

Schutzmaßnahmen während der Chemotherapie

Hautpflege

- Verwenden Sie lauwarmes Wasser beim Geschirrspülen und Duschen. Heißes Wasser meiden.
- Duschen Sie nur kurz.
- Die Haut nach dem Duschen möglichst trocken tupfen, nicht reiben.
- Milde Seife, Wasch- und Reinigungsmittel und unpafümiertes Shampoo verwenden.
- Cremen Sie Ihre Haut täglich zwei mal mit 5%-10% harnstoffhaltiger (Urea) Körpercreme ein.
- Verwenden Sie keinen Nassrasierer.
- Bei Sonne: Sonnencreme verwenden, die mindestens Lichtschutzfaktor 30 hat. Meiden Sie direktes Sonnenlicht.
- Tragen sie keine eng anliegende Kleidung und Schuhe.
- Tritt eine schmerzhafteste Schwellung an den Handinnenflächen und/oder Fußsohlen auf, melden Sie sich bitte bei Ihrem behandelnden Onkologen.

Sexualität

- Sexualität gehört zum normalen Leben dazu.
- Während einer Tumortherapie sollten Sie möglichst nicht schwanger werden oder Kinder zeugen.
- Bitte lassen Sie sich von ihrem behandelnden Arzt zu geeigneten Verhütungsmethoden beraten.



Für Patientinnen und
Patienten, die heimatnah
behandelt werden.

Klinikum Oldenburg
Nordwestdeutsches Tumorzentrum
Rahel-Straus-Straße 10
26133 Oldenburg



Nordwestdeutsches
Tumorzentrum



Begleitung Information Orientierung
Onkologische Pflege am Klinikum Oldenburg
- Wir sind an Ihrer Seite -

Willkommen

Lieber Patient, liebe Patientin,

die kommende Zeit ist eine schwierige für Sie. Vieles ist neu und mit Ängsten behaftet. Trotz Ihrer Erkrankung ist es machbar ein möglichst normales Leben zu führen. Es ist wichtig wie Sie zu Ihrer Krankheit stehen und wie Sie Ihre körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte optimal in den Heilungsprozess einbringen. Denn diese individuellen Kräfte sind ebenso wichtig wie medi-

zinische Eingriffe von außen. Wir als Team der onkologischen Abteilung des Klinikum Oldenburgs möchten Ihnen im Verlauf Ihrer Erkrankung und Therapie zur Seite stehen.

Hierfür haben wir für sie auf den folgenden Seiten einige Informationen zusammengestellt. Bei Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich zur Verfügung.

Schutzmaßnahmen über die ganze Therapiedauer

Ernährung

- Trinken Sie ausreichend mind. 2 Liter tgl., egal ob Wasser, säurearmen Saft, Limonade, Suppe oder essen Sie saftiges Obst.
- Vermeiden Sie: Grapefruit, Pomelo (Kreuzung aus Grapefruit und Pampelmuse), Limetten, Seville Orange/ Bitterorange, Sternfrucht, Grüner Tee, Johanniskraut, Schimmelkäse, Harzer Roller, Mozzarella, rohes Fleisch (Mett, Carpaccio, Salami, Steak nicht durchgebraten, ect.), rohen Fisch (Sushi, Matjes etc.)!
- Diäten nur in Absprache mit dem behandelnden Onkologen.
- Alle Lebensmittel die Sie gekocht oder anderweitig über 100°C erhitzt haben können Sie beruhigt zu sich nehmen.
- Waschen Sie Obst vor dem Verzehr gründlich ab oder schälen es.
- Nehmen Sie Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel und frei verkäufliche Arzneimittel nur in Absprache mit Ihrem Hausarzt oder Ihrem behandelnden Onkologen ein!

Infektionen vorbeugen

- Wahren Sie Distanz zu Menschen mit Infekten, gerade auch in Praxen.
- Umarmungen und Händeschütteln sollten Sie möglichst umgehen.
- Waschen Sie regelmäßig und gründlich Ihre Hände.
- Unterwegs, wenn es keine Möglichkeit zum Händewaschen gibt, nutzen Sie Desinfektionsmittel.
- Wechseln Sie regelmäßig Ihre Wäsche und waschen sie bei min. 60°C.

Bewegung und Sport

- Bewegung ist nicht nur wohltuend für Körper und Psyche, sondern hat auch einen heilsamen Effekt auf Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Wassereinlagerungen, Kribbeln in den Fingern und Füßen usw.
- Empfehlung: 2-3x 30 Minuten pro Woche bewegen oder 5-6x 15-30 Minuten pro Woche.
- Eine Erhöhung der Alltagsaktivität ist dem Sport gleichzusetzen.
- Sie haben Anspruch auf Rehasport, dies kann ihr behandelnder Arzt verordnen.

Mundpflege

- Putzen Sie Ihre Zähne am besten mehrmals täglich mit einer weichen Zahnbürste. Diese sollte alle 6 Wochen gewechselt werden.
- Spülen Sie Ihren Mund mehrmals täglich aber mindestens nach den Mahlzeiten mit Wasser oder Kochsalzlösung.
- Reinigen Sie die Zahnzwischenräume vorsichtig mit Zahnseide.
- Dexpanthenol- und fetthaltige Cremes zur Lippenpflege (kein Labello!)
- Ggf. Kaugummi kauen oder saure Bonbons lutschen (hält den Mund feucht)
- Scharfe, stark gewürzte Speisen und alkoholhaltige Medikamente (auch Mundspüllösungen) sollten sie meiden.
- Nikotin schädigt die Mundschleimhaut. Rauchen Sie möglichst nicht.