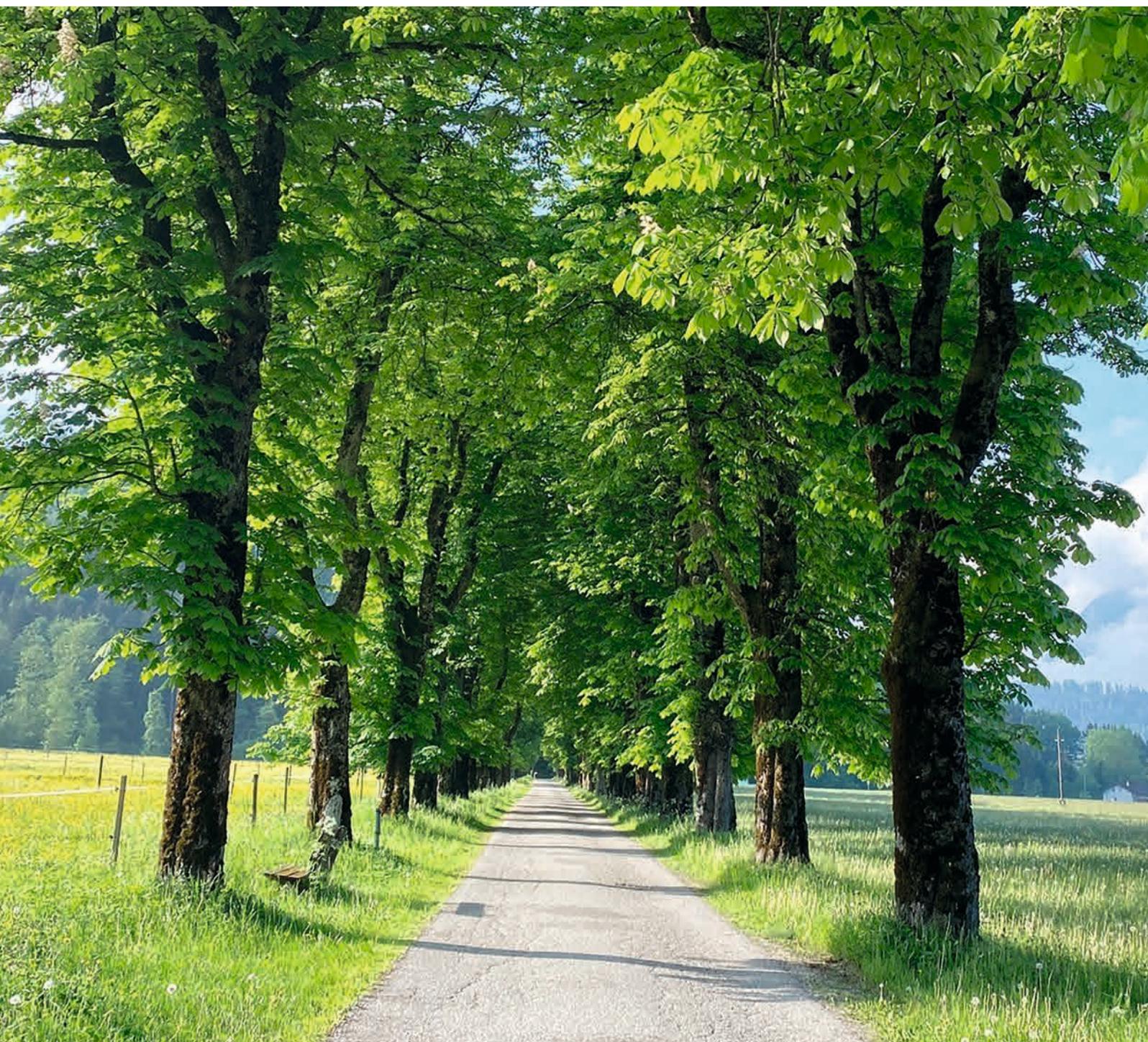


Wegbegleiter bei einer **Tumorerkrankung**

für Patientinnen und Patienten und deren Angehörigen



Inhalt

VORWORT	3	PHYSIKALISCHE THERAPIE	
THERAPIE		Lebensqualität trotz Krebserkrankung	28
Ihr Netzwerk	4	Physiotherapie	29–31
Mögliche Therapieformen	5–8	Logopädie	31
Wie können Zytostatika verabreicht werden?	9–10	Ergotherapie	32–33
Implantiertes Portsystem	11	ERNÄHRUNG	
Nebenwirkungen	12–21	Ernährung bei Tumorerkrankungen	34–35
CHEMOTHERAPIE UND FERTILITÄT		Achten Sie auf ein stabiles Gewicht	36–38
Sexualität	22	Wenn das Essen Probleme bereitet	39
Männer und Sexualität	23	Übelkeit und Erbrechen, Verstopfung	40
Frauen und Schwangerschaft	24	Durchfall	41
ALLGEMEINES		Beispiel: Ein optimaler Tag	42–43
Die psychoonkologische Behandlung und Begleitung	25	REHABILITATION	
Palliative Care	26	Rehabilitation und Erholung	44–45
AnsprechpartnerInnen für Soziale Hilfe	27	NOTIZEN	46

Sehr geehrte Patientin! Sehr geehrter Patient!

Sie befinden sich gerade in einer anspruchsvollen Zeit, die seelische, körperliche und soziale Einschränkungen mit sich bringen kann. Eine onkologische Diagnose ist ein einschneidendes Erlebnis, die ungewisse Situationen und Fragen hervorrufen kann.

Im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr werden jährlich um die 600 PatientInnen mit onkologischen Erkrankungen neu diagnostiziert und behandelt.

Wir sind ein Teil des großen oberösterreichischen Tumorzentrums und bieten wohnortnah eine rasche Diagnostik und entsprechende tumorspezifische Therapie auf höchstem Niveau, das modernen und immer aktuellsten Richtlinien entspricht.

Wir, die interdisziplinäre Arbeitsgruppe Onkologie am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum, möchten Sie mit dieser informativen Broschüre in dieser herausfordernden Zeit bestmöglich unterstützen. Sie ist als Ratgeber gedacht und gibt Ihnen in der Kürze die wichtigsten Informationen zu verschiedenen Themen.

Die Broschüre soll Ihnen und Ihren Angehörigen als Wegbegleiter und Nachschlagewerk dienen. Sie erhebt jedoch keinesfalls Anspruch auf Vollständigkeit. Sollten Fragen auftreten, scheuen Sie sich nicht davor, mit der Onkologin/dem Onkologen Ihres Vertrauens oder der zuständigen Pflegekraft Kontakt aufzunehmen.

Für die bevorstehende Zeit wünschen wir Ihnen alles erdenklich Gute.

Ihr Netzwerk

Beste Voraussetzung für eine optimale Behandlung

Eine Tumorerkrankung ist sehr vielschichtig und fordert eine gute interdisziplinäre Abstimmung. Das heißt, dass unterschiedliche 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.

Tipps für Ihr Gespräch mit dem betreuenden Team/den betreuenden ÄrztInnen

- » Gehen Sie in Begleitung einer Vertrauensperson zu den Gesprächsterminen – es ist hilfreich, wenn jemand mithört.
- » Legen Sie ein Notizheft an – schreiben Sie Ihre Fragen und Ihr Befinden darin auf (gleich, wenn es Ihnen einfällt) und bringen Sie die Notiz zum Termin mit.

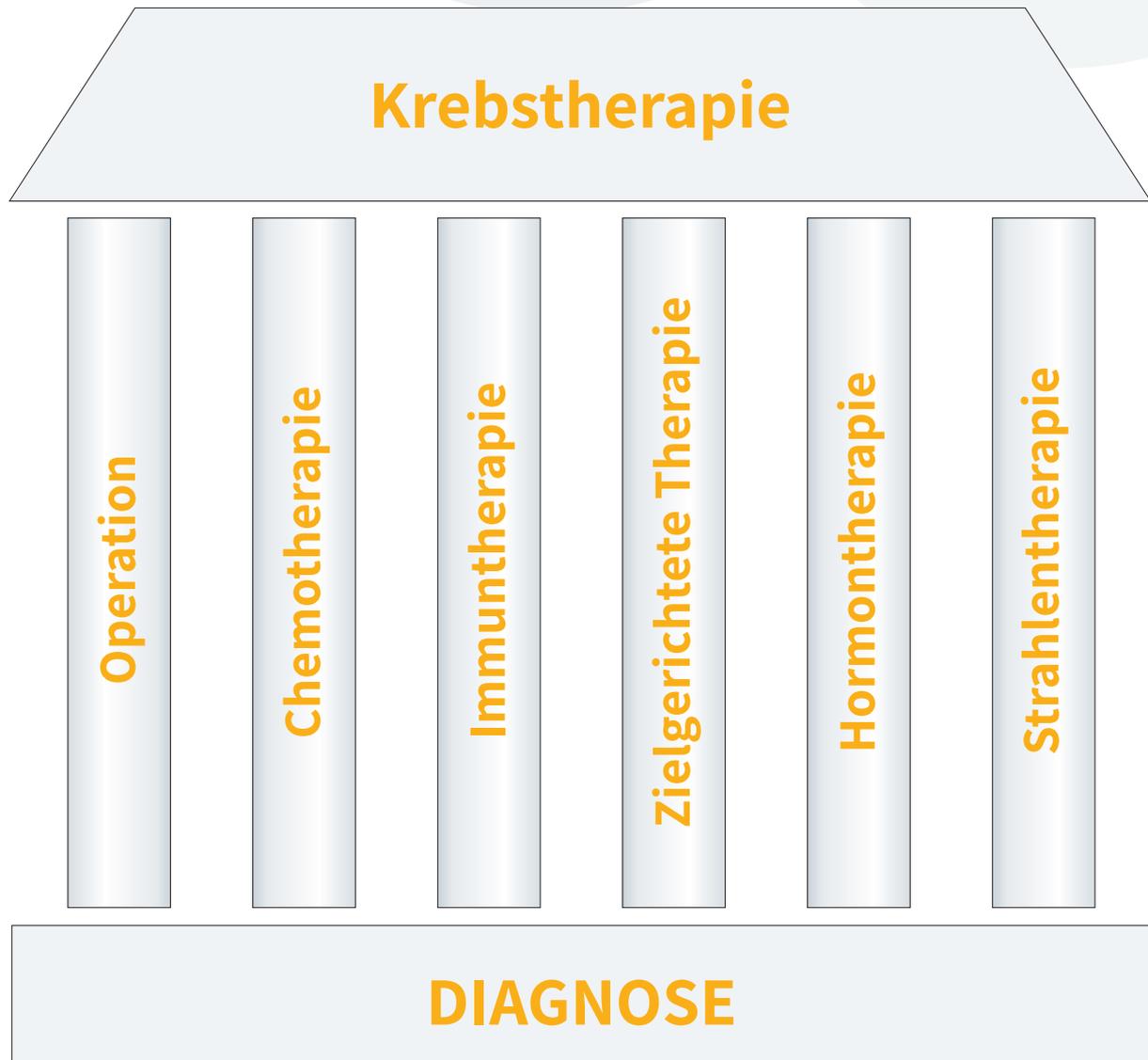


Interdisziplinäre Abstimmung und gute Kommunikation mit dem persönlichen Umfeld bilden eine optimale Grundlage.



Mögliche Therapieformen

Die Behandlung kann durch eine Kombination von mehreren Therapieformen erfolgen.
Diese werden auf den nächsten drei Seiten beschrieben.



Operation

Mit einer Operation wird ein Tumor bzw. das Tumorgewebe chirurgisch aus dem Körper entfernt.

Die Chirurgin/Der Chirurg entnimmt dabei in der Regel auch ausreichend gesundes Gewebe, das den Tumor umgibt, um die Sicherheit zu haben, dass das Tumorgewebe vollständig entfernt wurde.

Das Operationspräparat wird anschließend in der Pathologie gründlich histologisch untersucht, um den Ursprung des Tumors, den Entartungsgrad und die für eine genaue Diagnose bzw. für die Behandlung spezifischen relevanten Merkmale zu bestimmen.

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.



DIE THERAPIEN WERDEN SOWOHL IM STATIONÄREN ALS AUCH IM AMBULANTEN ODER TAGESKLINISCHEN SETTING DURCHGEFÜHRT.

Immuntherapie

Eine relativ neue Medikamentengruppe, sogenannte Checkpoint-Hemmer, sind spezielle Eiweißmoleküle, die bestimmte „Bremsen“ in der Immunabwehr abschalten, sodass das eigene Immunsystem gegen die Krebszellen aktiv werden und diese zerstö-

ren kann. Das Problem bei dieser Therapie ist, dass die überschießende Reaktion des Immunsystems sich aber gegen eigene gesunde Organe wenden und dadurch spezielle Entzündungsreaktionen auslösen kann. Die Immuntherapie wird intravenös verabreicht.

Zielgerichtete Therapie

Zu dieser Therapie gehören Medikamente, die gezielt gegen bestimmte Eiweißmoleküle wirken, die sich entweder an der Oberfläche (Antikörper) oder in der Tumorzelle befinden (sogenannte Inhibitoren oder Signalhemmer).

Diese Eiweißmoleküle übertragen Signale für unkontrollierte Teilung und Unsterblichkeit der Tumorzellen. Durch die Blockade von diesen Signalen kann es zum gezielten Absterben der Tumorzellen kommen.

Die zielgerichtete Therapie (Antikörpertherapie) wird in der Regel intravenös (über die Vene) oder subkutan (unter die Haut) verabreicht und wird häufig in Kombination mit Chemotherapie oder anderen Tumorthera-
pien verabreicht.

Diese Inhibitoren (Signalwegehemmer) sind meistens Medikamente in Tablettenform.

Hormontherapie

Hormone steuern das Wachstum bestimmter Zellen – auch das mancher Krebszellen.

Diese Zellen besitzen sogenannte Rezeptoren, an die die Hormone andocken, wodurch das Zellwachstum gefördert und die Ausbreitung eines Tumors begünstigt wird.

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.

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, wirkt nur im Bereich des Bestrahlungsgebietes und kann Tumorzellen zerstören. Gutartige Erkrankungen (Fersensporen, Tennisbogen etc.) können ebenfalls damit 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.

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



Information!

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



©shutterstock/Mark Kostich

Wie können Zytostatika verabreicht werden?

ORAL

Damit ist das Schlucken von Kapseln oder Tabletten gemeint.

- » Achten Sie bitte darauf, dass Sie Ihre Zytostatika sicher und geschützt vor dem Zugriff von Kindern verwahren. Am besten verwenden Sie dazu ein eigenes Medikamentenbehältnis.
- » Waschen Sie sich nach der Einnahme gründlich die Hände.
- » Tabletten dürfen nicht geteilt werden.
- » Fremdpersonen sollten im Bedarfsfall die Substanzen nur mit Handschuhen berühren.
- » Der Einnahmezeitpunkt muss genau eingehalten werden. Sollten Nebenwirkungen auftreten, besprechen Sie diese bitte mit einer zuständigen Ärztin/einem zuständigen Arzt.

SUBKUTAN

Darunter versteht man eine Injektion, die unter die Haut verabreicht wird.

- » Beobachten Sie die Einstichstelle regelmäßig auf Veränderungen.

INTRAVENÖS

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Verabreichung direkt in eine Vene:

- » mit Venenverweilkanüle (auch Venflon genannt)
- » mit Port-a-Cath (siehe S. 11)
- » mit PICC (Peripherally Inserted Central Catheter)
- » mit zentralvenösem Katheter (in Ausnahmefällen)

Bei einer Venenverweilkanüle sollten Sie stets darauf achten, dass Sie den Arm während der Verabreichung möglichst ruhig halten und dass eine gute Fixierung gegeben ist. Beobachten Sie die Einstichstelle. Bei Schmerzen, Brennen oder einer Schwellung im Einstichbereich melden Sie sich bitte umgehend beim Pflegepersonal.

Ein PICC ist ein zentraler Venenkatheter, der in eine der Oberarmvenen eingeführt wird und bis in die Nähe des Herzens führt. Über den Katheter können Flüssigkeiten, Medikamente, Blutprodukte und intravenöse Nährlösungen verabreicht werden. Der PICC kann mehrere Wochen oder Monate in einer Vene verbleiben.

INTRAARTERIELL

Durch die Punktion einer Arterie (z. B. Leberarterie) erfolgt eine direkte Einspritzung in die arterielle Blutbahn.

INTRAVESIKAL

Mittels Harnkatheter können die Medikamente direkt in die Harnblase eingebracht werden (bei Tumoren der Harnblase).

INTRAPLEURAL

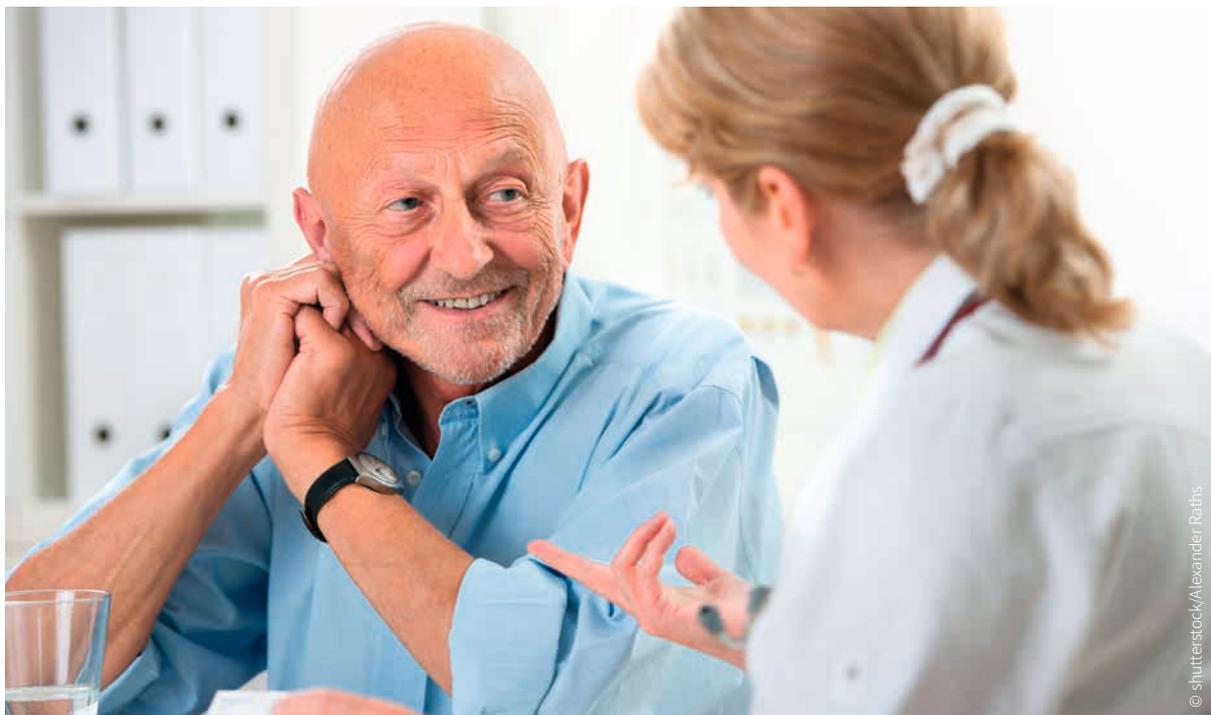
Das Medikament wird mit einem speziellen Punktionssystem zwischen das Lungen- und das Rippenfell gespritzt.

INTRATHEKAL

Auf diese Weise werden die Zytostatika direkt über eine Nadel in den Wirbelkanal der Wirbelsäule eingebracht.

INTRAPERITONEAL

Darunter versteht man die Verabreichung eines Medikamentes mittels Injektion in die Bauchhöhle.



© shutterstock/Alexander Rathis

Implantiertes Portsystem

Viele PatientInnen erhalten ein Portsystem – einen sogenannten 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-TrägerInnen 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.

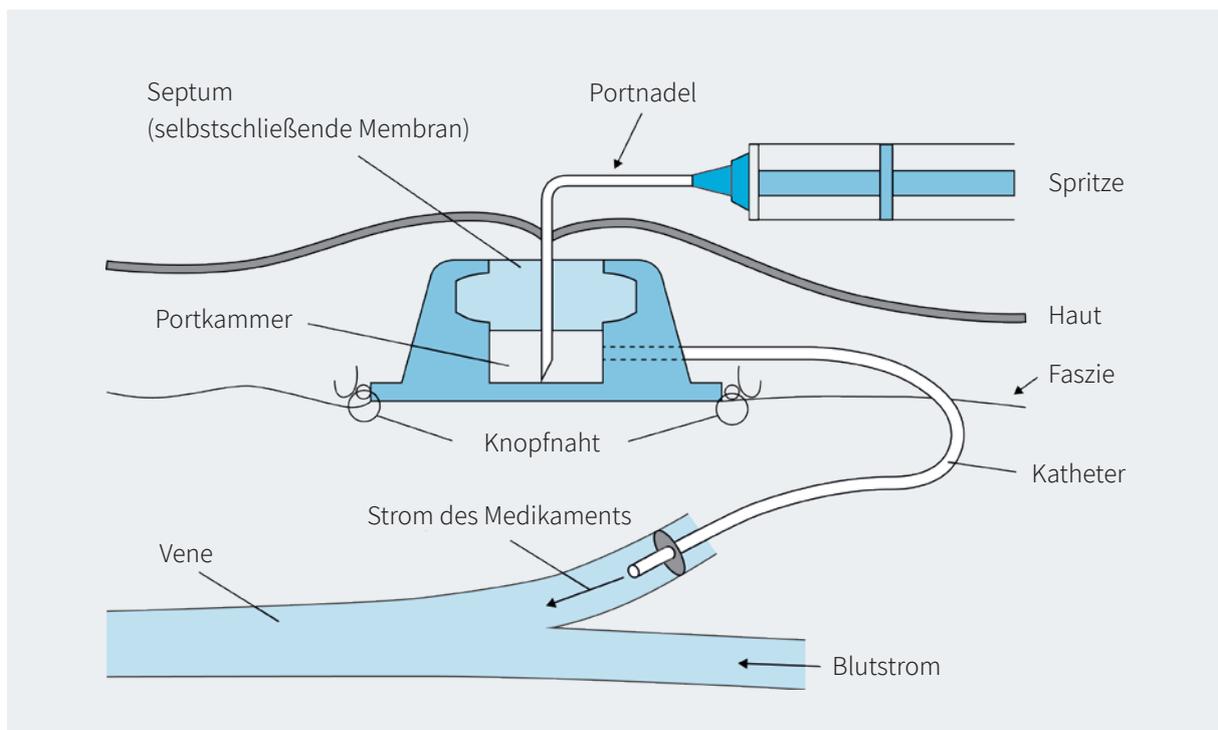
Was Sie beachten sollten:

- » 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 muss es alle zwölf Wochen von Fachpersonal gespült werden.

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 wird das Alltagsleben kaum eingeschränkt.



Mögliche Nebenwirkungen einer Chemotherapie

Veränderung des Blutbildes

NEUTROPENIE

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 behandelnde 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

Empfehlungen

- » Messen Sie die Körpertemperatur, wenn Sie sich unwohl fühlen.
- » Vermeiden Sie größere Menschenansammlungen.
- » Halten Sie Abstand zu Menschen mit Infektionskrankheiten (Erkältungskrankheiten, Fieberblasen).
- » Waschen Sie Ihre Hände häufig und gründlich (auch nach dem Kontakt mit Haustieren).



Es werden regelmäßige Blutbildkontrollen durchgeführt.

ANÄMIE

Während der Therapie kann es zu einer Veränderung des Blutbildes kommen. Aus diesem Grund werden Sie regelmäßig zu einer Kontrolle gebeten. 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. Auch eine mögliche versteckte Blutungsquelle muss diagnostisch ausgeschlossen werden.

THROMBOPENIE

Die Thrombozyten (Blutplättchen) werden im Knochenmark gebildet und sind für die Blutgerinnung wichtig. Im Rahmen einer Chemo-/Strahlentherapie kann sich die **Zahl der Blutplättchen vermindern**. 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:

- » Verstärktes Zahnfleischbluten
- » Verstärktes Nasenbluten (wenn sich die Blutung nicht stillen lässt)
- » Unerklärliche Hautblutungen

Medikamente zur Wachstumsförderung der Leukozyten

Die weißen Blutkörperchen werden im Knochenmark gebildet. Mithilfe bestimmter Medikamente, die mit einer Spritze injiziert werden, kann die Produktion der Leukozyten angeregt werden.

Bei einer stationären Aufnahme wird im Bedarfsfall die Injektion vom Pflegepersonal durchgeführt.

Zu Hause können Sie sich die Spritze selber verabreichen oder eine Angehörige/einen Angehörigen darum bitten.

Als mögliche Nebenwirkungen können Knochen- und Gelenkschmerzen auftreten.

Tipps für den Umgang mit den Injektionen:

- » Lagern Sie die Spritzen im Kühlschrank (beachten Sie die speziellen Hinweise im Beipacktext).
- » Spritzen Sie nicht in einen Bereich, wo die Haut gerötet oder hart ist bzw. in dem sich ein Bluterguss befindet.
- » Wechseln Sie die Einstichstelle jedes Mal.
- » Beim Auftreten von außergewöhnlichen oder verstärkten Nebenwirkungen kontaktieren Sie bitte Ihre Ärztin/Ihren Arzt.
- » Knochenschmerzen nach der Injektion können durch Medikamente (z. B. Paracetamol-Tabletten) abgeschwächt werden.
- » Sollten Sie die angeordnete Injektion vergessen haben, geben Sie bitte Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Bescheid.

Diese Arzneien sind sehr teuer und deshalb möglicherweise nicht immer in Ihrer Apotheke lagernd, rechnen Sie deshalb unter Umständen mit kurzen Bestellzeiten.

Lagern Sie die Spritzen nach der Abholung so rasch wie möglich im Kühlschrank. Um eine Unterbrechung der Kühlkette zu vermeiden, wird der Transport in einer Kühltasche empfohlen.



Das jeweilige Medikament wird individuell von der zuständigen Fachärztin/vom zuständigen Facharzt per Rezept verordnet.

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:

HAARAUSSFALL

Ein Haarausfall kann den ganzen Körper betreffen, tritt aber nicht bei jedem Chemotherapeutikum auf. Auch Augenbrauen und Wimpern können davon betroffen sein.

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 etc.).
- » 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.

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.

Empfehlungen:

- » Gehen Sie nicht mit leerem Magen zur Chemotherapie.
- » Tragen Sie locker sitzende Kleidung.
- » Nehmen Sie die Medikamente gegen die Übelkeit, die Ihnen prophylaktisch verordnet werden.
- » Ernährungsempfehlungen siehe Seite 42.

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

ENTZÜNDUNGEN DER MUNDSCHLEIMHAUT (STOMATITIS)

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

Veränderungen an der Mundschleimhaut können sein:

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

Folgende Symptome können mit einer Stomatitis verbunden sein:

- » Mundgeruch
- » Schmerzen
- » Schluckbeschwerden

TIPP: REZEP T FÜR STOMATITIS-TEE (MUNDSPÜL-TEE)

Als Mundspülung oder zum (schluckweisen) Trinken

Ein kleines Stück Zimtrinde in ca. 2 Liter kaltes Wasser geben und aufkochen lassen. In das kochende Wasser eine Kräutermischung aus jeweils 1 TL Rosmarin, Thymian, Majoran und Bohnenkraut mit insgesamt 4 Gewürznelken geben und 10 Minuten ziehen lassen, danach abseihen.

Tipps zur Vermeidung einer Entzündung der Mundschleimhaut:

- » Lassen Sie vor Beginn der Chemotherapie Ihre Zähne oder Prothese zahnärztlich kontrollieren bzw. sanieren.
- » Untersuchen Sie täglich Ihre Mundhöhle auf Veränderungen (Beläge, Defekte etc.) und konsultieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt, wenn Probleme auftreten.
- » Besorgen Sie sich eine neue Zahnbürste mit weichen Borsten und reinigen Sie mindestens zweimal am Tag Ihre Zähne.
- » Führen Sie mindestens vier Mal täglich eine Mundspülung durch – dies ist besonders nach den Mahlzeiten ratsam.
- » Die Zahnprothese sollte nach jeder Mahlzeit entfernt und gereinigt werden.
- » Halten Sie Ihre Lippen stets mit Lippenpflege oder Fettsalbe geschmeidig.

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

Mögliche Nebenwirkungen einer Chemotherapie

DURCHFALL (DIARRHOE)

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

Durchfall kann von unterschiedlichen Symptomen begleitet sein:

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

Im Fall einer länger andauernden Diarrhoe (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.

Ernährungsempfehlungen finden Sie im Ernährungsteil ab Seite 34.

VERSTOPFUNG (OBSTIPATION)

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

Ernährungsempfehlungen finden Sie im Ernährungsteil ab Seite 34.

NERVENSCHÄDEN – NEUROPATHIE

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 Seite 30.

Bei der kälteinduzierten Neuropathie (z. B. bei der Oxaliplatin-Therapie) können bereits am Beginn der Therapie Beschwerden beim Kontakt mit Kälte auftreten. Es tritt jedoch eine rasche Besserung durch Wärme ein.

So können Sie Beschwerden lindern:

- » Trinken Sie keine kalten Getränke und vermeiden Sie kalte Nahrungsmittel.
- » Ziehen Sie sich an kühlen Tagen warm an.
- » Bedecken Sie bei Kälte Mund und Nase mit einem Schal.
- » Vermeiden Sie Klimaanlage.
- » Verwenden Sie Handschuhe, wenn Sie etwas aus dem Kühlschrank nehmen.
- » Tragen Sie auf kalten Böden (Fliesen, Laminat etc.) Socken oder Schuhe.

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.
- » Meiden Sie Wind und Luftzug.

TROCKENE NASENSCHLEIMHAUT

Die häufigsten Symptome sind Neigung zu vermehrter Produktion der Nasenflüssigkeit und Neigung zu Nasenbluten.

Tipp: Verwenden Sie regelmäßig Nasenöl!

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.

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

TIPPS:

So mildern Sie die Geschmacksveränderungen

- » Gute Mundhygiene ist besonders wichtig.
- » Zuckerl, Kaugummis, Zitronenwasser, Tonic Water oder Bitter Lemon können den schlechten Geschmack im Mund vertreiben.
- » Bei Abneigung gegen Fleisch, Fisch und Wurst essen Sie regelmäßig Eier (verköcht) und Milchprodukte.
- » Wählen Sie Speisen immer nach Ihrem Gusto aus.
- » Würzen Sie mit frischen Kräutern und salzen Sie nach Ihrem Empfinden.
- » Verwenden Sie Besteck aus Plastik, wenn Sie der metallische Geschmack stört.

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

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.
- » Verwenden Sie keine alkoholischen Lösungen und ätherischen Öle.
- » Pflegen Sie Ihre Haut regelmäßig.
- » 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.
- » Verwenden Sie Cremes mit Urea (Harnstoff).
- » Seien Sie vorsichtig bei der Nagelpflege.

ALLGEMEINE HAUTVERÄNDERUNGEN

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

Beachten Sie bitte:

- » Verwenden Sie pH-neutrale Seifen.
- » Vermeiden Sie starke Sonnenbestrahlung und Kälte.
- » Vermeiden Sie langes Duschen oder Baden.
- » Verwenden Sie keine rauen Handtücher, tupfen Sie die Haut nur ab.
- » Tragen Sie bequeme Kleidung.
- » Verwenden Sie fett- und feuchtigkeitsreiche Cremes/Lotionen (mit Harnstoff/Urea).
- » Tragen Sie bei der Gartenarbeit Handschuhe.

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.

TIPPS:

- » Schneiden Sie Ihre Nägel kurz.
- » Tragen Sie eventuell einen Nagelhärter auf.
- » Cremens Sie die Nägel häufig ein.
- » Vermeiden Sie Manipulationen (Kunstnägeln).
- » Eingerissene Nägel:
Verwenden Sie 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.)

VORSICHT BEI DER
NAGELPFLEGE!



© shutterstock/Natalia Mikulich

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.

Ursachen für Fatigue können sein:

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

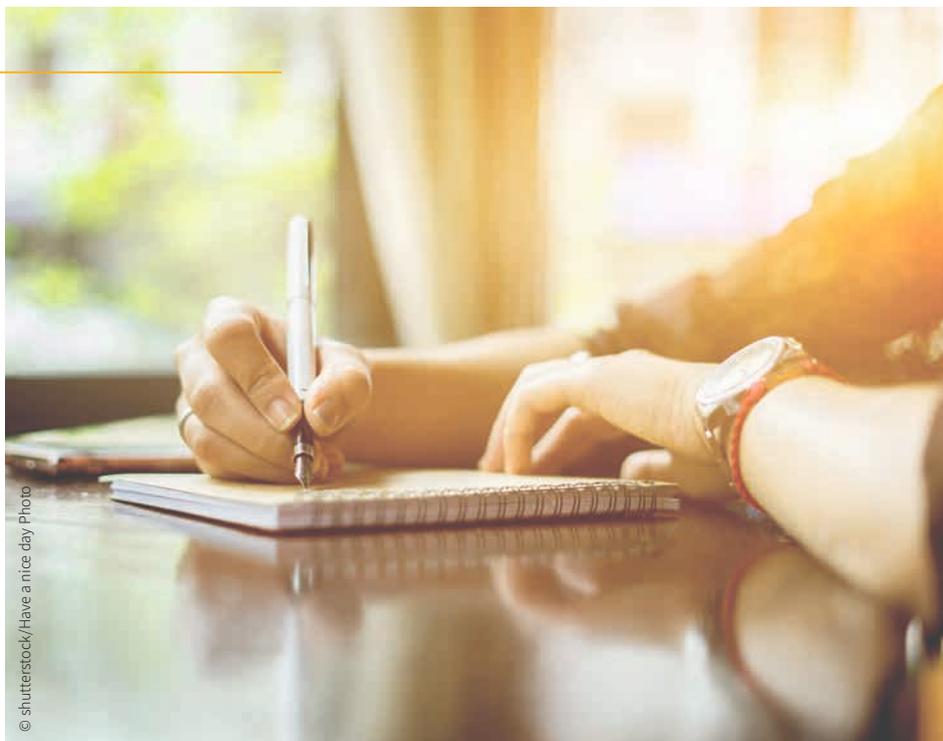
Empfehlungen:

- » Achten Sie auf Ihre Ernährung und auf eine reichliche Flüssigkeitszufuhr.
- » Genauere Tipps für das aktive Training finden Sie ab Seite 29.

APPETITLOSIGKEIT

Zur Appetitlosigkeit finden Sie im Ernährungsteil nähere Informationen (ab Seite 34).

TIPP: VERWALTEN SIE IHR „ENERGIE-KONTO“ MIT HILFE EINES TAGEBUCHES. DAMIT KÖNNEN SIE HERAUSFINDEN, ZU WELCHER TAGESZEIT SIE SICH AM KRÄFTIGSTEN FÜHLEN.



Mögliche Nebenwirkungen einer Antikörpertherapie

ZYTOKIN-FREISETZUNGSSYNDROM/ ALLERGISCHE REAKTIONEN

Es kann zu einem Zytokin-Freisetzungssyndrom oder allergischen Reaktionen kommen:

Folgende Symptome können auftreten:

- » Grippeähnliche Beschwerden – Fieber, Schüttelfrost, Kopfschmerzen
- » Hautausschlag
- » Luftnot
- » Husten
- » Blutdruckabfall, aber auch -anstieg

Die Nebenwirkungen treten meistens bei der ersten oder noch bei der zweiten Gabe auf. Später nur selten.

Mögliche Nebenwirkungen einer Immuntherapie (Checkpoint-Hemmer)

Folgende Symptome können auftreten:

- » Fieber
- » Hautbeschwerden mit Ausschlag, Schwellungen und Juckreiz
- » Entzündungen des Darms, der Leber
- » Entzündungen der Schilddrüse
- » Spezielle Lungenentzündung (Pneumonitis)
- » Rheumaähnliche Gelenkbeschwerden (Gelenkschmerzen, Steifigkeit, Schwellung)

Es kann durch die überschießende Immunreaktion zu einer Entzündung von jedem gesunden Gewebe/ Organ kommen und die Entzündung kann auch noch nach Beendigung der Immuntherapie auftreten.

Sexualität

Die Diagnose „Krebs“ ist im ersten Moment niederschmetternd. Alle Gedanken und Gefühle konzentrieren sich zunächst auf das Überleben. Abhängig von der Erkrankungsart und deren Ausbreitung wird sich die Behandlung über einen kürzeren oder längeren Zeitraum erstrecken. Die einzelnen Behandlungsphasen können dabei unterschiedlich intensiv sein.

Während der Behandlung tauchen dann neue Fragen auf:

- » Wie wird mein Leben zukünftig sein?
- » Werde ich wieder so sein wie vorher?
- » Wird mein Leben wieder „normal“ sein?
- » Wie wird sich die Krankheit auf meine Sexualität auswirken?

Wenn sexuelle Gefühle, Gedanken und Wünsche während und nach einer Behandlung auftauchen, müssen sie nicht unterdrückt werden. Sie sind ein Zeichen wacher oder wieder erwachter Lebensgeister. Es ist aber auch ganz normal, wenn die Lust auf Sex während und auch in der Zeit nach der Behandlungsphase vermindert ist oder völlig schwindet. Oft haben die PatientInnen vornehmlich ein starkes Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit. Gleichzeitig kann aber eine Hemmung bestehen, diese Bedürfnisse gegenüber der Partnerin/dem Partner zu äußern. Der Grund ist oft die Befürchtung, missverstanden zu werden.

Hat sich durch die Erkrankung die sexuelle Situation verändert, so ist es das Wichtigste, dass Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner darüber reden können.

Manchmal ist es auch so, dass PatientInnen das Gefühl haben, ihre Partnerin/ihr Partner wolle nicht auf sie/ihn eingehen und nichts mit ihren/seinen Problemen zu tun haben. Die betroffenen Frauen und Männer sind dann enttäuscht von ihrer Partnerin/ihrer Partner, reagieren sogar mit Wut auf sie/ihn und ziehen sich von ihr/ihm zurück. Oft steckt aber nur ein Verständnisproblem dahinter. Die Partnerin/Der Partner weiß nicht, wie sie/er sich verhalten soll, also wartet sie/er erst einmal ab. Die Betroffenen werten das als Desinteresse an ihrer Person und fühlen sich abgelehnt. So ziehen sich beide voneinander zurück, obwohl sie eigentlich genau das Gegenteil wollten: einander schonen und nicht belasten.

SICH SELBST AKZEPTIEREN!

Veränderungen des Körpers erfordern eine erhebliche seelische Anpassungsleistung. Da unser Körperbild einen wesentlichen Teil unserer Vorstellung von der eigenen Person ausmacht, kann eine große äußere Veränderung, wie z. B. die Entfernung einer Brust, einen tiefen Einschnitt in das Selbstbild bedeuten. Es geht häufig darum, von Vertrautem Abschied nehmen zu müssen. Auch die Partnerin/der Partner muss sich an das veränderte Äußere gewöhnen. Von ihr/ihm hängt es mit ab, wie gut dieses Abschiednehmen und das Akzeptieren des veränderten Aussehens gelingt.


Die Ärztinnen und Ärzte sind bei Fragen für Sie da.

Männer und Sexualität

Durch manche Substanzen der Chemotherapie kann es zur Unfruchtbarkeit kommen.

Je nach Medikamentenkombination und Alter ist jedoch nach Abschluss der Therapie mit einer Rückkehr der Fertilität zu rechnen.

Bei einem Kinderwunsch besteht für Männer die Möglichkeit der Spermien-Tiefkühlkonservierung. Im Med Campus IV. des Kepler Universitätsklinikums in Linz wird diese Möglichkeit angeboten.

Während einer Chemo- und Strahlentherapie kann die Erektionsfähigkeit für eine Weile reduziert sein oder ganz verschwinden.

Bei Operationen im kleinen Becken und im Enddarmbereich können Nerven beeinträchtigt werden, dadurch kann es auch zu Erektionsstörungen kommen. In diesem Fall sollten Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin/Ihren Arzt wenden. Spezielle Medikamente und Hilfsmittel können von ÄrztInnen und PflegeexpertInnen verordnet werden.

EINE BERATUNG ZUM THEMA
IMPOTENZ IST IN UNSEREM
KLINIKUM MÖGLICH.



© shutterstock/Tuzemka

Frauen und Schwangerschaft

Durch die Chemotherapie kann es zu unregelmäßiger Monatsblutung oder deren Ausbleiben kommen. Aus diesem Grund ist in dieser Zeit Empfängnisverhütung nötig. Eine Schwangerschaft sollte grundsätzlich erst drei bis fünf Jahre nach dem Ende der Therapie in Betracht gezogen werden, damit eine mögliche Schädigung des Kindes ausgeschlossen werden kann.

Besteht bereits eine Schwangerschaft, muss mit der Ärztin/dem Arzt besprochen werden, wie weiter vorgegangen wird. Es ist zu klären, ob die Therapie bis zu einer frühzeitigen Entbindung hinausgeschoben werden kann oder ob eine Unterbrechung notwendig wird.

Das Stillen während der Chemotherapie ist nicht möglich, weil die Medikamente über die Muttermilch auf das Kind übertragen werden und dieses schädigen.

Durch eine Bestrahlung der Unterleibsregion kann es zu einer vorübergehenden oder dauerhaften Unfruchtbarkeit kommen. Bei Streustrahlung ist eine Rückkehr der Fruchtbarkeit möglich, bei direkter Bestrahlung der Eierstöcke bleibt eine dauerhafte Sterilität zurück. Besteht der Wunsch nach einer Schwangerschaft, ist vor dem Beginn einer Bestrahlung eine Beratung durch die Radioonkologin/den Radioonkologen zu empfehlen.

Es besteht die Möglichkeit einer Eizellspende. Diese Möglichkeit wird im Med Campus IV. des Kepler Universitätsklinikums in Linz angeboten.

KOMPLIKATIONEN BEI FRAUEN

Eine Pilzinfektion in der Scheide macht sich durch Schmerzen, Juckreiz und/oder Ausfluss bemerkbar. Vorbeugend sollten Sie auf Slipenlagen und Nylonstrumpfhosen verzichten. Tragen Sie weite Kleidung und verwenden Sie Baumwollunterwäsche. Achten Sie auf eine regelmäßige Intimhygiene ohne Seife oder Intimlotion.

Bei einer trockenen Scheide kann es zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr kommen. Salben oder die Verwendung von Gleitgel können Abhilfe schaffen. Sprechen Sie gerne Ihre Ärztin/Ihren Arzt darauf an.

Durch die Bestrahlung kann sich die Scheide verengen. Eine natürliche Dehnung durch regelmäßigen Geschlechtsverkehr und/oder die Benützung eines Dilators (medizinischer Dehnungsstift) können hilfreich sein.

Eine Unfruchtbarkeit kann bei bestimmten Krebsformen bzw. Therapien nicht ausgeschlossen werden.

Die psychoonkologische Behandlung und Begleitung

LEBEN MIT DER DIAGNOSE KREBS

Eine bösartige Diagnose kann einen Wendepunkt im Leben des betroffenen Menschen und seiner Familie darstellen. In den ersten Tagen und Wochen nach der Diagnose ist eine ganze Bandbreite intensiver Emotionen möglich. Die Gefühle schwanken von Hoffungslosigkeit, Resignation, Traurigkeit und Angst bis hin zu Optimismus, aktivem Kampfgeist und der Akzeptanz der Erkrankung. Die Krankheitsverarbeitung ist ein Prozess, der sich über einen langen Zeitraum erstrecken kann.

Ziele der Psychoonkologie

In der psychoonkologischen Betreuung geht es darum, persönliches Wohlbefinden und Lebensfreude wieder zu erreichen. Ängste und Traurigkeit können nicht einfach weggeredet werden, da sie normale Reaktionen auf reale bedrohende Ereignisse sind. Vielmehr geht es darum, nach einer langen Zeit der unangenehmen Gefühle, den Blick wieder nach vorne zu richten und die Lebensqualität zu fördern. Belastende und Kräfte raubende Phasen im Leben können besser überstanden werden, wenn man Ziele vor Augen hat. Dies kann uns motivieren, bestimmte Lebenslagen besser durchzustehen.

Einmal kann das „Zuhören“ und „das Aushalten all der Sorgen“ im Mittelpunkt stehen, ein andermal etwa der verbesserte Umgang mit Angst, Schmerzen oder Verzweiflung. Es können Entspannungsübungen durchgeführt oder Maßnahmen besprochen werden, wie man sich zumindest vorübergehend von der Krankheit ablenken kann.

Wann könnte es sinnvoll sein, mit der Klinischen Psychologie Kontakt aufzunehmen?

- » Bei psychischen Symptomen wie Angst, Depression, Schlafstörungen, Unruhe etc.
- » Bei somatischen Symptomen wie Schmerzen, Übelkeit, Abgeschlagenheit etc.
- » Bei psychosozialen Problemen wie Konflikten mit der Partnerin/dem Partner, den Kindern, Angehörigen, am Arbeitsplatz etc.
- » Bei Unsicherheiten im Umgang mit Schuldgefühlen, Scham, Verlust der Selbständigkeit etc.
- » Auf Wunsch der Patientin/des Patienten und zur Unterstützung der Kommunikation

Wer kann die Klinische Psychologie in Anspruch nehmen?

- » Stationäre PatientInnen
- » Angehörige
- » Ambulante PatientInnen im Rahmen der medizinischen Behandlung



Die Angebote können im Einzel-, Paar- und Familiensetting durchgeführt werden. Einen Gesprächstermin können Sie durch die behandelnde Ärztin/den behandelnden Arzt bzw. über das Pflegepersonal vereinbaren lassen. Sie können sich aber auch gerne direkt an uns wenden.



Erreichbarkeit Klinische Psychologie

Standort Steyr:

05 055466 25210 – Mag.^a Anita Rumetshofer-Schwarz
05 055466 25212 – Mag.^a Martina Gruber
05 055466 25213 – Mag.^a Kerstin Bimminger

Standort Kirchdorf:

05 055467 25200 – Mag.^a Iris Mellinger
05 055467 25200 – Mag.^a Denise Wiesner

Palliative Care

Was? Palliative Care ist die ganzheitliche Behandlung und Begleitung von schwerkranken Menschen und ihren Nahestehenden. Palliative Care hilft, das Leben im Rahmen der Erkrankung bestmöglich nach den eigenen Vorstellungen zu leben – individuell und menschlich nach dem aktuellen Stand von Wissenschaft und Forschung.

Für wen? Palliative Care ist für alle da, die unheilbar lebensbegrenzt erkranken. Palliative Care ist aber auch für Angehörige und Nahestehende da. Palliative Care heißt, dass sich ein professionelles Team Zeit für Sie nimmt, Belastungen und Beschwerden lindert, Sie umsorgt, berät und unterstützt und mit Ihnen über Ihre persönlichen Anliegen spricht.

Wie? Palliative Care findet auch in schwierigen Situationen kreative und individuelle Lösungen für Sie und ist geleitet durch Ihre Überzeugungen, Vorstellungen und Werte. Palliative Care ist achtsame und würdevolle Fürsorge. Eine Vielzahl an Studien bestätigt, was viele Menschen schon im Alltag erfahren haben: Palliative Care wirkt unterstützend und positiv auf die Lebensqualität UND Lebenszeit.

Wer? Palliative Care ist vertrauensvolle interprofessionelle Teamarbeit. Verschiedenste Berufsgruppen arbeiten in einem Team zusammen, tauschen sich aus und ergänzen sich in ihren Kompetenzen – seien es PalliativmedizinerInnen, Pflegefachkräfte, PsychologInnen, SeelsorgerInnen, SozialarbeiterInnen, Physio- und ErgotherapeutInnen, DiätologInnen oder Ehrenamtliche. Palliative Care ist oft ergänzend, d. h. wir arbeiten meist Hand in Hand mit dem primären Behandlungsteam (z. B. mit Ihren OnkologInnen).

Wann? Palliative Care beginnt im besten Fall bereits ab dem Moment der Diagnose einer schwerwiegen-

den, unheilbaren Erkrankung. Dabei orientiert sich Palliative Care aber nicht an der Prognose, sondern an den Bedürfnissen der Betroffenen.

Informieren Sie sich frühzeitig über Palliative Care – Wissen nimmt Angst. Denn Palliative Care ist Lebensqualität – auch in der letzten Lebensphase.

Seit mehr als einem Jahrzehnt betreut das Team der Palliativstation am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum in Steyr jährlich über 300 PatientInnen stationär. Zudem ist in beiden Häusern ein interprofessioneller Konsiliardienst tätig, der PatientInnen im gesamten Klinikum unterstützend zur Seite steht.

KONTAKT:

**Palliativstation und
Palliativkonsiliardienst Steyr**
Station 53, Tel.: 05 055466-28730

Palliativkonsiliardienst Kirchdorf
Tel.: 05 055467-28720 oder 28721



Ansprechpartner für Soziale Hilfe bei beruflichen, familiären, finanziellen und gesundheitlichen Anliegen

<p>Sozialberatungsstellen Helfen bei sozialer oder finanzieller Notlage. Unterstützen bei Behördenangelegenheiten, beraten pflegende Angehörige und informieren über soziale Einrichtungen. www.sozialberatung-ooe.at</p>	<p>Österreichische Krebshilfe Informiert über die Krankheit Krebs und bietet psychosoziale, diätologische und sozialrechtliche Beratung. www.krebshilfe-ooe.at Tel.: 0664 91 11 029 oder 0732 77 77 56</p>
<p>Pensionsversicherungsanstalt Aufgabe der PVA ist die finanzielle Absicherung bei krankheitsbedingtem Ausscheiden aus dem Berufsleben. www.pensionsversicherung.at Tel: 05 03 03</p>	<p>Familienhilfe Caritas OÖ Unterstützt Familien bei der Kinderbetreuung und Haushaltsführung, wenn eine Bezugsperson vorübergehend ausfällt, z. B. durch Erkrankung. www.caritas-ooe.at; Tel.: 07582 64 570</p>
<p>ÖGK – Ihre Versicherung unterstützt bei Arbeitsunfähigkeit als Folge einer Krankheit. www.gesundheitskasse.at</p>	<p>Selpers – gesundes Lernen Mitten im Leben mit meiner Erkrankung. Was ich für mich tun kann. www.selpers.com</p>
<p>BVAEB – Ihre Versicherung unterstützt bei Arbeitsunfähigkeit als Folge einer Krankheit. www.bvaeb.at</p>	<p>Krisenhilfe OÖ Rat und Hilfe bei psychischen Krisen, wenn die eigenen Bewältigungsstrategien nicht mehr funktionieren. www.krisenhilfeooe.at Tel.: 0732 21 77 – rund um die Uhr</p>
<p>SVS – Ihre Versicherung unterstützt bei Arbeitsunfähigkeit als Folge einer Krankheit. www.svs.at</p>	
<p>Beratungsstelle Für Personen, deren Arbeitsplatz aufgrund von gesundheitlichen Problemen gefährdet ist oder die deshalb Schwierigkeiten haben, eine Arbeit zu finden. www.fit2work.at</p>	<p>Caritas OÖ Ansprechpartnerin für pflegende Angehörige. Beratung über Entlastungsmöglichkeiten. www.pflegende-angehoerige.or.at Tel.: 0676 87 76 24 40</p>
<p>Selbsthilfegruppen www.selbsthilfe-ooe.at; Tel.: 0732 79 76 66 www.selbsthilfenoe.at; Tel.: 02742 22 644</p>	<p>Krebshilfe-Soforthilfe-Fonds Finanzielle Soforthilfe www.krebshilfe-ooe.at</p>
<p>AnsprechpartnerInnen für Perücken Jantscha (Linz); Tel.: 0732 60 08 35 Headdress (Linz); Tel.: 0732 28 02 52 Sattler (Linz); Tel.: 0732 77 39 16 Haarwerk Bairhuber (Micheldorf); Tel.: 07582 62 672 oder die Friseurin/der Friseur Ihres Vertrauens</p>	<p>Rotes Kreuz Rufhilfe, Besuchsdienst, Mobiles Hospiz usw. für Steyr Stadt und Steyr Land www.roteskreuz.at Tel.: 07252 53 991</p>
<p>Hilfreiche Links www.sozialministerium.at www.pflegeinfo-ooe.at www.land-oberoesterreich.gv.at</p>	<p>Mobiles Palliativteam Caritas Begleitung schwerkranker Personen und ihrer Angehörigen zu Hause durch diplomiertes Pflegepersonal www.hospiz-ooe.at Tel.: 0676 87 76 24 92 Steyr, Steyr Land, Kirchdorf</p>

Lebensqualität trotz Krebserkrankung

Die physikalische Therapie (Massagen, Wärme- oder Kälteanwendungen, Elektrotherapie etc.) kann helfen, Symptome und Nebenwirkungen zu lindern, die als Folge einer Krebserkrankung auftreten.

Zahlreiche Studien zeigen, dass durch körperliche Aktivität und physikalische Maßnahmen die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit sowie der Krankheitsverlauf vieler Krebserkrankungen positiv beeinflusst werden können.

Durch eine individuell angepasste und umfassende physikalische Therapie können viele Nebenwirkun-

gen, wie etwa eine ausgeprägte Müdigkeit, Kraftlosigkeit sowie Schwellungen oder Kribbelbeschwerden, gelindert werden. Auch Kontinenzprobleme, Gelenkschmerzen oder Schluckbeschwerden können positiv beeinflusst werden.

Die Zuweisung zur physikalischen Therapie erfolgt durch die zuständige Onkologie. Unter Berücksichtigung aller Befunde und der körperlichen Ausgangslage erstellt die Fachärztin/der Facharzt für physikalische Medizin einen individuellen Therapieplan.

PHYSIKALISCHE THERAPIE
KANN DIE SYMPTOME
EINER KREBSERKRANKUNG
LINDERN.



Physiotherapie und Training bei Krebs

TRAINING VON AUSDAUER UND KRAFT

Viele Studien zeigen positive Effekte des Ausdauertrainings auf Krebserkrankungen.

Es gibt auch Hinweise, dass der Verlauf einiger Tumorerkrankungen durch regelmäßiges Ausdauertraining günstig beeinflusst werden kann. Oft kann auch die Verträglichkeit einer Chemotherapie verbessert werden.

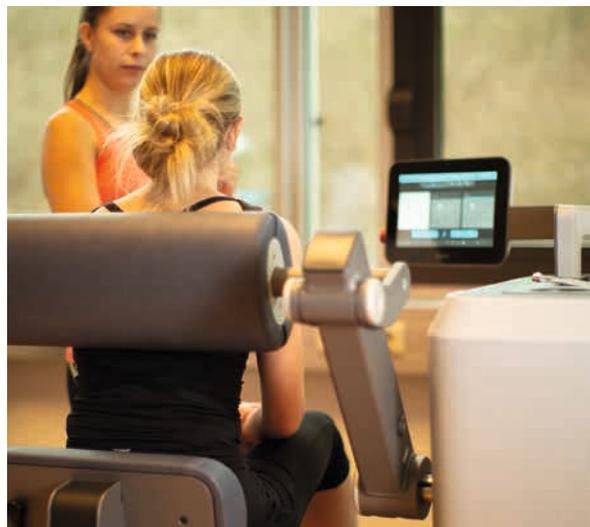
Generell trägt jedes geeignete Training dazu bei, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, die Muskulatur sowie auch die Knochendichte zu erhalten und Schmerzen zu reduzieren.

Empfohlen werden Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Langlaufen und das Training im Fitnessstudio.

Die WHO empfiehlt KrebspatientInnen ein Ausdauertraining für mindestens 150 Minuten pro Woche oder ein intensiveres Training für 75 Minuten pro Woche. Am Institut für physikalische Medizin erfolgt das Ausdauertraining in den Räumlichkeiten der medizinischen Trainingstherapie. Neben der individuellen Betreuung durch SportwissenschaftlerInnen und PhysiotherapeutInnen stehen unseren PatientInnen modernste Geräte sowie leistungsdiagnostische Verfahren zur Verfügung.

Bei vielen onkologischen Erkrankungen ist ein intensives Training oder eine exzessive sportliche Betätigung nur nach Absprache mit den behandelnden OnkologInnen sinnvoll. Das Team der physikalischen Medizin beurteilt vor Therapiestart individuell alle Vorerkrankungen und Begleitumstände, um ein sicheres Training zu gewährleisten.

Ein gezieltes Krafttraining hat sich auch bei TumorpatientInnen als sehr wirkungsvoll erwiesen, um Selbstständigkeit und Alltagsfähigkeiten zu erhalten.



Physiotherapie und Training bei Krebs

POLYNEUROPATHIE

Unter einer Polyneuropathie versteht man eine Strukturschädigung am Nervensystem, die auch durch eine Chemotherapie ausgelöst werden kann.

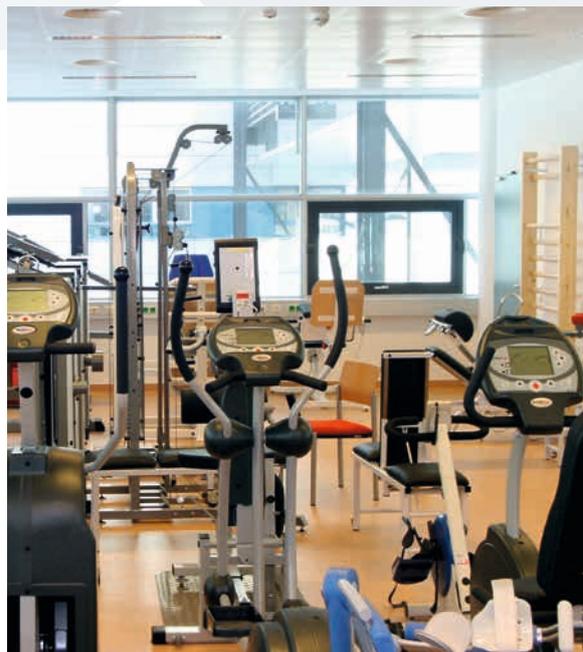
Typische Symptome bei dieser Nebenwirkung können Kribbeln, Brennen oder ein Taubheitsgefühl sein. Weiters kann die Polyneuropathie auch das Gleichgewicht und die Koordination stören.

Durch ein gezieltes sensomotorisches Training können diese Beschwerden gelindert werden.

SENSOMOTORISCHES TRAINING BEI POLYNEUROPATHIE

Üben Sie folgende Übungen nur in Bereichen, wo Sie sich im Notfall gut festhalten können (Fensterbank, Anrichte), nicht an „stolperanfälligen Stellen“ (Sessel etc).

- » **Gleichgewichtsübung:** Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen hin und versuchen Sie, so ruhig und so lange wie möglich, ohne sich festzuhalten, stehenzubleiben.
- » **Tandemstand:** Stellen Sie einen Fuß direkt hinter den anderen und versuchen Sie, so lange wie möglich das Gleichgewicht zu halten.
- » **Einbeinstand:** Stellen Sie sich auf ein Bein und versuchen Sie, so lange wie möglich, ohne sich festzuhalten, stehenzubleiben. Wechseln Sie danach das Bein.
- » **Fußkoordination:** Legen Sie sitzend ein kleines, am Boden liegendes Handtuch nur mit Hilfe ihrer Füße zusammen und breiten Sie es danach wieder aus.



Weitere physikalische Maßnahmen:

Bei vielen onkologischen PatientInnen können auch ergänzende Anwendungen der Elektrotherapie, der Hydrotherapie, der Wärme- und Kältetherapie sinnvoll sein.

Zunehmend häufiger wird die Hochtontherapie bei Polyneuropathie eingesetzt.



**Die PhysiotherapeutInnen sind
bei Fragen gerne für Sie da.**

BIOFEEDBACK UND INKONTINENZTRAINING MIT SYSTEM

Bei Tumorerkrankungen des Urogenitalbereiches kann auch die Kontinenz beeinträchtigt sein. In diesen Fällen bieten wir auch ein Beckenbodentraining bzw. ein Training am Biofeedback-Gerät an.

Unsere Trainingsmaßnahmen werden sowohl als Einzel- wie auch als Gruppentherapie angeboten.



SEKUNDÄRPROPHYLAXE IN DER PHYSIOTHERAPIE

- » Eine frühzeitige Physiotherapie kann Komplikationen, wie eine Pneumonie oder Thrombose verhindern, die in Folge einer längeren Liegedauer auftreten können. Mit einer gezielten Atemtherapie kann das Risiko minimiert werden.
- » Ein reduzierter Allgemeinzustand und auftretende Sensibilitätsstörungen in den Beinen führen oft zu Gleichgewichts- und Koordinationsproblemen. Nimmt die Muskulatur ab, so kann sich das Sturzrisiko erhöhen. Zur Sturzprophylaxe kann ein kombiniertes Training aus Kraft-Koordination und Gleichgewicht eingesetzt werden.

BETREUUNG PALLIATIVER PATIENTINNEN/PATIENTEN

In einem fortgeschrittenen Stadium einer Tumorerkrankung steht vor allem die Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität im Vordergrund. Nach einem gemeinsamen Arztgespräch mit den PatientInnen werden die Behandlungsmethoden der physikalischen Medizin besprochen. Angeboten werden unter anderem Einzelphysiotherapie, Stromanwendungen, Lymphdrainagen und noch vieles mehr. Die Therapien sind stationär sowie auch ambulant möglich.

Logopädie

Treten im Zuge der Tumorbehandlung Schluck-, Stimm-, Sprach-/Sprechstörungen oder ein Globusgefühl auf, können LogopädInnen (nach Zuweisung

durch die behandelnde Ärztin/den behandelnden Arzt) weiterhelfen.

Ergotherapie

- » **Ziel in der Ergotherapie** ist die größtmögliche Selbstständigkeit und Alltagsbewältigung in den Bereichen Haushalt, Körperpflege, Freizeit und Beruf. Erreicht wird dies durch das Training der Sensibilität, Kraft, Feinmotorik und Hirnleistung. Im Fokus stehen auch das individuelle Üben von Alltagsaktivitäten und der gezielte Einsatz von Hilfsmitteln.
- » **Polyneuropathie:** Wie bereits beschrieben handelt es sich hier um eine häufige Nebenwirkung einer Chemotherapie. Auch an den Händen kann dies durch spezielles Training verbessert und ein Funktionsverlust vermieden werden.

SENSIBILITÄTSTRAINING

1. Stimulation

- » Betroffene Hand oder betroffenen Fuß massieren, abklopfen oder reiben.
- » Kalt-/Warmdusche

2. Stimulation mit verschiedenen Materialien

- » Mit unterschiedlichen Materialien massieren (Bürste, Igelball, Pinsel, Waschlappen etc.).
- » Auf verschiedenen Untergründen barfuß gehen (Rasen, Fliesen, Erde, Rindenmulch, Schotter etc.).

SENSIBILITÄTS-
TRAINING



3. Hand- und Fußbäder

a) Linsenbad: In eine Wanne trockene Linsen (alternativ: Reis oder Bohnen) einfüllen. Darin verschiedene Gegenstände vergraben, z. B. Wäschekloppe, Löffel, Kugeln, Radiergummi, Würfel etc. Anschließend die Gegenstände aus dem Linsenbad ohne Blickkontrolle heraussuchen und ertasten.

b) Mit dem Linsenbad kann auch das Temperaturempfinden (warm/kalt) trainiert werden. Die Linsen im Ofen/Mikrowelle leicht erwärmen oder im Kühlschrank kühlen und anschließend die Hände oder Füße darin bewegen.

TRAINING DER HANDKRAFT

1. Gummiringe mit den Fingerspitzen einer Hand auseinanderziehen.

2. Schwamm (Abwaschschwamm oder Theraschwamm) in der Hand kräftig kneten.

3. Kleine Flasche mit Wasser befüllen

(Menge je nach individueller Handkraft steigern), die Flasche in der Hand halten, den Unterarm auf den Tisch auflegen, sodass das Handgelenk über die Tischkante hinausragt. Die Hand abwechselnd nach oben und unten bewegen, auf die gerade Achse beim Handgelenk achten.

TRAINING DER
HANDKRAFT



FEINMOTORIK-TRAINING

1. Ohne Material

- » Hand flach auf den Tisch legen und jeden Finger einzeln hochheben und wieder ablegen, Geschwindigkeit steigern.
- » Mit dem Daumen zu jeder Fingerspitze greifen, Geschwindigkeit steigern.

2. Mit kleinem Ball/Igelball

- » Den Ball am Tisch mit den Fingerspitzen in einem großen Kreis bewegen.

ALLTAGSTRAINING

1. Training der Körperpflege in der Dusche, in der Badewanne oder vor dem Waschbecken

- Hilfsmittelberatung, z. B. Badewannenbrett, Haltegriffe, Duschhocker/-sessel, verlängerte Bürste/Waschlappen etc.
- Adaptierung von Aktivitäten, z. B. Zähneputzen, Haarekämmen/-föhnen, Gesichtsrasur etc.

2. Kochtraining oder Training der Zubereitung von kleineren Mahlzeiten

- Hilfsmittelberatung, z. B. ergonomische Kochhilfen
- Erarbeiten eines effektiven Arbeitsablaufes
- Anpassung des Arbeitsplatzes

3. An- und Ausziehtraining

- Hilfsmittelberatung, z. B. Sockenanziehhilfe
- Adaptierung des Ablaufes, um z. B. Schmerzen entgegenzuwirken

4. Training Essen und Trinken

- Hilfsmittelberatung, z. B. rutschfeste Folie, Griffverdickung, spezieller Trinkbecher
- Adaptierung der Ausgangsposition im Sitzen mit Hilfe von Unterlagerungen

Hilfsmittel sind u. a. bei BandagistInnen erhältlich.

Es ist auch möglich, selbst kreativ zu werden, indem man zum Beispiel statt einer Griffverdickung einen Isolierschlauch aus dem Baumarkt benutzt.

Eine rutschfeste Folie kann durch einen nassen Schwamm oder ein Küchenrollentuch ersetzt werden. Zum Flaschen öffnen kann einfach eine Zange oder ein Nussknacker verwendet werden.

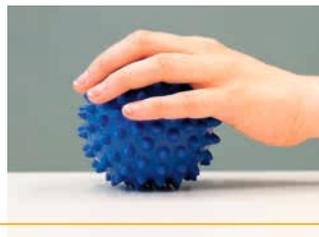


**Institut für physikalische Medizin
und Rehabilitation**

Leitung Prim. Dr. Franz Lettner

Tel.: 05 055466-27001, Fax: 05 055466-27004

FEINMOTORIK-
TRAINING



ALLTAGS-
TRAINING



Ernährung bei Tumorerkrankungen

Vielen PatientInnen geht es ähnlich: Kaum ist die Diagnose Krebs ausgesprochen, bekommt man ungefragt gut gemeinte Tipps zur **richtigen** Ernährung. Aber gibt es **die eine richtige** Ernährung überhaupt? Was passt jetzt wirklich für Sie?

Wir bieten Ihnen auf den folgenden Seiten einen Leitfaden, wie Sie mit der Ernährung Ihre Gesundheit in dieser herausfordernden Zeit optimal unterstützen können. Dabei sollte Ernährung für Sie vor allem eines sein: Eine „Freundin“, die Ihrem Körper Kraft spendet und Sie stärkt. Keinesfalls soll sie Ihnen Druck machen oder Schuldgefühle hervorrufen. Jetzt heißt es vor allem eines:

Essen Sie, was Ihnen guttut.

Vorweg:

Ein bestehender Tumor kann durch Ernährung nicht direkt beeinflusst oder geheilt werden.

Jedoch:

Durch die richtige Ernährungstherapie können Sie selbst einen wesentlichen Beitrag dazu leisten,

- » um Ihre Tumorthherapie besser zu vertragen,
- » weniger Nebenwirkungen zu haben,
- » Ihr Immunsystem zu stärken,
- » mobil zu bleiben und
- » Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Neben allen positiven Punkten der richtigen Ernährung ist jedoch am wichtigsten: Lassen Sie sich nicht verrückt machen. Essen Sie, was Ihnen guttut, mit Menschen die Sie gern haben, in einem Ambiente, in dem Sie sich wohlfühlen.

ES GIBT KEINE KREBSDIÄT.
KREBS AUSHUNGERN?
... LEIDER FALSCH!

Dies wäre schön, leider zu schön, um wahr zu sein. Eine Bekämpfung der Krebserkrankung durch eine spezielle Diät gibt es nicht und ist sogar potenziell gefährlich, weil sie eine Mangelernährung fördern kann. Das bedeutet, dass Sie aushungern, während sich der Krebs nimmt, was er braucht. Jede unnötige Einschränkung schadet Ihrem Körper und kann zusätzlich belasten.

Was nun wichtig ist: Schauen Sie auf sich selbst!

Oberstes Ziel der Ernährungstherapie ist es, immer zu essen, wenn es möglich ist und so das Gewicht zu stabilisieren.

Die Eckpunkte Ihrer aktuellen Ernährungstherapie

- » Vielfalt bringt's.
- » Ausreichend Eiweiß und genügend trinken.
- » Achten Sie auf ein stabiles Gewicht.
- » Das Ambiente leistet seinen Beitrag – essen Sie in Gesellschaft.

VIELFALT BRINGT'S

Jeder Bissen zählt! Vielseitig, abwechslungsreich und bunt soll das Essen sein. Schließen Sie bei guter Verträglichkeit keine Lebensmittelgruppe aus.

Öfter kleinere Mahlzeiten einnehmen

- » 5–6 kleinere 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.

EIWEISS BRINGT'S

Eiweiß ist der wichtigste Baustoff des Körpers und ist an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Bei einer unzureichenden Zufuhr baut sich im Laufe der Zeit Muskelmasse ab, was mit einer verminderten Lebensqualität einhergeht.

Ausreichend Eiweiß

- » Essen Sie 3 x täglich ein Milchprodukt, z. B. Käse, Topfenauflauf, Pudding, Joghurts, Buttermilch, Milch etc.
- » Genießen Sie mind. 4 x wöchentlich hochwertiges Fleisch oder Fleischerzeugnisse (z. B. Schinken).
- » Verzehren Sie 2 x wöchentlich Fisch warm od. kalt.
- » Essen Sie regelmäßig Eier (ca. 4 Stück pro Woche).
- » Planen Sie gerne 2 x pro Woche Hülsenfrüchte ein, z. B. Bohnensalat, Bohnensuppe, Linseneintopf und Linsensalat, Erbsen als Gemüsebeilage oder als Suppe usw.

Eiweiß – praktische Anregungen

- » Geriebener Käse für Soßen oder Gemüsegerichte
- » Gekochtes Ei zum Frühstück oder zur Jause
- » Suppen mit Ei legieren.
- » Salatsoßen mit hartgekochten Eiern
- » Milch zum Kochen von Polenta und Getreide verwenden

ALS FAUSTREGEL GILT:
EIWEISS IST VOR ALLEM IN
TIERISCHEN LEBENSMITTELN
ENTHALTEN.
MERKE: BEI JEDER MAHLZEIT EINE
TIERISCHE EIWEISSQUELLE!

GENÜGEND TRINKEN

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

Tipps zur Sicherung einer ausreichenden Trinkmenge

- » Bereits am Tagesbeginn jene Getränke bereitstellen, die im Verlauf des Tages getrunken werden sollen.
- » Unterschiedliche Getränke wie z. B. auch süße und farbige probieren.
- » Eingeschenkte Getränke in Reichweite stellen und zwischendurch immer wieder einen Schluck trinken.
- » Hilfreich sind auch Ess- und Trinkprotokolle.



Bei ernährungsrelevanten Themen steht Ihnen das Team der Diätologie am PEK Steyr gerne zur Seite. Bitten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt um eine Zuweisung.



Vorbeugung Mangelernährung

Zur Prävention von Krebs und anderen Krankheiten wird gesunden Menschen empfohlen, das Körpergewicht im Normalbereich (BMI von 18,5 bis 24,9) zu halten und bei Übergewicht abzunehmen. Das ist jetzt anders!

Warum ist ein stabiles Gewicht so wichtig?

Ungewollter Gewichtsverlust ist eine der am meisten unterschätzten Gefahren bei einer Krebserkrankung. Weil er so viele PatientInnen betrifft, wird er aber oft als normal akzeptiert. Wer ein paar Kilos zu viel auf den Rippen hat, freut sich häufig sogar über eine Gewichtsabnahme und denkt, dass dies gesund wäre.

Doch ungewollter Gewichtsverlust bedeutet, dass Ihr Körper zu wenig Energie, Eiweiß und Nährstoffe erhält. Das ist schlecht und zwar egal, mit welchem Körpergewicht Sie starten!

Während einer Krebserkrankung können schon fünf Prozent Gewichtsverlust innerhalb von drei Monaten zu gefährlicher Mangelernährung führen. Fünf Prozent sind nicht viel: Bei einer Person mit 70 kg sind das gerade mal 3,5 kg! Wer sich nicht regelmäßig wiegt, dem fällt der Gewichtsverlust gar nicht auf.

DIE PRAKTISCHE UMSETZUNG

Bei der Lebensmittelauswahl gilt deshalb:

Je mehr Kalorien und Nährstoffe pro Bissen, desto besser, denn jeder Bissen zählt.

- » Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten (5–6) über den Tag verteilt und folgen Sie Ihrem Appetit – auch außerhalb Ihrer gewohnten Zeiten.
- » Beginnen Sie mit einem ausgiebigen Frühstück. Falls Sie in der Früh keinen Hunger haben, trinken Sie einen Milchshake (Bananenmilch etc.) oder einen Kakao.
- » Verteilen Sie kleine Schalen mit Knabbereien, Süßigkeiten, Trockenobst, Studentenfutter etc. in Ihrem Wohnbereich.
- » Legen Sie sich Nahrungsmittelvorräte an, um jederzeit etwas essen zu können.
- » Um Platz für das Essen zu halten, trinken Sie während der Mahlzeiten nur wenig Flüssigkeit.

JE MEHR KALORIEN
UND NÄHRSTOFFE,
DESTO BESSER!



Energieanreicherung der Speisen

Schwerpunkt	Empfehlungen
Fette/Öle	<input type="checkbox"/> Großzügiger Umgang mit Kochfett (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Walnussöl)
	<input type="checkbox"/> Großzügig Streichfett verwenden.
	<input type="checkbox"/> Fettreiche Zubereitungsmethoden bevorzugen.
	<input type="checkbox"/> Fettreiche Sorten von Fleisch, Wurst, Käse und Milchprodukten
	<input type="checkbox"/> Gerne Obers/Sauerrahm verwenden.
Zucker/Honig Traubenzucker	<input type="checkbox"/> Reichlich verwenden für Getränke, Cremes, Breie etc.
	<input type="checkbox"/> Täglich Mehlspeisen genießen.
	<input type="checkbox"/> Täglich Naschereien genießen – alles was das Herz begehrt.
Getränke	<input type="checkbox"/> Fruchtsaft statt Wasser trinken .
	<input type="checkbox"/> Zwischen den Mahlzeiten statt zu den Mahlzeiten trinken.
	<input type="checkbox"/> Mit Zucker, Honig oder Traubenzucker süßen.
Lieblingsspeisen	<input type="checkbox"/> Häufig einplanen!

MEDIZINISCHE TRINKNAHRUNGEN

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/Ihrem Diätologen darüber.

AUCH BEI STEIGENDEM GEWICHT – GEWICHTSSTABILISIERUNG

Einige Krebsarten, Therapien und Medikamente können zu einer ungewollten Gewichtszunahme führen. Die kann sehr belastend sein. Während der akuten Therapie brauchen Sie Ihre Kraft. Deshalb Ihr Gewicht bitte nur **stabilisieren und NICHT reduzieren**. Nach Abschluss der Therapie können Sie, am besten mit professioneller Hilfe, eine langsame Gewichtsreduktion angehen.



FETT- UND ENERGIEREICHE REZEPTE

Hier finden Sie ein paar Rezeptvorschläge:

Grießbrei mit Butter und Nutella (2 Portionen)

- » 500 ml Milch
- » 60 g Weizengrieß
- » 15 g Butter
- » 2 TL Nutella

Die Milch mit dem Weizengrieß unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zum Kochen bringen. Wenn der Grießbrei fertig ist, den Topf von der Herdplatte nehmen. Butter und Nutella unterrühren.

Früchte-Topfencreme (2 Portionen)

- » 125 ml Trinknahrung, z. B. Erdbeere
- » 100 g Topfen (40 %)
- » ½ Banane
- » ½ Apfel
- » 2 EL gemischte Beeren
- » 2 EL Honig

Früchte schälen und in Stücke schneiden. Topfen und Trinknahrung gut verrühren, die geschnittenen Früchte unterheben. Zum Schluss noch mit Beeren garnieren.



Im Klinikum Steyr gibt es zusätzlich die Möglichkeit, die Körperzusammensetzung zu messen – eine sogenannte BIA-Messung. Mit dieser lassen sich die Muskelmasse, die Fettmasse und der Wasserhaushalt aufschlüsseln. Sie ist deshalb besonders wertvoll, um Ihren körperlichen Zustand und Ihren Gewichtsverlauf einzuschätzen.

Wenn das Essen Probleme bereitet ...

Manche PatientInnen haben während der Zeit ihrer Therapie kaum Probleme und können ganz normal weiteressen. Bei anderen wiederum treten unterschiedliche Symptome auf, die Einschränkungen und Veränderungen beim Essen mit sich bringen können. Nachfolgend finden Sie Informationen zu den häufigsten Symptomen. Treten bei Ihnen weitere Symptome auf, fragen Sie gerne Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Diätologin/Ihren Diätologen.

APPETITLOSIGKEIT

Appetitlosigkeit zählt zu den häufigsten Beschwerden bei einer Krebserkrankung.

Zeitpunkt

- » Setzen Sie sich über Konventionen hinweg.
- » 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

- » Das Auge isst mit! Ein schöner Essplatz und nett angerichtete Speisen unterstützen die Lust am Essen.
- » Meiden Sie starke Essensgerüche.
- » Trennen Sie, wenn möglich, den Kochbereich vom Essbereich und lüften Sie ausreichend.

Probieren erwünscht

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

Anreichern

Wie Sie Ihre Speisen/Getränke kalorienreicher zubereiten können, erfahren Sie auf Seite 37.

Appetitanregende Lebensmittel:

- » Ananas und Zitrusfrüchte wirken appetitanregend.
- » Verwenden Sie viele frische Kräuter und Gewürze.
- » Bitterstoffe regen ebenso den Appetit an und sind z. B. enthalten in:
 - Gemüse wie Artischocke, Radicchio, Endiviensalat
 - Tees aus Bitterklee, Enzian, Hopfen, Wermut, Schafgarbe, Löwenzahnwurzel
 - Alkoholfreiem Bier oder Bitter Lemon – gönnen Sie sich vor dem Essen daher gerne einen Aperitif!



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



Übelkeit und Erbrechen

Was können Sie selbst tun?

- » Verteilen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag.
- » Erfahrungsgemäß wird Übelkeit bei leerem Magen stärker empfunden.
- » Essen Sie langsam und kauen Sie gut!
- » Bevorzugen Sie leicht verdauliche und mild gewürzte Speisen.
- » Trockene Lebensmittel (z. B. Zwieback, Semmel, Biskotten, Kekse, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Salzstangen etc.) werden häufig gut vertragen.
- » Pfefferminze oder Melisse wirken beruhigend.
- » Kaugummi kauen oder Lutschen von Bonbons bzw. Fruchtgummis können einen vermehrten Speichelfluss lindern.
- » Zitronenzuckerl oder andere saure Drops können einen unangenehmen Geschmack mindern.
- » Wassereis und Zitronensorbets wirken kühlend und erfrischend.
- » Trinken Sie ausreichend, z. B. kühle säuerliche/fruchtige Getränke oder lutschen Sie daraus hergestellte Eiswürfel.

Was sonst noch helfen könnte

- » Gehen Sie nicht mit leerem Magen zur Chemotherapie.
- » Sorgen Sie für frische Luft in den Räumen, besonders nach dem Kochen.
- » Lassen Sie sich im Krankenhaus den Deckel Ihrer Speise vor dem Servieren abnehmen, um Essensgerüche zu reduzieren.
- » Lenken Sie sich beim Essen durch Zeitunglesen oder Fernsehen ab.
- » Entspannen Sie nach dem Essen, aber legen Sie sich nicht sofort flach hin.

ES GIBT ZAHLREICHE ARZNEIEN, DIE EINE BESTEHENDE ÜBELKEIT LINDERN. NEHMEN SIE DIE VON IHRER ÄRZTIN/IHREM ARZT VERSCHRIEBENEN MEDIKAMENTE AUCH EIN!

Verstopfung

Was kann helfen?

- » Ausreichend Flüssigkeit trinken.
- » Ballaststoffreiche Kost (Vollkornbrot, Reis, Nudeln, Kartoffeln)
- » Viel Bewegung (wenn möglich)
- » Lauwarmes Wasser morgens auf nüchternen Magen trinken.
- » Magnesium
- » Dörrzwetschken einweichen und am Morgen den Saft trinken.
- » Die von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt gleichzeitig mit Ihren Schmerzmitteln verordneten Abführmittel sollten Sie zur Vorbeugung regelmäßig einnehmen.

Durchfall (Diarrhoe)

Durchfall ist ein breiiger bis flüssiger Stuhl, der öfter als dreimal täglich auftritt und zu einer Austrocknung und Entgleisung der Elektrolyte führen kann.

Was kann helfen?

- » Trinken Sie 2 Liter isotope Getränke (siehe Rezepte) pro Tag.
Empfohlene Teesorten: Schwarztee, Heidelbeertee, Fencheltee, Kräutertee, Pfefferminztee
- » Pektinreiche Lebensmittel wie geriebene Karotten, geriebene Äpfel, zerdrückte Bananen oder getrocknete Heidelbeeren können unterstützend wirken.
- » Versuchen Sie leicht verdauliche, fett und ballaststoffarme Suppen wie Haferschleimsuppe, Karottensuppe (Hipp ORS 200), Grieß- oder Reis-suppe.
- » Setzen Sie lösliche Ballaststoffe ein wie z. B. Optifibre® oder Stimulance Multifibre® (in der Apotheke erhältlich).
- » Essen Sie nach den Richtlinien der leichten Vollkost – informieren Sie sich dazu bei Ihrer Diätologin/Ihrem Diätologen.
- » Schokolade mit mehr als 70 % Kakaoanteil kann stopfend wirken.
- » Kauen Sie gerne getrocknete Heidelbeeren zwischendurch.

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



REZEPTE BEI DURCHFALL

Heidelbeertee

3–4 EL getrocknete Heidelbeeren in einem 1/2 Liter kalten Wasser zustellen, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen. Abseihen und ausgekühlt tassenweise trinken.

Isotone Getränke

- » 1 L 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 isotope Lösungen – (erhältlich 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 mind. 1 Std. lang kochen und mit dem Kochwasser pürieren. Mit gekochtem Wasser auf 1/2 l auffüllen und mit Salz abschmecken.

Geriebener Apfel

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



Für weitere Rezepte bei Durchfall, melden Sie sich gerne bei Ihrer Diätologin/ Ihrem Diätologen.

Beispiel – ein optimaler 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

MITTAG

- » Das Essen mit Öl, Crème fraîche, Obers, Butter und Kräutern aufwerten.
- » Schauen Sie auf möglichst viel Abwechslung entsprechend den allgemeinen Empfehlungen.
- » Bei Rezepten Wasser durch Milch oder Obers ersetzen (Palatschinkenteig, Nockerlenteig, Püree, Pudding etc.)
- » 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.



ZWISCHENDURCH

- » Ein Kuchen zum Nachmittagskaffee
- » Haben Sie Lust auf Nüsse, Studentenfutter?
- » Obst je nach Verträglichkeit, Kompott oder Mus; Mus mit Obers aufwerten.
- » Eiweißangereicherte Milchprodukte aus dem Lebensmittelhandel
- » Bei Bedarf eine Trinknahrung (mit 2 Stunden Abstand zu den Hauptmahlzeiten)



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



Wissenschaftlich fundierte Informationen zum Thema Ernährung finden Sie auch unter:
<https://www.was-essen-bei-krebs.de>

Rehabilitation und Erholung

Die Rehabilitation ist ein wichtiger aktiver Teil der onkologischen Behandlung. Je nach aktuellem Zustand können Sie zum intensiveren Programm (Rehabilitation) oder weniger intensiven Programm (Erholung) angemeldet werden. Die onkologische Rehabilitation kann entweder stationär oder ambulant durchgeführt werden. Die stationären Aufenthalte sind meistens für drei Wochen und die ambulanten für sechs Wochen geplant.

Ziel ist, die Symptome und Nebenwirkungen, die durch die Erkrankung oder/und die Behandlung entstanden sind, zu lindern. Zu diesen Begleitscheinungen gehören zum Beispiel Müdigkeit, Erschöpfung, Kraftlosigkeit, Gewichtsverlust, Missempfindungen (Polyneuropathie), Armschwellung (Lymphödem), Gliederschmerzen, Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen usw.

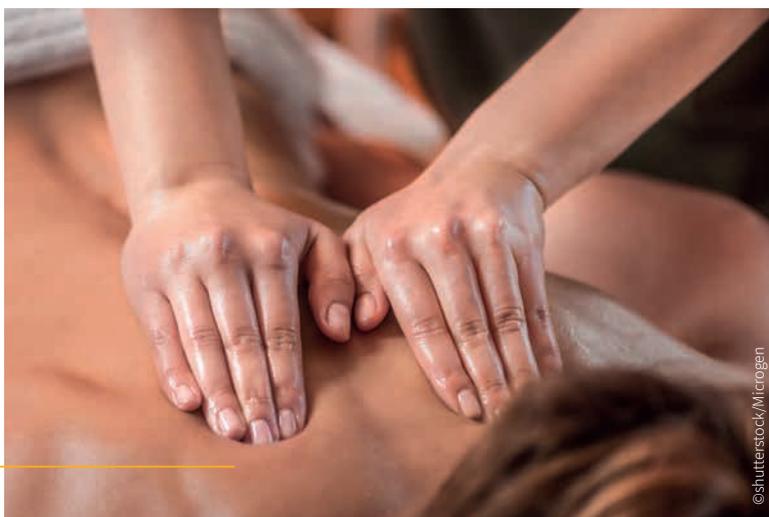
Die onkologische Rehabilitation ermöglicht eine rasche Besserung des Gesundheitszustandes, Verbes-

serung der Lebensqualität und dadurch auch die möglichst reibungslose Wiedereingliederung in den sozialen und beruflichen Alltag.

Unter ärztlicher Aufsicht und kompetenter Betreuung durch geschultes Pflegepersonal werden umfangreiche Therapien wie Physiotherapie (z. B. Krafttraining, Ausdauertraining, Heilgymnastik, Koordinationstraining) inkl. Ergometrie, Massagen, Wärme- und Elektrotherapie sowie Klinische und Gesundheitspsychologie, Ernährungsberatung, Logopädie usw. angeboten. Diese verschiedenen Behandlungsmethoden werden von hochqualifiziertem Personal durchgeführt.

Nach bzw. kurz vor Ende der onkologischen Therapie sollten Sie in Zusammenarbeit mit der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt ein Anmeldeformular ausfüllen, das über uns an die entsprechende Einrichtung verschickt wird.

GEZIELTE THERAPIEN
SORGEN FÜR EINE
VERBESSERUNG DER
LEBENSQUALITÄT.



©Shutterstock/Microgen

**EINRICHTUNGEN FÜR STATIONÄRE
AUFENTHALTE:**

Rehabilitation

OBERÖSTERREICH:

Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach

www.ska-badschallerbach.at
Abrechnungsmöglichkeit mit folgenden
Sozialversicherungsträgerinnen:
AUVA, ÖGK, PVA, SVS, BVAEB

NIEDERÖSTERREICH:

Lebens.Med Zentrum Bad Erlach

www.lebensmed-baderlach.at
Abrechnungsmöglichkeit mit folgenden
Sozialversicherungsträgerinnen:
ÖGK, PVA, SVS, BVAEB

Erholung

Gesundheitszentrum Tisserand-Bad Ischl

ÖGK; andere Versicherungsträgerinnen benötigen
Bewilligungsverfahren.

Ambulante Rehabilitation

Vinzenz Ambulatorium Linz

Herrenstraße 54, 4010 Linz; Dauer 6 Wochen
[www.reha-ambulant.at/standorte/linz-rehaambu-
lant-seilerstaette/](http://www.reha-ambulant.at/standorte/linz-rehaambul-ant-seilerstaette/)
Abrechnungsmöglichkeit mit folgenden
Sozialversicherungsträgerinnen:
ÖGK, PVA, SVS, BVAEB

WEITERE MÖGLICHKEITEN:

Onkologisches Rehabilitationszentrum

St. Veit im Pongau

www.onko-reha-stveit.at
Abrechnungsmöglichkeit mit folgenden
Sozialversicherungsträgerinnen:
AUVA, ÖGK, PVA, SVS, BVAEB

Wenn im Vordergrund der Symptome ein Lymph-
ödem besteht (Behandlung von erworbenen Lymph-
ödemem hauptsächlich nach Brustkrebs- und/oder
Unterleibskrebs-OP, und OPs von Prostatakarzino-
men und Hauttumoren):

Wittlinger Therapiezentrum Walchsee, Tirol

www.wittlinger-therapiezentrum.com
Abrechnungsmöglichkeit mit folgenden
Sozialversicherungsträgerinnen:
ÖGK, PVA, SVS, BVAEB

Lymphklinik Wolfsberg, Kärnten

www.lymphklinik.at
Abrechnungsmöglichkeit mit folgenden
Sozialversicherungsträgerinnen:
AUVA, ÖGK, PVA, SVS, BVAEB



Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Oberösterreichische Gesundheitsholding GmbH, Goethestraße 89, 4020 Linz;
Abteilung für Innere Medizin II, PEK Steyr, Abteilungsleiter Primarius Dr. Johannes Andel,
Abteilung für Innere Medizin, PEK Kirchdorf, Abteilungsleiter Primarius Dr. Thomas Mark;
Für den Inhalt verantwortlich: Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr, interdisziplinäre Arbeitsgruppe Onkologie
unter der ärztlichen Leitung von OÄ Dr.ⁱⁿ Daniela Voskova am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr; Sigrid Leppen, BA;
Bilder: OÖG, shutterstock, MEV-Verlag; Druck: Gutenberg, Linz; Layout: Contentschmiede, Kremsmünster
OOEG_V1_09.2022

INFORMATION

LEBEN MIT EINER
TUMORERKRANKUNG

