

PFLEGEEMPFEHLUNGEN bei zielgerichteter Therapie (Targeted Therapy)

Allgemeine Empfehlungen

NOTIZEN:

- ✓ Nehmen Sie Ihre Tabletten je nach ärztlicher Anordnung **1-2x** täglich ein, mindestens 1 Stunde **vor** oder 2 Stunden **nach** dem Essen.
- ✓ **Bei 2xtgl:** zwischen den Einnahmen müssen ca. 12 Stunden Abstand sein.
- ✓ Schlucken Sie diese Medikamente als Ganzes mit Wasser, zerkauen oder zerbrechen Sie die Kapseln nicht.
- ✓ Wenn Sie eine Einnahme vergessen, können Sie diese in den ersten 6 Stunden nachholen. Falls es schon länger als 6 Stunden zurückliegt, lassen Sie diese Dosis weg und fahren Sie mit der Einnahme zur gewohnten Zeit fort.
- ✓ Nehmen Sie **nie** die doppelte Menge ein.
- ✓ Wenn Sie eine Magenschutz-Tablette einnehmen, besprechen Sie die Einnahme bitte mit dem Behandlungsteam

NEBENWIRKUNGEN – „NICHTWISSEN“ SCHÜTZT SIE NICHT.

NOTIZEN:

- ✓ Wie bei allen Arzneimitteln, kann es auch hier zu Nebenwirkungen kommen, wobei sie jedoch nicht bei jedem Patienten auftreten müssen.
- ✓ Es ist eine gute Idee, alle Nebenwirkungen, die Sie bemerken, zu dokumentieren.
- ✓ Informieren Sie in jedem Fall Ihr Behandlungsteam über alle Veränderungen, damit evtl. notwendige Maßnahmen erfolgen können.
- ✓ Sie müssen nicht alle Nebenwirkungen „aushalten“, viele lassen sich gut behandeln.
- ✓ **Bei Fieber (Körpertemperatur von 38,5°C oder mehr), starker Luftnot oder anhaltenden Durchfällen (öfter als 4x/Tag) melden Sie sich umgehend bei ihrem Behandlungsteam in der MHH oder bei Ihrem Hausarzt.**

Essen und Trinken bei Übelkeit

NOTIZEN:

- ✓ Warten Sie nicht auf die Übelkeit!
- ✓ Lenken Sie sich durch Musik, Gespräche, Lesen, Fernsehen usw. ab.
- ✓ Wenden Sie Entspannungsübungen an, auch wenn Ihnen schon übel ist.
- ✓ Bevorzugen Sie eventuell kalte Gerichte. Meist löst der Geruch warmen Essens Übelkeit aus.
- ✓ Meiden Sie frittierte oder stark riechende Speisen.

- ✓ Versuchen Sie Düfte und Gerüche einzudämmen, z. B. Blumen wegstellen, keine Speisereste in unmittelbarer Nähe.
- ✓ Achten Sie auf ausreichend Frischluft.
- ✓ Achten Sie auf gute Mundpflege, spülen Sie gelegentlich den Mund mit Zitronenwasser aus.
- ✓ Wichtig ist, dass Sie viel Flüssigkeit aufnehmen.
- ✓ Vermeiden Sie eventuell Kohlensäure.
- ✓ Pfefferminztee oder Ingwer (z.B. Ingwerkekse) haben sich bei manchen Menschen als hilfreich erwiesen.
- ✓ Bei Bauchschmerzen -> Feucht-heiße Bauchauflage (siehe Anleitung) – (evtl. mit Kamille)
- ✓ Nutzen Sie ggf. Medikamente gegen die Übelkeit

Essen und Trinken bei Durchfall

- ✓ Bei Durchfall trinken Sie mind. 2l/Tag. Fencheltee wirkt entkrampfend, schwarzer Tee (bei einer Ziehzeit >5Min.) stopfend.
- ✓ Essen Sie möglichst leichte Kost, die fett-, milchzucker- und ballaststoffarm ist.
- ✓ Verzehren Sie Haferschleim- oder Reissuppen, Gries, Nudeln, Kartoffelbrei, Zwieback.
- ✓ Leicht verdauliches Gemüse, wie gekochte Möhren und Kartoffeln. Kein blähendes Gemüse, wie Kohl oder Zwiebeln.
- ✓ Tauschen Sie Vollkornbrot gegen Weißbrot aus.
- ✓ Wählen Sie geeignete Früchte wie Bananen oder geriebene Äpfel.
- ✓ Essen Sie dunkle Schokolade

Hautpflege

NOTIZEN:

- ✓ Verwenden Sie möglichst ein ph-neutrales, mildes, duftstofffreies Duschgel!
- ✓ Pflegen Sie täglich Ihre Haut 1-2x mit fetthaltigen, parfümfreien Pflegeprodukten, vergessen Sie Ihren Rücken nicht. Verwenden Sie für Hände und Füße Ureahaltige Cremes
- ✓ Für empfindliche Haut haben sich fetthaltige Lotionen bewehrt.
- ✓ Achten Sie bei Kosmetika darauf, dass die Produkte die Haut nicht reizen! Vermeiden Sie alkoholische Lösungen, Gele, Puder und Pasten.
- ✓ Vermeiden Sie sehr heißes Dusch-, Wasch- oder Spülwasser
- ✓ Vermeiden Sie es, Ihre Haut während der Behandlung direkter Sonneneinstrahlung auszusetzen, Sie reagieren möglicherweise empfindlicher auf Sonnenlicht.
- ✓ Tragen Sie hautbedeckende Kleidung, die auch Ihren Kopf, Ihr Gesicht, Ihre Arme und Beine schützt.

- ✓ Vermeiden Sie enge Schuhe und tragen Sie weiche (Woll)-Socken
- ✓ Vermeiden Sie starke mechanische Reizungen an Händen und Füßen
- ✓ Verwenden Sie Lippenchutz und Sonnencreme (LSF 50+).

Herz-Kreislauf

NOTIZEN:

- ✓ Messen Sie einmal pro Tag ihren Blutdruck
- ✓ Am besten messen Sie immer etwa zur gleichen Zeit, nachdem Sie 5 Minuten geruht haben
- ✓ Notieren Sie die Werte und bringen diese zu den Terminen in der Ambulanz mit
- ✓ Wenn mehrfach der obere Wert über 140 und der untere Wert über 90 liegen, informieren Sie bitte das Behandlungsteam

Bei Fragen und Problemen können Sie mit der Pflegeberatungsambulanz Kontakt aufnehmen.

MEDIZINISCHE HOCHSCHULE HANNOVER
PFLEGEBERATUNGSAMBULANZ IN DER KLINIK FÜR HÄMATOLOGIE, HÄMOSTASEOLOGIE, ONKOLOGIE UND
STAMMZELLTRANSPLANTATION

Johanna Elis
Fachkraft für onkologische Pflege und Palliative Care
Gebäude K 01 – Ebene S0 – Raum 1131
Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover
Mobil: +49 (0)176-1532-3150

Onkologische Ambulanz: 0511-532 3140

Zentrale Notaufnahme: 0511- 532 2097 / 2047