

Hilfe zur Selbsthilfe

Chemotherapie

- Als Prophylaxe gegen Übelkeit können Sie vor und nach der Therapie Magenschutz-Präparate einnehmen. (Nach heißt, unmittelbar nach und/oder noch einige Tage nach der Therapie);
- Leichtes Frühstück
- Langsam essen & gut kauen
- Viel Trinken
- Vermeiden von belastenden, intensiven Gerüchen und Düften (Küche, Kosmetika)

Ernährungstipps

- Kleinere Portionen über den Tag verteilt essen - Essen sobald man Appetit verspürt;
- Viel trinken
- Leichte klare Suppen essen
- Appetitanregende Kräuter verwenden
- Bei Gewichtsverlust Nahrung mit Energie anreichern (Sauerrahm, Schlagobers, flüssige Zusatznahrung, etc.)
- Bei Gewichtszunahme nicht gleich mit einer Diät beginnen! Bitte vorher mit dem Arzt absprechen.
- Gewürze nach individuellem Geschmack verwenden
- Lauwarme oder kalte Speisen essen
- Verzichten Sie auf Grapefruits! Ob als Saft oder als Frucht genossen - Grapefruits können nach neuesten Erkenntnissen die Wirkung vieler Medikamente erheblich beeinflussen. Dies gilt auch, wenn zwischen Medikamenteneinnahme und Saftgenuss etliche Stunden liegen.

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Mangel an Energie

- Mit dem Arzt die Ursachen besprechen
- Leichtere und kürzere Aktivitäten
- Ruhepausen einplanen
- Kurze Spaziergänge, eventuell leichten Sport
- Anderen erlauben, Dinge für einen zu tun
- Gutes essen, viel trinken

Haarverlust

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.
- Häufige Nebenwirkung (nicht alle Substanzen führen zum Haarverlust)
- Das Haar wächst in der Regel immer nach.
- Vermeiden Sie färben oder Dauerwellen, sie belasten damit die Haarsubstanz noch mehr.
- Tragen Sie Kopftücher, Kappen, Hauben, Perücken (die meisten Krankenhäuser bieten einen Perückenservice mit Anprobe im Krankenzimmer an).

Wunde Mundschleimhaut, Zahnfleischprobleme

Entzündungen im Mund können bei MM-Patienten durch Chemotherapie oder das geschwächte Immunsystem ausgelöst werden.

Die Mundschleimhaut ist eine wichtige Barriere gegen Viren und Bakterien. Ist diese entzündet, können krankmachende Keime leichter in den Körper eindringen und die Entzündungsreaktion enorm verstärken. Typische Anzeichen der entzündeten Schleimhaut im Mund- und Rachenraum sind Rötungen, Schwellungen, Wunde, offene Stellen, Schmerz, aber auch Ödembildung und Rückbildung des Zahnfleisches.

Die verstärkten Entzündungen stellen für MM-Patienten eine enorm belastende Situation dar. Als Konsequenz einer unbehandelten Entzündung im Mund- und Rachenraum können sich Geschmacksstörungen, Sprechprobleme, Schluckbeschwerden, Schlafstörungen, Dehydration und Mangelernährung ergeben.

Regelmäßige Mundhygiene und Mundspülungen können die Lebensqualität entscheidend verbessern!

- Immer den Arzt informieren!
- Mehrmals pro Tag mit Salbeitee und Mundspüllösungen spülen.
- Beruhigende Speisen und Getränke zu sich nehmen
- Lassen Sie sich aus mildem Kräutertee Eiswürfel zubereiten und lutschen Sie öfter am Tag einen.
- Auf einen sanierten Zustand der Zähne achten;
- Regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt und den Zahnarzt über die MM-Erkrankungen informieren.
- Vor zahnärztlichen Eingriffen jeder Art die Zustimmung des behandelnden Onkologen einholen, eventuell ist für die Zeit der Behandlung eine antibiotische Abschirmung erforderlich.

Kribbeln in Händen und Füßen

- Immer den Arzt informieren!
- Vorsicht beim Angreifen von spitzen, heißen oder kalten Gegenständen
- Vorsicht beim Essen/Trinken von kalten Speisen und Getränken (kann zu Krämpfen führen)
- Mit Vorsicht und Konzentration gehen (Stolpergefahr)

Fieber

- Bei Fieber über 39 Grad C immer Kontakt mit dem Arzt oder Krankenhaus aufnehmen, Infekte können sich rasch ausbreiten!
- Hohe Infektionsanfälligkeit durch den Mangel an weißen Blutkörperchen

Schmerzen

- Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, dass Schmerzen eine Heilung/Linderung vermindern.
- Ca. 50 % der Patienten haben Schmerzen.
- Schmerztherapie nach Prognose und Art der Erkrankung mit dem Arzt besprechen.
- Jede Schmerztherapie hat Nebenwirkungen, aber jede **Schmerztherapie bedeutet auch eine Verbesserung der Lebensqualität!**