

# INFORMATION

FÜR PATIENTEN MIT EINER KREBSERKRANKUNG  
UND IHRE ANGEHÖRIGEN



[www.bbeisen.at](http://www.bbeisen.at)

Sehr geehrte Patientin! Sehr geehrter Patient!

In Österreich erkranken zirka 40. 000 Menschen jährlich an Krebs. Auch Sie sind leider mit einer Krebsdiagnose konfrontiert. Dies kann viele Fragen mit sich bringen und verunsichern.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen einige grundlegende Informationen zur Therapie, zum Behandlungsverlauf und zu Unterstützungsangeboten übermitteln.

Unser multiprofessionelles Team aus den Fachbereichen Medizin, Pflege und weiteren Gesundheitsberufen begleitet Sie während Ihrer Behandlung und ist um Sie bemüht.

**Wir sind mit fachlicher und menschlicher  
Kompetenz für Sie da!**

Ihr  
**Prim. Univ. Prof. Dr. Andreas Püspök**  
Abteilungsvorstand Innere Medizin II

## INHALTSVERZEICHNIS

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Was ist Krebs?	Seite 3
Was ist Onkologie?	Seite 3
Therapieverfahren bei Krebs	Seite 3
Was ist eine kurative Therapie?	Seite 6
Was ist eine palliative Therapie?	Seite 7
Was ist das Tumorboard?	Seite 7
Was ist ein Port a Cath?	Seite 8
Was ist ein PICC Katheter?	Seite 8
Schmerzen	Seite 9
Psychische Belastungen	Seite 9
Soziales und Arbeit	Seite 10
Liebe und Sexualität	Seite 11
Familienplanung und Verhütung	Seite 11

### THERAPIENEBCENWIRKUNGEN

Infektionen	Seite 12
Haarausfall (Alopezie)	Seite 13
Übelkeit und Erbrechen	Seite 15
Schleimhautentzündungen und Speichelprobleme	Seite 17
Verdauungsprobleme	Seite 20
Müdigkeits-Syndrom (Fatigue)	Seite 22
Nervenschädigung (Neuropathie)	Seite 23

<b>SICH GUTES TUN</b>	Seite 24
-----------------------	----------

<b>WICHTIGES</b>	Seite 25
------------------	----------

<b>IHR BEHANDLUNGSTEAM</b>	Seite 26
----------------------------	----------

<b>BERATUNGS- UND BETREUUNGSANGEBOTE</b>	Seite 27
--	----------

IM Krankenhaus  
AUSSERHALB des Krankenhauses

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Was ist Krebs?

„Krebs“ ist der Überbegriff für viele unterschiedliche Krankheiten, deren Gemeinsamkeit ist, dass einige Zellen im Körper plötzlich beginnen, sich unkontrolliert zu vermehren und zu wuchern. Diese Zellen bilden eine Geschwulst, die als Tumor bezeichnet wird. Diese bösartigen Tumorzellen sind in der Lage, sich über ihren Ursprungsort, den Primärtumor (Ersttumor) ins umliegende Gewebe auszubreiten. Die Tumorzellen können in andere Stellen des Körpers ausstreuen und dort neue Tumore, sogenannte Sekundärtumore (Zweittumore) bzw. Metastasen, bilden.

### Was ist Onkologie?

Onkologie wird der Fachbereich in der Medizin bezeichnet, der spezialisiert ist auf die Diagnostik und Behandlung von Krebserkrankungen. Ein Onkologe ist ein auf Krebserkrankungen spezialisierter Facharzt.

### Therapieverfahren bei Krebs

Die moderne Medizin hat mehrere Therapieformen zur Behandlung von Krebs. Häufig kommt nicht nur eine, sondern eine Kombination der verschiedenen Therapien (multimodale Therapie) zum Einsatz:

#### ► Operation

Das Ziel einer Operation ist, den Tumor möglichst vollständig zu entfernen. Manchmal benötigen Patienten vor oder nach der Operation zusätzlich eine Chemo- und/oder Strahlentherapie. Viele Krebsoperationen werden in unserem Krankenhaus durchgeführt. In bestimmten Fällen erfolgt eine Überweisung in ein anderes, spezialisiertes Krankenhaus.

#### ► Strahlentherapie (Radiotherapie)

Die direkt auf den Tumor gerichteten Strahlen schädigen die Krebszellen und führen dazu, dass sich diese nicht mehr teilen können und absterben.

*Die Strahlentherapie wird in eigenen Zentren durchgeführt. Für Patientinnen und Patienten unseres Hauses erfolgt die Behandlung in der Regel an der Abteilung für Radioonkologie und Strahlentherapie des LKH Wiener Neustadt.*

#### ► Medikamentöse Therapien

##### Chemotherapie (Zytostatika – Therapie)

Bei einer Chemotherapie erhält der Patient Medikamente (Infusionen, Spritzen), die das Wachstum der Krebszellen hemmen oder diese abtöten. Die Chemotherapie erfolgt in mehreren Zyklen.

*Die Chemotherapie wird in der Regel im Rahmen einer Tagesaufnahme an der Onkologischen Tagesklinik im Hause verabreicht. In bestimmten Fällen (z.B. bei Erstgabe...) erfolgt sie stationär. Sie erhalten vor Therapiebeginn eine ausführliche Information über den Ablauf und die Gegebenheiten.*



## Antihormontherapie, Immun- und Antikörpertherapie

(zielgerichtete Therapie)

Wird das Wachstum eines Tumors durch Hormone beeinflusst, so kann diese Wirkung gezielt durch Medikamente genutzt werden. Bei einer Immun-/Antikörpertherapie wird das Abwehrsystem des Körpers durch Medikamente so angeregt, dass es gezielt gegen die Krebszellen vorgeht.

### ► Komplementärtherapien

Das sind unterstützende und begleitende Therapieansätze und Methoden wie z.B. Akupunktur, Misteltherapie, Homöopathie, Naturheilverfahren.

Diese Verfahren können das Wohlbefinden des Einzelnen verbessern. Für viele dieser Methoden gibt es derzeit keine wissenschaftlichen Nachweise über ihre Wirksamkeit und Sicherheit.

In Einzelfällen können diese Methoden auch zu negativen Wechselwirkungen mit weiteren Therapien führen.

*Bitte informieren Sie daher unbedingt Ihren behandelnden Onkologen, wenn Sie ergänzende Therapien einsetzen wollen. Er berät Sie gerne bei einer richtigen Beurteilung und Auswahl.*

## Was ist eine kurative Therapie?

Von einer kurativen Therapie spricht man, wenn eine vollständige Wiederherstellung der Gesundheit des Patienten angestrebt werden kann. Eine komplette Heilung ist das Therapieziel. Dies kann durch eine Chemotherapie, eine Operation, eine Bestrahlung oder durch eine Kombination dieser Verfahren erreicht werden.

## Was ist eine palliative Therapie?

Ist die Krebserkrankung weit fortgeschritten, sodass keine Heilung mehr erreicht werden kann, dann spricht man von einer palliativen Behandlung. Das Stoppen bzw. Verzögern des Krankheitsfortschritts, der Erhalt einer möglichst hohen Lebensqualität und die Linderung aller vorhandenen Beschwerden stehen im Vordergrund. Auch eine Chemotherapie, Operation oder Bestrahlung ist in vielen Fällen eine palliative Behandlung.

Auf unserer Palliativstation, die Teil unserer Abteilung ist, wird in einer warmen, unterstützenden Atmosphäre auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten mit allen medizinischen, pflegerischen, therapeutischen und psychosozialen Aspekten intensiv eingegangen.



## Was ist das Tumorboard?

Als Tumorboard wird eine wöchentliche Fallbesprechung bezeichnet, bei der sich die Onkologen und Fachärzte anderer Abteilungen unseres Hauses mit Krebsspezialisten (z.B. Strahlentherapeuten) anderer Kliniken austauschen. Nach Sichtung aller Befunde und gemeinsamer Beratung, wird der Therapieplan für jeden einzelnen Krebspatienten entsprechend

internationaler Leitlinien festgelegt. Diese Therapieempfehlung wird protokolliert und ist Teil der Krankengeschichte. Die Patienten selbst nehmen nicht am Tumorboard teil. Sie werden vom behandelnden Arzt, gerne auch gemeinsam mit den Angehörigen, über den Behandlungsplan informiert.

### Was ist ein Port a Cath („Port“)?

In einem kurzen Eingriff unter örtlicher Betäubung wird ein Venenkatheter gelegt. Dabei wird eine kleine Kunststoffhohlkammer unter dem Schlüsselbein unter die Haut eingesetzt. Wenn Infusionen gegeben werden, wird diese Kammer durch die Haut mit einer speziellen Kanüle angestochen.

Diese Methode ist für den Patienten schonender, da nicht jedes Mal eine Venenpunktion notwendig ist, wenn Chemotherapie, Schmerzmittel oder Flüssigkeiten verabreicht werden müssen.

Im Alltag gibt es durch einen nicht angestochenen (also gerade nicht in Verwendung befindlichen) Port keine Einschränkungen. Da der Katheter unterhalb der Haut liegt, ist er somit vor äußeren Einflüssen geschützt, Freizeitaktivitäten wie Schwimmen, Baden und Sport sind damit problemlos möglich.

#### WICHTIG:

*Patienten mit einem Port müssen bei neu aufgetretenem Fieber, bei Rötung, Schwellung oder Schmerzen im Bereich des Ports umgehend einen Arzt kontaktieren.*

### Was ist ein PICC Katheter?

Unter Ultraschallkontrolle wird in örtlicher Betäubung eine Vene am Oberarm punktiert und ein Katheter (1,0–2,0 mm dünner flexibler Kunststoffschlauch) bis in die obere Hohlvene knapp vor dem Herzen platziert. Das sichtbare Ansatzstück des PICC wird am Arm mit einem sterilen Pflaster fixiert.

Der PICC kann für längere Zeit im Körper verbleiben und wird für die Verabreichung von Chemotherapie, antibiotischer Therapie und Blutentnahmen genutzt.

Nach jeder Benutzung erfolgt eine Spülung, ein Wechsel der Haftplatte erfolgt wöchentlich.

Die Beeinträchtigung im Alltag durch den PICC ist gering, in den meisten Fällen muss auf sportliche Betätigung nicht verzichtet werden. Mit speziellen „Duschpflastern“ ist auch das Duschen ohne Probleme möglich.

#### WICHTIG:

*Patienten mit einem PICC müssen bei neu aufgetretenem Fieber, bei Rötung, Schwellung oder Schmerzen im Bereich des PICC umgehend einen Arzt kontaktieren.*

### Schmerzen

Bitte informieren Sie das Behandlungsteam frühzeitig über Schmerzen. Es gibt zahlreiche wirksame Medikamente, die individuell und bedürfnisorientiert eingesetzt werden. Wichtig für eine adäquate Schmerztherapie ist, dass sie zeitgerecht begonnen und etabliert wird.

Neben medikamentöser Unterstützung können auch gezielte Schmerzbehandlungen durch die Physiotherapeuten und andere Gesundheitsberufe erfolgen.

### Psychische Belastungen

Jede Krebsdiagnose stellt eine Herausforderung dar und kann seelische Belastung mit sich bringen. Das emotionale Gleichgewicht und das Vertrauen in das Leben können verloren gehen. Viele Patienten entwickeln Zukunftsängste, Gedankenkreisen, Gefühle von Überforderung oder körperliche Symptome wie Schlafprobleme oder Unruhe.

Für Krebspatienten stellt sich die Herausforderung, mit Stresssymptomen und Gefühlen von Ungewissheit und Angst umgehen zu lernen. Schuldgefühle können quälen und gut gemeinte Ratschläge wie „denk positiv“ können Druck machen.

Das Team der Klinischen Psychologie in unserem Hause hat viel Erfahrung im Bereich der Unterstützung von onkologischen Patienten und deren Angehörigen.



Ihr behandelnder Arzt und/oder Pflege wird Sie auf die Möglichkeit zur psychoonkologischen Beratung und Begleitung hinweisen und den Kontakt herstellen. Auch ein unterstützendes Gespräch mit dem Krankenhausseelsorger kann für Sie gerne organisiert werden.

Mit der Krebshilfe Burgenland besteht ein enge Kooperation. Gesprächstermine mit den Mitarbeitern der Krebshilfe sind nach Vereinbarung auch im Krankenhaus möglich. Die Kontaktvermittlung erfolgt über die Stationsleitung Palliativ.

### Soziales und Arbeit

Die Mitarbeiter des Entlassungsmanagements im Hause unterstützen Sie bei Anliegen und Fragen zu

- ▶ Pflege und Betreuung zu Hause.

- ▶ Unterstützung bei Anträgen (z.B. Pflegegeld, Pflegeheimplatz, etc.).
- ▶ Organisation von Hilfsmitteln.
- ▶ sozialrechtlichem.
- ▶ Weitervermittlung an spezialisierte Beratungseinrichtungen.

### Liebe und Sexualität

Viele Patienten merken keine wesentlichen Änderungen im sexuellen Verlangen und Verhalten. Durch die Therapien können aber Beeinträchtigungen der Sexualfunktionen (z. B. Erektionsprobleme, Veränderungen der Orgasmusfähigkeit, Scheidentrockenheit) auftreten.

Körperliche Veränderungen sind manchmal nicht ganz zu vermeiden. Ein körperlicher und psychischer Anpassungsprozess ist dann erforderlich. Das Selbstwertgefühl und die Lebens- und Beziehungsqualität können mitunter leiden.

Das An- und Aussprechen Ihrer Befürchtungen kann entlastend sein und führt zu richtigen Informationen!

Ihr Behandlungsteam wird Ihre Fragen dazu bestmöglich beantworten und Ihnen weitere Informationen und Anlaufstellen vermitteln.

### Familienplanung und Verhütung

Die Behandlung einer Krebserkrankung kann sich auf die Fähigkeit Kinder zu bekommen bzw. Kinder zu zeugen auswirken.

Sprechen Sie VOR Beginn der Therapie mit Ihrem Onkologen über Ihre Kinderwünsche und Ihre Familienpläne. Er kann Sie über die Möglichkeit, Eizellen oder Spermien einfrieren zu lassen, beraten.

**WICHTIG!**

*Während einer Chemotherapie ist eine verlässliche Verhütung erforderlich!*

## THEAPIENEBENWIRKUNGEN

Nebenwirkungen können, müssen aber nicht zwingend bei jedem Patienten auftreten. Auch die Ausprägung ist unterschiedlich von Patient zu Patient und hängt von verschiedenen Aspekten ab (z.B. Art der Therapie, Alter, Vorerkrankungen, etc.).

Folgende typische und häufige Nebenwirkungen sind bekannt. Sie werden bereits vorbeugend bzw. im Bedarfsfall rasch und gezielt diesbezüglich unterstützt.

### Infektionen

Während der Therapie, besonders während einer Chemotherapie, ist Ihr Körper anfälliger für Infektionen!

#### DAS können Sie TUN:

- ▶ Vermeiden Sie Verletzungen der Haut und der Schleimhäute (z.B. verwenden Sie eine weiche Zahnbürste, feste Handschuhe bei der Gartenarbeit, geben Sie Acht bei Pediküre und Maniküre...).
- ▶ Waschen Sie sich häufig die Hände: vor und nach dem Kochen, dem Essen, der Toilette, etc.
- ▶ Schützen Sie Ihre Haut mit Cremes und Ölen ausreichend gegen Trockenheit.
- ▶ Meiden Sie Menschen mit akuten Erkrankungen (z.B. Grippe, Fieberblasen, Gürtelrose...).
- ▶ Meiden Sie Menschenansammlungen.

## Haarausfall (Alopezie)

Viele Krebspatienten haben während einer Chemotherapie oder einer Strahlentherapie einen Haarausfall.

Der Verlust der Haare führt bei vielen Patienten zu einer emotionalen Belastung, da eine Veränderung des Körperbildes damit einhergeht. Sowohl beim Patienten selber als auch bei seiner Umwelt ist ein Anpassungsprozess erforderlich.

Eine Herausforderung kann auch sein, dass erst durch den Haarverlust die Krebserkrankung „öffentlich“ und so „für die Umwelt sichtbar“ wird.

Der Ausfall der Haare beginnt meist 10 bis 28 Tage nach Therapiestart und ist in der Regel vorübergehend (nur während der Behandlungsphase).

Zuerst fallen die Kopfhare aus, dann kann die restliche Körperbehaarung (auch Augenbrauen, Wimpern, Schamhaare) betroffen sein.

Das erneute Haarwachstum setzt in den meisten Fällen vier Wochen nach Beendigung der letzten Behandlung (Chemotherapie, Strahlentherapie) wieder ein.

Die nachwachsenden Haare können in ihrer Farbe und Beschaffenheit verändert sein. Das normalisiert sich aber meistens innerhalb eines Jahres.

#### DAS können Sie TUN:

Vermeiden Sie alles, was das Haar und die Kopfhaut strapazieren könnte:

- ▶ Verzichten Sie auf Stylingprodukte und Prozeduren wie Färben, Dauerwelle, Lockenwickler, etc.

- ▶ Waschen Sie Ihre Haare seltener und nur mit lauwarmen Wasser und mit pH - neutralen Produkten.
- ▶ Verwenden Sie eine weiche Bürste oder einen breiten Kamm.
- ▶ Organisieren Sie sich vor Beginn der Therapie eine passende Perücke. Ihr Friseur kann Haarfarbe und Schnitt sehr gut an Ihre gewohnte Frisur anpassen.

*Sie bekommen von uns einen Verordnungsschein für die Perücke und alle notwendigen Informationen.*

- ▶ Nützen Sie Informationen zu kosmetischen Aspekten (Stilberatungskurse...) und über alternative Kopfbedeckungen (Mützen, Schals, Kappen, Bänder...).



*Wir haben in unserem Hause regelmäßig Kursangebote, beispielsweise Schminkkurse.  
Gerne übermittelt Ihnen das Pflegeteam Kontakte und Adressen.*

## Übelkeit und Erbrechen

Bestimmte Therapiesubstanzen sind dafür bekannt, Übelkeit und Erbrechen zu erzeugen.

Je nach Medikament kann die Übelkeit kurz nach der Verabreichung der Chemotherapie beginnen, oder einige Stunden bis Tage danach.

Das Erbrechen und die Übelkeit lassen sich durch Anpassungen in der Ernährung mindern. Medikamente, die Sie vorbeugend im Rahmen der sogenannten Vortherapie (vor Verabreichung der Chemotherapie) bekommen, können diese Nebenwirkungen gut verhindern.

### DAS können Sie TUN:

- ▶ Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind bekömmlicher. Meiden Sie zu große Portionen.
- ▶ Auch ein leerer Magen kann Übelkeit verursachen. Knabbern Sie daher zwischendurch (bzw. schon vor dem Aufstehen) trockene Lebensmittel wie Zwieback, Salzgebäck, Kekse, etc.
- ▶ Vermeiden Sie fettreiche, süße, stark gewürzte und sehr heiße Speisen.
- ▶ Kochen Sie nur, wenn Sie sich wohl fühlen (Geruchsbildung!) – Bereiten Sie sich im Vorhinein etwas zu oder halten Sie Tiefkühlkost bereit, damit Sie bei Hunger nicht zum Kochen gezwungen sind.
- ▶ Trinken Sie schluckweise und nur zwischen den Mahlzeiten. Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge.
- ▶ Verwenden Sie spezielle Teemischungen aus der Apotheke. Ingwer- und Pfefferminztee können Übelkeit lindern.
- ▶ Das Lutschen von sauren, zuckerfreien Bonbons während der Chemotherapie sorgt für einen guten Geschmack im Mund.

- ▶ Tragen Sie während der Behandlung lockere Kleidung, hören Sie Ihre Lieblingsmusik, lenken Sie sich durch Lesen ab oder machen Sie Entspannungs- und Atemübungen.
- ▶ Nehmen Sie die vom Arzt verschriebenen Medikamente gegen Übelkeit rechtzeitig ein.

Sollten die Beschwerden längere Zeit anhalten, die Nahrungsaufnahme stark eingeschränkt sein oder bereits ein Gewichtsverlust bestehen, zögern Sie nicht, Ihr behandelndes onkologisches Team zu informieren.

In diesem Fall können diverse Zusatznahrungen einem weiteren Gewichtsverlust entgegenwirken. In einem persönlichen Gespräch werden Sie über Produkte, Anwendungsmöglichkeiten und Verordnung informiert. Das Team der Diätologie berät Sie gern bei Ihren Fragen!

## Schleimhautentzündungen und Speichelprobleme

Durch die onkologische Behandlung (Chemotherapie, Immuntherapie, Strahlentherapie) kann eine schmerzhafte Entzündung der Schleimhäute im Mundbereich, sowie im Magen- und Darmbereich auftreten. Außerdem kann es zu einer Veränderung der Speichelsekretion kommen.

### Wichtige allgemeine Tipps:

- ▶ Gehen Sie vor Therapiebeginn zur Kontrolle bzw. Behandlung zum Zahnarzt.
- ▶ Lassen Sie KEINE Zahnreinigung während der Chemotherapie durchführen.
- ▶ Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste und wechseln Sie diese regelmäßig.
- ▶ Reinigen Sie Ihre Zähne und/oder Zahnprothese mindestens zweimal täglich gründlich mit milder Zahnpasta.
- ▶ Meiden Sie Kaffee, Nikotin und Alkohol, sie reizen die Mundschleimhaut.

### DAS können Sie TUN

#### bei Schleimhautentzündungen:

- ▶ Machen Sie nach jedem Essen Mundspülungen z.B. mit Wasser, speziellen Teemischungen\* oder Spüllösungen.\*\*

*\*Mundspültee: ca. 2,5 cm Zimtstange in 1 Liter kaltem Wasser ansetzen und aufkochen – je einen Teelöffel Rosmarin, Thymian, Majoran, Bohnenkraut, Salbei und zwei Nelken dazugeben und zehn Minuten köcheln lassen – Sud abgekühlt verwenden. Diese Teemischung ist auch in der Apotheke zum Granatapfel der Barmherzigen Brüder, Esterhazystraße 26, 7000 Eisenstadt, erhältlich.*

*\*\*Spüllösungen: z.B. Glandomed, Caphosol*

- ▶ Vermeiden Sie Lebensmittel mit sehr harten Strukturen (Brotrinde, Knäckebrot, trockene Kekse, etc.). Kochen Sie die Lebensmittel sehr weich oder schneiden Sie feste Speisen in kleine Stücke (oder zerkleinern Sie diese ggf. mit dem Mixstab).
- ▶ Essen Sie säurearme Lebensmittel wie z.B. Nudeln, Kartoffeln, Avocado, Gurken, Zucchini, Rote Rübe, Bananen, Eier, gedünsteten Fisch.
- ▶ Bevorzugen Sie kühle oder gefrorene Speisen, heiße Speisen können Ihre Schleimhaut reizen.
- ▶ Trinken Sie ausreichend, mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit z.B. Wasser, säurearme Saftmischungen (z.B. Babysäfte) und Kräutertees. Halten Sie immer ein Getränk bereit und trinken Sie laufend in kleinen Schlucken. Oft helfen Strohhalme bei der Flüssigkeitsaufnahme.

#### bei Mundtrockenheit:

- ▶ Kauen Sie Kaugummis oder lutschen Sie saure Zuckerl.
- ▶ Bevorzugen Sie weiche, wasserreiche Lebensmittel und Speisen (Melone, Fruchtmus, Kompotte, Puddings, Suppen, Speisen mit Saft).
- ▶ Salzige und saure Speisen regen die Produktion von wässrigem Speichel an.
- ▶ Vermeiden Sie Speisen mit Milch oder süße Speisen, da diese die Produktion von zähem Schleim anregen.
- ▶ Machen Sie vor dem Essen oder zwischen den Mahlzeiten eine Mundspülung mit Olivenöl oder Leinöl, um die Schleimhäute zu pflegen.
- ▶ Meiden Sie Alkohol und scharfe Gewürze, sie trocknen die Schleimhaut aus.

#### bei zäher Schleimbildung im Mundraum:

- ▶ ½ Kaffeelöffel Backpulver in einem Glas mit lauwarmen Wasser auflösen und den Mund mehrmals täglich ausspülen.
- ▶ Ausreichend trinken (mind. 1,5l Flüssigkeit), vor allem auch zwischen den Mahlzeiten.
- ▶ Ananas- oder Papayasaft trinken oder Kompott essen.
- ▶ Apfel- oder Zitronensaft-Eiswürfel lutschen.
- ▶ Spitzwegerichtee mit Zitrone und Honig trinken.

#### bei übermäßig viel Speichel:

- ▶ Roten Traubensaft trinken.
- ▶ Mehrmals täglich Salbeitee trinken (Achtung - dieser trocknet stark aus, nicht über längere Zeit anwenden!).

Erste Anzeichen wie Brennen im Mund und/oder kleine Hautdefekte bitte ernstnehmen! Wenden Sie sich an das Behandlungsteam, Unterstützung erhalten Sie auch durch die Diätologinnen im Haus.

Sollten zusätzlich Schluckstörungen auftreten, kann das Team der Logopädie Sie mit Beratung und Therapie unterstützen.

## Verdauungsprobleme

Sowohl Verstopfung als auch Durchfall können bedingt durch den Tumor, durch die Behandlung, durch die notwendigen Medikamente (z.B. Schmerzmittel) bzw. durch veränderte Ess- und Verhaltensgewohnheiten auftreten.

### DAS können Sie TUN:

- ▶ Nehmen Sie eine Ernährungsberatung in Anspruch, das Team der Diätologie im Haus steht Ihnen diesbezüglich gerne zur Verfügung.
  - ▶ Bei Durchfall essen Sie stopfende Lebensmittel, wie z.B. geschabten Apfel, unreife Bananen, getrocknete Heidelbeeren kauen, Weißbrot, Zwieback, Biskotten, Reisschleimsuppe, Karottensuppe.
  - ▶ Bei Verstopfung achten Sie auf eine ballaststoffreiche Kost (frisches Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, gequollene Leinsamen in Joghurt, etc.) und meiden Sie stopfende Lebensmittel.
  - ▶ Trinken Sie ausreichend und regelmäßig.
- ▶ Sprechen Sie mit dem Team der Gesundheits- und Krankenpflege über Ihre Probleme. Sie werden Sie entsprechend beraten (z.B. Anleitungen zur Bauchmassage, Wickel, Hautpflege im Analbereich ...).
- ▶ Sprechen Sie mit ihrem Arzt über medikamentöse Unterstützungsmöglichkeiten.
- ▶ Auch Prä- und Probiotika können die Darmflora unterstützen (z.B. Optifibre, Omnilogic, Omnibiotic 10AAD).  
Verwendung nur nach ärztlicher Rücksprache empfohlen.



### Rezept Karottensuppe

*500g Karotten in 1/2l Wasser kochen. 5g Mehl mit etwas Wasser verrühren, in die Suppe einrühren. Die Suppe auf einen Liter aufgießen, 1/2 Teelöffel Salz und 2 Teelöffel Traubenzucker zugeben.*

## Müdigkeitssyndrom (Fatigue)

Symptome von körperlicher, emotionaler und geistiger Müdigkeit oder Erschöpfung und geringer Belastbarkeit treten beim Großteil der Patienten im Laufe der Behandlung auf und können mehrere Wochen andauern.

Ein Leistungsknick kann damit einhergehen und das Funktionieren im Alltag ist deutlich beeinträchtigt.

Die psychische Befindlichkeit leidet, Schmerzen werden verstärkt wahrgenommen.

Fatigue entsteht vor allem während der Chemotherapie, da die Verabreichung von Zytostatika leider auch zu einer Schwächung der gesunden Körperzellen führt und damit der gesamte Organismus belastet wird.

### DAS können Sie TUN:

- ▶ Nehmen Sie Ihr Ruhebedürfnis ernst und machen Sie ausreichend oft Pausen.
- ▶ Lassen Sie sich helfen (im Garten und Haushalt, bei der Kinderbetreuung...).
- ▶ Halten Sie Ihre sozialen Kontakte aufrecht, auch in Form von kurzen Besuchskontakten oder Telefonaten.
- ▶ Motivieren Sie sich zu regelmäßiger Bewegung (Spaziergänge, Dehnungsübungen, Walking...) an der frischen Luft.
- ▶ Betreiben Sie Sport.
- ▶ Nützen Sie die Unterstützung durch Behandlungen wie Akupunktur, Massagen, Physiotherapie, Entspannungstraining, Psychotherapie...

## Nervenschädigung (Neuropathie)

Als Folge der Tumorbehandlung (am häufigsten während und nach einer Chemotherapie) kann es zu Nervenschädigungen kommen. Vor allem die Hände und Füße sind betroffen. Missempfindungen wie Kribbeln, Brennen, Taubheitsgefühle, Kraftlosigkeit und Gangunsicherheiten können auftreten.

Neben der temperaturunabhängigen Neuropathie gibt es auch die kälteinduzierte Neuropathie. Bei dieser werden Beschwerden durch Kälte ausgelöst und bessern sich deutlich mit Wärme.

### DAS können Sie TUN:

- ▶ Informieren Sie bitte umgehend Ihren Arzt über auftretende Symptome.
- ▶ Sorgen Sie für eine sichere Umgebung (gutes Schuhwerk, Stolperfallen im Haus entfernen).
- ▶ Ergo- und physiotherapeutische Behandlung nach Rücksprache und Zuweisung durch den Arzt - auch im Rahmen der onkologischen Rehabilitation werden spezielle Therapieprogramme angeboten.
- ▶ Beugen Sie Verletzungen und Infektionen vor (Schutzhandschuhe tragen, professionelle Hilfe bei Maniküre und Pediküre).
- ▶ Schützen Sie sich so gut wie möglich vor Kälte, auch schon bei noch mildereren Temperaturen (Handschuhe, Schal und Mütze tragen, auch Ohren und Nase bedecken).
- ▶ Greifen Sie kalte Gegenstände NUR MIT HANDSCHUHEN an.
- ▶ Vermeiden Sie kalte Getränke und kalte Nahrungsmittel.
- ▶ Tragen Sie auf kalten Böden dicke Socken oder Schuhe.
- ▶ Vermeiden Sie Klimaanlage.
- ▶ Vermeiden Sie lange Aufenthalte in der Kälte.

## SICH GUTES TUN

### Ernährung

Es gibt keine spezielle „Krebsdiät“. Daher ist auch keine komplette Ernährungsumstellung erforderlich. Studien zeigen aber, dass eine gesunde und eiweißreiche Mischkost zu empfehlen ist. Wie diese im Einzelnen bei Ihnen persönlich aussehen kann, können Sie im Rahmen eines Gespräches mit einer Diätologin erfahren.

### Nicht Rauchen

Über die Gesundheitsschäden durch Nikotin weiß heutzutage ohnehin jeder Bescheid. Während der Krebsbehandlung ist das Rauchen aber besonders ungünstig. Reduzieren Sie Ihren Zigarettenkonsum deutlich bzw. hören Sie ganz mit dem Rauchen auf. Lassen Sie sich im Bedarfsfall psychologisch beraten.

### Fitness, Bewegung und Sport

Nach Rücksprache mit Ihrem Onkologen können Sie die meisten Sportarten auch während der Therapiephase weiter ausüben. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Sport und Bewegung Erschöpfungssymptome lindern und die Lebensqualität erhöhen. Begleitend sind individuell abgestimmte Bewegungsprogramme durch Physiotherapeuten sehr empfehlenswert. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei der Krebshilfe Burgenland.

### Entspannung

Es gibt viele Ansätze und Methoden, „Geist und Körper“ zu beruhigen. Nützen Sie dazu entsprechende Literatur, Entspannungsmusik, Anleitungen zu Meditationen, usw.

### Hautpflege

Massagen und das Eincremen mit gut riechenden Essenzen können einiges zum Wohlbefinden beitragen. Lassen Sie sich in einer Apotheke beraten.

## WICHTIGES

Während der Behandlungsphase sollten Sie in bestimmten Fällen umgehend und primär Ihren Hausarzt konsultieren, wenn Sie

- ▶ starke Übelkeit oder häufiges Erbrechen haben, das durch Medikamente nicht besser wird.
- ▶ Fieber über 38° haben.
- ▶ Atemnot oder Brustschmerzen haben.
- ▶ starken Durchfall haben, der durch Medikamente nicht besser wird.
- ▶ starke Schmerzen oder neu aufgetretene Schmerzen haben.
- ▶ Blutungen (Blut im Harn oder Stuhl, Nasenbluten) haben.
- ▶ wenn Sie neurologische Symptome haben z.B. Gefühlsstörungen in bestimmten Körperregionen.
- ▶ Schleimhautveränderungen im Mund haben.
- ▶ ungewollt Gewicht verlieren.

**Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr ist die  
Onkologische Tagesklinik erreichbar.  
In dringenden medizinischen Notfällen ist die Notfallaufnahme  
(ZAE) 24 Stunden erreichbar: 02682-601-2450**

## Ihr Behandlungsteam der Abteilung für Onkologie

### Medizin



Prim. Univ. Prof.  
Dr. Andreas Püspök  
Abteilungsmitglied



OA Dr. Ingela Aibel



OA Dr. Andreas Grafl



OA Dr. Peter Karner



OA Dr. Markus Korger



OA Dr. Christoph Semmelweis

### Pflege



DGKP Andrea Müllner  
Stationsleitung Onkologie



DGKP Mathilde Weghofer  
Stationsleitung Palliativ

## BERATUNGS- UND BETREUUNGSANGEBOTE

### IM Krankenhaus:

- ▶ Diabetesberatung
- ▶ Diätologie
- ▶ Logopädie
- ▶ Physiotherapie
- ▶ Psychoonkologie
- ▶ Seelsorge
- ▶ Überleitungspflege

Weitere Informationen finden Sie unter [www.bbeisen.at](http://www.bbeisen.at)

### AUSSERHALB des Krankenhauses:

- ▶ Krebshilfe Burgenland [www.krebshilfe-bgld.at](http://www.krebshilfe-bgld.at)
- ▶ Onkologische Rehabilitation  
Bad Sauerbrunn [www.dersonnberghof.at](http://www.dersonnberghof.at)  
Bad Erlach [www.lebensmed-baderlach.at](http://www.lebensmed-baderlach.at)
- ▶ Mobiles Palliativteam [www.psychosozialerdienst.at](http://www.psychosozialerdienst.at)
- ▶ Selbsthilfegruppen [www.selbsthilfe-bgld.at](http://www.selbsthilfe-bgld.at)
- ▶ Ernährung [www.diaetologen.at/suche](http://www.diaetologen.at/suche)
- ▶ Logopädie [www.logopaediaustria.at](http://www.logopaediaustria.at)  
[www.logopaeden.at](http://www.logopaeden.at)
- ▶ Psyche [www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)  
[www.psyonline.at](http://www.psyonline.at)  
[www.psychotherapie.at/](http://www.psychotherapie.at/)
- ▶ Physiotherapie [www.physioaustria.at](http://www.physioaustria.at)

