilen der Operationswunde wie gewohnt duschen oder baden.
- » Vermeiden Sie direkten Druck durch Träger auf dem Port-a-Cath.
- » Tragen Sie den Port-Ausweis immer bei sich.
- » Der Port darf nur von FachexpertInnen mit Spezialkanülen anpunktiert werden.
- » Bei längerfristigem Nichtbenützen des Portsystems soll alle zwölf Wochen eine Heparin-Injektion (sog. Heparin-Block) erfolgen (bei der Hausärztin/ beim Hausarzt oder in der onkologischen Ambulanz)

Informieren Sie unverzüglich Ihre Ärztin/ Ihren Arzt bei:

- » Temperaturerhöhung
- » Rötung, Schwellung im Port-Bereich
- » Schmerzen im Port-Bereich
- » Schwellung des Armes

Durch den Port-a-Cath-Träger wird das Alltagsleben kaum eingeschränkt.



Therapieverlauf: Mögliche Komplikationen

Veränderung des Blutbildes

ANÄMIE

Während der Therapie kann es zu einer Veränderung des Blutbildes kommen. Aus diesem Grund werden Sie regelmäßig zu einer Kontrolle aufgefordert. Ein Absinken des roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin) unter den Normwert (Männer unter 14 g/dl, Frauen unter 12 g/dl) führt zu einer Blutarmut, auch Anämie genannt.

Die **Symptome** einer Anämie sind Müdigkeit, Leistungsschwäche, Herzrasen, Kollapsneigung, Schwindel, Übelkeit und Atemnot. Die Behandlung kann durch die Gabe von Injektionen oder Blutkonserven erfolgen. Der Ausschluss einer möglichen versteckten Blutungsquelle muss durch eine diagnostische Abklärung erfolgen.

Empfehlung:

Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und Ruhe.
Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.

LEUKOPENIE

Die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) sind für das Funktionieren der Abwehr von Krankheitserregern verantwortlich.

Im Rahmen einer Chemo-/Strahlentherapie kann es zu einer **Verminderung der Leukozyten** kommen, man spricht dann von einer Leukopenie. Je länger dieser Zustand andauert, desto leichter kann es zu Infektionen kommen. Sinkt die Anzahl der Leukozyten unter ein bestimmtes Niveau, entscheidet die behan-


delnde Ärztin/der behandelnde Arzt individuell über die Durchführung bzw. Verschiebung einer Chemo-/Strahlentherapie.

Erhöhte Infektgefahr – mögliche Anzeichen

- » Schwitzen, Fieber, Schüttelfrost
- » Entzündungen der Mundschleimhaut
- » Brennen beim Harn lassen
- » Heiserkeit, Husten, Halsschmerzen
- » Durchfall
- » Jucken in der Scheide, Ausfluss
- » Rötung und Schwellung von Wunden
- » Lymphknotenschwellung

Empfehlungen bei Infekten

- » Messen Sie die Körpertemperatur, wenn Sie sich unwohl fühlen.
- » Waschen Sie Ihre Hände häufig und gründlich (auch nach dem Kontakt mit Haustieren).
- » Vermeiden Sie Verletzungen.
- » Rasieren Sie sich elektrisch.
- » Benutzen Sie eine weiche Zahnbürste.
- » Vorsicht bei der Nagelpflege!
- » Tragen Sie bei der Gartenarbeit Handschuhe.
- » Vermeiden Sie größere Menschenansammlungen.
- » Halten Sie Abstand zu Menschen mit Infektionskrankheiten (Erkältungskrankheiten, Fieberblasen ...).
- » Laufen Sie nicht barfuß.


**Es werden regelmäßige
Blutbildkontrollen durchgeführt.**

THROMBOPENIE

Die Thrombozyten (Blutplättchen) werden im Knochenmark gebildet und sind für die Blutgerinnung wichtig.

Im Rahmen einer Chemo-/Strahlentherapie kann die Zahl der Blutplättchen vermindert werden, man spricht in diesem Fall von einer Thrombopenie.

Empfehlung

- » Weiche Zahnbürste
- » Vorsicht beim Schnäuzen
- » Verstopfung vermeiden, daher ausreichend trinken
- » Elektrisch rasieren
- » Vorsichtige Nagelpflege
- » Anstrengende Arbeiten und Sportarten vermeiden

Anzeichen einer Thrombopenie sind Blutungen, wie:

- » Verstärktes Zahnfleischbluten
- » Verstärktes Nasenbluten (wenn sich die Blutung nicht stillen lässt)
- » Mehrere kleine unerklärliche Hautblutungen

WICHTIG!
Beim Auftreten dieser Symptome nehmen Sie bitte rasch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Kontakt auf.



Mögliche Nebenwirkungen einer Chemotherapie

Die verabreichten Zytostatika können zu Nebenwirkungen führen, die nach Abschluss der Therapie in der Regel wieder verschwinden. Die am häufigsten auftretenden Nebenwirkungen können sein:

ORALE MUKOSITIS

Darunter versteht man eine Entzündung der Schleimhaut im Bereich des Mund- bzw. Rachenraumes und der Speiseröhre.

Veränderungen an der Mundschleimhaut können sein:

- » Verstärktes Zahnfleischbluten
- » Rötung
- » Weißliche Flecken oder Belag
- » Offene, schmerzhaft Stellen

Folgende Symptome können mit einer oralen Mukositis verbunden sein:

- » Mundgeruch
- » Schmerzen
- » Schluckbeschwerden
- » Geschmacksstörungen
- » Mundtrockenheit bei Bestrahlung im Mund-/ Halsbereich

Beachten Sie bitte vor und während der Therapie folgende Empfehlungen:

- » Eine eventuell notwendige Zahnsanierung wird empfohlen.
- » Halten Sie eine exakte Mundhygiene ein.
- » Halten Sie stets Ihre Lippen durch die Verwendung eines Fettstiftes oder einer Fettsalbe geschmeidig.
- » Achten Sie auf reichliche Flüssigkeitszufuhr (2–3 Liter täglich).
- » Meiden Sie harte, trockene Speisen.
- » Verhindern Sie lokale Verletzungen durch die achtsame Verwendung von Zahnbürste, Zahnseide, Zahnstochern etc.
- » Spülen Sie Ihren Mund häufig, z. B. mit speziellen Teemischungen oder medizinischen Spüllösungen, aus.
- » Verzichten Sie auf Alkohol, Zigaretten und scharf gewürzte Speisen.

Eine ausgeprägte Mukositis kann aufgrund der unangenehmen Begleiterscheinungen dazu führen, dass der Betroffene zu wenig Flüssigkeit und Nahrung zu sich nimmt. Die Folgen sind Gewichtsverlust, körperliche Schwäche und eine mögliche Entgleisung der Elektrolyte.

TIPP: REZEPT FÜR STOMATITISTEE (MUNDSPÜLTEE)

Als Mundspülung oder zum (schluckweisen) Trinken

Ein kleines Stück Zimtrinde in ca. 2 Liter kaltes Wasser geben und aufkochen lassen. In das kochende Wasser die Kräutermischung aus jeweils 1 TL Rosmarin, Thymian, Majoran und Bohnenkraut mit insgesamt vier Gewürznelken geben und 10 Minuten ziehen lassen, danach abseihen.

VERÄNDERUNGEN VON GERUCHS- ODER GESCHMACKSSINN

Eine Chemotherapie kann unter Umständen bewirken, dass Speisen plötzlich **anders als gewohnt schmecken**. Es kann auch ein Ekelgefühl vor bestimmten Lebensmitteln entstehen (siehe Ernährung).

Vielleicht verspüren Sie auch einen metallischen Geschmack im Mund. Die Verwendung von Plastikbesteck kann in diesem Fall eventuell hilfreich sein.

ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

Grundsätzlich reagiert jede Patientin/jeder Patient anders, und nicht jede Chemotherapie verursacht Übelkeit und Erbrechen. Es ist deshalb wichtig, der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt mitzuteilen, wenn Sie verstärkt zu Übelkeit neigen (z. B. beim Autofahren, Fliegen, während der Schwangerschaft).

Zur Bekämpfung von Übelkeit und Erbrechen gibt es zahlreiche gut wirksame Medikamente. Sollten die Ihnen im Bedarfsfall verordneten Medikamente nicht ausreichen, melden Sie sich bitte frühzeitig bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt oder bei der zuständigen Onkologin/beim zuständigen Onkologen.

In Apotheken und im Fachhandel erhältliche Armbänder zur Akupressur können die Beschwerden ebenfalls lindern.

EMPFEHLUNGEN

- » Nehmen Sie die Medikamente gegen die Übelkeit, die Ihnen prophylaktisch verordnet werden.
- » Erlernen Sie Entspannungsübungen – atmen Sie tief und langsam durch, wenn Sie Übelkeit verspüren.
- » Vermeiden Sie unangenehme Gerüche (Kochdunst, Zigaretten ...)
- » Legen Sie sich nicht gleich nach dem Essen hin.
- » Gehen Sie nicht mit leerem Magen zur Chemotherapie.
- » Essen Sie öfter kleine Mahlzeiten.
- » Tragen Sie locker sitzende Kleidung.
- » Gehen Sie viel an die frische Luft.

Teilen Sie Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mit, wenn Sie verstärkt zur Übelkeit neigen.



Mögliche Nebenwirkungen einer Chemotherapie

DURCHFALL (DIARRHÖ)

Durchfall ist eine breiige bis flüssige Stuhlabsonderung, die öfter als dreimal täglich auftritt und zu einer Austrocknung und Entgleisung der Elektrolyte führen kann.

Ein Durchfall kann von unterschiedlichen Symptomen begleitet sein:

- » Vermehrtes Durstgefühl
- » Müdigkeit, Schwäche, Gewichtsverlust
- » Kopfschmerzen
- » Wadenkrämpfe

Im Fall einer länger andauernden Diarrhö (bei einer Stuhlfrequenz von mehr als dreimal pro Tag oder besonders flüssigen Stühlen) nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt auf.

Empfehlungen

- » 2 Liter isotonische Flüssigkeit trinken
- » Lösliche Ballaststoffe (Optifiber) dienen der Darmmucoszelle als Nährsubstrat
- » Karotten-Reisschleim (ORS 200)
- » Geschabter Apfel, Getreidesuppe, Salzstangerl, Reiswaffeln, Schokolade mit mehr als 70 % Kakaoanteil
- » Schwarztee
- » Heidelbeertee
- » Getrocknete Heidelbeeren kauen

VERSTOPFUNG

Unter Verstopfung versteht man ein wiederholtes Ausbleiben des Stuhlgangs über mehr als zwei Tage.

Die Verstopfung ist mit folgenden möglichen Beschwerden verbunden:

- » Blähungen, Bauchschmerzen
- » Aufstoßen, Völlegefühl
- » Übelkeit

Empfehlungen

- » Ausreichend Flüssigkeit trinken
- » Ballaststoffreiche Kost (Vollkornbrot, Reis, Nudeln, Kartoffeln)
- » Viel Bewegung (wenn möglich)
- » Die von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt gleichzeitig mit Ihren Schmerzmitteln verordneten Abführmittel sollten Sie zur Vorbeugung regelmäßig einnehmen.
- » Magnesium

NEUROPATHIEN (VERÄNDERUNGEN AN DEN NERVENENDEN)

Neuropathien treten bei bestimmten Chemotherapien auf und können folgende Symptome zeigen:

- » Taubheit bzw. Kribbeln, pelziges oder brennendes Gefühl in Fingern und Zehen
- » Schmerzen oder das Gefühl von „Ameisenlaufen“ in den Händen und Füßen
- » Motorische Ungeschicklichkeit, Muskelschwäche und Gangstörungen

Eine ausführliche Information zur Polyneuropathie und was Sie dagegen tun können erfahren Sie auf den Seiten 30/31.

BLASENTZÜNDUNG

Symptome:

- » Häufiger Harndrang und/oder Brennen beim Wasserlassen
- » Allgemeines Krankheitsgefühl, evtl. Kreuzschmerzen und Fieber

Bei einer Blasenentzündung verändert sich der Harn:

- » Farbe: trüb, dunkel oder blutig
- » Geruch: übel riechend

Zur Vorbeugung gegen eine Harnwegsinfektion sollten Sie viel trinken, sich warm halten und eine sorgfältige Intimhygiene durchführen.



VERMEIDEN SIE BEI VORLIEGEN
EINER NEUROPATHIE KÄLTE!

Mögliche Nebenwirkungen einer Chemotherapie

HAND-FUSS-SYNDROM

Es handelt sich dabei um eine Hautveränderung an Händen und Füßen, die mit einem Spannungsgefühl, einer Rötung oder einer schmerzhaften Schwellung der Haut einhergeht.

Es kann auch Kribbeln oder Taubheitsgefühl empfunden werden. In manchen Fällen kann es zu einer Blasenbildung der Haut kommen.



REGELMÄSSIGE HAUTPFLEGE BEUGT HAUTVERÄNDERUNGEN VOR.

Zur Vorbeugung bzw. Verminderung von Beschwerden beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- » Vermeiden Sie Hitze, Schwitzen und Druck.
- » Vermeiden Sie langes Duschen oder Baden.
- » Verwenden Sie keine alkoholischen Lösungen und ätherischen Öle.
- » Verwenden Sie keine rauen Handtücher, tupfen Sie die Haut nur ab.
- » Führen Sie eine regelmäßige Hautpflege durch.
- » Kontaktieren Sie beim Auftreten von Hautrötungen Ihren Arzt.
- » Tragen Sie Baumwollhandschuhe als Schutz nach dem Einfetten der Hände.
- » Tragen Sie kein enges Schuhwerk.
- » Gehen Sie nicht barfuß.
- » Üben Sie nur leichte körperliche Tätigkeiten aus.
- » Vermeiden Sie heißes Putz- oder Abwaschwasser und scharfe Reinigungsmittel.
- » Verwenden Sie zum Öffnen von Schraubverschlüssen ein Tuch.

ALLGEMEINE HAUTVERÄNDERUNGEN

Die Haut kann trocken, schuppig oder gerötet sein, bestimmte Hautareale können zu Juckreiz neigen.

Beachten Sie bitte:

- » Vermeiden Sie lange, warme Bäder (lieber duschen statt baden).
- » Verwenden Sie pH-neutrale Seifen.
- » Zum Trocknen der Haut tupfen Sie nur mit dem Handtuch, vermeiden Sie ein zu starkes Reiben.
- » Vermeiden Sie starke Sonnenbestrahlung und Kälte.
- » Tragen Sie bequeme Kleidung.
- » Trinken Sie reichlich.
- » Verwenden Sie fett- und feuchtigkeitsreiche Cremes/Lotionen.



Verwenden Sie pH-neutrale Seifen und feuchtigkeitsreiche Cremes.

HYPERPIGMENTIERUNG

Bestimmte Medikamente können zu einer bräunlichen Farbveränderung der Haut führen. Diese Hautveränderung kann vorübergehend, aber auch bleibend sein.

Tipps:

- » Vermeiden Sie eine direkte Sonnenbestrahlung und verzichten Sie auf den Besuch im Solarium.
- » Achten Sie auf eine ausreichende Hautpflege.

NAGELVERÄNDERUNGEN

Es kann bei den Nägeln zu bräunlichen Farbveränderungen kommen. Auch eine Rillenbildung und schuppiges Abschälen sind möglich. In seltenen Fällen können sich die Nägel ganz ablösen.

Wichtig:

- » Schneiden Sie Ihre Nägel kurz.
- » Tragen Sie eventuell einen Nagelhärter auf.
- » Cremes Sie die Nägel häufig ein.
- » Tragen Sie bequemes Schuhwerk.
- » Vermeiden Sie Manipulationen (Kunstnägel).
- » Eingerissene Nägel:
Pflaster mit Wundauflage (Klebefläche soll nicht in Berührung mit dem bereits beschädigten Nagel kommen, da es beim Ablösen des Pflasters zu weiteren Verletzungen des Nagels und des Nagelbettes kommen kann.)

REGELMÄSSIGE NAGEL-
PFLEGE BEUGT GEGEN
VERÄNDERUNGEN VOR.

Mögliche Nebenwirkungen einer Chemotherapie

MÜDIGKEIT (FATIGUE)

Unter Fatigue versteht man ein anhaltendes, überwältigendes Gefühl der Erschöpfung.

Damit verbunden ist eine deutliche Verminderung der Fähigkeit zur Leistung einer körperlichen, aber auch geistigen Arbeit.

Symptome:

- » Extreme Müdigkeit und der Wunsch, sich niederzulegen
- » Unsicheres Stehen
- » Verspüren von Müdigkeit beim Sprechen, die Schläfrigkeit nimmt zu
- » Probleme beim Konzentrieren
- » Kraftlosigkeit
- » Schlafstörungen
- » Gefühl: „Ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr.“

Ursachen für Fatigue können sein:

- » Gewichtsverlust
- » Nebenwirkungen der Chemo-/Strahlentherapie
- » Veränderungen im Blutbild (z. B. niedriges Hämoglobin)
- » Psychische Anspannungen
- » Schmerzen

Empfehlungen:

- » Nehmen Sie Ihre Müdigkeit wahr und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.
- » Achten Sie auf Ihre Ernährung und auf eine reichliche Flüssigkeitszufuhr.
- » Führen Sie Ihren gewohnten Tagesablauf weiter und teilen Sie sich Ihre Aktivitäten gut ein (Bewegung an der frischen Luft, Sport, Hobby ...).
Gönnen Sie sich ausreichende Ruhepausen!
- » Lernen Sie, Energie zu sparen, und nehmen Sie Hilfen an (z. B. bei schweren Arbeiten wie Fensterputzen, Einkauf).
- » Sie dürfen auch „NEIN“ sagen, lernen Sie zu delegieren.
- » Tun Sie sich was Gutes!

„UND DANN FÜHLT ES SICH AN, ALS OB ALLES BENZIN VERBRAUCHT WÄRE, UND ICH MUSS MICH HINLEGEN, BIS WIEDER EIN BISSCHEN ENERGIE NACHGEFÜLLT IST.“

(AUSSAGE EINES PATIENTEN)

AUGENBRENNEN

Zum Augenbrennen kann es durch eine Verminderung der Tränenflüssigkeit kommen.

Folgende Symptome können auftreten:

- » Gerötetes Auge
- » Fremdkörpergefühl
- » Jucken
- » Neigung zu verstärktem oder vermindertem Tränenfluss
- » Lichtempfindlichkeit

Halten Sie sich bitte an folgende

Empfehlungen:

- » Meiden Sie helles Licht und verwenden Sie eine Sonnenbrille.
- » Verwenden Sie keine Kontaktlinsen.
- » Halten Sie sich möglichst in rauchfreien Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit auf.
- » Meiden Sie Wind und Luftzug.



Beim Auftreten der genannten Symptome informieren Sie die behandelnde Ärztin/den behandelnden Arzt.

HAARAUSSFALL

Ein Haarausfall kann den ganzen Körper betreffen, tritt aber nicht bei jedem Chemotherapeutikum auf. Die Augenbrauen und Wimpern sind davon selten betroffen.

Die ersten Haare fallen in der Regel zwei bis drei Wochen nach der ersten Verabreichung der Chemotherapie aus. Bitte erschrecken Sie nicht, der Ausfall kann auch büschelweise erfolgen. Erste Anzeichen können veränderte Empfindungen sein, wie ein Brennen, Stechen oder Kribbeln auf der Kopfhaut.

Empfehlungen:

- » Kürzen Sie bereits vor Beginn der Therapie Ihre Haare.
- » Verwenden Sie eine Auflage für Ihren Kopfpolster.
- » Achten Sie auf die Auswahl der Pflegemittel (hautfreundlich, mild und pH-neutral).
- » Vermeiden Sie zusätzliche Belastungen Ihrer Haare (Färben, Dauerwelle, heißes Föhnen, Glätten ...).
- » Achten Sie auf eine erhöhte Sonnenbrandgefahr bei bereits reduzierter Haarmenge.
- » Beachten Sie, dass die Kopfhaut gegenüber Wind, Kälte und Berührung empfindlich ist.
- » Schützen Sie die Kopfhaut durch die Verwendung von Ölen, fettigen Salben oder Lotionen vor dem Austrocknen.

DIE HAARE WACHSEN NACH ABSCHLUSS DER CHEMOTHERAPIE SICHER WIEDER NACH. EINE VERÄNDERUNG DER HAARFARBE UND -KONSISTENZ IST ALLERDINGS MÖGLICH.

Perücken und Kopfbedeckungen

Perücken

Wenn Sie sich eine Perücke kaufen wollen, gehen Sie frühzeitig zu einem Friseur bzw. Perückenmacher Ihrer Wahl.

Nehmen Sie sich zum Anprobieren genügend Zeit. Eine Vertrauensperson kann Ihnen bei der Auswahl eine große Hilfe sein.

Besorgen Sie sich einen Verordnungsschein von Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt. Diesen Schein reichen Sie gemeinsam mit der Rechnung bei der zuständigen Krankenkasse ein. Ein Teil der Kosten wird von der Krankenkasse übernommen.

Kopfbedeckungen

Als Kopfbedeckung eignen sich zum Beispiel Kopftücher, Hauben, Kappen, Hüte oder Turbane. Dabei lassen sich Kopftücher gut mit Schals verschiedener Farben und Materialien kombinieren. Wenn Sie möchten, können Sie sich Hauben selber stricken oder häkeln.

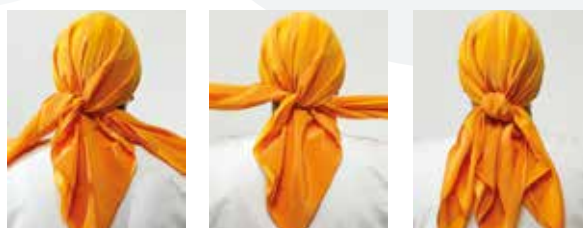
Turbane können fertig erworben werden, wobei man das Aussehen mit zusätzlichen Tüchern und Schals „aufpeppen“ kann.

Es darf durchaus bunt sein – verwenden Sie bei der Wahl einer Kopfbedeckung Ihre Lieblingsfarben.



Nachfolgend finden Sie einige Bindetechniken für das Tragen von Tüchern.

PIRATENLOOK



Falten Sie ein Tuch (ca. 90 x 90 cm) entlang der Diagonale einmal, sodass Sie ein Dreieck erhalten. Legen Sie dieses mit der Längsseite an der Stirn fest um Ihren Kopf. Im Nacken verknöten Sie den linken und rechten Tuchzipfel, die Spitze des Dreiecks hängt locker zwischen den beiden Tuchenden.

SCHNÜRLFORM



Legen Sie das zum Dreieck gefaltete Tuch (ca. 90 x 90 cm) fest um Ihren Kopf und binden Sie die linke und rechte Spitze im Nacken. Drehen Sie die beiden Enden zu Kordeln und verknöten Sie diese über der Stirn. Sind die Enden lang genug, können Sie diese nochmals nach hinten ziehen und im Nacken verknöten. Klappen Sie die Tuchspitze um und verstecken Sie diese hinten im Tuch.

TECHNIK MIT VIERECKTUCH GROSS

Ein Dreieck falten, im Nacken verknoten, Enden links und rechts drehen und über der Stirn kreuzen, im Nacken binden (Tuchgröße ca. 100 x 100 cm).

TURBAN MIT SPITZE

Falten Sie das Tuch (ca. 90 x 90 cm) zum Dreieck. Legen Sie das Tuch so um den Kopf, dass die Spitze des Dreiecks über der Stirn zu liegen kommt. Verknoten Sie die linke und rechte Spitze über der Stirn. Wenn die Enden lang genug sind, verknoten Sie diese nochmals im Nacken und stecken Sie diese unter das Tuch. Jetzt die vordere Tuchspitze umklappen und hinter den Knoten auf der Stirn stecken.

TURBAN GEDREHT

Hierfür brauchen Sie ein langes Tuch (ca. 50 x 150 cm). Legen Sie das Tuch fest um Ihren Kopf, fassen Sie die Enden im Nacken und drehen Sie diese zu einem Zopf. Legen Sie den Zopf vorne herum einmal um den Kopf und stecken Sie das Ende im Nacken fest. Der Zopf kann alternativ dazu auch vorne auf der Stirn gedreht werden.

SCHAL GEDREHT

Hierfür brauchen Sie wiederum ein langes Tuch (ca. 50 x 150 cm). Legen Sie das Tuch fest um Ihren Kopf, drehen Sie die Enden im Nacken und schlingen Sie diese um den Kopf.

**Kopftücher und Schals
ergeben reizvolle Kombinationen!**



Sexualität bei Tumorerkrankungen

Eine Krebserkrankung nimmt Einfluss auf das bis zu diesem Zeitpunkt gewohnte Sexualleben.

Auch die Therapien können in unterschiedlichem Ausmaß Veränderungen bewirken. Krebs ist aber nicht ansteckend und Sie brauchen auch weiterhin nicht auf Sex zu verzichten.

Während der ersten sechs bis zehn Wochen nach einer Operation im Genitalbereich sollten Sie allerdings keinen Sexualverkehr haben. Es kann auch sein, dass sich ein mangelndes Lustempfinden einstellt.

Informationen für Männer:

- » Während einer Chemo- und/oder Strahlentherapie kann die Erektionsfähigkeit für eine Weile reduziert sein oder ganz verschwinden.
- » Sollte eine Unfruchtbarkeit drohen, gibt es die Möglichkeit einer Spermientiefkühlkonservierung im Kepler Universitätsklinikum, Med Campus II in Linz.
- » Eine Beratung zum Thema Inkontinenz ist in unserem Klinikum möglich.

Informationen für Frauen:

- » Durch Trockenheit und Reizungen in der Scheide kann es zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr kommen, die Verwendung von Gleitgel kann Abhilfe schaffen.
- » Während einer Chemo- und/oder Hormontherapie kann es zu vorzeitigen Wechselbeschwerden kommen.
- » Eine Unfruchtbarkeit kann bei bestimmten Erkrankungen/Therapien nicht ausgeschlossen werden.
- » Es kann zu unregelmäßigen Monatsblutungen kommen, achten Sie darauf besonders im Zusammenhang mit Verhütung.
- » Zum Thema Schwangerschaft halten Sie bitte Rücksprache mit den behandelnden ÄrztInnen.
- » Eine Inkontinenzberatung ist in unserem Klinikum möglich.
- » Durch eine Bestrahlung im Genitalbereich kann es zu einer Verengung der Scheide kommen. Regelmäßiger Geschlechtsverkehr oder die Verwendung eines Dilatators bewirken eine Aufdehnung.



**Die ÄrztInnen stehen Ihnen bei
Fragen gerne zur Verfügung.**

Die psychoonkologische Betreuung

Psychologische Hilfe im Umgang mit der Krebserkrankung

Eine Krebsdiagnose stellt in den meisten Fällen eine existenzielle Lebenskrise für Betroffene und deren Angehörige dar.

Die Behandlung einer Krebserkrankung geht häufig mit medizinischen, psychischen und sozialen Belastungsfaktoren einher.

Aufgrund der körperlichen und psychischen Belastungen während einer Krebstherapie können etwa bei der Hälfte der an Krebs erkrankten Personen auch psychische, familiäre und/oder soziale Problemstellungen auftreten, wie z. B.:

- » Psychische Symptome wie Angst, Depression, innere Unruhe
- » Körperliche Symptome wie Schmerz, Übelkeit, psychosomatische Symptome
- » Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, chronische Müdigkeit
- » Probleme im familiären Umfeld
- » Finanzielle oder berufliche Probleme

Eine auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmte psychologische Begleittherapie kann einen wichtigen Beitrag für den Behandlungserfolg leisten.

In vertraulichen Einzelgesprächen wird gemeinsam mit der Patientin/dem Patienten an individuellen Lösungen und Hilfestellungen zur Linderung der auftretenden Beschwerden gearbeitet.

Psychologische Begleitgespräche können kostenfrei während des stationären Aufenthaltes bzw. während der Chemotherapie in Anspruch genommen werden. Je nach Wunsch der Patientin/des Patienten kann von der Ärztin/vom Arzt oder der onkologischen Pflege zur Klinischen Psychologie zugewiesen werden. Sie können auch persönlich (telefonisch) bei der Klinischen Psychologie um einen Termin anfragen.

DIE KLINISCHEN
PSYCHOLOGINNEN DES
KLINIKUM FREISTADT
SIND TELEFONISCH
UNTER 05 55476 – 25200
FÜR SIE ERREICHBAR.



Palliativmedizin als Teil der onkologischen Betreuung

„Palliative Care“ setzt sich aus dem Wort „pallium“ – Mantel, Umhang und dem englischen Wort „care“ – Sorge, Obhut, Pflege zusammen. Ein wesentlicher Schwerpunkt der Hospiz- und Palliativarbeit besteht in der Begleitung von sterbenden, aber auch von schwerkranken Menschen.

Wir wünschen Ihnen von ganzem Herzen, dass Sie gesund werden. Manchmal ist dieses Gesundwerden aber nur eingeschränkt oder leider nicht möglich. Doch auch dann möchten wir Ihnen Hilfestellung geben und das Wissen von Medizin, Pflege und allen anderen Berufsgruppen nützen, um Ihre Lebensqualität für Sie bestmöglich zu erhalten. Im Klinikum Freistadt ist ein ausgebildetes Palliativteam speziell dafür im Einsatz.

Bei der palliativen Betreuung geht es vor allem ums LEBEN in seiner letzten Phase, die zeitlich nicht eingeschränkt ist und auch Jahre dauern kann! Das Ziel von Hospiz und Palliative Care ist eine gute Linderung der Symptome, wie z. B. Schmerzen, Übelkeit etc. Wir möchten Sie und Ihre Familie in der Selbstständigkeit unterstützen. Es gibt Studien, die festhalten, was so viele Menschen schon erfahren haben: Palliativ wirkt unterstützend und positiv auf die Lebensqualität UND Lebenszeit aus. Wissen nimmt Angst und wirkt gegen Vorurteile, informieren Sie sich und nehmen Sie die Unterstützung rechtzeitig in Anspruch.

Bei uns im Klinikum gibt es ein interdisziplinäres Palliativteam, das Ihnen unterstützend zur Seite steht.

Mobiles Palliativteam – Hospizbewegung

In Österreich können wir auf eine abgestufte Palliativ- und Hospizversorgung zurückgreifen. Dazu gehören auch Palliativstationen, deren Ziel es ist, die PatientInnen wieder gut eingestellt in die häusliche Betreuung zu entlassen. Eine enge Zusammenarbeit besteht mit der Hospizbewegung Freistadt. Das oberste Ziel des Mobiles Palliativteams ist die bestmögliche Lebensqualität für den Menschen zu erreichen. Palliative Care ist für alle PatientInnen kostenlos.



Die Hospizbewegung Freistadt erreichen Sie telefonisch unter 0664 821 56 60 bzw. 0664 821 56 61, weitere Infos unter www.hospizfreistadt.at.

MOBILES PALLIATIVE CARE TEAM
Unteres Mühlviertel Hospizbewegung

Bezirk Freistadt

einsatz@hospizfreistadt.at
Tel. 0664 821 56 60 bzw. 0664 821 56 61
www.hospizfreistadt.at

Rotes Kreuz Bezirk Perg

pe-hospiz@o.rotekruz.at
Tel. 07262 54 444-28



Überleitungspflege

Die Überleitungspflege ist ein Angebot unseres Klinikums. Eine Fachexpertin unterstützt Sie, damit der Übergang vom Klinikum und dem Zuhause vorbereitet ist. Sie informiert, berät und vermittelt.

Die Überleitungspflege ist für PatientInnen und deren Angehörige kompetente Ansprechpartnerin, wenn diese pflegerische Beratung und Unterstützung beim Organisieren von Diensten und Hilfsmitteln brauchen. Es kann auch sein, dass Alleinlebende nach der Entlassung aus dem Klinikum eine Starthilfe benötigen.

ZUSAMMENARBEIT U. A. MIT:

- » Hauskrankenpflege
- » Sozialen Diensten
- » HausärztInnen
- » TherapeutInnen
- » Mobilem Palliativteam
- » Bandagisten
- » Essen auf Rädern
- » Heim- und Nachbarschaftshilfen
- » Sozialmedizinischer Betreuungsring
- » Pflegeeinrichtungen
- » Hospizbewegung
- » Krankenkassen



Kontakt

Die Überleitungspflege im Klinikum Freistadt erreichen Sie zur Terminvereinbarung (Montag bis Freitag zwischen 8:30 und 9:30 Uhr) telefonisch unter 05 055476-22140 E-Mail: ueberleitungspflege.fr@ooeg.at

Bewegung

Ausdauertraining in der Onkologie

Bewegung und Sport haben bei onkologischen Erkrankungen einen positiven Effekt auf die Psyche, die körperliche Fitness, und die Nebenwirkungen der Behandlung, sowohl unter laufender Therapie als auch in der Rehabilitation.

Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt, Muskulatur aufgebaut bzw. ein Muskelabbau verhindert, der Stoffwechsel angeregt, Schmerzen reduziert, das Immunsystem gestärkt, die Knochendichte gesteigert, das Thromboserisiko und die Müdigkeit verringert sowie das allgemeine Wohlbefinden und somit die Lebensqualität gesteigert.

Trainingsempfehlung:

Krebspatienten sollten mindestens 150 min (2,5 h) pro Woche mit moderater Intensität oder 75 min (1,25 h) pro Woche mit hoher Intensität körperliche Aktivität setzen.

Für moderate Intensität gilt die Faustregel, dass man mit einer/einem TrainingspartnerIn noch reden kann, jedoch singen nicht mehr möglich ist.

Die Intensität soll langsam gesteigert werden und eine Überlastung vermieden werden! Achten Sie auf Ihre Tagesverfassung und berücksichtigen Sie äußere Einflüsse wie die Außentemperatur und die Trainingsstrecke.

Um Ihren genauen Trainingspulsbereich festzustellen kann optional eine Leistungsdiagnostik durchgeführt werden – kontaktieren Sie diesbezüglich Ihren Arzt.

BESONDERS GEEIGNET
SIND NORDIC WALKING,
SCHWIMMEN ODER
RADFAHREN !

KEIN AUSDAUERTRAINING SOLLTE DURCHGEFÜHRT WERDEN:

- » am Behandlungstag und 24 Stunden nach der Chemotherapie
- » bei Therapie mit Herz-belastenden Chemotherapeutikum (fragen Sie Ihren Arzt!)
- » Blutungen oder Blutungsneigung
- » Blutarmut
- » Übelkeit/Erbrechen
- » starke Schmerzen
- » Schwindel und Kreislaufbeschwerden
- » erhöhte Körpertemperatur
- » starker Infekt
- » instabile Knochenmetastasen



Bewegung

Krafttraining in der Onkologie

Aufgrund der Erkrankung an sich, den therapiebedingten Nebenwirkungen und oft längeren Krankenhausaufenthalten kommt es häufig zu einer reduzierten Kraftleistungsfähigkeit. Zusätzlich zum Ausdauertraining sollen 2 x pro Woche muskelkräftigende Übungen durchgeführt werden.

DURCHFÜHRUNG DER ÜBUNGEN:

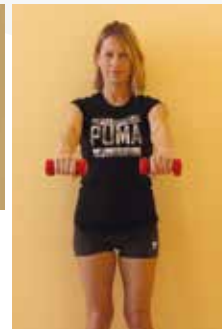
3 Serien mit jeweils 15 Wiederholungen und 1-2 Minuten Pause dazwischen.



« Kniebeuge



» Arme seitlich und vorne heben »



« Becken heben



Oberkörper gerade oder schräg anheben »



« Theraband Stützmuster

Wadenheber »



Polyneuropathie (PNP)

Mögliche Nebenwirkung einer Chemotherapie

Polyneuropathie ist eine häufige Nebenwirkung einer Chemotherapie, bei der das Nervensystem unseres Körpers verletzt wird.

Meist sind die Symptome Taubheitsgefühl, stechende Schmerzen und Kribbelgefühl an Händen und Füßen, motorische Ungeschicklichkeit und Muskelschwäche. Dadurch ist oft das Gleichgewicht und somit das Gangbild verändert, was zu einer erhöhten Sturzgefahr führen kann und die Motorik der Finger und Hände beeinträchtigt.

Durch ein spezielles Training kann dies verbessert werden und ein Funktionsverlust vermieden werden.

SENSORIK

Führen Sie diese Übungen 2-3 x täglich durch.



Verbesserung der Oberflächensensibilität:

- » Massieren Sie die betroffenen Hand- oder Fußflächen mit unterschiedlichen Materialien, z. B. Bürsten, Igelbällen, Seidentücher ...
- » Gehen Sie abwechselnd barfuß im Rasen, auf Fliesen, auf Rindenmulch ...



Linsenbäder:

Befüllen Sie eine Schüssel mit verschiedenen Materialien (Linsen, Reis, Murmeln, Steine ...) und versuchen Sie, die unterschiedlichen Oberflächen zu ertasten.



Massage:

Massieren Sie die Fußsohle und die Hand mit einem festen Druck aus, um Verspannungen zu lösen.

Feinmotorik:

Trainieren Sie feinmotorische Tätigkeiten, wie Knöpfe schließen, Münzen stapeln, Bänder binden ...

Temperaturwechsel:

Um die Durchblutung zu fördern eignen sich warm-kalte Wechselbäder. Achten Sie dabei jedoch auf Ihr verändertes Temperaturempfinden, um Verbrennungen zu vermeiden.

Bei Oxaliplatintherapie (Zytostatikum) sollen Sie jedoch ab der ersten Gabe Kälte vermeiden: keine kalten Speisen und Getränke, meiden Sie Klimaanlage, verwenden Sie Handschuhe für Kühl- und Gefrierschrank, vermeiden Sie kalte Luft und halten Sie Ihren Körper warm.

KRAFT

**Jede Übung:
Je 3 Serien mit 15 Wiederholungen**



Fußmuskeltraining:

Heben Sie mit den Zehen Gegenstände vom Boden auf, z. B. Murmeln, Stift, Tuch oder zerreißen Sie ein Stück Papier mit den Füßen.



Kräftigung Handmuskulatur:

Trainieren Sie mit einer Knetmasse, ziehen Sie Gummiringe auseinander, drücken Sie einen Tennisball fest zusammen ...



SENSOMOTORIK

Die Bewegungen unseres Körpers werden ständig von unseren Sinnesorganen kontrolliert und somit den geforderten Umständen angepasst. Da bei der PNP die Wahrnehmung an Füßen oder Händen beeinträchtigt ist soll das Zusammenspiel der Sinnesorgane speziell trainiert werden.

Steigern Sie die Übungen indem Sie den Stand verändern und die Unterstützungsfläche verringern.

Stand:

- » Finden Sie zuerst einen guten, hüftbreiten Stand
- » Stellen Sie anschließend die Füße so eng wie möglich
- » Steigern Sie mit einem Stand auf labilem Untergrund, z. B. Matte, Matratze, Kreisel

Tandemstand »



Stellen Sie die Füße leicht versetzt neben einander oder den rechten vor den linken Fuß und wechseln Sie anschließend.

Einbeinstand »



Stellen Sie sich abwechselnd auf das rechte oder das linke Bein.

Bei sicherem Stand steigern Sie die Übungen:

- » Drehen Sie den Kopf langsam nach rechts und links
- » Schließen Sie die Augen (zur Sicherheit vor einer Haltemöglichkeit)
- » Zählen Sie bis hundert
- » Geben Sie einen Ball rund um den Körper oder werfen Sie ihn vor dem Körper in die Luft ...
- » Zählen Sie von 100 in 7er Schritten rückwärts ...

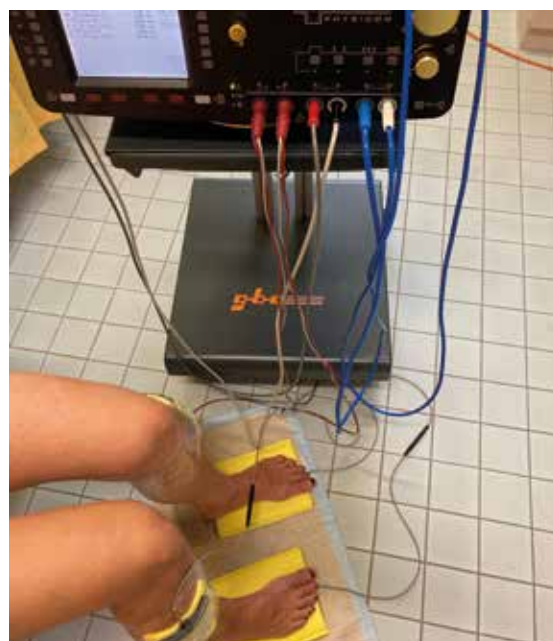
ALLTAGSTIPPS:

- » Achten Sie bei den Schuhen auf gute Passform und eine rutschfeste Sohle.
- » Betrachten Sie Ihre Füße täglich auf Druckstellen, Blasen oder offene Wunden.
- » Achten Sie auf nicht zu hohe Wassertemperaturen im Alltag (bei der Körperpflege, beim Geschirr waschen ...) oder heiße Untergründe (aufgeheizte Fliesen ...), um Verbrennungen zu vermeiden.
- » Beseitigen Sie Teppiche in der Wohnung, um Stürze zu vermeiden.
- » Sorgen Sie für gutes Licht in der Wohnung.

STEIGERN SIE DIE ÜBUNGEN, INDEM SIE DEN STAND VERÄNDERN UND DIE UNTERSTÜTZUNGSFLÄCHE VERRINGERN.

Physiotherapie in der Onkologie

- » Eine spezielle **Anleitung** für Ausdauer- und Krafttraining sowie Sensomotoriktraining wird **durch Physiotherapeuten** durchgeführt. Bewegungseinschränkungen und Narben nach Operationen können von Physiotherapeuten behandelt werden.
- » **Massage** darf im Bereich des Tumors und im Metastasenbereich nicht durchgeführt werden, bei Verspannungen außerhalb dieser Bereiche kann eine Entspannungsmassage oft eine große Erleichterung der Beschwerden erzielen.
- » **Elektrotherapie:** bei Polyneuropathie wirken Hochtontherapie oder Zellenbäder gegen Gefühlsstörungen an Händen und Füßen sehr gut. Keine Elektrotherapie im Tumor- und Metastasenbereich!



- » **Manuelle Lymphdrainage:** bei Lymphstau und Schwellung ist eine manuelle Lymphdrainage indiziert. Zusätzlich soll ein Stützstrumpf getragen werden. Vor der Tumoroperation, bei akuten Infekten, Herzinsuffizienz und im Bestrahlungsgebiet darf jedoch keine Lymphdrainage durchgeführt werden!
- » **Inkontinenz:** Nach Bauchoperationen ist oft das Harn- und Stuhlverhalten gestört, durch ein spezielles Beckenbodentraining kann hier entgegengesteuert werden. Auch bei und nach künstlichem Darmausgang soll die Beckenbodenmuskulatur trainiert werden, um Inkontinenz vorzubeugen. Mithilfe eines Elektrostimulationsgeräts für daheim können zusätzliche Reize am Beckenboden gesetzt werden und das Training intensiviert werden.

Ernährung bei Tumorerkrankungen

Ausgewogen essen und trinken

Die ausreichende Zufuhr aller Nährstoffe und von genügend Flüssigkeit ist eine wesentliche Säule unserer Lebensqualität. Als Folge einer Krebserkrankung und der damit verbundenen Therapie empfinden Sie und Ihre Angehörigen die Ernährung möglicherweise als kompliziert und schwierig. Die Situation rund ums Essen ergibt ein Spannungsfeld mit Ratschlägen und Empfehlungen, die – gut gemeint – aus verschiedensten Richtungen kommen. **Eine eigene „Krebsdiät“ gibt es allerdings nicht.**

Bei Veränderungen Ihrer Essensgewohnheiten oder „Schwierigkeiten“, wie Appetitmangel, Schluckbeschwerden, verändertes Geschmackempfinden, Übelkeit etc., sollen Ihnen die nachfolgenden Fachinformationen helfen.

Die Ernährungsmedizinische Beratung am Klinikum Freistadt ist telefonisch unter 05 055476-22322 oder 05 055476-22323 erreichbar.

TIPPS DER DIÄTOLOGINNEN:

- » Achten Sie auf die Qualität Ihrer Speisenzusammensetzung.
- » Durch die Krankheit kann der Bedarf an Nährstoffen steigen, weil das Essen möglicherweise nicht so gut verwertet werden kann.
- » Ein guter Ernährungszustand fördert die Verträglichkeit und Wirksamkeit der Therapie.
- » Sollten Sie keine speziellen Ernährungsprobleme im Zusammenhang mit der Erkrankung oder als Therapiefolge haben, gelten für Sie die allgemeinen Empfehlungen einer gesunden Ernährung.



ACHTEN SIE AUF EINE
AUSGEWOGENE UND
GESUNDE ERNÄHRUNG.



Um eine Ernährungsberatung im Klinikum in Anspruch nehmen zu können, brauchen Sie eine ärztliche Zuweisung.

So sieht eine gute und abwechslungsreiche Ernährung aus:

Ausreichend trinken

- » 1,5–2 Liter Getränke pro Tag
- » Empfohlen werden Wasser, Mineralwasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte.

Vielseitig, abwechslungsreich und bunt soll das Essen sein

- » Schließen Sie bei guter Verträglichkeit keine Lebensmittelgruppe aus..

Öfter kleinere Mahlzeiten einnehmen

- » 5–6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt – ca. alle zwei Stunden eine kleine Mahlzeit essen
- » Ein fixer Mahlzeitenrhythmus ist hilfreich.
- » Gut kauen, denn gut gekaut ist halb verdaut.
- » Langsam und in Ruhe essen

Fette – eine Frage von Qualität und Quantität

- » Butter oder Margarine als Streichfett verwenden – täglich ca. 20 g
- » Verwenden Sie für die Zubereitung von Speisen und Salaten hochwertige pflanzliche Öle wie z. B. Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl ... – täglich mindestens 2–3 EL.
- » Erhöhen Sie die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren durch Fisch, Nüsse und Öle (Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Sojaöl, Leindotteröl).

Ausreichend Eiweiß

- » Täglich Milch und Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt, Molkegetränk, Buttermilch, Topfen ...)
- » Zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch (handtellergröße Portion)
- » Ein- bis zweimal pro Woche Fisch
- » 2–3 Eier pro Woche
- » Brot, Beilagen und Hülsenfrüchte als pflanzliche Eiweißquellen

DIE RICHTIGE TRINKMENGE:
30 ML PRO KG
KÖRPERGEWICHT.



Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln

- » Eine Portion entspricht: Brot/Vollkornbrot (ca. 50–70 g), Gebäck z. B. Weckerl, Kornweckerl, Semmel etc. (ca. 50–70 g), Müsli oder Getreideflocken (ca. 50–60 g), Teigwaren (roh ca. 65–80 g, gekocht ca. 200–250 g), Reis oder Getreide (roh ca. 50–60 g, gekocht ca. 150–180 g), Erdäpfel (gegart ca. 200–250 g, 3–4 mittelgroße).
- » Bevorzugen Sie Produkte aus Vollkorn.

Reichlich Gemüse, Salat und Obst

- » 2 Portionen Obst über den Tag verteilt (jeweils eine Handvoll)
- » 3 Portionen Gemüse/Salat pro Tag (jeweils eine Handvoll)

Das Essen schmackhaft und bekömmlich zubereiten

- » Die Verträglichkeit kann individuell sehr verschieden sein, gut verträglich sind in der Regel aber gedünstete, gebratene, in Wasser gekochte oder gedämpfte Lebensmittel.
- » Richten Sie Ihre Speisen appetitlich an.

Würzig heißt:

- » Frische Kräuter und Gewürze verwenden
- » Nutzen Sie die verdauungsunterstützende und appetitanregende Wirkung von Kräutern.

Süßes zum Genießen

- » Süße Hauptspeisen gelegentlich
- » Nüsse und getrocknetes Obst zum Naschen
- » Naschereien sind kein Ersatz für die Hauptmahlzeit.
- » Genießen Sie Kuchen, Süßigkeiten, Knabbereien in kleinen Mengen nach der Mahlzeit.

Achten Sie beim Einkauf auf hochwertige, frische und saisonale Lebensmittel. Wählen Sie möglichst unverarbeitete Nahrungsmittel (z. B. Fleisch statt Fleischkonserven, Obst statt Smoothies ...).

Die Ernährungstipps gehen von den Empfehlungen für Gesunde aus.



Wichtig!

Achten Sie beim Einkauf auf wertvolle und frische saisonale Lebensmittel!



Probleme mit der Ernährung

Manche Patienten haben während der Zeit ihrer Therapie kaum Probleme und können ganz normal weiter essen. Bei anderen wiederum treten unterschiedliche Symptome auf, die folgende Einschränkungen und Veränderungen beim Essen mit sich bringen können:

Appetitlosigkeit

Zeitpunkt

Essen Sie, wann immer es Ihnen möglich erscheint, auch nachts, und vor allem dann, wenn Sie weniger unter den Therapienebenwirkungen leiden.

Am Morgen ist der Appetit meist größer. Nehmen Sie sich deshalb ausreichend Zeit fürs Frühstück.

Menge

Meiden Sie große Essmengen. Nehmen Sie lieber mehrere kleinere Mahlzeiten über den gesamten Tag verteilt zu sich.

Die Umgebung

Richten Sie sich das Essen appetitlich an und schaffen Sie sich ein angenehmes Ambiente.

Meiden Sie starke Essensgerüche. Trennen Sie, wenn möglich, den Kochbereich vom Essbereich und lüften Sie ausreichend.

EIN ANGENEHMES
AMBIENTE FÖRDERT
DEN APPETIT.



Trinken Sie reichlich, am besten zwischen den Mahlzeiten und nicht zu den Mahlzeiten!

Stellen Sie Getränke in Reichweite auf (beim Lesen, beim Fernsehen, bei der Arbeit ...). Eine Kanne Tee oder ein gefüllter Wasserkrug kann an regelmäßiges Trinken erinnern.

Fruchtsäfte wie Johannisbeer-, Orangen- und Ananassaft oder Bitter Lemon und Soda Zitron wirken appetitanregend. Nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt können Sie einen kleinen Aperitif (z. B. ein Glas Bier/Wein ...) zur Appetitanregung trinken.

Anreichern

Wie Sie Ihre Speisen/Getränke kalorienreicher zubereiten können, erfahren Sie auf den Seiten 43 und 44.

Probieren erwünscht

Bonbons, Kaugummi und Mundspülungen können den Geschmack zwischendurch verbessern. Bei metallischem Nachgeschmack des Essens helfen Tonic Water oder Bitter Lemon.

Wenn Kräuter ihre Wirkung entfalten sollen, dann dürfen sie nicht überdosiert werden.

Auch wenn Tees eine Heilwirkung erzielen sollen, nur „kurmäßig“ verwenden. Trinken Sie diese nur maximal drei Wochen lang und legen Sie dann eine längere Pause ein.

Allgemeine Empfehlungen wirken nicht bei jeder Person gleich – achten Sie auf Ihre eigenen Erfahrungen.



Achtung!

Grapefruit kann die Wirkung der Chemotherapie beeinflussen – bitte vorher mit Ihrem Arzt sprechen!

VERGEWISSERN SIE SICH BEI IHREM ARZT, OB SICH DIE BITTERSTOFFE MIT IHRER THERAPIE VERTRAGEN!

APPETITANREGENDE LEBENSMITTEL UND MASSNAHMEN



- » Ananas und Zitrusfrüchte wirken appetitanregend.
- » Verwenden Sie viele frische Kräuter und Gewürze.
- » Bringen Sie Farbe ins Essen – das Auge isst mit.
- » Kalte Speisen sind im Allgemeinen geruchsneutraler als warme Speisen.
- » Bitterstoffe wirken appetitanregend und sind z. B. enthalten in:
 - Gemüse wie Artischocken, Radicchio, Endiviensalat
 - Tees aus Bitterklee, Enzian, Hopfen, Wermut, Schafgarbe, Löwenzahnwurzel
 - Gewürzen wie Kardamom, Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Kerbel, Kümmel, Estragon, Ingwer, Majoran, Rosmarin, Salbei, Sauerampfer, Sellerieblättern, Thymian, Wacholder

Probleme mit der Ernährung

Übelkeit – Erbrechen

Jede Patientin/Jeder Patient reagiert unterschiedlich auf die Therapie. Es gibt zahlreiche Medikamente, die eine bestehende Übelkeit lindern. Auch die folgenden Anregungen können zu einer Verbesserung beitragen.

Vorbereitung aufs Essen

Um Essensgerüche zu vermeiden, lüften Sie gut und trennen Sie nach Möglichkeit den Kochplatz vom Essplatz.

Im Klinikum öffnen Sie den Deckel der Hauptspeise so, dass der Duft von Ihnen wegströmt.

Lassen Sie sich „bekochen“. Greifen Sie auf Tiefkühlgerichte bzw. vorgekochte Gerichte zurück oder nutzen Sie das Angebot von „Essen auf Rädern“.



ACHTEN SIE AUF ORDENTLICHES,
AUFRECHTES SITZEN BEIM ESSEN.

TIPPS

- » Essen Sie vor der Therapie eine leichte Mahlzeit wie z. B. Zwieback, Semmel, Reiswaffel, Kekse, Salzstangerl ...
- » Bei Unwohlsein nach der Therapie hilft es, 2–3 Stunden nichts zu essen.
- » Essen Sie öfters kleine Mahlzeiten, und trinken Sie schluckweise zwischen den Mahlzeiten.
- » Erst nach dem Essen trinken – trotzdem viel, eher kühle und kohlenstoffarme Getränke trinken
- » Sehr süße, sehr fette und stark gewürzte Speisen einschränken, wenn Sie merken, dass sie Ihnen nicht guttun.
- » Kalte und kühle Speisen sind geruchsärmer. Bevorzugen Sie Lebensmittel mit wenig Eigengeschmack wie z. B. Kompotte, Kartoffelpüree, Eis, Joghurt ...
- » Ingwerzuckerl, saure Bonbons, Eiswürfel oder Zitroneneis lutschen
- » Wenn Sie häufig erbrechen, entstehen Flüssigkeits- und Elektrolytverluste, die ausgeglichen werden müssen. Beginnen Sie mit dem Trinken erst 1 Stunde nach dem Erbrechen mit kleinen Mengen: Ingwertee, Pfefferminztee, Kamillentee ...
- » Verzichten Sie an Tagen, an denen Ihnen übel ist, auf Ihre Lieblings Speisen, damit sie Ihnen weiterhin gut schmecken.

„GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT.“

Durchfall

Durchfall ist eine breiige bis flüssige Stuhlabsonderung, die öfter als dreimal täglich auftritt und zu einer Austrocknung und Entgleisung der Elektrolyte führen kann.

NEHMEN SIE BEI DURCHFALL
LEICHTE KOST ZU SICH.



WAS KANN HELFEN?

- » Trinken Sie ausreichend.
Geeignet sind:
isotone Getränke (siehe Rezepte),
empfohlene Teesorten:
Schwarztee, Heidelbeertee, Fencheltee,
Kräutertee, Pfefferminztee ...
- » Pektinreiche Lebensmittel wie geriebene Karotten, geriebene Äpfel, zerdrückte Bananen, getrocknete Heidelbeeren können unterstützend wirken.
- » Versuchen Sie leicht verdauliche, fett- und ballaststoffarme Suppen wie Hafer- schleimsuppe, Karottensuppe, Grieß- oder Reissuppe ...
- » Setzen Sie lösliche Ballaststoffe ein wie z. B. Optifibre® oder Stimulance Multifibre® – diese sind in der Apotheke erhältlich.
- » Essen Sie nach den Richtlinien der leichten Vollkost – informieren Sie sich dazu bei Ihrer Diätologin.

Probleme mit der Ernährung

REZEPTE BEI DURCHFALL

Heidelbeertee

Getrocknete Heidelbeeren kalt einweichen, 10 Minuten kochen und anschließend ziehen lassen, abseihen, etwas salzen und zuckern (3–4 EL Heidelbeeren auf ½ l Wasser).

Isotone Getränke

- » 1.000 ml Tee (Kamillen-, Kräuter-, Fenchel-, lang gezogener Schwarztee oder grüner Tee), 40 g Traubenzucker, 1 g Kochsalz
- » 60 ml (Holunderblüten-/Himbeer-)Sirup, 940 ml Trinkwasser, 1 g Kochsalz
- » fertige isotonische Lösungen – diese erhalten Sie in Drogerien und Apotheken

Haferschleimsuppe

30 g feine Haferflocken, 1/2 l Wasser, Salz
Haferflocken mit kaltem Wasser zustellen und ca. 1/2 Std. auf kleiner Flamme kochen. Suppe durch ein Sieb streichen, mit Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen, noch einmal aufkochen und mit Salz würzen.

Karottensuppe (nach Moro)

250 g Karotten, 1/2 l Wasser, ca. 2 g Salz
Würfelig geschnittene Karotten in Wasser kochen und mit dem Kochwasser pürieren. Mit gekochtem Wasser auf 1/2 l auffüllen und mit Salz abschmecken.

Grieß- oder Reissuppe

(fettfrei zubereitet – nur gesalzen)

Geriebener Apfel

250–300 g Äpfel über den Tag verteilt essen (am besten mit der Schale, fein gerieben und Äpfel braun werden lassen!)



GLEICHEN SIE DEN
FLÜSSIGKEITS- UND
ELEKTROLYTVERLUST
MIT ISOTONEN
GETRÄNKEN AUS!

Verstopfung

Unter Verstopfung versteht man ein wiederholtes Ausbleiben des Stuhlgangs über mehr als zwei Tage.

WAS KANN HELFEN?

- » Trinken Sie ausreichend (mindestens 30 ml Trinkflüssigkeit pro kg Körpergewicht).
- » „5 am Tag“ – 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse (gekocht, roh ...) – diese Lebensmittel liefern Ballaststoffe.
- » Nehmen Sie möglichst ballaststoffreiche Lebensmittel wie z. B. Vollkornbrot mit fein vermahlenem Mehl, Grahambrot oder Mehrkorntoastbrot, Vollkorndudeln, Vollkornmehl, Müsli etc. zu sich.
- » 5–6 Dörripflaumen über Nacht in Wasser einweichen! Am nächsten Tag die Früchte essen und/oder das Einweichwasser dazu trinken! Sowohl die Früchte als auch die Fruchtflüssigkeit regen die Verdauung an.
- » Weizenkleie in Verbindung mit viel Flüssigkeit bzw. im Vorhinein quellen lassen – pro TL Weizenkleie 1/4 l Flüssigkeit dazu trinken!
- » Leinsamen: 2–3 EL über Nacht in viel Wasser quellen lassen, dann in ein Mus oder Joghurt einrühren und viel dazu trinken!
- » Täglich milchsäurehaltige Lebensmittel: Buttermilch, Sauermilch, Kefir, Sauerkraut, Sauerkrautsaft ...
- » Lösliche Ballaststoffe aus der Apotheke, z. B. Optifibre®, Stimulance Multifibre®
- » In bestimmten Situationen kann es nötig sein, „Abführmittel“ zu verwenden (in Absprache mit Ihrem Arzt).



Wichtig!

Trinken Sie ausreichend!

Probleme mit der Ernährung

Mangelernährung

Therapie Nebenwirkungen, psychische Belastung sowie operative Eingriffe können zu einer unzureichenden Energie- und Nährstoffzufuhr führen, was wiederum Gewichtsverlust, Eiweißmangel und körperliche Schwäche verursachen kann.

Ungewollter Gewichtsverlust in kurzer Zeit ist ein ernst zu nehmender Hinweis auf einen Mangelzustand und sollte nach ärztlicher Abklärung durch diätologische Unterstützung behandelt bzw. rechtzeitig vermieden werden.

EIWEISSLIEFERANTEN

Folgende Lebensmittel liefern je 10 g Eiweiß:

- » 1 Stk. Hühnerei (Größe L)
- » 300 ml Milch/Joghurt/Buttermilch/Sojamilch
- » 100 g Topfen/Frischkäse
- » 50 g Schnittkäse/Hartkäse/Weichkäse
- » 50 g rohes Fleisch bzw. 30 g gegartes Fleisch
- » 50 g Wurst/Schinken
- » 50 g roher Fisch bzw. 30 g gegarter Fisch
- » 150–180 g Hülsenfrüchte (gegart)



Eiweißbedarf

Ihr Eiweißbedarf beträgt ca. 1,2–1,5 g pro kg Körpergewicht. Wenn Sie 60 kg wiegen, sollten Sie also täglich 72–90 g Eiweiß einplanen.

Überlegen Sie Ihre Ernährungssituation in folgenden Punkten:

- » Ich habe in den letzten Wochen ungewollt Gewicht verloren.
- » Mein BMI liegt unter 19.
- » Ich verspüre wenig Hunger- und Durstgefühl.
- » Meine Portionsgröße hat sich im Vergleich zu früher wesentlich verringert.
- » Ich leide unter Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Schmerzen beim Essen.

Können Sie mehr als einen der oben genannten Punkte mit „Ja“ beantworten, dann sollten Sie hohen Wert auf kalorien- und eiweißreiche Ernährung legen bzw. unter Absprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt und Ihrer Diätologin Speisen anreichern.



Tipps zum Anreichern Ihrer Speisen

Unter Anreichern versteht man das „Aufwerten“ von Speisen und Getränken mit Energie und Nährstoffen zur Verbesserung der Ernährungssituation.

- » Verfeinern Sie Suppen, Soßen und Beilagen mit Milch, Obers, Sauerrahm, Crème fraîche, fetten Eckerlkäse und Öl.
- » Kaufen Sie bewusst fettreiche Lebensmittel wie z. B. Sahnejoghurts und Frischkäse in Doppelrahmstufe, denn diese liefern mehr Energie.
- » Verwenden Sie keine fettreduzierten Lebensmittel.
- » Bestreichen Sie Brot/Gebäck immer mit Butter, Margarine, Gervais oder tunken Sie es in Öl.
- » Durch das Einrühren einer Einbrenn werden Suppen/Soßen energiereich. Essen Sie daher öfters Rahmsuppen, Gerichte mit Bechamelsoßen etc.
- » Greifen Sie zwischendurch zu fettreichen Snacks wie Nüsse und Knabbergebäck.



PRODUKTE ZUM ANREICHERN

Als Kalorienlieferanten:

Maltodextrin

Mit Maltodextrin® (aus der Apotheke) können Sie Ihre Getränke, Kompotte, Soßen, etc. mit Kalorien anreichern. Maltodextrin ist ein geschmacksneutrales, koch- und backstabiles Stärkepulver.

Calogen

Calogen® ist eine Fettemulsion zur Kalorienanreicherung von Cremesuppen, hellen Soßen, Ersatz von Kaffeesahne etc.

Produkte aus der Apotheke zur Eiweißanreicherung

- » Protifar® (Fa. Nutricia)
- » Resource® Instant Protein (Fa. Nestlé)
- » Eiweißkonzentrat Fresenius® protein powder (Fa. Fresenius)
- » Whey® Protein Powder (Fa. Bariatric Advantage)

DIABETIKER MÜSSEN VOR
EINNAHME VON MALTODEXTRIN
RÜCKSPRACHE MIT IHRER
ÄRZTIN/IHREM ARZT HALTEN.

Tipps zum Anreichern Ihrer Speisen

MEDIZINISCHE TRINKNAHRUNGEN

Fertige Trinknahrung

Eine fertige Trinknahrung ist ein schmackhafter, gebrauchsfertiger Ernährungsdrink mit vielen Kalorien, Vitaminen, Mineralstoffen und viel Eiweiß. Die meisten Trinknahrungen enthalten alle lebensnotwendigen Nährstoffe in adäquaten Mengen, um die Deckung des Nährstoffbedarfs zu erleichtern. Es gibt verschiedenste Produkte und Geschmacksrichtungen – informieren Sie sich bei Ihrer Diätologin darüber.

In Pulverform zum Auflösen

Trinknahrungen gibt es auch zum selbst zubereiten in Pulverform. Damit können Getränke und flüssige/breiige Speisen angerührt werden. Die Zusammensetzung ist vergleichbar mit der einer fertigen Trinknahrung.

WAS TUN, WENN SIE MIT DEM ESSEN UND DEN ERGÄNZENDEN TRINKNAHRUNGEN TROTZDEM UNZUREICHEND VERSORGT SIND?

Tritt trotz der genannten Möglichkeiten zur Energieanreicherung von Speisen/Getränken keine Verbesserung der Gewichtssituation ein, dann sollte umgehend Ihr zuständiger Arzt bzw. Ihre Diätologin informiert werden. Denn eine rasche Gewichtsstabilisierung beeinflusst Ihr Wohlbefinden und den Therapieverlauf positiv.



TIPP FÜR ANGEHÖRIGE!

Es ist sehr mühsam für alle Beteiligten, wenn „dauernd“ übers Essen gesprochen wird. Erstellen Sie nach Möglichkeit schon vorab einen ungefähren Speiseplan für die kommende Woche.

Ideen für den Tag

FRÜHSTÜCK

- » Gebäck und Brot mit reichlich Butter, Marmelade, Käse, Wurst, Ei, Pastete u. a.
- » Müsli, warme Getreidebreie, Obst, Joghurt
- » Für Kaffee/Kakao kann zusätzlich Obers oder Trinknahrung verwendet werden (je nach Bekömmlichkeit).
- » Fruchtsaft als Ergänzung

ZWISCHENDURCH

- » Obst je nach Verträglichkeit, Kompott oder Mus, Mus mit Obers aufwerten
- » Haben Sie vielleicht Lust auf Nüsse, Studentenfutter?

MITTAG

- » Das Essen mit Öl, Crème fraiche, Obers, Butter und Kräutern aufwerten.
- » Schauen Sie auf möglichst viel Abwechslung entsprechend den allgemeinen Empfehlungen.
- » Bei Rezepten das Wasser durch Milch oder Obers ersetzen (Palatschinkenteig, Nockerlteig, Püree, Pudding ...)
- » Essen Sie die Suppe eine Stunde vor der Hauptmahlzeit, und legieren Sie Suppe mit Ei und Obers.
- » Mischen Sie tierische mit pflanzlichen Lebensmitteln: zum Fisch oder Fleisch unbedingt Kartoffeln, Reis oder Nudeln. Aber auch Eiernudeln bieten diese Mischung.

ABEND

- » Gebäck /Brot mit Wurst, Käse, Ei, Gemüse oder eine gebundene Suppe mit Gebäck
- » Reste vom Mittagessen oder eine andere warme Mahlzeit
- » Oder essen Sie Grießkoch, Milchreis, Getreidebrei, Müsli.

SEIEN SIE MIT MINDERWERTIGEN NASCHEREIEN SPARSAM, UND WENN SIE NASCHEN, DANN IMMER ERST NACH EINER ORDENTLICHEN MAHLZEIT.

Ernährungsempfehlungen bei möglichen Nebenwirkungen

Xerostomie

Darunter versteht man eine zu geringe Speichelproduktion.

- » Halten Sie immer Getränke bereit und trinken Sie laufend in kleinen Schlucken. Während dem Essen auch zwischen jeden Bissen am Getränk nippen.
- » Bevorzugen Sie Pfefferminz- und Kamillentee.
- » Bevorzugen Sie weiche und wasserreiche Lebensmittel wie Obst, Fruchtmasse, Kompotte, Suppen, Puddings, Fleischgerichte mit Soßenanteil ...
- » Geben Sie auch zusätzliches Öl zu den Speisen.
- » Verwenden Sie Mundspülungen und Mundsprays nach ärztlicher Rücksprache.
- » Meiden Sie säuerliche, scharfe und zu heiße Lebensmittel/Speisen.



Mukositis, Stomatitis

Darunter versteht man eine Entzündung der Schleimhaut im Bereich des Mund- bzw. Rachenraumes und der Speiseröhre.

- » Trinken Sie reichlich.
- » Ananassaft (aus dem Tetrapak, nicht frisch!) wird gut vertragen.
- » Bevorzugen Sie Speisen mit breiiger, cremiger bzw. flüssiger Konsistenz, meiden Sie knusprige, harte und klebrige Lebensmittel/Speisen (z. B. Zwieback, Kekse, Brotrinde, panierte Speisen, Nüsse, Schmelzkäse, Karamell ...) sowie stark gewürzte Speisen.
- » Meiden Sie säurehaltige Speisen und Getränke wie z. B. Zitrusfrüchte, Sauergemüse, Essig-Marinaden etc.
- » Verwenden Sie Mundspülungen und betäubende Mundsprays nach ärztlicher Rücksprache.
- » Regen Sie Ihren Speichelfluss an durch Kaugummi kauen und Zuckerlutschen.
- » Verwenden Sie Trinknahrungen zur besseren Energieversorgung.
- » Versuchen Sie kalte bzw. lauwarme Speisen und Getränke.
- » Nehmen Sie Eis und Eiswürfel (auch gefrorene Trinknahrung als Eis) zur Schmerzlinderung.

Erkrankung der Bauchspeicheldrüse

Bei einer Krebserkrankung der Bauchspeicheldrüse kann eine Operation notwendig sein, die eine eingeschränkte Fett-Verdauung bzw. veränderte Stoffwechselsituation (Diabetes) als Folgen haben kann.

Zeichen einer eingeschränkten Fettverdauung sind in erster Linie Durchfälle (hell-gelb, voluminös, übelriechend) und Fettstühle (sichtbare Fettauflage). In diesem Fall ist die Einnahme von „fettspaltenden“ Präparaten notwendig, deren Dosis auf die Essgewohnheiten der Betroffenen abgestimmt werden muss.

HALTEN SIE RÜCKSPRACHE
MIT IHRER ÄRZTIN/IHREM ARZT
UND IHRER DIÄTOLOGIN.

Diese Informationen stellen keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern sind als Anregung und Unterstützung zu verstehen.

Die Diätologinnen wünschen Ihnen alles Gute!

Buchempfehlung:

Diagnose Krebs – Das große Ernährungsbuch
Verlag: Krenn, ISBN: 978-3-902532-04-6





INFORMATION

LEBEN MIT EINER
TUMORERKRANKUNG



Klinikum Freistadt

Krankenhausstraße 1, A-4240 Freistadt

Tel.: +43 (0)5 055476-0, E-Mail: contact.fr@oog.at

www.oog.at/fr