



PATIENTENINFORMATION

Chemotherapie



STIFTUNG
BETHANIEN
KRANKENHAUS



Leben heißt nicht zu warten, dass der Sturm vorüberzieht, sondern lernen im Regen zu tanzen.

Quelle unbekannt

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

wahrscheinlich halten Sie diese Broschüre in Ihren Händen, weil Sie oder einer Ihrer Zugehörigen sich einer Chemotherapie unterziehen muss.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen helfen, sich bestmöglich auf die Chemotherapie vorzubereiten.

Damit Sie sich gut informiert fühlen und mit einem sicheren Gefühl Ihre Therapie beginnen können.

Ihr Onkologisches Team
Bethanien Krankenhaus Moers

Was bedeutet Chemotherapie?

Bei einer Chemotherapie werden spezielle Medikamente, die sogenannten Zytostatika, eingesetzt. Diese greifen die Krebszellen in ihrer Zellteilungsphase an, also in der Phase, in der sich die Krebszellen schnell und unkontrolliert vermehren.

Eine Chemotherapie soll also das Wachstum der Krebszellen hemmen und letztendlich stoppen. Jedoch besteht unser Körper auch aus „guten“ Zellen, die die Eigenschaft besitzen, sich schnell teilen zu können, wie zum Beispiel die Schleimhäute (Magen-Darm-Trakt), das Knochenmark (Blutbildung) und die Haarwurzeln (Haarwachstum). Während einer Chemotherapie bedeutet das, dass auch diese Zellen in Mitleidenschaft gezogen werden können. Jedoch werden sie meist nicht dauerhaft geschädigt, da sie über Reparaturfähigkeiten verfügen.

Krebszellen können dies aufgrund ihrer Entartung nicht mehr. Deshalb sterben sie unter einer Chemotherapie ab.



Welche Chemotherapie bekomme ich und warum?

Anhand der bei Ihnen durchgeführten Untersuchungen und deren Ergebnisse wird in der sogenannten Tumorkonferenz besprochen, welche Therapieform und welche Chemotherapie für Ihr Krebsleiden die bestmögliche ist. Die Mitglieder dieser wöchentlich stattfindenden Tumorkonferenzen setzen sich zusammen aus den Chefärzten, Oberärzten und Assistenzärzten der einzelnen Fachrichtungen, dem Onkologen, dem Strahlentherapeuten, der Pathologin, dem Radiologen, dem Psychoonkologen und einer onkologischen Fachkrankenschwester.

Entscheidungsweisend sind hier für die Tumorkonferenz:

- welche Art von Krebs Sie haben.
- wie Ihr Allgemeinzustand ist.
- ob Sie irgendwelche weiteren Erkrankungen haben.
- ob der Krebs schon gestreut hat.
- welche anderen Verfahren noch gewählt werden können, z.B. eine Operation oder die Strahlentherapie etc.

Wie wird die Chemotherapie verabreicht?

Die Verabreichung einer Chemotherapie hängt ebenfalls von der Art der Krebserkrankung und der Auswahl der eingesetzten Medikamente ab. In den meisten Fällen wird die Chemotherapie als Infusion oder Spritze über einen Port oder einen Zugang, die sogenannte „Nadel im Arm“, in eine Vene verabreicht.

Wichtig hierbei ist, dass Sie den betroffenen Arm während der Verabreichung so wenig wie möglich bewegen. Dies verhindert, dass der Zugang unter der Therapie „verrutscht“ und die Chemotherapie ins umliegende Gewebe läuft.

Es ist wichtig dies zu verhindern, da manche Chemotherapien, wenn sie sich außerhalb einer Vene befinden, schwere Hautschäden auslösen können. Sprechen Sie das Pflegepersonal auf den Stationen an, es gibt Möglichkeiten Ihnen die Ruhigstellung des betroffenen Armes zu erleichtern, z.B. durch eine Schiene oder ein Kissen etc. Eine weitere Methode, wie eine Chemotherapie verabreicht werden kann, ist die orale Chemotherapie. Dabei handelt es sich um eine Chemotherapie in Tablettenform. Je nachdem, um welche es sich handelt, werden die Tabletten täglich oder in einem wöchentlichen Rhythmus eingenommen.

Auch hier entscheidet wieder die Art Ihrer Krebserkrankung und Ihr allgemeiner Zustand, ob für Sie eine Tabletteneinnahme in Frage kommt.

Weitere Methoden wie eine Chemotherapie verabreicht werden kann sind z.B.:

- Spritzen in einen Muskel (intramuskuläre Injektion)
- Spritzen in die Rückenmarkflüssigkeit (intrathekale Chemotherapie)
- Auftragen einer Salbe auf die Haut (topische Chemotherapie)
- Spritzen direkt unter die Haut (subkutane Injektion)

Wie ist der Ablauf einer Chemotherapie?

Vor Beginn Ihrer Chemotherapie spricht der zuständige Arzt/Onkologe mit Ihnen den gesamten Ablauf Ihrer Therapie ab. Nach diesem Aufklärungsgespräch wird der Arzt Sie bitten, einen Aufklärungsbogen zu unterschreiben, um Ihre Einwilligung in die Therapie schriftlich festhalten zu können. Sollten Sie Fragen haben, dürfen Sie diese gerne stellen! Oftmals ist es aber so, dass Sie durch diese Übersättigung mit Informationen und die eigene Angst vor dem, was da kommt, nicht in der Lage sind Ihre Gedanken zu sortieren. Das ist absolut verständlich und normal.

Tipp: Schreiben Sie sich Ihre Fragen, die Ihnen durch den Kopf gehen, immer sofort auf und fragen Sie so lange, bis Sie es verstanden haben. Eine ausgewählte Begleitung Ihrerseits kann für Sie und auch für uns, eine sehr große Hilfe sein. Ansprechpartner ist der Arzt, aber natürlich auch das Pflegepersonal. Das Bethanien Krankenhaus Moers bietet Ihnen und Ihrer Familie Sprechstunden mit Onkologischen Fachkrankenschwestern an. Diese sind speziell für die Betreuung krebserkrankter Menschen weitergebildet und stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Kontakt-Flyer finden Sie auf allen Stationen oder auf Nachfrage beim Stationsteam.

Es gibt zwei Möglichkeiten eine Chemotherapie durchzuführen.

1. Die ambulante Chemotherapie

Bei der ambulanten Chemotherapie findet Ihre Behandlung in der onkologischen Praxis statt, die an unser Haus angeschlossen ist. Deshalb beginnen Sie nicht an Ihrem ersten Termin mit der Chemotherapie, sondern Sie lernen Ihren Chemotherapieplan kennen und besprechen ihn mit Ihrem bzw. Ihrer Ärzt:in. An den Tagen, an denen Sie Ihre Chemotherapie erhalten, kommen Sie zu bestimmten Zeiten in die onkologische Praxis und können nach der Therapie wieder nach Hause. Um die Hin- und Rückfahrt brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen: Ihnen wird ein Taxischein ausgestellt, der in der Regel von den Krankenkassen übernommen wird. Das Taxiunternehmen Ihrer Wahl bringt Sie zur Praxis hin und fährt Sie wieder nach Hause.

TIPPS:

- Planen Sie an den Therapietagen keine wichtigen Termine.
- Beschäftigen Sie sich während der Verabreichung (Buch...).
- Nehmen Sie Proviant mit.
- Tragen Sie bequeme Kleidung, nehmen Sie ein Kissen mit.
- Bei Problemen und offenen Fragen: Suchen Sie das Gespräch.
- Denken Sie an Salbei- oder Ingwerbonbons.



2. Die stationäre Chemotherapie

Bei einer stationären Chemotherapie bleiben Sie einige Tage im Krankenhaus. Ob diese Variante gewählt wird, hängt von mehreren Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihrem Allgemeinzustand, dem sozialen Umfeld, etc. In erster Linie wird jedoch hier die ambulante Chemotherapie angestrebt, um Ihnen soviel Privatsphäre und Flexibilität sowie auch so wenig Krankenhausaufenthalte wie möglich zu ermöglichen.

TIPPS:

- Führen Sie vier bis sechs Mal pro Tag Mundspülungen mit Salbeitee durch.
- Lutschen Sie Salbeibonbons so oft Sie es mögen.
- Achten Sie auf Ihre Mundhöhle.
- Sollten Sie die Chemotherapie über einen venösen Zugang, z. B. im Arm erhalten, bewegen Sie ihn möglichst nicht. Patient:innen, die einen Port besitzen, betrifft dies nicht.
- Kontrollieren Sie an den Therapietagen morgens und abends Ihr Gewicht.
- Nehmen Sie Ihre Tabletten immer regelmäßig und zuverlässig ein.
- Mundspülung erhalten Sie von Station Anwendung bis zu sechs Mal täglich

Was bedeutet Chemotherapiezyklus?

Je nach der Art Ihrer Krebserkrankung und je nach Art der Therapie, die Sie erhalten sollen, setzt sich ein Chemozyklus wie folgt zusammen:

Zwischen 1-5 Tage Chemotherapie jeweils über mehrere Stunden und dann 1-3 Wochen Pause. Genauere Zeitangaben können leider nicht gemacht werden, da die Therapie aufgrund der unterschiedlichen Therapievarianten sehr variabel ist. Im Aufklärungsgespräch mit dem Onkologen wird jedoch ein individuell für Sie ausgerichteter Behandlungsplan erstellt, in welchem Sie den genauen zeitlichen Ablauf sehen. Je nach Krebsart wird in der Regel nach dem 2-3 Zyklus das sogenannte Staging durchgeführt. Untersuchungen, wie eine Computertomographie, ein Ultraschall und Blutentnahmen werden nochmal veranlasst, um eine Verlaufskontrolle unter der Therapie zu sehen. Das bedeutet, man möchte sehen, ob der Tumor auf die Chemotherapie wie gewünscht anspricht, also kleiner wird.

Welche Nebenwirkungen erwarten mich?

Als erstes ist zu erwähnen, dass nicht jeder Patient die gleichen Nebenwirkungen im gleichen Ausmaß erleidet. Ob Nebenwirkungen eintreten, ist auch hier wieder von vielen Faktoren abhängig, wie zum Beispiel von der Art der Chemotherapie, die Sie bekommen, von eventuellen parallelen Behandlungsformen und von Ihrem körperlichen und geistigen Allgemeinzustand. Im Behandlungs- und Planungsgespräch mit Ihrem Onkologen können Sie erfragen, mit welchen Nebenwirkungen Sie rechnen sollten.

Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen werden oft von Betroffenen als eine der unangenehmsten Nebenwirkungen einer Chemotherapie beschrieben. Seien Sie in diesem Punkt bitte beruhigt: die Medizin ist heute so weit, dass es einige Behandlungsformen und Techniken gibt, um Übelkeit und Erbrechen in den allermeisten Fällen gänzlich zu vermeiden. Wichtig: Sprechen Sie über Ihre Ängste und melden Sie sich, falls Beschwerden auftreten.

TIPPS BEI ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

- Nehmen Sie Ihre Medikamente gegen die Übelkeit immer und regelmäßig ein und setzen Sie diese immer nur nach Rücksprache mit dem bzw. der Ärzt:in ab.
- Gehen Sie nicht mit leerem Magen zu einer Chemotherapie.
- Essen und trinken Sie langsam und kauen Sie gut.
- Essen Sie lieber mehrfach am Tag kleinere Portionen - der Anblick von Bergen Essen lässt den Appetit oft schwinden.
- Meiden Sie geruchsintensive und zu heiße Speisen.
- Bereiten Sie keine Mahlzeit vor, wenn Ihnen bereits übel ist.
- Tragen Sie keine zu enge Kleidung.

In erster Linie gilt:

SIE DÜRFEN ALLES ESSEN UND TRINKEN, WORAUF SIE LUST HABEN, WAS IHNEN SCHMECKT UND GUT TUT.



Magen-Darm-Beschwerden

Eine Chemotherapie kann sich immer auch auf die Darmschleimhaut auswirken und somit Beschwerden wie Durchfall oder Verstopfung verursachen. Werden diese Probleme nicht behoben, können sie Ihnen im Alltag schnell zu einer zusätzlichen Last werden. Verstopfung kann ein starkes Völlegefühl hervorrufen, welches dann Ihren Appetit verringert oder zu Bauchschmerzen führen kann. Durchfall kann ihren Alltag ebenfalls sehr belasten. Z. B. durch häufige und unkontrollierbare Toilettengänge, durch einen vermehrten Flüssigkeitsverlust und eine rasche Gewichtsabnahme, die zu einem verstärkten Schwächegefühl führen können. Wichtig sind Ihre Eigeninitiative und die Information an Ihr Onkologen-Team.

TIPPS BEI VERSTOPFUNG

- Essen Sie ballaststoffreiche Kost, z.B. Pflaumen, Nüsse oder Frischobst.
- Trinken Sie viel. Warme Getränke können hilfreich sein.
- Bewegen Sie sich so gut Sie können und es schaffen.
- Abführmittel können eine Möglichkeit sein. Halten Sie dazu Rücksprache mit Ihrem bzw. Ihrer behandelnden Onkolog:in.
- Geben Sie immer Ihrem bzw. ihrer Onkolog:in Bescheid, wenn Sie länger als drei Tage nicht abgeführt haben.

TIPPS BEI DURCHFALL

- Essen Sie mehrmals am Tag kleine Mahlzeiten.
- Essen Sie vermehrt Bananen, Kartoffeln, Pfirsiche oder andere vitaminreiche Obst- und Gemüsesorten.
- Meiden Sie ballaststoffreiche Kost, koffeinhaltige Lebensmittel, sowie stark fettige oder frittierte Speisen.
- Trinken Sie viel und langsam, am besten Getränke bei Zimmertemperatur.

Veränderungen des Appetits und des Geschmacks

Viele Betroffene erleben in der Zeit ihrer Therapiephase Veränderungen, die den Appetit oder den Geschmackssinn betreffen. Lebensmittel schmecken plötzlich ganz anders, als man es sonst kennt. Manche Betroffene beschreiben, dass das Essen plötzlich immer zu salzig oder zu bitter schmeckt, oder aber auch einen metallischen Nachgeschmack hat. Dies kann durchaus sein, da einige Chemotherapien aus platinhaltigen Substanzen bestehen. Auch der Appetitverlust spielt hierdurch eine große Rolle und wird natürlich durch Geschmacksveränderungen verstärkt. Wichtig ist hier, dass Sie selber zuhause einige Dinge verändern oder optimieren, um einem Appetit- und Gewichtsverlust entgegen zu wirken.

TIPPS BEI VERÄNDERTEM APPETIT

- Probieren Sie neue Lebensmittel und Rezepte aus.
- Um einen metallischen Geschmack zu verringern, verwenden Sie Plastikbesteck.
- Verdünnen Sie süße Getränke mit Wasser.
- Essen Sie mehrmals kleine Portionen.
- Machen Sie vor den Mahlzeiten einen kleinen Spaziergang.
- Citrusdüfte oder citrushaltige Lebensmittel sind Appetit anregend.

TIPPS BEI VERÄNDERTEM GESCHMACKSSINN

- Falls Sie den Eindruck haben, dass alles gleich schmeckt, probieren Sie beim Würzen geschmacksintensivere Kräuter oder Zutaten aus.
- Probieren Sie sich durch Getränke- und Nahrungsvielfalt.
- Essen Sie nichts, was nach Ihrer Meinung nach nicht mehr richtig schmeckt!
- Soßen und Marinaden können für mehr Geschmack sorgen.



Beschwerden im Mundraum

Eine Chemotherapie kann sich auch negativ auf die Mundschleimhaut auswirken. Folgen können hier gereizte oder wund Stellen, Mundtrockenheit, Infektionen und Zahnfleischbluten sein. Auch hier ist das eventuelle Auftreten abhängig von der Art der Chemotherapie, die Sie erhalten. Fragen Sie Ihren Onkologen, ob auch Sie diese Beschwerden erwarten müssen. Nichts desto trotz: Geben Sie immer gut acht auf Ihren Mundraum und pflegen Sie ihn gut. So können Sie Reizungen und Probleme verhindern. Denn Probleme im Mundraum führen zwangsläufig zu Problemen bei der Nahrungsaufnahme und könnten deshalb eine Gewichtsabnahme zusätzlich begünstigen.

TIPPS FÜR DEN MUND- RAUM

- Pflegen Sie regelmäßig Ihren Mund - mindestens drei Mal täglich.
- Benutzen Sie weiche Zahnbürsten oder Schaumstoffbürsten.
- Verwenden Sie alkoholfreie Mundspüllösungen.
- Verwenden Sie eine möglichst milde Zahnpasta, evtl. fluoridreiche Kinderzahnpasta und verzichten Sie auf Zahnpasta für extra weiße Zähne.
- Spülen Sie mindestens drei Mal täglich Ihren Mund mit Salbeitee, Ingwertee und Wasser.
- Lutschen Sie während der Chemotherapie für ca. eine halbe Stunde Eiswürfel oder Wassereis.
- Kauen Sie zuckerfreie Kaugummis.
- Gehen Sie regelmäßig zur Zahnarztkontrolle, vor allem vor Beginn der Therapie.
- Trinken Sie viel.
- Meiden Sie Dinge, die die Mundschleimhaut reizen können z.B. scharfes Essen, salzige Speisen etc.
- Pflegen Sie Ihre Lippen.
- Meiden Sie knusprige Lebensmittel, z.B. Knäckebrot.

Sollten Sie Veränderungen in Ihrem Mundraum, wie z. B. ein Brennen, Jucken, Rötungen oder Verletzungen bemerken, geben Sie dies sofort an Ihr Onkologenteam weiter.

Haarausfall

Eine weitere häufige Nebenwirkung ist der Haarausfall, die sogenannte Alopezie. Damit ist nicht nur das Haupthaar gemeint. Auch Wimpern, Augenbrauen, Arm- und Beinhaare können betroffen sein. Derartige Folgen werden von vielen Betroffenen stark gefürchtet. Machen Sie sich diesbezüglich keine Sorgen: nicht jede Chemotherapie verursacht Haarausfall und auch nicht jeder Haarausfall ist gleich stark. Fragen Sie im Aufklärungsgespräch mit Ihrem Onkologen einfach nach. Es gibt viele Möglichkeiten, das schütterte Haar zu verdecken.

Haarausfall bedeutet auch nicht, dass mit dem ersten Tag nach Beginn der Chemo die Haare sofort alle ausfallen.

Es ist ein zunehmender Prozess und kann bis zu drei Wochen nach dem ersten Zyklus dauern. Anfangs macht sich der Haarausfall vielleicht kaum bemerkbar, das Haar wird einfach nur dünner oder brüchiger. Haarausfall unter Chemotherapie ist reversibel, das heißt, die Haare kommen nach Beendigung der Therapie wieder. Es kann jedoch sein, dass Haarfarbe und Haarstruktur sich verändert haben.

TIPPS BEI HAARAUSSFALL

- Benutzen Sie ein mildes Shampoo.
- Keine harten Haarbürsten benutzen.
- Entscheiden Sie sich frühzeitig für einen Kurzhaarschnitt – kürzeres Haar wirkt immer voller und der Übergang zum kompletten Haarverlust ist nicht ganz so „hart“. Es kann helfen, sich auf die Veränderung vorzubereiten.
- Fragen Sie Ihr Onkologenteam nach Kühlhauben. Bei manchen Chemotherapien hat der Einsatz von Kühlhauben zu einem verminderten Haarausfall geführt.
- Pflegen Sie nach dem Haarverlust Ihre Kopfhaut mit einer Feuchtigkeitscreme.
- Schützen Sie Ihre Kopfhaut vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Probieren Sie die Möglichkeiten der Kopfbedeckungen aus (z.B. Kopftuch) und entscheiden Sie dann, ob und welche für Sie in Frage kommt.



Müdigkeit und Erschöpfung

Die Chemotherapie und die Krebserkrankung selbst können bei den Betroffenen ein Gefühl von ständiger Müdigkeit und Erschöpfung auslösen. In der Medizin bezeichnet man dies als Fatigue. Oft werden schon einfachste Tätigkeiten als unglaublich anstrengend empfunden, was wiederum für viele Betroffene eine starke Einschränkung im Alltag bedeutet.

TIPPS BEI MÜDIGKEIT & ERSCHÖPFUNG

- Planen Sie in Ihren Tagesablauf feste Ruhezeiten ein.
- Nehmen Sie Hilfsangebote an, z.B. Hilfe im Haushalt.
- Nehmen Sie sich für den Tag niemals zu viel vor.
- Behalten Sie Ihren normalen Schlafrhythmus bei.
- Trinken Sie viel und ernähren Sie sich ausgewogen.
- Bewegung ist trotz allem wichtig! Leichte Gartenarbeit oder kurze Spaziergänge sollten Sie regelmäßig einplanen.
- Bleiben Sie aktiv, gehen sie z.B. ins Theater, Kino oder treffen Sie sich mit Freunden.
- Sollten Sie keinerlei Besserung verspüren, sprechen Sie uns an.

Veränderungen im Blutbild

Durch eine Chemotherapie kann die Zahl der weißen Blutkörperchen (Leukozyten = körpereigene Abwehr), der roten Blutkörperchen (transportieren den Sauerstoff) und der Blutplättchen (zuständig für die Blutgerinnung) zurückgehen.

Dadurch steigt das Risiko für das Auftreten von Infektionen, blauen Flecken, einem Blutmangel oder Blutungen, wie zum Beispiel vermehrtes und/oder stärkeres Nasenbluten. Um dies zu beobachten und unter Kontrolle zu halten, werden regelmäßige Blutentnahmen stattfinden. Ein Port wäre hier eine gute Möglichkeit, sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt darauf an.

TIPPS BEI VERÄNDERUNGEN IM BLUTBILD

- Meiden Sie Menschen mit Infektionen.
- Meiden Sie große Menschenansammlungen.
- Achten Sie auf ihre Körperhygiene.
- Schützen Sie sich vor Schürf- und Schnittwunden.
- Säubern Sie rohe Lebensmittel gründlich von Bakterien.
- Informieren Sie Ihr Onkologenteam bei Fieber und plötzlichem Unwohlsein.

Kontakt

Bei weiteren Fragen und Problemen sowie Anregungen, können Sie sich gerne an unser onkologisches Team im Krankenhaus Bethanien wenden:



Beate Niemüller
Fachkrankenschwester Onkologie
Tel.: +49 (0) 2841 200-20871



Sara Urh
Fachkrankenschwester Onkologie
Tel.: +49 (0) 2841 200-20770



Lisa Tolksdorf
Fachkrankenschwester Onkologie
Tel.: +49 (0) 2841 200-20718

Sie erreichen uns Montag bis Freitag in der Zeit von 8 bis 14.30 Uhr



Notizen

Notizen



Bethanienstraße 21
47441 Moers

Tel.: +49 (0) 2841 200-0
Fax: +49 (0) 2841 200-2696

info@bethanienmoers.de
www.bethanien-moers.de

Stand: November 2021

