

# Hinweise und Empfehlungen **WÄHREND** einer Chemotherapie



## 1. Körperpflege

- Duschen und baden Sie nicht zu heiß. Benutzen Sie milde Seifen und ein mildes Shampoo.
- Verwenden Sie während der gesamten Therapie ureahaltige Körperlotion und pflegen Sie Ihre Hände und Füße mindestens 2x täglich mit einer rückfettenden und ureahaltigen Handcreme.
- Kontrollieren Sie Ihre Hände und Füße auf Hautveränderungen, Verletzungen und Sensibilität. Teilen Sie uns Veränderungen bitte umgehend mit.
- Verzichten Sie auf stark parfümierte Seifen oder stark riechende Parfüms.
- Verwenden Sie einen Sonnenschutz! Mindestens Faktor 30!!

## Empfehlung

Gerne können Sie an unserem Kosmetikworkshop teilnehmen.  
Hier erhalten Sie Tipps und Tricks zur Pflege Ihrer Haut und schminken.

## 2. Zahnpflege

- Benutzen Sie eine weiche Zahnbürste, eine milde (z. B. Kinder-) Zahnpasta und ein alkoholfreies Mundwasser.
- Wechseln Sie die Zahnbürste regelmäßig.
- Betreiben Sie eine sorgfältige Zahn- und Prothesenpflege.
- Benutzen Sie 2x täglich die von uns verordnete Mundspüllösung.
- Umspülen Sie, wenn möglich, Ihren Mund nach jedem Essen mit lauwarmen Wasser oder Salbeitee.
- Kontrollieren Sie Ihren Mund und Rachen 2x täglich vor dem Spiegel auf Veränderungen (Beläge, Aphten, Schmerzen, Schluckbeschwerden). Teilen Sie uns Veränderungen umgehend mit.
- Vermeiden Sie Nikotin und Alkohol soweit es Ihnen möglich ist.
- Benutzen Sie eine Lippenpflege.
- Trinken Sie ausreichend.
- Meiden Sie scharfkantige, scharfe und saure Speisen.

### 3. Essen und Trinken

- Essen und Trinken Sie das, worauf Sie Lust und Appetit haben! Ein Stück Schokolade oder mal ein Gläschen Wein sind erlaubt!
- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten zu sich.
- Setzen Sie sich nicht unter Druck und essen Sie mit Ruhe und nur so viel Sie können.
- Trinken Sie ausreichen. Versuchen Sie 2-3 Liter pro Tag.
- Unter der Therapie können sich Geschmacks- und Geruchssinn verändern. Daher raten wir vom Verzehr Ihres Lieblingsessens während der Therapie ab.
- Vermeiden Sie zu fette oder schwerverdauliche Speisen.
- Meiden Sie starke Essensgerüche.
- Empfinden Sie einen metallischem Geschmack, empfehlen wir Plastikbesteck zu benutzen.

### Empfehlung

Gerne vereinbaren wir einen Termin in unserer Ernährungssprechstunde für Sie.

### 4. Übelkeit und Erbrechen

- Nehmen Sie die von uns verordneten Medikamente nach Vorgabe ein.
- Saure Bonbons, Ingwertee oder auch ein Schluck Cola oder Zitronenlimonade tun gut!
- Eine Banane oder Trockenobst sind wohltuend.
- Sorgen Sie für frische Luft.
- Lenken Sie sich ab.
- Nutzen Sie Entspannungstechniken wie Yoga, Qui Gong oder progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.
- Zwingen Sie sich nicht zum Essen.

## 5. Müdigkeit und Erschöpfung

- Überfordern Sie sich nicht! Ein leichter, 10-minütiger Spaziergang an der frischen Luft ist besser als nichts zu tun!
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf.
- Trinken Sie ausreichend!
- Schließen Sie sich einer Bewegungsgruppe für onkologische Patienten an. Bewegung hilft Ihrem Körper widerstandsfähiger zu werden und gut die Therapie verarbeiten zu können. Bewegung macht Spaß und Sie können sich mit anderen Betroffenen austauschen. Aber auch hier gilt: überanstrengen und überfordern Sie sich nicht!
- Teilen Sie uns mit, wenn Sie Unterstützung durch einen onkopsychologischen Dienst in Anspruch nehmen möchten.