

PATIENTENINFORMATION

Für Patienten mit
Tumorerkrankungen und
ihre Angehörigen

Arbeitsgruppe Pflege in der Onkologie

in Zusammenarbeit mit dem

Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser Broschüre erhalten Sie wichtige Informationen rund um die Behandlung von Tumorerkrankungen am Universitätsklinikum Jena (UKJ). Sowohl bei einem stationären als auch bei einem ambulanten Aufenthalt, bei der Vor- oder Nachsorgeuntersuchung oder schon bei Verdacht auf eine Tumorerkrankung können viele Fragen entstehen. Wir möchten Sie hiermit über mögliche Nebenwirkungen Ihrer Therapie oder gegebenenfalls frühe Anzeichen informieren und Ihnen helfen den richtigen Ansprechpartner zu finden und neue Informationsquellen zu entdecken.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Wissenswertes zum Aufgabenbereich des UniversitätsTumorCentrums Jena und der Arbeitsgruppe Pflege in der Onkologie, Informationen zu Krebs und der Therapie sowie eine Liste der Ansprechpartner in unseren zertifizierten Organkrebszentren und einen Lageplan aller tumorbehandelnden Einrichtungen am UKJ. Darüber hinaus werden weitere Beratungs- und Betreuungsangebote des UKJ und seiner Partner in einer kurzen Zusammenfassung vorgestellt. Um Ihnen die weitere Informationssuche von zu Hause aus zu erleichtern, enthält die Broschüre interessante Links und Tipps zum allgemeinen Umgang mit Informationen dieser Art.

Sollten Sie mehr Informationen wünschen, wenden Sie sich bitte an das Klinikpersonal oder besuchen Sie die Homepage des UniversitätsTumorCentrums Jena unter:

www.uniklinikum-jena.de/tz/

Prof. Dr. med. A. Hochhaus

SPRECHER UNIVERSITÄTSTUMORCENTRUM JENA

Die Informationen in dieser Broschüre, einschließlich der Gesundheitsratschläge sollen keinesfalls die professionelle ärztliche Beratung, Behandlung oder Beobachtung ersetzen. Wenn Sie unsicher sind, ob diese Empfehlungen auf Sie anwendbar sind, fragen Sie bitte Ihr Behandlungsteam.

Impressum

UNIVERSITÄTSTUMORCENTRUM JENA UNIVERSITÄTSKLINIKUM JENA

Bachstraße 18

07740 Jena

Tel. 03641 9325301

Fax 03641 9325302

E-Mail: tumorzentrum@med.uni-jena.de

www.uniklinikum-jena.de/tz/

ARBEITSGRUPPE PFLEGE IN DER ONKOLOGIE

Bachstraße 18

07740 Jena

UniversitätsTumorCentrum

Das UniversitätsTumorCentrum (UTC) fasst alle Kliniken am Universitätsklinikum Jena, welche Tumorpatienten behandeln, zusammen. Es ist zuständig für die interdisziplinäre Koordination der Diagnostik und Therapie und stellt die spezialisierte Kompetenz der Ärzte und Wissenschaftler des UKJ für die Region zur Verfügung.

WIR BIETEN FÜR PATIENTEN UND ANGEHÖRIGE

- *Zentrale Tumorsprechstunde für Patienten mit Tumorerkrankungen/Zweitmeinungssprechstunde*
- *Informationsveranstaltungen für Patienten, Angehörige und Interessierte*
- *Ansprechpartner bei der Suche nach Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen oder ärztlicher Zweitmeinung*
- *Tumornachsorgepässe*
- *Informationsmaterial zu Krebserkrankungen, Prävention und Krebsfrüherkennung*

DARÜBER HINAUS

- *Klinisches Krebsregister*
- *Zugang zu klinischen Studien*
- *Patientennahe klinische Krebsforschung*
- *Qualitätssicherung*
- *Versorgungsforschung*
- *Zugang zu allen spezialisierten Einrichtungen des UKJ*

UniversitätsTumorCentrum Jena

Onkologisches Zentrum

Tel.: 03641 9325301
Fax: 03641 9325302

Zentrale Tumorsprechstunde/ Zweitmeinungssprechstunde

Nach Vereinbarung
Anmeldung telefonisch unter 03641 9327119

Zertifizierte Organkrebszentren, Module und Schwerpunkte

Interdisziplinäres Brustzentrum

Tel. 03641 9329140
Kerstin.Zellmann@med.uni-jena.de

Gynäkologisches Krebszentrum

Tel. 03641 9329110
Direktion-Gyn@med.uni-jena.de

HautTumorZentrum

Tel. 03641 9328800
info@derma-jena.de

Neuroonkologisches Zentrum

Tel.: 03641 9323001
Fax: 03641 9323002

Schwerpunkt Lymphome, Leukämie, Plasmozytom, hämatologische Neoplasien

Tel.: 03641 9324201
Fax: 03641 9324202
Hotline: 03641 9324280

Prostatakarzinomzentrum und Schwerpunkt Harnblase, Niere, Hoden, Penis

Tel. 03641 9329932
Nora.Hesse@med.uni-jena.de

Viszeralonkologisches Zentrum:

**Darmkrebszentrum/Leberkrebszentrum/Speiser-
öhenkrebszentrum und Schwerpunkt Gallenwege,
NET des Verdauungstraktes, Dünndarm-Tumoren**
Tel. 03641 9322609

AVG@med.uni-jena.de

Kopf-Hals-Tumorzentrum

HNO: Tel. 03641 9329301
Karina.Liebsch@med.uni-jena.de
MKG: Tel. 03641 9323601
Yvonne.Kellner-Schwiegershausen@med.uni-jena.de

Schwerpunkt Sarkome

Tel.: 03641 9322807
Fax: 03641 9322802

Arbeitsgruppe Pflege in der Onkologie

Seit Juli 2010 hat sich die Arbeitsgruppe Pflege Onkologie (APO) gebildet und arbeitet seitdem sehr aktiv an unterschiedlichen Themen der onkologischen Pflege. Die Arbeitsgruppe setzt sich aus Fachpflegekräften der Onkologie, Pflegeexperten und der Praxisanleitung des Klinikums zusammen. Ziel der Arbeitsgruppe ist ein intensiver Austausch zu theoretischen Inhalten und praktischen Erfahrungen unter Berücksichtigung aktueller Entwicklungen in der Pflegeforschung und deren Aufbereitung für alle onkologischen Pflegebereiche. Die AG-Struktur orientiert sich an inhaltlichen Schwerpunkten onkologischer Pflege:

LEITUNG DER ARBEITSGRUPPE

Dr. rer. medic. Norbert Hebestreit

- Koordination & Leitung der Arbeitsgruppe
- Fachaufsicht über Arbeitsschwerpunkte
- Zentraler Ansprechpartner für interne Kollegen
- Vernetzung mit externen Fachpartnern
- Einbindung UTC-Leitung & Pflegemanagement

Arbeitsschwerpunkt 1

PFLEGEFORTBILDUNGEN IN DER ONKOLOGIE

Leitung: Sebastian Haubner

- Abstimmung zu Fortbildungsthemen der Pflege
- Erstellung des Pflegefortbildungsprogramms
- Inhaltliche Gestaltung von Pflegefortbildungen
- Koordination von Fortbildungen mit GB PM

Arbeitsschwerpunkt 2

ONKOLOGISCHES PFLEGEKONZEPT

Leitung: Andreas Meyer

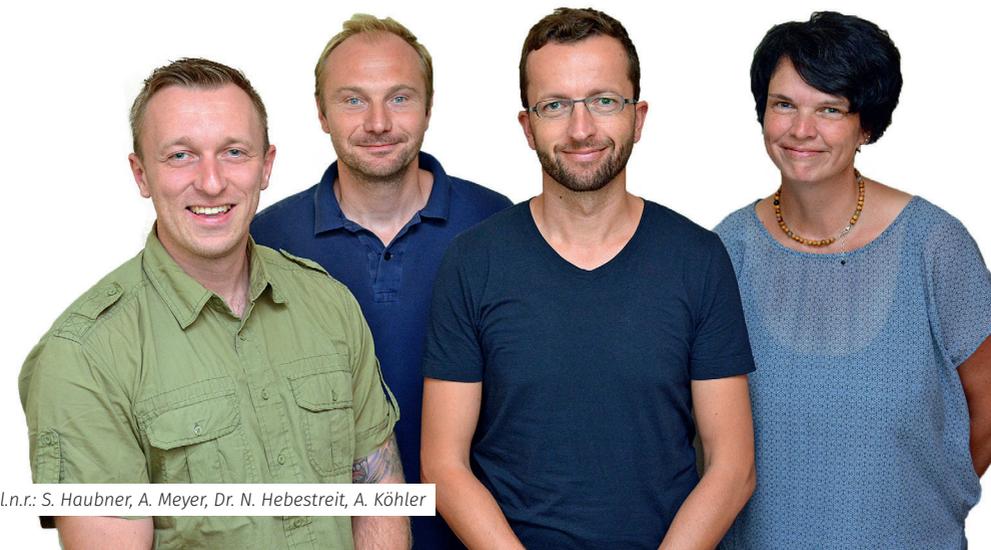
- Evidenzbasierung onkologischer Pflege
- Entwicklung des onkologischen Pflegekonzeptes
- Implementierung des Pflegekonzeptes
- Evaluierung der Pflegekonzeptumsetzung

Arbeitsschwerpunkt 3

PATIENTENBERATUNG IN DER ONKOLOGIE

Leitung: Anja Köhler

- Inhaltliche Aufarbeitung von Beratungsthemen
- Erstellung von Patientenmerkblättern mit UTC
- Mitgestaltung von Patientenveranstaltungen
- Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen



v.l.n.r.: S. Haubner, A. Meyer, Dr. N. Hebestreit, A. Köhler

Inhaltsverzeichnis

- 08 **„Krebs und Therapie“ – was Sie noch wissen sollten**
- 08 Onkologische Therapieverfahren
- 09 Onkologische Therapieziele
- 09 Tumorboard
- 10 Kathetersysteme in der Onkologie
- 11 **Nebenwirkungen der onkologischen Therapie und Empfehlungen**
- 11 Haarausfall durch Chemotherapie
- 12 Krebserkrankungen und Ernährung
- 13 Übelkeit/Erbrechen
- 14 Durchfall/Verstopfung
- 15 Infektionen bei onkologischen Patienten
- 16 Mukositis
- 18 Hautpflege bei Strahlentherapie
- 19 Basisempfehlungen zur Hautpflege
- 20 Fatigue
- 21 Polyneuropathie
- 22 Sport und Krebs
- 23 Partnerschaft und Sexualität bei Krebs
- 24 **Beratungs- und Betreuungsangebot am UKJ**
- 30 **Beratungs- und Betreuungsangebot der Partner des UKJ**
- 31 **Tipps zur Informationssuche zum Thema Krebs**
- 32 **Lageplan**



„Krebs und Therapie“ – was Sie noch wissen sollten

Der Begriff „Krebs“ ist Ihnen allen geläufig, doch wer von Ihnen weiß, was er wirklich bedeutet? Wenn Sie gerade erfahren haben, dass Sie an Krebs erkrankt sind, ist es hilfreich, vielleicht sogar tröstlich, mehr darüber zu erfahren. Als „Krebs“ werden viele unterschiedliche Krankheiten bezeichnet, die alle etwas gemeinsam haben. Krebs entsteht, wenn einige Zellen im Körper plötzlich beginnen, sich unkontrolliert zu vermehren und zu wuchern. Diese Zellen bilden eine Geschwulst, die als Tumor bezeichnet wird.

Doch nicht bei jedem Tumor handelt es sich um Krebs. Es gibt **gutartige** (benigne) und **bösartige** (maligne) Tumoren. Als Krebs werden nur **bösartige** bezeichnet. Bei **gutartigen Tumoren** bleiben die Tumorzellen innerhalb eines bestimmten, abgrenzbaren Bereichs im Körper. Gutartige Tumoren sind oft nicht lebensbedrohlich, sie verursachen nur Probleme, wenn sie so groß werden, dass sie auf umliegende Organe drücken. Bei **bösartigen Tumoren** sind die Tumorzellen in der Lage, sich über ihren Ursprungsort (den sogenannten Primärtumor) ins umliegende Gewebe auszubreiten. Ohne eine entsprechende Behandlung können die Tumorzellen auch in andere Stellen des Körpers streuen und dort neue Tumoren (Sekundärtumoren bzw. Metastasen) bilden.

Onkologische Therapieverfahren

Als grundlegende Pfeiler der onkologischen Therapie gelten die Operation, die Strahlentherapie und die medikamentöse Therapie. Diese Behandlungsmodalitäten finden entweder einzeln oder in Kombination Anwendung. Wird ein Patient im Rahmen des onkologischen Therapiekonzeptes mit mehreren dieser Optionen behandelt, so spricht man von multimodaler Therapie.

Operative Therapie

Die operative Tumorthherapie beschreibt die chirurgische Entfernung von Tumoren mit einem ausreichenden Sicherheitsabstand.

Strahlentherapie

Unter einer Strahlentherapie versteht man die Behandlung des malignen Tumors mittels radioaktiver Strahlen.

Medikamentöse Tumorthherapie

Die konservative medikamentöse Tumorthherapie umfasst die Behandlung mit klassischen Zytostatika, Hormonen, Antikörpern und gezielten Tabletten-Therapien.

Onkologische Therapieziele

Einer onkologischen Therapie können verschiedene Zielsetzungen zugrunde liegen, die vor Therapiebeginn definiert werden müssen.

Kurative Therapie

Eine kurative Therapie hat das Ziel, eine Heilung im Sinne einer dauerhaften Tumorfreiheit zu erreichen.

Adjuvante Therapie

Das Ziel einer adjuvanten Therapie ist die Verminderung des Rückfallrisikos durch Eliminierung bildgebend nicht darstellbarer Mikrometastasen.

Neoadjuvante Therapie

Eine neoadjuvante Therapie hat das Ziel, einen Tumor zu verkleinern und dadurch die Resultate der chirurgischen Tumorresektion zu verbessern.

Palliative Therapie

Das Ziel einer palliativen Therapie ist die Verlängerung der Überlebenszeit bei nicht heilbaren Tumorerkrankungen, sowie die Linderung tumorbedingter Symptome bzw. der Erhalt der Lebensqualität.

Tumorboard

Bei einer Tumorkonferenz kommen die Ärzte aus verschiedenen Kliniken, die sich auf die Behandlung der entsprechenden Tumorart spezialisiert haben, zusammen. Regelmäßig nehmen an den Tumorkonferenzen der Operateur, ein Pathologe, ein Vertreter der Inneren Medizin, der auf Chemotherapie spezialisiert ist, und ein Strahlentherapeut teil. Die Patienten selbst nehmen nicht an der Tumorkonferenz teil.

Unter den Fachärzten wird über den Krankheitszustand des Patienten gesprochen. Wenn erforderlich, werden durch einen Radiologen die Röntgenbilder, CT-Aufnahmen etc. des Patienten demonstriert und anschließend gemeinsam eine Therapieempfehlung erstellt, die dokumentiert und von dem behandelnden Arzt dem Patienten vorgeschlagen wird. Dabei richten sich die Ärzte nach interdisziplinären Leitlinien und Therapieempfehlungen, die von Fachgesellschaften erstellt werden, aber auch nach dem individuellen Krankheitsverlauf des Patienten und seinen evt. vorhandenen Wünschen.

Durch eine Tumorkonferenz werden alle Fachgebiete, die mit der Behandlung dieser Tumorentität vertraut sind, in die individuelle Entscheidung für den Patienten einbezogen, um gemeinsam möglichst die beste Therapieempfehlung abzugeben. Das individuelle Protokoll der Tumorkonferenz, das Sie betrifft, kann Ihnen gerne zur Verfügung gestellt werden. Neben einer Zusammenfassung des Krankheitsverlaufs findet sich darauf auch die Therapieempfehlung, die als Ergebnis der gemeinsamen Diskussion in der Konferenz erstellt wurde.

Kathetersysteme in der Onkologie

EVENTUELL HAT IHNEN IHR BEHANDELNDER ONKOLOGE DIE IMPLANTATION EINES LANGZEIT-KATHETERSYSTEMS EMPFOHLEN. DAFÜR GIBT ES VERSCHIEDENE INDIKATIONEN:

- » Patient mit schwieriger Gefäßsituation
- » lange und/oder wiederholte Therapien, die einen venösen Zugang erfordern
- » parenterale hochkalorische Ernährung
- » Chemotherapie -> minimiertes Risiko von Paravasaten (bei Injektionen oder Infusionen neben das Gefäß gelangte Flüssigkeit)
- » invasive Schmerztherapie
- » häufige Substitution von Vollblut und/oder Blutbestandteilen

WELCHE VORTEILE HAT SOLCH EIN KATHETERSYSTEM?

- » Reduktion des Infektionsrisikos
- » Schonung der peripheren Gefäße
- » sichere Applikation gefäßtoxischer Substanzen
- » bessere Bewegungsfreiheit, Autonomie und Selbstbild bleiben erhalten
- » Vermeidung schmerzhafter Venenpunktionen => Verbesserung der Lebensqualität

ES GIBT VERSCHIEDENE LANGZEIT-KATHETERSYSTEME.

Ein zentraler Venenkatheter (**ZVK** genannt) wird nur für den Gebrauch im klinischen Bereich gelegt und vor Entlassung wieder entfernt, deshalb zählen wir ihn nicht zu den Langzeitsystemen. Ein **Picline**-Katheter wird über eine periphere Vene (meist in der Ellenbeuge) in die obere Hohlvene bis vor das Herz geschoben. Er kann bis 6 Monate liegen bleiben. Die Implantation ist relativ einfach und kann auch bei Menschen mit schlechter Blutgerinnung durchgeführt werden. Ein Picline-Katheter muss jedoch auch in therapiefreien Intervallen gepflegt werden. Der wöchentliche Verbandswechsel und das Spülen des Katheters können durch den Hausarzt oder bei Ihrem Onkologen erfolgen. Ein **Port-Katheter** ist ein vollständig unter die Haut implantiertes Kathetersystem. Die sogenannte Portkammer ist direkt unter der Hautoberfläche (meist im oberen Brustkorbbereich) spürbar und muss für Blutentnahmen oder Infusionen mit einer speziellen Kanüle punktiert werden. Auch dieser Katheter verläuft über die obere Hohlvene bis vor das Herz. In therapiefreien Intervallen ist keine Pflege des Ports notwendig. Er kann über Jahre liegen bleiben. Im Alltag gibt es durch einen nicht angestochenen Port keine Einschränkungen.



WICHTIG! PATIENTEN MIT EINEM LANGZEIT-KATHETERSYSTEM MÜSSEN SICH BEI NEU AUFGETRETENEM FIEBER UMGEHEND IN ÄRZTLICHE BEHANDLUNG BEGEBEN.

Nebenwirkungen der onkologischen Therapie und Empfehlungen

Nebenwirkungen bei der Therapie einer Krebserkrankung können, müssen aber nicht auftreten. Unerwünschte Behandlungseffekte bilden sich nach der Therapie meist zurück.

Ihr Arzt hat verschiedene medikamentöse Möglichkeiten, das Auftreten von bestimmten Nebenwirkungen zu verhindern oder zu behandeln. Zudem existieren auch für die Pflegekräfte viele Eingriffsmöglichkeiten, um Nebenwirkungen vorzubeugen bzw. sie zu behandeln.

Aber auch Sie selbst können durch das richtige Verhalten viel dazu beitragen, dass Nebenwirkungen nicht auftreten, vermindert werden oder frühzeitig erkannt und sofort behandelt werden.

Ob und wie die Therapie auf Sie wirkt und ob Nebenwirkungen auftreten, sollten Sie selbst sehr genau beobachten. Am besten führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie alle Begleiterscheinungen notieren, besonders in ambulanter Behandlungssituation.

Haarausfall durch Chemotherapie

Der Chemotherapie bedingte Haarausfall (auch Alopezie genannt) ist neben den üblichen Nebenwirkungen, wie Übelkeit und Erbrechen eine für die Umwelt sichtbare Nebenwirkung. Leider gibt es derzeit keine wirksame Prophylaxe. Nicht bei allen Chemotherapien fallen die Haare aus – fragen Sie Ihren Arzt.

Der Schweregrad der Alopezie richtet sich nach Art und Dosis der Chemotherapie. In der Regel beginnt er schon zwei bis drei Wochen nach dem ersten Zyklus. Nicht alle Patienten müssen davon betroffen sein. Die Zeit der Haarlosigkeit lässt sich mit den unterschiedlichsten Möglichkeiten kaschieren. So können Sie zum Beispiel eine Perücke (Echthaar oder Kunsthaar) tragen, die Sie auf Rezept in einem Sanitätshaus oder Zweithaarstudio käuflich erwerben können. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten. Neben Perücken gibt es auch unterschiedliche Formen von Mützen, Schals, Hüten und Tüchern. Nach Beendigung der Chemotherapie wachsen die Haare wieder nach, sie können sich jedoch in Farbe und Struktur etwas verändern.

Eine ausführliche Patientenbroschüre zum Thema Haarausfall ist am UKJ vorhanden.

Fragen Sie bitte das Pflegepersonal, es wird Ihnen gern weiterhelfen.

Krebserkrankungen und Ernährung

Ernährung ist für uns alle ein wichtiges Thema. Wenn man mit einer Krebserkrankung konfrontiert ist, rückt das Thema „gesunde Ernährung“ nochmal mehr in den Fokus. Doch welche Lebensmittel sind gesund und welche wirken sich ungünstig auf unsere Gesundheit aus?

In vielen Untersuchungen stellten Wissenschaftler fest, dass die Ernährung einen wesentlichen Einfluss auf das Krebsrisiko hat. Bestimmte Stoffe in der Nahrung können Krebszellen in ihrem Wachstum fördern, andere Stoffe wiederum hemmen. Allerdings sind diese wissenschaftlichen Zusammenhänge äußerst kompliziert und noch nicht bis ins Detail aufgeschlüsselt.

Man weiß einerseits, dass durch eine vollwertige Ernährung und Bewegung das Krebsrisiko gesenkt werden kann. Generell scheinen Ballaststoffe, sowie Obst und Gemüse einen risikosenkenden Effekt auf bestimmte Krebserkrankungen zu haben. Andererseits erhöht sich das Krebsrisiko bei Übergewicht. Einen risikoe erhöhenden Effekt auf einige Krebserkrankungen haben insbesondere rotes Fleisch und Alkohol.



Übelkeit/Erbrechen

Übelkeit (Nausea) und Erbrechen (Emesis) gehören zu den wohl unangenehmsten Nebenwirkungen der Chemotherapie. Es gibt viele Medikamente und Möglichkeiten, diese Nebenwirkungen so gering wie möglich zu halten.

Die Schwere von Übelkeit und Erbrechen richtet sich nach Art und Dosierung der einzelnen Chemotherapeutika, sowie die Häufigkeit der Gaben. Neben den antiemetischen Medikamenten, die Sie vor der Verabreichung der Chemotherapie, meist über einen intravenösen Zugang verabreicht bekommen, gibt es Medikamente die Sie vorbeugend, also zur Prophylaxe, an den Folgetagen erhalten. Diese Medikamente sollten Sie unbedingt einnehmen, denn sie sind Teil des Therapieprotokolls und sollen Übelkeit und Erbrechen gar nicht erst entstehen lassen. Zusätzlich zur medikamentösen Therapie gibt es verschiedene Entspannungstechniken die darauf ausgerichtet sind, Körper und Geist zu entspannen und so von der Behandlung abzulenken. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Akupunktur und Akupressur sind einige Beispiele dafür.

Mit diesen ganz alltäglichen Dingen kann der Patient selbst etwas gegen Übelkeit und Erbrechen tun:

+ POSITIV

- für Ruhe und Entspannung sorgen
- langsames Ein- und Ausatmen bei Übelkeit
- gesunde und ausgewogene Ernährung, leichte Kost
- mehrere kleine Mahlzeiten am Tag essen
- im Voraus planen, so wird das Kochen während der Therapie vermieden
- nur bei Appetit essen
- bei Appetitlosigkeit auf Zusatznahrung zurückgreifen
- nach den Mahlzeiten ausruhen
- Lutschen von Bonbons während der Therapie
- ausreichend trinken
- Bewegung an der frischen Luft
- Ingwer (1cm Ingwer schälen, in Scheiben schneiden, überbrühen, 10 min ziehen lassen)

- NEGATIV

- Stress
- Alkohol
- Rauchen
- starker Gewichtsverlust
- stark gewürzte Speisen und Getränke
- geruchsintensive Speisen
- bei Geschmacksveränderungen auf Lieblingsspeisen verzichten
- beengende Kleidung während der Therapie

Haben Sie Fragen zu Übelkeit und Erbrechen sprechen Sie unser Pflegepersonal an. Es gibt Broschüren zum Thema Übelkeit und Erbrechen sowie zum Thema Ernährung.

Durchfall (Diarrhoe)

Im Rahmen der onkologischen Therapie, bei der neben Tumorgewebe auch diejenigen gesunden Gewebe angegriffen werden, die einer schnellen Zellteilung unterliegen, kann es zu Veränderungen der gastrointestinalen Schleimhaut kommen. Auch die Darmtätigkeit insgesamt kann gesteigert sein, sodass Sie sich häufiger entleeren müssen. Lang anhaltender Durchfall führt zu Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust und muss behandelt werden. Informieren Sie Ihr Behandlungsteam über Ihre Verdauungsprobleme.

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN:

- » Nehmen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten verteilt über den Tag zu sich.
- » Essen Sie die Speisen nicht zu heiß.
- » Essen Sie fein geriebene Äpfel über den Tag verteilt.
- » Essen Sie leicht verdauliche Speisen mit hohem Eiweiß- und Kaliumgehalt (Eier, Bananen, Reis, Nudeln Weißbrot usw.).
- » Vermeiden Sie Speisen, die die Verdauung anregen (Vollkornprodukte, scharfe Gewürze, Hülsenfrüchte, Süßes und fetthaltige Milchprodukte.)
- » Trinken Sie 2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag, aber keine koffeinhaltigen Getränke, keinen Alkohol und rauchen Sie nicht.
- » Säubern Sie Ihren Analbereich nach jedem Stuhlgang und cremen Sie ihn mit einer Wundcreme ein.

Verstopfung (Obstipation)

Während einer Krebserkrankung machen viele Patienten die Erfahrung, dass sich sowohl der Rhythmus der Darmentleerung als auch die Beschaffenheit des Stuhls ändern.

Die Gründe dafür sind vielfältig. Um wirksam etwas gegen die Verstopfung tun zu können, lohnt es sich, genauer nach den Ursachen zu suchen. So lässt sich auch leichter klären, ob die Probleme nur vorübergehend auftreten, oder ob sie möglicherweise länger anhalten können.

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN:

- » Ernähren sie sich fettarm und ballaststoffreich (Vollkornprodukte, mageres Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Säfte.)
- » Trinken Sie reichlich Flüssigkeit in Verbindung mit ballaststoffreicher Nahrung.
- » Verzichten Sie auf Lebensmittel, die zu Verstopfung führen können (Schokolade, Käse, Eier).
- » Versuchen Sie es mit Bewegung, diese regt die Darmtätigkeit an.
- » Nehmen Sie keine starken Abführmittel ohne Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam

Infektionen bei onkologischen Patienten

Eine Krebserkrankung kann das Immunsystem schwächen. Sowohl die Tumorerkrankung selbst als auch einige der wichtigsten Behandlungsformen wirken sich auf die Immunabwehr aus. Die Beeinträchtigungen treten oft nur in leichter Form oder vorübergehend auf. Bestimmte Therapieverfahren können aber auch das Immunsystem stärker schädigen. Ein schlechter Gesundheitszustand, mangelnde Hygiene, Unterernährung, Medikamente und Hautverletzungen können sich zudem ungünstig auswirken. In diesem Falle werden Bakterien, Viren und Pilze zum Risiko für eine Infektion. Diese kann sich dann wiederum ungünstig auf den Heilungsverlauf auswirken.

WIE KANN MAN EINE INFektion ERKENNEN? ALARMSIGNALE KÖNNEN SEIN:

- » Entzündungszeichen: Rötung, Erwärmung, Schwellung und Schmerz im betroffenen Gewebe
- » Fieber, Unwohlsein, Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- » Veränderung von Haut- und Schleimhaut
- » Veränderung von Stuhl- und Urinausscheidung (Durchfall, Brennen beim Wasserlassen)
- » Husten, evtl. mit Auswurf, Schmerzen beim Ein- und Ausatmen
- » Nehmen Sie Nachsorgetermine immer wahr



Falls solche Symptome bei Ihnen auftreten, wenden Sie sich bitte umgehend an den behandelnden Arzt bzw. das Pflegepersonal oder an die Notfallambulanz (Wochenende bzw. nachts). Ein schnelles Handeln kann schwerwiegende Infektionen bzw. Komplikationen verhindern!

WIE KANN MAN SICH VOR INFektionen SCHÜTZEN?

- » Führen Sie eine sorgfältige und konsequente Hygiene durch
- » Regelmäßige Haut- und Mundpflege
- » Situationen meiden, die die Möglichkeit einer Infektion erhöhen (z.B. große Menschenansammlungen und Personen mit Erkältung und anderen Infektionen)
- » Minimieren Sie Verletzungsrisiken und beachten Sie Vorsichtsmaßnahmen (z.B. festes und sicheres Schuhwerk, Aktivitäten, die leicht zu Verletzungen führen können vermeiden, nicht in die pralle Sonne legen)
- » Essen Sie nur einwandfreie Lebensmittel - lassen Sie sich beraten, welche Lebensmittel und Zubereitungsverfahren für Sie geeignet sind

Mukositis

Eine Mukositis, umgangssprachlich Schleimhautentzündung, kann generell jede Art von Schleimhaut betreffen, jedoch sind in der Regel die Mundschleimhaut und die Schleimhäute des Verdauungssystems betroffen. Veränderungen der Schleimhäute stellen in der Pflege von Tumorpatienten, die eine Chemotherapie oder Strahlentherapie erhalten, ein häufig auftretendes Problem dar.

Entsteht eine Mukositis der Mundschleimhaut kann es im schlimmsten Fall zur Ablösung der Schleimhaut, Bildung von offenen Stellen und nachfolgenden Infektionen im Mundbereich kommen, was zu erheblichen Schmerzen und Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme führen kann.

Behandlung der oralen Mukositis

Eine gute Mundpflege ist der wichtigste Aspekt der Behandlung einer oralen Mukositis. Wenn Sie den Mund regelmäßig reinigen und die Zähne zweimal täglich und nach jeder Mahlzeit vorsichtig bürsten, lindert das die Symptome.

VERWENDEN SIE	ESSEN SIE	VERMEIDEN SIE
<p>Fluoridzahnpaste Fluorid stärkt den Zahnschmelz und schützt vor Karies und Infektionen.</p> <p>Weiche Zahnbürste Die Verwendung einer weichen Zahnbürste senkt das Blutungsrisiko. Verwenden Sie monatlich und bei Beginn jeder Chemotherapie eine neue Zahnbürste, um sich vor Infektionen zu schützen.</p>	<p>Schmorgerichte, Eier, Hackfleisch, Fleisch mit Bratensaft, Kartoffelbrei, in Getränken eingeweichter Zwieback, in Suppe eingeweichte Cracker und Brot, Gelee und Vanillesauce auf Kuchen</p>	<p>Trockene Speisen Gebratenes oder frittiertes Fleisch, Zwieback, Cracker, Brot, Brötchen und trockener Kuchen</p>

VERWENDEN SIE	ESSEN SIE	VERMEIDEN SIE
<p>Mundspülungen Es gibt verschiedene Mundspülungen, die den Mund befeuchten, lindern und heilen.</p> <p>Gels Gels bilden eine Schutzschicht auf den Geschwüren, die den direkten Kontakt zu Lebensmitteln und Getränken verhindert.</p>	<p>Gekochte oder in Milch eingeweichte Cerealien, Pfannkuchen, Arme Ritter, Nudeln, in Sauce gekochte oder servierte Speisen und weiches Obst wie Bananen. Geben Sie Butter oder Margarine zu Gemüse, um es weicher zu machen.</p>	<p>Rohe oder knusprige Lebensmittel Trockene Cerealien, Toast, Popcorn, Vollkornreis, rohes Gemüse, hartes Obst und frittierte Speisen</p>
<p>Eiswürfel, Eis am Stiel oder Eiscreme Das Lutschen von Eis beruhigt den Mund und hält ihn feucht. Eiswürfel können scharfe Kanten haben, also besprechen Sie dies bitte erst mit Ihrem Arzt, bevor Sie sie verwenden.</p>	<p>Milch, Milchshakes, Fruchtsäfte, nicht aus Zitrusfrüchten und nicht kohlenstoffhaltige Erfrischungsgetränke. Wenn Sie starke Getränke mit Wasser verdünnen, sind sie leichter zu trinken</p>	<p>Alkohol Bier, Wein und Spirituosen</p>
<p>Lippenbalsam oder -creme Die Verwendung von Lippenbalsam pflegt die Lippen.</p>	<p>Eingemachte Pfirsiche und Birnen, Apfelmus, Weichobst wie Bananen und Saucen mit Milch, Joghurt und Käse</p>	<p>Scharfe oder säurehaltige Speisen Zitrusfrüchte und Tomaten. Einschließlich Speisen, Getränke und Saucen, die Zitrusfrüchte oder Tomaten enthalten.</p>
<p>Getränke Der Mund bleibt feucht, wenn Sie viel Flüssigkeit trinken. Es ist auch eine gute Idee, sich ein Glas Wasser ans Bett zu stellen, damit Sie, wenn Sie nachts aufwachen, Ihren Mund spülen und feucht halten können.</p>	<p>Milchshakes und geschmolzene Eiskrem</p>	<p>Sehr heiße Speisen und Getränkes Heiße Getränke oder Suppen und Getränke mit Koffein</p>
<p>Weiche Nahrung Kochen Sie feste Nahrung länger oder pürieren Sie sie, um die Schmerzen beim Essen zu verringern, wenn Sie an oraler Mukositis leiden.</p>	<p>Mit Knoblauch, Kräutern und Zwiebeln gewürzte Speisen und Sahne- oder Käsesaucen</p>	<p>Stark gewürzte Speisen mit Curry, Chili, Pfeffer und Salz gewürzte Speisen</p>
<p>Schmerzmittel Die Verschreibung von Medikamenten kann beim Umgang mit Schmerzen helfen.</p>		<p>Rauchen Rauchen kann zu Irritationen im Mund führen</p>

Hautpflege bei Strahlentherapie

Die Strahlentherapie ist eine wichtige Säule in der heutigen onkologischen Therapie. Die Bestrahlung von außen bedeutet aber immer auch eine mögliche Gefahr der Schädigung der Eintrittspforte – der Haut. Dabei können starke Reizungen der Haut auftreten. Es ist sehr wichtig die Haut vor Beginn der Bestrahlung richtig vorzubereiten. Eine gute Prophylaxe ab Beginn der Bestrahlung, eine therapeutische Hautpflege nach Auftreten von Hautreizungen sowie im Anschluss an die Strahlentherapie führt zu einem verbesserten Allgemeinempfinden und zu einem kosmetisch besseren Ergebnis.

Generelle Empfehlungen

- **die Haut im Bestrahlungsfeld sollte so oft wie möglich der Luft ausgesetzt werden**
- **Hautreizungen sollten im Bestrahlungsfeld vermieden werden:**

MECHANISCHE REIZUNGEN

- » lockere, bequeme Kleidung aus Naturfasern tragen (Baumwolle, Seide, Leinen, keine Kunstfaser wegen Hitzestau)
- » keine eng anliegenden, rauen oder juckenden Kleidungsstücke über bestrahlter Hautfläche
- » kein Kratzen oder Reiben der Haut
- » kein Heftpflaster oder Schmuck im Bestrahlungsfeld

CHEMISCHE REIZUNG

- » keine Nassrasuren
- » keine alkalischen Seifen, Deos, Parfüms, Rasierwasser oder Make-up im Bestrahlungsfeld verwenden
- » kein Schwimmen in gechlortem- oder Salzwasser

THERMISCHE REIZUNG

- » keine direkte Sonneneinstrahlung, kein Solarium
- » keine Temperaturextreme (z.B. Heizkissen, Wärmeflaschen, Fön, Trockenhaube, Eispackungen, kalte Außentemperaturen, Sauna, Heißluftmassagen)



Die Anzeichnung für die Bestrahlung nicht entfernen!

Basisempfehlungen zur Hautpflege

HAUTREINIGUNG

- » nur lauwarmes Wasser verwenden
- » längeres Duschen (länger als 2 Minuten im Bestrahlungsfeld) vermeiden, da die Haut aufquillt und zusätzlich auslaugt
- » Shampoo nur in Rücksprache mit Behandlungsteam verwenden
- » auf keinen Fall parfümierte Produkte verwenden
- » die Haut mit weichen Handtuch trocken tupfen oder mit Fön auf kalter Stufe trocknen

HAUTPFLEGE

- » nur die vom Behandlungsteam empfohlenen Produkte verwenden
- » Hautpflegeprodukte sanft und dünn mit der Hand oder Finger auftragen, nicht einreiben
- » **Hautpflegeprodukte nicht auf die Anzeichnung für die Bestrahlung aufbringen!**
- » kein Parfüm, Aftershave, Make-up oder Deo auf das Bestrahlungsfeld bringen
- » Elektrorasierer anstelle Nassrasierer verwenden und in Achselhöhlen nicht rasieren, Pudern der intakten Haut ist möglich, verbessert aber nicht den Hautzustand, evtl. sinnvoll bei starken Hitzewallungen
- » **mind. zwei Stunden vor dem Bestrahlungstermin keine Hautpflegemittel anwenden**



Fatigue

Müdigkeit und Erschöpfung, auch Fatigue genannt, tritt häufig bei Patienten mit Krebserkrankung insbesondere unter der Chemotherapie auf. Die Ursachen dafür sind vielfältig und sollten vom behandelnden Arzt abgeklärt werden.

ANZEICHEN FÜR DAS VORLIEGEN VON FATIGUE SIND

- » *Übermäßiges Ruhebedürfnis*
- » *ständige Müdigkeit trotz gutem und ausreichendem Schlaf*
- » *Schlafstörungen*
- » *Konzentrationsstörungen*
- » *Schwächegefühl*
- » *Angstzustände*
- » *Mutlosigkeit*
- » *Depression*
- » *starke Verminderung der körperlichen Belastbarkeit*
- » *Entfremdung von Familie und Freunden*
- » *Reizbarkeit sowie Verlust der Lebensfreude.*

TIPPS ZUM ÜBERWINDEN DER FATIGUE

- » *Strukturieren Sie Ihren Tag*
- » *Nehmen Sie Unterstützung durch einen Psychoonkologen an*
- » *Setzen Sie Prioritäten*
- » *Teilen Sie sich Ihre vorhandene Energie für den Tag so ein,
Dass weder eine Unterforderung noch eine Überforderung entsteht*
- » *Führen Sie ein Energietagebuch*
- » *Beginnen Sie mit gezieltem körperlichen Training*
- » *Fragen Sie Ihren Arzt, ob der Versuch einer medikamentösen Therapie gerechtfertigt ist*

Polyneuropathie

Die Polyneuropathie tritt als mögliche Nebenwirkung von speziellen Chemotherapeutika auf. Hierbei kann es zu Nervenschädigungen an den Nerven mit besonders langen Leitungsbahnen kommen. Betroffen sind dadurch die sensiblen Nerven von Händen und Füßen. Die Polyneuropathie tritt verzögert auf, das heißt nicht mit der ersten Chemotherapie und verschlechtert sich dann möglicherweise bei jeder Therapie. In der Anfangsphase ist ein Rückgang der Symptome noch möglich, dies kann jedoch Wochen bis Monate dauern.

SYMPTOME

- » *Missempfindungen in Finger- und Fußspitzen, die sich bis in Hand- und Fußgelenke ausdehnen können*
- » *Überempfindlichkeit bei kleinsten Reizen/ Berührungen*
- » *„Ameisenkribbeln“, „wie auf Watte laufen“*
- » *Gefühl von pelzig, taub, eingeschlafen*
- » *kein Gefühl für Schmerz, Wärme, Kälte*
- » *Veränderungen der Sensibilität (vermindertes Tastempfinden, beginnendes Taubheitsgefühl)*
- » *Schwierigkeiten bei feinmotorischen Aktivitäten z.B. Knöpfe schließen*
- » *erhöhte Sturzgefahr durch Taubheitsgefühl in den Füßen, Gangunsicherheit*
- » *Kraftlosigkeit Arme/ Beine, Muskelzucken, Muskelkrämpfe*

Was können Sie tun?

Informieren Sie unbedingt Ihren behandelnden Onkologen über Ihre Beobachtung. Er wird darauf reagieren und die Chemotherapie evtl. anpassen. Wenn mit der Polyneuropathie Schmerzen verbunden sind, können diese durch geeignete Medikamente behandelt werden. Bewegung und Sensibilitätsförderung ist sehr wichtig. Setzen sie die betroffenen Extremitäten unterschiedlichen Reizen aus, z.B. Bad in Schüssel mit Erbsen oder Linsen, Igelball, Fußrollen. Eine physiotherapeutische Behandlung (CO₂-Bäder – auch in der Häuslichkeit selbst durchführbar) kann durch den Arzt verordnet werden. Vermeiden Sie Kälteexposition, tragen Sie Handschuhe im Winter oder beim Hantieren im Kühlschrank. Weiterhin ist es wichtig, geeignetes Schuhwerk zu tragen und die Füße täglich auf Verletzungen und Druckstellen zu untersuchen, da diese evtl. nicht gespürt werden. Sanitätshäuser bieten verschiedenste Alltagshilfen, lassen Sie sich beraten.

Sport und Krebs

Der griechische Arzt Hippokrates (460-463 v. Chr.) wusste schon vor 2500 Jahren: „Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“ Wie Recht er damit gerade in Bezug auf Krebspatienten hatte, wird in den letzten Jahren immer besser erkannt.

In letzter Zeit wurde die Wirkung von Sport bei Krebspatienten vermehrt in klinischen Studien untersucht. Es hat sich gezeigt, dass körperliche Aktivität messbar die Nebenwirkungen von Chemotherapie oder antihormonellen Therapien reduzieren kann. Zusätzlich wird die Lebensqualität durch eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Selbstbewusstseins verbessert.

Doch nicht nur das: Körperliche Aktivität hat auch direkten Einfluss auf die Entstehung von Krebs und den Verlauf einer Krebserkrankung. Wer regelmäßig Sport treibt, beugt einer Krebserkrankung vor. Wenn dennoch eine Krebserkrankung auftritt, haben Patienten, welche vor der Erkrankung regelmäßig Sport getrieben haben, ein nachweislich geringeres Rückfallrisiko. Aber auch bislang eher inaktive Patienten profitieren von der Änderung ihres Lebensstils.

Eine bestimmte Sportart wird nicht empfohlen. Patienten sollten sich etwas aussuchen, woran sie Freude haben. Geeignet sind Dinge wie Spazieren gehen, Nordic Walking, Radfahren, leichte Gymnastik, Schwimmen, Yoga. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Form der Betätigung für Sie geeignet ist. Vielleicht gibt es eine Rehasportgruppe in Ihrer Nähe. Oder erkundigen Sie sich nach Sportgruppen für krebserkrankte Patienten. In der Gemeinschaft macht Sport doppelt Spaß.

Es gibt jedoch auch Kontraindikationen. Bei folgenden Symptomen ist es sinnvoll, die sportlichen Aktivitäten zu unterbrechen:

- » *Herz- oder nierenschädigende Chemotherapeutika Gabe am selben Tag*
- » *Blutbildveränderungen (Anämie, Thrombozytopenie, Leukopenie)*
- » *Bewusstseins Einschränkungen, Verwirrtheit*
- » *Kreislaufbeschwerden*
- » *Akuter Infekt*
- » *Schmerzen*



SO BLEIBT ZU BEMERKEN: Sport bei Krebs ist fast so wichtig wie ein Medikament und kann Ihre Lebensqualität deutlich steigern.

Partnerschaft und Sexualität bei Krebs

Erfüllte Sexualität ist ein elementares menschliches Bedürfnis. Im Verlauf einer Krebserkrankung kann es zu tiefgreifenden Störungen in der Sexualität und Partnerschaft von Krebspatienten kommen. Ihre Ursachen sind meist vielfältig. Sie werden durch die medizinische Behandlung direkt ausgelöst, durch die persönliche Bewertung des veränderten Körpers und durch echte oder vermutete Reaktionen des Partners. Auch die seelischen Belastungen im Gefolge der Krebserkrankung können sich auf das sexuelle Empfinden auswirken.

Besonders in der ersten Zeit der Behandlung rückt das Bedürfnis nach Sexualität oft ganz in den Hintergrund. In dieser Phase, in der die medizinische Therapie und die Auseinandersetzung mit der Krankheit alle Kräfte beanspruchen, ist der Wunsch nach Zärtlichkeit und Nähe des Partners oft wichtiger. Mit zunehmender Heilung und Besserung des Allgemeinzustandes nehmen die sexuellen Bedürfnisse des Patienten häufig wieder zu.

Bestimmte Behandlungsformen können die sexuellen Funktionen und Empfindungen jedoch auch dauerhaft oder zumindest über einen längeren Zeitraum hinweg beeinträchtigen.

Es gibt Psychotherapeuten bzw. Sexualtherapeuten, die bei sexuellen Problemen professionelle Hilfe anbieten. Wer sich grundsätzlich vorstellen kann, über intime Probleme offen mit einem Dritten zu reden, der kann sich nach qualifizierten Angeboten in Wohnortnähe erkundigen.

Ein guter Therapeut wird immer die Scheu und Ängste der Ratsuchenden respektieren. Oft muss überhaupt erst einmal eine Sprache gefunden werden, mit der sich alle wohlfühlen und ausdrücken können. Bei dieser speziellen psychoonkologischen Beratung werden praktische Aspekte der Sexualität ebenso wie psychische Aspekte besprochen. Wenn es gelingt, den Prozess einer konstruktiven Krankheitsbewältigung anzustoßen und das Selbstwertgefühl zu stärken, dann kann sich das auch auf das sexuelle Empfinden und Erleben positiv auswirken.

BERATUNGS- UND BETREUUNGSANGEBOT

am Universitätsklinikum Jena



Beratungs- und Betreuungsangebot am UKJ

Ambulanz für Naturheilkunde und Integrative Onkologie

Viele Patienten mit einer Tumorerkrankung und ihre Angehörigen fragen sich, ob sie während und nach der Therapie selber etwas tun können. Dabei sind die Ziele unterschiedlich. Einige Patienten möchten sich insgesamt kräftigen, um die teilweise anstrengende Therapie besser zu überstehen. Andere suchen nach Möglichkeiten, um die seelische Anspannung zu vermindern. Wieder andere haben konkrete Beschwerden durch die Erkrankung und ihre Therapie und suchen nach natürlichen unterstützenden Möglichkeiten, diese zu lindern.

Für viele dieser Fragen, Sorgen und Wünsche bietet die Integrative Onkologie gute Antworten. Sie will v.a. eines erreichen: Patienten und ihren Angehörigen wollen wir Wege zeigen, wie Sie aktiv werden können. Für Patienten mit einer Tumorerkrankung bieten wir verschiedene Informationsmöglichkeiten:

I. ONKO-KREIS

Unsere Vorträge finden regelmäßig statt (siehe www.kim2.uniklinikum-jena.de – Hämatologie und Internistische Onkologie – Patientenveranstaltungen) Für Selbsthilfegruppen können auch auf die Bedürfnisse ihrer Gruppe zugeschnittene Vorträge erfolgen.

II. EINZELBERATUNGEN

Wenn das Angebot unserer Vorträge für Ihren eigenen Fall nicht passt oder wenn wir eine komplementäre Therapie auf Ihre Situation abstimmen müssen, dann können Sie in der Ambulanz für Integrative Onkologie einen Beratungstermin ausmachen. Dies gilt auch, wenn Sie mit Ihrem Hausarzt oder Facharzt überlegen, ob Sie begleitend natürliche Verfahren einsetzen wollen und Unterstützung bei der zu Ihrer Tumorthherapie passenden Auswahl und der Entscheidung suchen.

Kontakt

Prof. Dr. Jutta Hübner
W2-Professorin für Integrative Onkologie
Jutta.Huebner@med.uni-jena.de
Telefon: 03641 9-32 42 56
 Fax: 03641 9-32 42 17



Beratungs- und Betreuungsangebot am UKJ

Palliativversorgung und Schmerztherapie

Die Palliativversorgung richtet sich an Menschen mit einer fortgeschrittenen, nicht heilbaren Erkrankung oder an Patienten in einer lebensbedrohlichen Situation. Ziel der Palliativversorgung ist eine gute Symptomkontrolle (z.B. bei Schmerzen, Angst, Luftnot, Übelkeit/ Erbrechen, Unruhe), psychosoziale Stabilisierung, körperliche Kräftigung, Beratung zu verschiedensten Themen (Appetitlosigkeit, Fatigue-Syndrom usw.), Hilfe bei der Krankheitsverarbeitung, Unterstützung der Angehörigen, Anleitung für die Pflegenden zu Hause, Optimierung der häuslichen Versorgung, Sterbebegleitung.

An unserem Klinikum besteht die Palliativversorgung aus drei Säulen. Es gibt den Palliativmedizinischen Dienst, welcher die Patienten außerhalb der Palliativstation als Konsildienst betreut, die Palliativstation mit 12 Betten und die Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) für die weitere Versorgung in der Häuslichkeit. Wenn Sie oder Ihre Angehörigen eine Unterstützung durch eines unserer Palliativteams benötigen kann Ihr behandelnder Onkologe einen Besuch durch eine Palliative-Care-Fachkraft anmelden. Sprechen Sie ihn/sie darauf an.

Die Abteilung für Palliativmedizin arbeitet eng mit der Schmerzambulanz der Klinik für Anästhesiologie und Intensivtherapie zusammen, die Patienten sowohl ambulant, konsiliarisch als auch stationär betreut. Alle modernen Methoden der Schmerztherapie, –Medikamente, invasive Techniken, psychotherapeutische Verfahren, aber auch Akupunktur und andere nichtmedikamentöse Ansätze – werden indikationsgerecht mit dem Ziel eingesetzt, Schmerzen auf ein gut erträgliches Niveau zu reduzieren und mögliche Nebenwirkungen zu minimieren.



Beratungs- und Betreuungsangebot am UKJ

Schmerzambulanz

- *Medikamentöse und nichtmedikamentöse Behandlung von chronischen und akuten Schmerzen*
- *Enge Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Psychologen*
- *Patienten mit Schmerzen, die durch eine Krebserkrankung verursacht werden, erhalten einen Termin ohne Wartezeit (bitte bei der Anmeldung darauf hinweisen)*

Kontakt

Rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben! 8.00 Uhr bis 15.00 Uhr unter
Tel.: 03641 9323150
 Schmerztagesklinik@med.uni-jena.de

Ambulantes Palliativteam

Der Wunsch vieler Patienten mit einer nicht heilbaren Krebserkrankung ist es, so viel Zeit wie möglich in vertrauter häuslicher Umgebung zu verbringen. Oft stehen diesem Wunsch Ängste der Patienten und Angehörigen entgegen. Das ambulante Palliativteam kann Patienten, Hausärzte, Pflegedienste und Angehörige hier unter anderem bei Folgendem unterstützen.

Kontakt

Tel.: 03641 9-327524
 E-Mail: palliativteam@med.uni-jena.de

- *Symptomkontrolle (Schmerzen, Übelkeit, Atemnot, Obstipation etc.)*
- *Notfallplanung und Krisenintervention*
- *Beratung, Planung und Anleitung der Pflege zu Hause*
- *Psychosoziale Unterstützung des Patienten und der Angehörigen. Die Ausstellung einer Verordnung durch den Haus- oder Facharzt ist notwendig. Es besteht eine enge Kooperation mit dem Förderverein Hospiz Jena e.V.*

Beratungs- und Betreuungsangebot am UKJ

Klinikseelsorge

Kranksein bringt oft Fragen mit sich, die unser Leben im Ganzen betreffen: Sie nehmen persönliche Probleme deutlicher wahr, wichtige Entscheidungen und Beziehungen zu anderen Menschen müssen geklärt werden. Einsamkeit, Ungewissheit und Angst können zusätzlich belasten; manchmal brechen auch Fragen des Glaubens auf. Wünschen Sie sich in dieser Zeit persönliche Gespräche im Vertrauen?

Wir KlinikseelsorgerInnen besuchen Sie oder Ihre Angehörigen gerne (unabhängig von Ihrer Religionszugehörigkeit). Sie können uns anrufen oder durch Ärzte, Schwestern oder Pfleger benachrichtigen lassen.

Sozialdienst

- *Organisation und Koordination der Entlassung und Weiterversorgung in Zusammenarbeit mit externen Partnern wie z.B. Pflegediensten, Pflegeheimen, Sanitätshäusern etc.*
- *Organisation von Hilfsmitteln für den häuslichen Bereich*
- *Beantragung und Koordination von medizinischen Rehabilitationsmaßnahmen*
- *Beratung zu sozialen und sozialrechtlichen Themen*
- *Beratung und Einleitung von gerichtlichen Betreuungen sowie Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung*

Kontakt

Standort Lobeda
Tel.: 03641 9391030
 Standort Bachstraße
Tel.: 03641 9391033
 bzw. Auskunft über den
 Bereitschaftsdienst unter:
Tel.: 03641 9321220

Kontakt

Tel.: 03641 9395163
 E-Mail:
 Alexander.Benthin@med.uni-jena.de
 Bitte wenden Sie sich an den Pflegedienst der Station. Kontaktdaten des Sozialdienstes finden Sie ggf. in Ihrer Patientenmappe.

Beratungs- und Betreuungsangebot am UKJ

Psychoonkologie

Das Erleben einer schweren Erkrankung wie Krebs geht häufig mit tiefen seelischen Erschütterungen einher. Unser Angebot einer psychologischen Begleitung möchte Sie darin unterstützen, diese seelischen Probleme zu überwinden und wieder Halt und Zuversicht zu finden. Kontaktdaten der PsychoonkologInnen, die für Ihre Klinik zuständig sind, finden Sie ggf. in Ihrer Patientenmappe. Auch das Pflegepersonal auf Ihrer Station hilft Ihnen gern.

Kontakt

Tel. 03641 9398021
 E-Mail: Anke.Berger@med.uni-jena.de

Grüne Damen und Herren

Der ehrenamtliche Besuchsdienst kommt auf Wunsch zu Ihnen ins Krankenhaus. Aufgabe der „Grünen Damen und Herren“ ist es, den Aufenthalt im Klinikum durch kleine Aufmerksamkeiten so angenehm wie möglich zu gestalten: Zuhören und Plaudern, Vorlesen, auf einem Spaziergang begleiten oder Briefe schreiben. Selbstverständlich ist der Besuchsdienst kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

Kontakt

Bitte wenden Sie sich an den Pflegedienst der Station oder direkt an die Klinikseelsorge. Auskunft über den Bereitschaftsdienst unter der Nummer:
Tel. 03641 9321220

Psychosoziale Beratungsstelle

Beratungsstelle der Thüringischen Krebsgesellschaft e.V.

- *Beratung und Unterstützung zu sozialrechtlichen Fragen*
- *Psychoonkologische Begleitung*
- *Informationen zu Selbsthilfegruppen und anderen Fachgesellschaften*
- *Adressen zu spezialisierten Kliniken, Ärzten, Pflege- und Sozialdiensten*
- *Informationen zu palliativer Versorgung und Hospizen*
- *Kostenlose, vertrauliche und individuelle Beratung*

Kontakt

Tel. 03641 336988

nach vorheriger Anmeldung

Beratungs- und Betreuungsangebot der Partner des UKJ

Selbsthilfegruppen

Kontakt

IKOS Jena - Beratungszentrum für Selbsthilfe
AWO Soziales Zentrum Lobeda | Kastanienstraße 11 | 07747 Jena
Telefon: 03641 8741160 | Telefax: 03641 8741169
E-Mail: ikos@awo-jena-weimar.de
Weitere Infos unter: www.selbsthilfe-thueringen.de

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Im Rahmen regelmäßiger Treffen finden medizinische Vorträge, Informationsveranstaltungen und gemeinsame Unternehmungen statt. So kann nicht nur der Wissensdurst gestillt, sondern vor allem auch die Lebensqualität erhöht werden. Bei der Suche nach einer Gruppe in Ihrer Nähe kann Ihnen die IKOS weiterhelfen.

Bei der Suche nach der passenden Selbsthilfegruppe sind ebenso die Krebsberatung, das UTC und der Sozialdienst sehr gern behilflich.

Mehr Informationen und Unterstützung finden Sie im Internet:

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstr. 32, 53113 Bonn
Telefon: 02 28/7 29 90-0
Telefax: 02 28/7 29 90-11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Deutsches Krebsforschungszentrum

Krebsinformationsdienst
Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg
Telefon: 0800/420 30 40
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Thüringische Krebsgesellschaft e.V.

Paul-Schneider-Str. 4, 07747 Jena
Telefon: 0 36 41/336986
Telefax: 0 36 41/336987
E-Mail: info@krebsgesellschaft-thueringen.de
Internet: www.krebsgesellschaft-thueringen.de

Pflegestützpunkt Jena

Goethe Galerie Jena, Goethestraße 3b
Büroaufgang B (2. Etage), 07743 Jena
Telefon: 03641/507660
Mobil: 0162/2663231
Telefax: 03641/507501
E-Mail: kontakt@pflgestuetzpunkt-jena.de
Internet: www.pflgestuetzpunkt-jena.de

Tipps zur Informationssuche zum Thema Krebs

Im Internet:

- Die *Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften*, die *Deutsche Krebsgesellschaft* und die *Deutsche Krebshilfe* stellen unter der Adresse www.leitlinienprogramm-onkologie.de wissenschaftsbasierte Leitlinien und Patientenleitlinien zum kostenfreien Download bereit.
- Kranke und deren Angehörige finden viele Patientenratgeber im Internetangebot der Deutschen Krebshilfe e.V. unter: www.krebshilfe.de und der Deutschen Krebsgesellschaft unter: www.krebsgesellschaft.de
- Der Krebsinformationsdienst am Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg bietet nicht nur auf seiner Internetseite www.krebsinformation.de Informationen an, man kann dort auch anrufen und sich Auskünfte holen oder sich beraten lassen.
- Onlinezeitung für Menschen mit Krebs und für medizinisches Personal: www.mensch-und-krebs.de
- Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige. Inkanet bietet unter der Adresse www.inkanet.de nicht nur Wissenswertes zum Thema Krebs, sondern Patienten und Angehörige können dort auch ihre Erfahrungen austauschen.
- Verlässliche Portale, hilfreiche Checklisten und weitere Informationen zur Qualität von Gesundheitsbroschüren und Internetseiten finden Sie unter: www.gesundheitsuni-jena.de/Gesundheitslinks.html

Darauf sollten Sie achten:

Die Informationssuche von zu Hause aus kann das Gespräch mit dem Arzt nicht ersetzen. Nur Ihr Arzt kann Ihnen Hinweise zur tiefergehenden Suche geben und weiterhelfen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Auch bei Fragen nach geeigneten Büchern und Broschüren oder spezielleren Links ist er der richtige Ansprechpartner. Grundsätzlich sollten Sie bei der Literaturrecherche Folgendes beachten.

- Wer ist der Autor oder die Autoren bzw. der Herausgeber?
- Welche Ziele hat die Broschüre/Internetseite?
- Stützt sich die Information auf wissenschaftliche Quellen?
- Ist die Broschüre/Internetseite aktuell? Wird das Datum der letzten Aktualisierung angezeigt?
- Wer finanziert die Internetseite/Broschüre?

Mehr Hinweise zur richtigen Literaturrecherche erhalten Sie im Internet auf den Seiten der Gesundheitsuni Jena. Diese Seite ist mit freundlicher Unterstützung der Gesundheits-Uni am UKJ entstanden.

Lageplan

Standort Stadtzentrum



- 1 Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie
- 2 UniversitätsTumorCentrum (UTC)
- 3 Klinik für Strahlentherapie & Radioonkologie
- 4 Klinik für Hautkrankheiten
- 5 Psychosomatische und Psychoonkologische Tagesklinik

Standort Lobeda Ost



GEBÄUDE A

- A1 Interdisziplinäres Brustzentrum
- A1 Ambulanz Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
- A3 Ambulanz Klinik für Herz- und Thoraxchirurgie
- A3 Klinik für Innere Medizin II
- A3 UTC-Tagesklinik
- A3 KMT-Station
- A4 Ambulanz Klinik für Urologie
- A4 Klinik für Nuklearmedizin
- A4 Klinik für Innere Medizin IV Gastroenterologie, Hepatologie, Infektiologie

GEBÄUDE B

- B1 Bettenhaus Station B100, B110

GEBÄUDE C

- C1 Ambulanz Klinik für Mund-, Kiefer- und Thoraxchirurgie
- C3 Ambulanz Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie
- C3 Ambulanz Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie

GEBÄUDE D

- D2 Palliativzentrum

GEBÄUDE E

- E2 Ambulanzen Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
- E3 Ambulanz Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

GEBÄUDE F

- F2 Institut für Pathologie