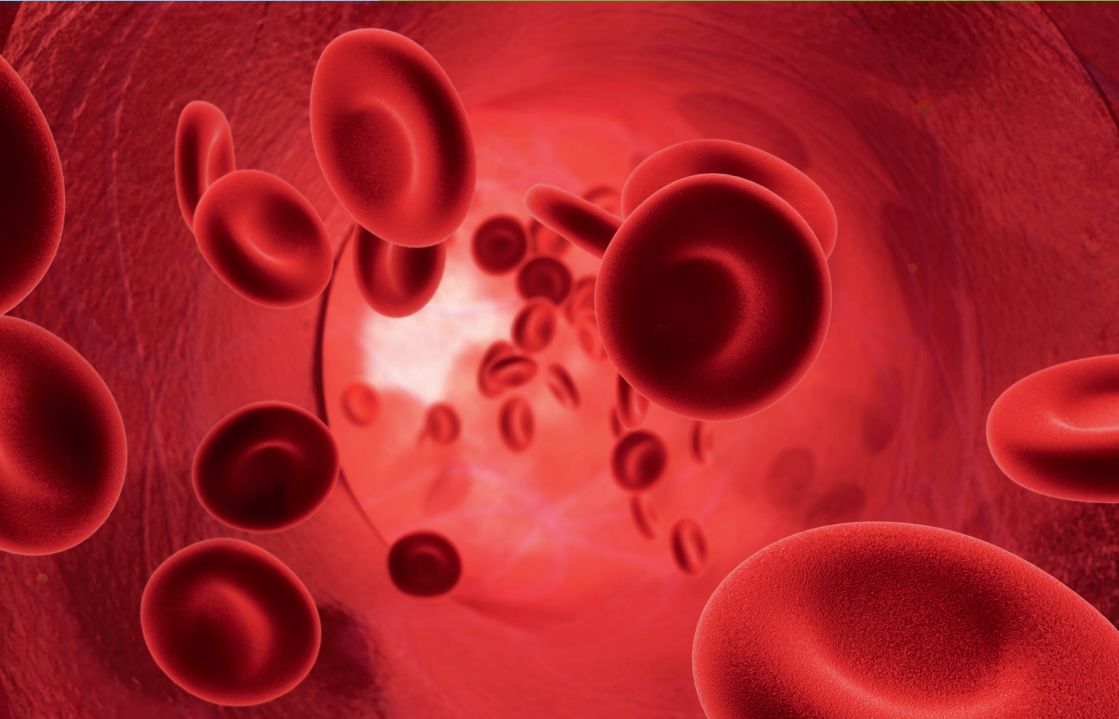


APLASIEPHASE

EINSCHRÄNKUNG
DER BLUTBILDUNG
DURCH CHEMOTHERAPIE



SEHR GEEHRTE PATIENTIN, SEHR GEEHRTER PATIENT

Die Behandlung mit Chemotherapie hat Ihre Blutbildung stark eingeschränkt, wir nennen diese Zeit **Aplasiephase**. Sie können als gut informierter Patient durch Selbstbeobachtung und Einhaltung einiger Verhaltensregeln diese Phase mit beeinflussen. In diesem Informationsblatt möchten wir Ihnen wichtige Maßnahmen erklären und Sicherheit im Umgang mit einigen Fachbegriffen vermitteln. **Bitte sagen Sie uns, wenn Ihnen Dinge nicht klar sind oder Sie sich unsicher fühlen.**

Leukozyten

Weiße Blutzellen – funktionstüchtige Leukozyten kämpfen gegen Bakterien, Viren und Pilze. Es gibt mehrere Arten von Leukozyten, die Granulozyten (Neutrophilen) sind insbesondere wichtig für die Infektabwehr.

Normalwert der Leukozyten: 4,3–10 Tsd/ μ l. **Normalwert der Granulozyten:** 3–8 Tsd/ μ l. Sinkt die Granulozytenzahl unter 1,0 Tsd/ μ l, steigt die Infektanfälligkeit – **achten Sie auf Fieber, Husten und Entzündungen, z. B. der Haut, Schleimhaut.**

Erythrozyten

Rote Blutzellen – der rote Blutfarbstoff Hämoglobin (Hb) ist in den Erythrozyten. Das Hämoglobin ist wichtig für den Transport von Sauerstoff zu den einzelnen Organen und zum Gehirn.

Normalwert Hämoglobin: 12–17,5 g/dl. Fällt der Hämoglobingehalt ab, kann es zu **verstärkter Müdigkeit, Schwindel und Atembeschwerden** kommen.

Thrombozyten

Blutplättchen – sind wichtig für die Blutstillung und verhindern größere Blutungen.

Normalwert Thrombozyten: 140–440 Tsd/ μ l. Nimmt die Thrombozytenzahl ab, ist die Blutungsgefahr erhöht und es kann (meist erst bei Thrombozytenzahlen unter 10 Tsd/ μ l) zu Spontanblutungen kommen. **Achten Sie auf blaue Flecken, Schleimhautblutungen etwa am Zahnfleisch oder Nasenbluten und Petechien (kleine Hauteinblutungen, z. B. an Unterschenkeln oder Mundschleimhäuten).**



CHEMOTHERAPIE

Eine Chemotherapie besteht aus verschiedenen Substanzen (Zytostatika), diese greifen insbesondere die sich schnell teilenden Zellen im Körper an: die Krebszellen, aber auch Blutzellen (Leukozyten, Erythrozyten, Thrombozyten) und Schleimhautzellen. Zusätzlich können parallel verabreichte Immuntherapien die Reaktion des Immunsystems (der körpereigenen Abwehr) weiter schwächen.

Die nun folgenden Hinweise sind für Sie und auch für Ihre Angehörigen wichtig, um die Nebenwirkungen und Keimbelastung in der Aplasie möglichst gering zu halten.

- **Hände waschen und insbesondere Hände desinfizieren** ist besonders wichtig, wir zeigen Ihnen wie es geht.
- **3 x täglich** kontrolliert eine Pflegefachkraft Ihre **Körpertemperatur**. Sollten Sie das Gefühl haben, Fieber zu entwickeln oder zu frieren, melden Sie sich bitte umgehend.
- Medikamente und Prophylaxen, die verordnet wurden, nehmen Sie bitte **regelmäßig und gewissenhaft** ein. Sollte Ihnen dies aus irgendwelchen Gründen nicht möglich sein, melden sie sich bitte.
- **Veränderungen** an der Haut, Schleimhaut und Körperöffnungen (Mund, Nase, Ohr, Augen, Harnröhrenausgang, After, Scheide) zeigen Sie bitte dem Pflegefachpersonal oder dem Arzt.
- Benutzen Sie **keine Zahnseide oder Zahnstocher**, tauschen Sie den Nassrasierer gegen einen **Trockenrasierer**. **Epilieren Sie nicht** ihre Beine, **zupfen Sie nicht** Ihre Augenbraunen und **drücken Sie keine Pickel aus**. Tauschen Sie die Nagelschere gegen eine **Nagelfeile**.
- Duschen oder waschen Sie sich täglich mit **milder ph-neutraler Waschlotion** und cremen Sie sich danach ein. **Wechseln Sie täglich** Handtücher, Leibwäsche und Ihre Oberbekleidung.
- **Desinfizieren Sie den WC-Sitz**. Waschen Sie sich nach dem Stuhlgang das Gesäß oder nutzen Sie **feuchtes Toilettenpapier**. Einläufe und Zäpfchen dürfen nicht eingeführt werden. Tragen Sie die verordnete Analsalbe bitte nach dem Waschen mit einem Handschuh auf.
- Nehmen Sie sich Zeit für die **regelmäßige Mund- und Zahnpflege (mind. 4 x täglich)** mit weicher, neuer Zahnbürste. Spülen Sie mit Mineralwasser und nutzen die Mundspüllösung nach Verordnung.
- Halten Sie **Lippen- und Naseschleimhaut feucht**. Die verordnete Nasencreme geben Sie bitte 3 x täglich vorsichtig in beide Nasenlöcher.

- Tragen Sie **beim Verlassen des Zimmers bitte einen Mundschutz**. Vermeiden Sie Menschenansammlungen und Körperkontakt (z. B. Hände schütteln, Umarmung).
- Halten Sie die **Fenster und Türen in Ihrem Zimmer stets geschlossen**. Lüften Sie maximal 1 x täglich kurz ihr Zimmer. In ausgewählten Zimmern befinden sich mobile Anlagen zur Luftdekontaminierung.
- **Bewegen Sie sich regelmäßig** und belasten sich soweit, wie Sie sich wohl fühlen.
- Ziehen Sie bitte **montags, mittwochs und freitags die komplette Bettwäsche** eigenständig ab.
- Gerne können Sie **Ihr benutztes Essenstablett** in den Vorraum ihres Zimmers stellen oder in den vorgesehenen Essenswagen räumen.
- **Schnittblumen und Topfpflanzen** sind wegen der Pilzsporen generell in der Klinik für Onkologie **nicht erlaubt**.
- Bitte sprechen Sie den **Besuch von Kindern unter 12 Jahren** mit uns ab.
- Besucher dürfen **keine Infektionskrankheiten** haben. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Besuch sich **nicht auf ihr Bett setzt**. Ebenso darf der Besucher **nicht die Patiententoilette** nutzen.
- Gewisse Nahrungsmittel sind keimbelastet oder aufgrund der Beschaffenheit in der Aplasiephase für Sie **nicht geeignet oder auch gefährlich**.
- Achten Sie grundsätzlich auf das **Haltbarkeitsdatum**. Getränke und Lebensmittel dürfen nicht länger als 24 Stunden geöffnet sein. Kleine abgepackte Portionen sind hilfreich, z. B. Getränkepäckchen, Kindernahrung. Lagern Sie **keine Lebensmittel im Patientenzimmer**, sondern nutzen Sie dazu bitte den Patientenkühlschrank auf dem Flur.
- Bitte **verzichten Sie auf folgende Lebensmittel**, z. B. ungeschältes Obst und Gemüse, rohe Eier, rohe Fleischprodukte, Mayonnaise, scharfe Gewürze, Rohmilchprodukte, Weich- oder Schimmelkäse, Nüsse, Chips, Müsli, Trockenobst wie Rosinen, stilles Wasser.
- Setzen Sie sich **zum Essen immer an den Tisch**. Achten Sie auf abwechslungsreiche Mahlzeiten und nehmen sich Zeit.
- **Rauchen Sie nicht – trinken Sie keinen Alkohol**
- Versuchen Sie ihrem **Alltag eine Struktur zu geben**, z. B. durch Puzzle, Spielen, Zeichnen, Lesen oder schreiben Sie ein Tagebuch. Sie können auch gerne einen Laptop mitbringen (WLAN gegen Gebühr).

