



Patienteninformation

Übersicht möglicher Nebenwirkungen einer Tumortherapie und Hinweise zur Prophylaxe

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

hier finden Sie eine Übersicht möglicher Nebenwirkungen einer Tumortherapie, welche jedoch nicht bei jedem Tumormedikament und nicht bei jeder Patientin auftreten müssen. Die Übersicht soll Ihnen aber einen Anhalt für den Umfang der Nebenwirkungen und Hinweise zur Prophylaxe und teilweise zur Therapie geben, welche Sie nach ärztlicher Anleitung oder Rezeptierung selbstständig zu Hause durchführen können.

Auf Grund der Vielzahl an verschiedenen Medikamenten kann dieses Informationsblatt nur einen Teil abdecken. Es kann sein, dass bei Ihrer Therapie andere Nebenwirkungen auftreten, darüber werden Sie in einem ausführlichen Gespräch vor Therapiebeginn immer zusätzlich aufgeklärt.

Scheuen Sie sich nicht bei Fragen jederzeit auf ihr behandelndes Team zuzugehen.

Ihr Team der interdisziplinären Tumorambulanz (ITA) | Tel.: 0651 947-3159

► Übelkeit, Erbrechen

Vorbeugend empfiehlt es sich:

- Vor der Chemotherapie leichte, gut verträgliche, abwechslungsreiche Speisen zu essen
- Eher kalte oder mäßig warme anstelle von heißen Speisen und Getränken zu konsumieren
- Nach der Chemotherapie lieber mehrere kleinere als wenige große Mahlzeiten zu sich nehmen
- Auf geruchs- und oder geschmacksintensive, scharfe Speisen zu verzichten

Empfohlene Medikamente mit Art und Dauer der Einnahme (bei Bedarf, falls nicht anders verordnet):

Zofran zydis®	Ondansetron	8 mg (sublingual)	alle 10-12h für max. 2 Tage
MCP	Metoclopramid	10 mg p. o.	1 Tablette bis zu max. 3 x tgl. vor den Mahlzeiten über max. 5 Tage
Vomex A®	Dimenhydrinat	150 mg	1 Zäpfchen (bevorzugt abends)
Ingwer	-	-	-

Eine bekannte Nebenwirkung einiger Medikamente gegen Übelkeit (u. a. Ondansetron oder Aprepitant) ist Verstopfung/Durchfall oder Schwindel

► Blutbildveränderungen durch Knochenmarksuppression

Leukopenie = niedrige weiße Blutkörperchen = Infektionsgefahr

Abhängig von der Therapie die Sie bekommen, besteht eine höhere oder niedrigere Gefahr einer Leukopenie.

Daher kann es möglich sein, dass wir mit Ihnen eine prophylaktische Gabe von Medikamenten besprechen:

- Ggf. primäre Prophylaxe mit einem Stimulationsfaktor für weiße Blutkörperchen (vorab gegeben, weil der Wert sehr wahrscheinlich fällt, aber nicht muss)
- Ggf. sekundäre Prophylaxe mit einem Stimulationsfaktor für weiße Blutkörperchen (nachträglich gegeben, wenn der Wert bereits gefallen ist)
- Bei Knochenschmerzen nach Gabe der Stimulation ist Analgesie mit Paracetamol oder Ibuprofen zu empfehlen

Empfohlene Medikamente mit Art und Dauer der Einnahme (bei Bedarf, falls nicht anders verordnet):

Neupogen®	Filgrastim	30 Mio IE s. c.	frühestens 24 h nach der Therapie, i. d. R. d3, d4, d5
Neulasta®	Pegfilgrastim	6 mg s. c.	jeweils ca. 24 h nach der Therapie

Bitte nicht alle Medikamente gleichzeitig anwenden



Patienteninformation

Übersicht möglicher Nebenwirkungen einer Tumortherapie und Hinweise zur Prophylaxe

Anämie = niedriger Hämoglobin-Wert (Hb-Wert) = Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schwindel, Herzschlagerhöhung, u. a.

- Ggf. Fremdblut abhängig vom Hb-Wert und Symptomen

Thrombozytopenie = reduzierte Anzahl an Blutplättchen = Blutungsgefahr

- Ggf. Blutprodukte (Thrombozytenkonzentrate) abhängig vom Wert und/oder Symptome

In der Regel sollten nach der Chemotherapie 1x wöchentliche Blutbildkontrollen durchgeführt werden. Dies kann in der Regel der/die Haus- oder Frauenarzt/ärztin durchführen. Die Ergebnisse sollten dann per Fax an die 0651-947-3186 (ASV/Station B9) geschickt werden.

► Haarausfall

- Haarerersatz (wird von ASV rezeptiert), Kopftuch
- Innerhalb weniger Wochen nach Therapieende Nachwachsen der Haare – ggf. mit geänderter Struktur/Farbe

► Durchfall, Verstopfung

Viel Flüssigkeit trinken (mindestens 2-3 l/Tag)

Bei Verstopfungen:

- Fettarme und ballaststoffreiche Nahrung: z. B. Gemüse, Obst, mageres Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte
- Meiden von Speisen, die zu Verstopfung führen: z. B. Schokolade, Käse, Eier
- Bewegung

Empfohlene Medikamente mit Art und Dauer der Einnahme (bei Bedarf, falls nicht anders verordnet):

Lactulose®	1–2 x tgl. 7,5–15 ml
Obstinal®	1 x tgl. 10–45 ml oder verteilt auf mehrere Einzeldosen
Movicol®	1–3 x tgl.

Bitte nicht alle Medikamente gleichzeitig anwenden

Bei Durchfall:

- Leicht verdauliche Speisen mit hohem Eiweiß- und Kaliumgehalt: z. B. Bananen, gekochte Kartoffeln oder Möhren, Eier, Fisch, Hüttenkäse, Grieß, Reis
- Meiden von Speisen, die die Verdauung anregen: z. B. scharfe Gewürze, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, sehr süße und fetthaltige Speisen, Kaffee, Fruchtsäften, Milch, Sahne

Empfohlenes Medikament mit Art und Dauer der Einnahme (bei Bedarf, falls nicht anders verordnet):

Imodium®	Loperamid	4 mg initial, nach jedem weiteren ungeformten Stuhl 2 mg max. 16 mg insgesamt pro Tag
----------	-----------	--



Patienteninformation

Übersicht möglicher Nebenwirkungen einer Tumortherapie und Hinweise zur Prophylaxe

► Mundschleimhautentzündung

Vorbeugend empfiehlt es sich:

- Eine weiche Zahnbürste zu verwenden, auf Hygiene der Zahnzwischenräume zu achten, auf Noxen (Alkohol- oder zuckerhaltige Lösungen, Tabak, scharfe und heiße Speisen, säurehaltige Lebensmittel) zu verzichten
- Die Mundschleimhaut zu kühlen und feucht zu halten (z. B. durch Lutschen von Eiswürfeln, zuckerfreien Bonbons oder gefrorenem Ananassaft)
- Eine Mundspüllösung bereits prophylaktisch nach jeder Mahlzeit und vor dem Schlafengehen zu verwenden (z. B. Glandomed® oder Mucosamin® Mundspüllösung)

Bei Läsionen empfiehlt es sich zusätzlich:

- Gekühlte Spüllösungen mit einem Lokalanästhetikum, z. B. Lidocain (mind. 4–5 x/tgl.) zu verwenden
- Prothesen nur noch zum Essen zu tragen und nach dem Essen den Mund gründlich auszuspülen
- Auf kohlenensäurehaltige Getränke zu verzichten (besser Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees sowie milde Fruchtsaftschorlen)

► Weitere Schleimhäute

Vagina/Vulva:

- Eincremen von Vulva/Vagina z. B. mit Bepanthen®, Deumavan®

Trockene Augen:

- Einbringen von künstlicher Tränenflüssigkeit oder Bepanthen® Augen- und Nasensalbe

Lippen:

- Regelmäßige Anwendung von Lippenpflegeprodukten

► Haut- und Nagelveränderungen

Nagelveränderungen:

- Vermeiden von mechanischer Belastung, Reibung und Druck auf Nagel und Nagelplatte (z. B. übermäßige Maniküre, künstliche Nägel, Nägelkauen, Entfernen der Nagelhaut, drückendes Schuhwerk), sowie längerer Kontakt mit Wasser, acetonhaltiger Nagellackentferner und Reinigungsmittel
- Nagelpflege sowie Verwendung von Nagellack zur Stabilisierung der Nägel

Hautveränderungen (Juckreiz, Rötung):

- Lockere Kleidung aus Naturfasern
- Vermeiden von mechanischer Belastung (Druck, Reibung, Hitze) und längerer Kontakt mit Wasser und Reinigungsmittel
- Verzicht auf übermäßige UV-Strahlung, Solarium, Sauna
- Verwendung milder Waschmittel, pH-neutraler Dusch-/Badeöle sowie Shampoos
- Prophylaktisches regelmäßiges Eincremen der Haut mit einer unparfümierten und pH-neutralen Hautcreme mit Urea 10 % (z. B. Lacura® Urea-Körperlotion oder Mixa® Cica Repair)



Patienteninformation

Übersicht möglicher Nebenwirkungen einer Tumortherapie und Hinweise zur Prophylaxe

► Neurotoxizität

Kribbeln, Brennen, Missempfindungen, Sensibilitätsstörungen, Temperaturmissempfindungen, später Taubheitsgefühle und Schmerzen, sogenannte „Polyneuropathie“

Vorbeugend empfiehlt es sich:

- Regelmäßiges Funktionstraining, Bewegungstherapie (Balanceübungen, sensomotorisches Training z. B. mittels Igelball), Koordinationstraining, Vibrationstraining, Feinmotoriktraining)
 - Kühlung von Händen und Füßen mittels Kühlhandschuhen und –schuhen und/oder engen Handschuhen zur Kompression während der Therapie
 - Schutz vor Verletzungen an Händen und Füßen
 - Vitamin B-Komplex (Wirkung unklar)
- Die peripheren Nerven erholen sich nach Abschluss der Chemotherapie in der Regel wieder. Die Regeneration der Nerven braucht aber Zeit – zwischen mehreren Monaten bis zu eineinhalb Jahren
 - Bei Koordinationsproblemen und Gangunsicherheit kann Physiotherapie helfen
 - Bei schmerzhaften Formen der peripheren Nervenschädigung kann eine zusätzliche medikamentöse Therapie zur Linderung der Symptome erwogen werden (nur nach ärztlicher Verschreibung und Rücksprache):

SSNRI Venlafaxin	Initialdosis: 50mg/d; max Dosis: 2 x 37,5mg/d
Amitriptylin	Initialdosis 10mg/d oder 25mg/d, max. Dosis 50mg/d
Gabapentin	Initialdosis 300mg/d, max. Dosis 2700mg/d
Pregabalin	Initialdosis 25mg/d, max. Dosis 2 x 300mg/d

Wichtig: Nicht-Opioid-Analgetika (NSAID (z.B. Ibuprofen), Paracetamol und Metamizol) weisen bei neuropathischen Schmerzen nur eine geringe Effektivität auf und sind aufgrund der potentiellen Nebenwirkungen sehr kritisch zu sehen.

► Müdigkeit und/oder Antriebslosigkeit

Vorbeugend empfiehlt sich Sport und Bewegungstherapie:

- Geeignete Ausdauersportarten während der Chemo- oder Strahlentherapie sind neben schnellem Gehen auch Radfahren, Tanzen, Wandern, (Nordic-)Walking oder Training auf einem Ergometer
- Nach Ende der Therapie zudem Schwimmen und Wassergymnastik (nicht während der Therapie: hohe Keimbelastung mit hohem Infektionsrisiko)
- Krafttraining max. 2–3 x pro Woche, max. 8–12 Wiederholungen mit 1–3 Sätzen, max. 75 Min.
- Kein Training an den Infusionstagen und bis 24 Stunden nach der letzten Infusion



Patienteninformation

Übersicht möglicher Nebenwirkungen einer Tumortherapie und Hinweise zur Prophylaxe

► Weitere mögliche Nebenwirkungen können sein:

- Gewichtszunahme oder Gewichtsabnahme
- (Lymph-)Ödeme von Armen und/oder Beinen
 - Kompressionsstrümpfe, Beine hochlagern, Lymphdrainage
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Blutdruckschwankung
- Geschmacks- und Geruchsstörungen mit Appetitlosigkeit
- Libidoverlust
- Organschäden (Herz, Leber, Niere, Lunge, Darm)
 - Kontrolle bei auffälligen Laborwerten u. A. oder bei Beschwerden
- Knochenschmerzen
 - Bei Bedarf z. B. Ibuprofen 600 mg maximal 1-1-1-1 (Beipackzettel beachten + Pantoprazol 40 mg als Magenschutz)
- Allergie/Anaphylaxie

► Verzichten Sie bitte auf:

- Grapefruitsaft, Grapefruit, Grapefruitkonzentrat
- Johanniskraut
- Grüner Tee
- Rohe Fleisch-/Fischprodukte



Alle neu aufgetretenen Nebenwirkungen unter der Therapie sollten der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt bei der nächsten Gelegenheit mitgeteilt werden.



WICHTIG:

- Denken Sie an die wöchentlichen Blutbildkontrollen.
- Melden Sie sich bitte umgehend telefonisch bei uns (0651 947-3159) bei:
- Fieber (d. h. Temperatur über 38,0 °C)
 - Infektionszeichen (z. B. Husten mit Auswurf, Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen/offene Stellen im Mund, Durchfall > 4 breiige/flüssige Stühle länger als einen Tag)
 - Neu aufgetretene Schmerzen
 - Übelkeit/Erbrechen trotz Einnahme empfohlener Medikamente zur Prophylaxe der Übelkeit
 - Nasenbluten/Blutergüsse ohne erkennbare Ursache