LKH-Univ. Klinikum Graz
Universitätsklinik für Innere Medizin / Klinische Abteilung für Hämatologie

Patient*innen-Information

Autologe Stammzelltransplantation

Sehr geehrte Patient*innen!
Sehr geehrte Angehörige!

In dieser Informationsmappe finden Sie Empfehlungen, Ratschläge, Tipps und Fachwissen für Ihren Alltag nach einer Transplantation **eigener Stammzellen**.

Hier Patient*innen-Aufkleber anbringen oder händisch ausfüllen

Pat.-Name: _____

_____

Geb. Datum: _____

Liebe*r Patient*in!

Heute beginnen Sie Ihren Weg „danach“. Sie haben jetzt einen zweiten Geburtstag, neue Zellen wachsen in Ihnen. Das Leben verändert sich.

Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, den Weg in den Alltag zu finden. Nach der langen Zeit im Krankenhaus möchten wir Sie dabei unterstützen, wieder mit beiden Beinen fest im Leben zu stehen – in Ihrem neuen Leben.

Sie finden in dieser Information **Empfehlungen, Ratschläge, Tipps und vielerlei Fachwissen**. Wir möchten Sie ermutigen, sich selbst und Ihren Körper zu beobachten und neu kennenzulernen. Um Komplikationen zu vermeiden oder diese frühzeitig zu erkennen, sind wir dabei auf Ihre Mithilfe angewiesen!

Falls Sie sich unsicher fühlen oder Fragen auftauchen, sind wir für Sie rund um die Uhr erreichbar. Bitte melden Sie sich gerne telefonisch:

Hämatologie-Station
+43 316 385 14049

Knochenmarktransplantationsstation (KMT)
+43 316 385-14083

Hämatologie-Ambulanz (ab 13 Uhr)
+43 316 385-13277

LKH-Univ. Klinikum Graz
Univ.-Klinik für Innere Medizin
Klinische Abteilung für Hämatologie - KMT
Auenbruggerplatz 38, 8036 Graz

Inhaltsverzeichnis

Vermeiden Sie Infektionen im täglichen Alltag! 4
Onkologische Rehabilitation 9
Ambulanztermin 9
Psychologische Aspekte nach der Stammzelltransplantation 10
Ergotherapeutische Tipps für zu Hause 12
Physiotherapeutische Tipps für zu Hause 17
Kliniksozialarbeit 18
Keimarme Ernährung für immunsupprimierte Patient*innen 20
Hygienemaßnahmen bei Lebensmitteln 21
Lebensmittelliste 23
Mein Protokoll 26
Literaturverzeichnis 27
Platz für Ihre Notizen 29

Vermeiden Sie Infektionen im täglichen Alltag!

Ihr Knochenmark produziert ausreichend Blutzellen. Der Wert Ihrer weißen Blutkörperchen (Leukozyten) ist hoch genug, Sie sind infektfrei. Ihrer Entlassung steht nichts mehr im Wege. Auch wenn Ihre Blutwerte „gut“ sind, beachten Sie bitte, dass Ihr **Abwehrsystem** noch nicht wieder vollständig hergestellt ist. Bis zur vollständigen **Regeneration Ihres Immunsystems** dauert es in der Regel mindestens ein Jahr.

In manchen Fällen dauert es auch länger. Sie sind nach wie vor **anfällig für Infektionen** mit Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten. Einige dieser Keime finden wir in unserer Umgebung, andere gehören zur natürlichen Keimbesiedelung jedes Menschen (1).

Auf den nächsten Seiten finden Sie Empfehlungen für bestimmte Bereiche des Lebens, um Infektionen zu vermeiden.

Mund-Nasen-Schutz

Diesen benötigen Sie, um sich vor Infektionserregern jeder Art zu schützen. Bei einem **ärztlichen Termin oder Krankenhausbesuch** ist immer ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen! Dieser sollte Mund und Nase vollständig bedecken, da diese die häufigsten Übertragungswege für Infektionen sind. Sie müssen Menschenansammlungen (Supermarkt, Kirchenbesuch, Feste und Feiern, …) nicht unbedingt völlig meiden. Aber auf alle Fälle sollten Sie, **zu Ihrer eigenen Sicherheit,** einen Mund-Nasen-Schutz tragen (2).

Händehygiene

Viele Keime werden über **Hand/Mund- oder Hand/Nasenkontakt** übertragen. Sorgfältige Händedesinfektion sowie Händewaschen sind daher mindestens genauso wichtig wie das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes. Also nicht nur nach dem Toilettenbesuch, sondern auch vor dem Essen, nach dem Händeschütteln oder dem Berühren von Türschnallen, Geld und so weiter ist Händehygiene notwendig (3).

Zahnpflege

Die Zahnpflege sollte **sorgfältig durchgeführt** werden. Denn gerade die Mundschleimhaut bietet durch ihr feuchtes und warmes Milieu einen guten Nährboden für Bakterien. Sollte ein Zahnarztbesuch notwendig sein, weisen Sie die Zahnärztin oder den Zahnarzt ausdrücklich

darauf hin, dass Sie immunsupprimierende (immununterdrückende) Medikamente nehmen. Sie müssen dann gegebenenfalls bei Eingriffen antibiotisch abgeschirmt werden. Wir empfehlen nach Ihrer Regeneration eine **halbjährliche Kontrolle** bei Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt sowie eine gründliche Mundhygiene durchführen zu lassen (2).

Nagelpflege

Ihre Zehen- und Fingernägel werden aufgrund der Nebenwirkungen von Therapien oft brüchig und rissig**.** Um Verletzungen vorzubeugen, empfiehlt sich als Schutz ein **farbloser Nagellack**.

Haut

Fast immer ist trockene Haut ein Problem. Falls kein spezielles Pflegeprodukt von der Ärztin oder dem Arzt verordnet wurde, verwenden Sie zur **Pflege** handelsübliche Produkte. Diese sollten gut rückfettend und ohne Duft- und Konservierungsstoffe sein (2).

Menstruationsblutung

Bitte **keine Tampons oder Menstruationstassen** während der Regelblutung verwenden. Diese begünstigen eine Vermehrung von gefährlichen Keimen und es kann dadurch zu **Infektionen** kommen. Greifen Sie daher bitte auf Binden und Einlagen zurück. Bei übermäßig starker Regelblutung kontaktieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Sonnenschutz

Vermeiden Sie direkte Sonne (keine Sonnenbäder). Tragen Sie leichte Bekleidung aus natürlichen Materialien wie zum Beispiel Baumwolle und Leinen. Bei Aufenthalten im Freien sollten Sie schon zu Hause ein **Sonnenschutzprodukt** (Lichtschutzfaktor 50+) auftragen. Schützen Sie sich zusätzlich mit einer Kopfbedeckung. Mindestens einmal im Jahr, besser halbjährlich, sollten Sie eine Kontrolle bei einer Hautfachärztin oder einem Hautfacharzt durchführen lassen (2).

Wenn Familienmitglieder erkranken

Sollte **jemand zu Hause erkranken**, empfehlen wir Ihnen, auch zu Hause einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Sollten Kinder im Vorschul- oder Volksschulalter im Haushalt leben, informieren Sie bitte die jeweilige **Kinderbetreuungsstelle** über Ihre Transplantation. Tritt im Kindergarten eine Kinderkrankheit auf, empfehlen wir, dass die Kinder diesen bis zum Ende der Inkubationszeit (Ansteckungszeit) nicht besuchen.

Besucher*innen

In Ihrem Interesse ist ausschließlich **Besuch von gesunden Personen** zu empfehlen. In deren Haushalt sollten sich auch keine anderen kranken Personen befinden.

Partnerschaft und Sexualität

Das Schlafen in getrennten Zimmern ist nicht notwendig, außer die*der Partner*in ist an einem Infekt erkrankt. Beim Geschlechtsverkehr sollte ein Kondom verwendet werden, um Infektionen zu vermeiden. Weiters sollen Patient*innen fettfreies Gleitgel zur Befeuchtung der Vagina verwenden. Dadurch können Verletzungen und daraus resultierenden Infektionen abgehalten werden. **Bitte haben Sie keine Scheu** dieses Thema mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt zu besprechen. Einmal im Jahr, besser halbjährlich, sollte die Gynäkologin oder der Gynäkologe bzw. die Urologin oder der Urologe zur routinemäßigen Kontrolle aufgesucht werden (4).

Haustiere

Bei Kontakt mit Ihrem Haustier sollten Sie darauf achten, **nicht verletzt zu werden**. Kratzer, etwa durch Krallen, sind eine Eintrittsstelle für Bakterien, die wiederum Infektionen verursachen können. Ebenso kann der tierische Speichel Keime beinhalten. Waschen Sie sich nach dem Streicheln immer die Hände! Das Tier sollte nicht in Ihrem Bett schlafen. Auch soll das Essen nicht in Kontakt mit Ihren Haustieren kommen, sonst können sich **tierische Keime** übertragen (5).

Pflanzen

Die Pflege Ihrer Pflanzen überlassen Sie bitte einer anderen Person. Der **Kontakt mit Erde** stellt für Sie eine besonders **hohe Infektionsgefahr** dar. In der Erde können sich beispielsweise Schimmelpilze befinden (1). Erst nachdem ein ausgeprägtes Immunsystem aufgebaut ist, können Sie wieder selbst die Gartenpflege übernehmen. Pflanzen sollten vor allem in den ersten Wochen aus dem Wohnbereich ausgelagert werden.

Kontaktlinsen

In den ersten drei Monaten sollten Kontaktlinsen wegen erhöhter Infektionsgefahr **vermieden** werden. Sind Ihre Bindehäute auch danach noch sehr trocken, kann dies über einen längeren Zeitraum erforderlich sein (6).

Essen und Trinken

Essen Sie über den Tag aufgeteilt öfters **kleinere Portionen** und **trinken Sie mindestens zwei Liter pro Tag**. Für die ersten sechs Monate nach der Entlassung wurde eine Ernährungsbroschüre mit speziellen Richtlinien erarbeitet. Diese finden Sie im Anhang. Zumindest für diesen Zeitraum sollte auf Restaurantbesuche verzichtet werden.

Impfungen

Den genauen Plan für die Impfungen erhalten Sie im Rahmen Ihrer KMT-Ambulanzbesuche. Auch der Impfschutz von Personen, die mit Ihnen im gemeinsamen Haushalt leben, ist sehr wichtig. Diese sollten ihren Impfschutz überprüfen und falls erforderlich auffrischen lassen.

Medikamente

In den **ärztlichen Entlassungsbriefen** ist angeführt, welche Medikamente Sie in welcher Dosierung und Häufigkeit einnehmen sollen. Die ärztlichen Entlassungsbriefe erhalten Sie bei den Kontrolluntersuchungen. Achten Sie bitte auf die jeweiligen Aktualisierungen. Eine genaue und verlässliche Einnahme Ihrer verordneten Medikamente ist **wichtig für Ihren Therapieerfolg**.

Rauchen

Tabakkonsum schädigt jedes Organ des menschlichen Körpers. Die krebserregenden Eigenschaften von Tabak sind ausreichend bekannt. Diese Schäden reichen von der Lunge über Augen und Muskeln bis zur Haut (7). Nach der Stammzelltransplantation erhöht Rauchen die Anfälligkeit der Atemwege für Virus- und Pilzinfektionen (8).

Das Direktorium des LKH-Univ. Klinikum Graz nimmt seine Vorbildwirkung als gesundheitsförderndes Krankenhaus auch für den Nichtraucherschutz ernst: Das LKH-Universitätsklinikum Graz ist ein **rauchfreies Krankenhaus**.

Hier finden Sie Unterstützung beim Rauchstopp:

Rauchfrei Telefon: 0800 810 013

Rauchfrei in 6 Wochen: +43 316 8035-1919 raucherhelpline@stgkk.at

Spaziergänge

Hier müssen Sie **keinen Mund-Nasen-Schutz tragen,** außer bei engem Kontakt mit Fußgänger*innen, etwa in der Stadt. Vorsicht ist auch in der Zeckensaison (März bis Oktober) geboten. In dieser Zeit vermeiden Sie bitte Wald, Waldrand, Wiesen, Büsche und Baustellen – auch aufgrund der Schimmelpilzbelastung (2). Wir empfehlen nach dem Spaziergang die Wäsche zu wechseln und dabei den Körper genau auf **Zecken** abzusuchen.

Sportliche und soziale Aktivitäten

Im Freien ist die **Ansteckungsgefahr** durch Menschengruppen **gering**. Doch auch hier gilt: große Menschenansammlungen sollten vermieden werden. Üben Sie sportliche Aktivitäten nur aus, wenn die Zahl an Blutplättchen (Thrombozyten) groß genug ist, um mögliche Blutungen zu vermeiden. Am besten **halten Sie Rücksprache** mit Ihrer behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt. Sportarten mit hoher Verletzungsgefahr sollten vermieden werden (9).

Schwimmen/Sauna

Zu Ihrer Sicherheit wird empfohlen, auf Schwimmen und Saunabesuche zu **verzichten**. Das gilt sowohl im öffentlichen als auch im privaten Bereich, sowie für Infrarotkabinen (5).

Autofahrten

Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist nicht notwendig, außer einer Ihrer Beifahrer*innen ist an einer Infektion erkrankt. Falls Sie einen Krankentransport benötigen (z.B. ambulante Kontrolle), muss immer ein Einzeltransport bestellt und ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Ihre eigene **Reaktionsfähigkeit** könnte aufgrund von Blutarmut und der Einnahme von Medikamenten **beeinträchtigt** sein. Bitte bedenken Sie dies, falls sie selbst ein Auto lenken.

Reisen

Von Auslandsreisen wird während der Zeit der Immunschwäche und vor Durchführung der Impfungen **abgeraten** (2).

Ausüben des Berufes

Grundsätzlich ist dies während der Zeit der Immunschwäche **nicht anzuraten**. Am besten halten Sie Rücksprache mit Ihrer behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt.

Onkologische Rehabilitation

Die onkologische Rehabilitation richtet sich an Patient*innen, die ihre stationäre Krebsbehandlung abgeschlossen haben und ihren physischen als auch psychischen Gesundheitszustand wieder verbessern wollen. Falls Sie die Möglichkeit einer Rehabilitation bzw. Anschlussheilbehandlung wahrnehmen möchten, informieren Sie uns bitte rechtzeitig. Dann können wir Sie gemeinsam mit dem Team für **klinische Sozialarbeit und unserem ärztlichen Team** beim Stellen des **Rehabilitationsantrags** unterstützen.

Alle Therapien der onkologischen Rehabilitation zielen darauf ab, körperliche, psychische und soziale Beeinträchtigungen weitestgehend zu reduzieren. Sie sollen eine positive Bewältigung der Erkrankung und ihrer Folgen ermöglichen.
Ein wesentlicher Punkt ist dabei auch die Wiedereingliederung in das **private und soziale Umfeld**. Die Kosten für die onkologische Rehabilitation werden von der jeweiligen Sozialversicherung übernommen.

Ambulanztermin

Anfangs verlaufen Ihre Ambulanzkontrollen noch sehr engmaschig. Sollte alles in Ordnung sein, werden die Intervalle immer länger. Sie müssen nicht mehr so häufig zur Kontrolle.

Wichtig:
Bitte geben Sie uns eine **Änderung Ihrer Telefonnummer** sofort bekannt!

Halten Sie Ihre **Termine** unbedingt ein und bringen Sie alle **Unterlagen** sowie Aufzeichnungen mit. Vergessen Sie auch nicht die **Medikamente**, welche Sie benötigen, mitzubringen.

Sollten Sie verhindert sein, verständigen Sie bitte sofort die Ambulanz – auch wenn Sie inzwischen stationär aufgenommen wurden.

Bei Ihrer ambulanten Kontrolle melden Sie sich zuerst am Ambulanzschalter. Begeben Sie sich anschließend zur Blutabnahme. Berichten Sie bereits dem Pflegepersonal der Ambulanz, wenn Sie Husten, Fieber, Durchfälle oder sonstige Probleme haben. Die Auswertung Ihrer Laborbefunde dauert ungefähr 1,5 bis 2 Stunden. Spezialuntersuchungen können längere Zeit in Anspruch nehmen.

Psychologische Aspekte nach der Stammzelltransplantation

Seit der Diagnose und den absolvierten Therapien haben Sie sehr viel erlebt. Sie haben in dieser Zeit eine maximale persönliche Leistung erbracht: vor allem hinsichtlich Ihrer Belastbarkeit und aktiven Bewältigung der Situation, Ihrer Ausdauer und Ihres Durchhaltevermögens aber auch hinsichtlich Ihrer Selbstdisziplin und Selbstkontrolle.

Mit der Entlassung aus der stationären Versorgung haben Sie eine weitere Etappe Ihrer Behandlung abgeschlossen. Jetzt beginnt die **Etappe der Genesung**. Durch die Transplantation hat sich vieles verändert. Es bedarf großer Achtsamkeit und Sensibilität, sich in dieser neuen Rolle gut einzufinden.

Sehr häufig werden körperliche Schwäche, rasche Erschöpfung, Ermüdung und weitere Nebenwirkungen der Therapien Ihren Tagesablauf bestimmen. Ebenso wie das verordnete Essverhalten und die verordnete Einschränkung der Sozialkontakte, sowie der Verzicht auf Interessen/Aktivitäten. Sie werden lernen, sehr achtsam mit sich zu sein aber auch sich zu fordern, um die körperliche Kraft und Ihr Wohlbefinden wieder zu erlangen. **Alles in Ihrem persönlichen Tempo**. Die Zeit der Langsamkeit, der Unvorhersagbarkeit und Unsicherheit sowie des subjektiven Kontrollverlustes können Sie stark beanspruchen. Dies kann Ihre Lebensqualität stark verändern. Selbstständigkeit, Autonomie und Unabhängigkeit sind jetzt neu zu definierende Ziele. Ihre neue Verhaltensregel sollte lauten: „Weniger ist mehr“.

Viele **unterschiedliche Gefühle und Gedanken** werden naturgemäß auftreten. Sie sind als „ganz normale Reaktionen auf außergewöhnliche Belastungen“ zu werten. Manche Patient*innen beschreiben ihre Situation auch als emotionale Achterbahn. Aber auch, wenn es ganz anders sein sollte, ist es in Ordnung.

Psychologische Betreuung gehört während und nach der medizinischen Behandlung heute zum Behandlungsstandard. So gibt es auch an der Klinischen Abteilung für Hämatologie dieses kostenfreie psychologische Angebot. Dazu zählen Klinisch-psychologische Diagnostik, Beratung, Behandlung und Krisenintervention, um für Sie und Ihre Angehörigen ein verbessertes Krankheitsverständnis zu bewirken.

Manche Menschen schöpfen Kraft aus dem Glauben und der Religion bzw. ihrer spirituellen Gesundheit. Für andere kann auch der Austausch mit anderen Patient*innen oder Angehörigen in einer ähnlichen Situation eine Bereicherung sein.

Informationen zu Selbsthilfegruppen finden Sie beispielsweise unter:

- Selbsthilfe Steiermark: https://selbsthilfe-stmk.at
- Krebshilfe: https://www.krebshilfe.at
- Myelom- und Lymphomhilfe: https://myelom-lymphom.at/

Wir empfehlen grundsätzlich, ein psychologisches und/oder psychotherapeutisches Angebot in Anspruch zu nehmen.

Natürlich wissen wir auch, dass Sie es eigenständig bewältigen können. Dennoch kann es von Vorteil sein, Unterstützungsangebote, die förderlich für Ihren Genesungsprozess sind, in Anspruch zu nehmen.

Kontaktmöglichkeit Klinisch-psychologischer Dienst an der Abteilung für Hämatologie:

MMag. Dr. Eva Nagele
LKH-Univ. Klinikum Graz
✆ Tel.: +43 316 385-31048
✉ E-Mail: eva.nagele@uniklinikum.kages.at

Ergotherapeutische Tipps für zu Hause

Alltag

Nach Abschluss der Therapie kann es sein, dass Sie Ihren **Alltag anfänglich nicht wie gewohnt** bewältigen können. Als Folge Ihrer Behandlung können Einschränkungen auftreten. Diese können Kraftverlust durch muskulären Abbau oder Störungen der Sensibilität sein oder kognitive Fähigkeiten betreffen. Damit Sie die täglichen Herausforderungen weiterhin gut meistern können, haben wir einige Ratschläge zusammengefasst.

Tipps zur Erleichterung des Alltags:

- Strukturieren Sie Ihren Alltag indem Sie **Tages- oder Wochenpläne** erstellen:
  - Schreiben Sie die zu erledigenden Tätigkeiten auf und sortieren Sie diese nach deren Wichtigkeit.
  - Teilen Sie diese Tätigkeiten nach Dringlichkeit ein: Welche sind Ihnen am wichtigsten und sollen schnell erledigt werden? Welche können ein paar Tage warten?
  - Erstellen Sie einen Wochenplan, in dem Sie eintragen, welche Tätigkeit an welchem Tag erledigt werden soll.
  - Fragen Sie nach Unterstützung. Überlegen Sie auch, welche Aufgaben Sie an andere Personen abgeben können.
- Setzen Sie sich kleine und leicht erreichbare **Ziele**. Teilen Sie Aufgaben in kleinere Abschnitte ein. Dadurch lässt sich der Fortschritt besser wahrnehmen.
- Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie **Pausen**.

So können Sie sich Ihren Alltag erleichtern:

- genügend Zeit einplanen
- Tätigkeiten auf verschiedene Tage aufteilen

- Aufgaben in einzelne Schritte unterteilen
- benötigte Materialien, Lebensmittel, Utensilien etc. griffbereit vorbereiten
- regelmäßige Pausen einlegen
- Aufgaben an andere Personen abgeben
- Sitzmöglichkeit für zwischendurch oder teilweise während der Tätigkeit bereitstellen

Fatigue

Fatigue ist eine **ausgeprägte Form der Erschöpfung**. Diese kann bei Patient*innen während und nach einer Krebstherapie auftreten. Diese Müdigkeit verbessert sich nicht durch Schlaf oder körperliche Schonung. Deshalb ist es wichtig, dass Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber sprechen.

Was können Sie tun?

- Bewegung hilft mehr als Schonung (immer in Absprache mit Ärztin oder Arzt bzw. Physiotherapie)
- Schlafhygiene: Regelmäßiger Schlaf- und Wachrhythmus. Zu wenig oder zu viel Schlaf können Fatigue verstärken.
- Entspannungsübungen (10)

Sensibilitätstraining

Im Verlauf einer Chemotherapie kann es zu einer Schädigung von Nervenzellen kommen. Dadurch ist es möglich, dass Sensibilitätsstörungen (z. B. Taubheitsgefühl, Kribbeln) oder Schmerzen an Körperteilen auftreten.

Was können Sie tun?

“Gehen Sie den Nerven auf die Nerven!” – trainieren Sie täglich für rund 30 Minuten.

Zur Verbesserung der Sensibilität können die unterschiedlichsten Materialien zur Stimulation der betroffenen Stellen eingesetzt werden. Dazu reichen oft einfache Mittel aus, die sich auch gut in den Alltag integrieren lassen.

Vibrationsgerät oder elektrische Zahnbürste

- betroffene Stellen stimulieren und bewusst die Unterschiede spüren

Igelbälle

- Hand- und Fußflächen massieren
- kneten und drehen in der Hand – zur Kräftigung und Verbesserung der Feinmotorik

Abbürsten

- Bürsten oder Küchenschwämme können zum Abreiben der betroffenen Stellen genutzt werden (z. B. Nagelbürsten, Haarbürsten, Kämme, …)

Zeitung

- Zeitungen zerknüllen, zerreißen und zusammenrollen – zur Kräftigung und Verbesserung der Feinmotorik

Bäder für Hände und Füße

- warmes und kaltes Wasser im Wechsel verwenden
- Schalen mit verschiedenen Inhalten z. B. Trocken- und Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, …) Reis, Nudeln, Murmeln, Steine, Spielfiguren etc.

Bewusstes Spüren

- verschiedene Materialien (Stoffe, Untergrund etc.) und Oberflächen ertasten
- barfuß auf verschiedenen Untergründen gehen (11)

Kognitives Training

Patient*innen berichten häufig, dass sie während oder nach einer Chemotherapie kognitive Einschränkungen bemerken. Beispielsweise in der Merkfähigkeit, Wortfindung, Aufmerksamkeit oder Konzentration.

Was können Sie tun?

- Gedächtnishilfen nutzen
  - Kalender (wichtigste Termine eintragen)
  - Tagespläne erarbeiten
  - To-Do-Listen schreiben
  - Stichwortzettel oder Post-it verwenden
- Spiele, die das Gedächtnis trainieren (z.B. Memory, Stadt-Land-Fluss)
- handwerkliche Tätigkeiten fördern die kognitiven Fähigkeiten
- Gedächtnistraining (Apps, Übungen, Internetseiten)

Beispiele für Gedächtnistraining:

- **„Buchstabenstreichen“ – fördert die Konzentrationsfähigkeit**

  Nehmen Sie eine Tageszeitung oder Zeitschrift und einen Stift. Schlagen Sie eine beliebige Seite der Zeitung auf. Streichen Sie einen selbst festgelegten Buchstaben im Text durch.

- **Erinnerungsvermögen und Konzentration fördern**

  Stellen Sie sich verschiedene Fragen zu Alltagssituationen, die schon weiter zurückliegen. Beispiel: „Was gab es vorgestern zum Mittagessen?“ oder „Was habe ich zuletzt eingekauft?“

- **Rückwärtssprechen**

  Denken Sie sich einen beliebigen Satz aus und versuchen Sie diesen rückwärts zu sprechen. Beispiel: „Heute scheint die Sonne.“ – „Sonne die scheint heute.“

- **Wiederholen trainiert das Kurzzeitgedächtnis**

  Lesen Sie einen Zeitungsartikel oder hören Sie die Nachrichten im Radio. Versuchen Sie, den Inhalt danach wiederzugeben.

- **Merken**

  Suchen Sie sich zu Beginn des Tages 5 Gegenstände oder Wörter aus. Merken Sie sich diese und geben Sie diese am Ende des Tages wieder (12).

Entspannungstraining

Stress ist belastend für den Körper. Deswegen sollte neben Bewegung auch ein gezieltes Entspannungsprogramm Teil Ihrer Therapie sein. Ihre psychische Verfassung ist genauso wichtig wie Ihre körperliche.

Entspannungstechniken:

- autogenes Training
- Atemübungen
- Meditation
- Yoga, Tai-Chi
- Body Scan oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Aromatherapie

Finden Sie **Freizeitaktivitäten**, die Ihnen helfen, sich zu entspannen: Kreative und handwerkliche Tätigkeiten, auch musizieren oder Sport können die Stimmung positiv beeinflussen. **Alles was Ihnen gut tut** und den Stress nimmt, ist für die Genesung förderlich (13).

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Team der Ergotherapie:

Kontaktmöglichkeit Ergotherapie

Leitung: Karl Sallmutter
LKH-Univ. Klinikum Graz
✆ Tel.: +43 316 385-31489

Physiotherapeutische Tipps für zu Hause

Sportliche Betätigung kann das körperliche, seelische und soziale Gleichgewicht stabilisieren sowie Ausdauer und Abwehrkräfte steigern. Wichtig ist, das eigene Trainingsprogramm eng mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt abzustimmen. Keinesfalls kommt es darauf an, eine bestimmte Leistung zu erbringen. Wichtig ist die Regelmäßigkeit des Sports.

geeigneter Sport:

- Nordic Walking
- Ausdauertraining am Ergometer oder mit dem Beintrainer bzw. am Laufband
- leichte Kräftigungsübungen mit dem Thera-Band oder leichten Hanteln

1 bis 2 Trainingseinheiten pro Woche reichen am Anfang aus (14)

Übungen und einen Trainingsplan erhalten Sie von Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten vor Ihrer Entlassung.

Kontaktmöglichkeit Physiotherapie

PT Karsten Bodenhagen
LKH-Univ. Klinikum Graz
✆ Tel.: +43 316 385-82212
✉ E-Mail: karsten.bodenhagen@uniklinikum.kages.at

Kliniksozialarbeit

Die Kliniksozialarbeit gibt Ihnen **Informationen zu Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten**. Die häufigsten Fragen haben wir hier für Sie zusammengefasst. Gerne stehen Ihnen die Mitarbeiter*innen der Kliniksozialarbeit während des stationären Aufenthaltes zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an das Pflegepersonal oder sprechen Sie dieses Thema bei der Visite an.

Betreuung und Pflege nach dem Krankenhausaufenthalt:

Mobile Dienste (Hauskrankenpflege, Pflegehilfe, Heimhilfe) unterstützen bei der medizinischen Weiterversorgung, bei der Körperpflege oder im Haushalt. Sie sind auch bei der Organisation einer Rufhilfe bzw. eines Essenszustelldienstes behilflich.

Sollte vorübergehend eine durchgehende Betreuung notwendig sein, ist der Einsatz einer **24-Stunden-Betreuung** oder die Organisation eines **Pflegeheimplatzes** möglich.

Weiterführende Beratung sowie die Kontaktdaten des zuständigen mobilen Dienstes erhalten Sie bei der Gemeinde bzw. dem Magistrat Graz, sowie bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

Übernehmen Ihre **Angehörigen** die Pflege, kann mit der*dem Dienstgeber*in eine **Pflegekarenz/Pflegeteilzeit** vereinbart werden. Dies ist ab Bezug der Pflegestufe 3 und für die Dauer von 3 Monaten möglich. Ebenso können Ihre Angehörigen, sofern diese im selben Haushalt leben, pro Kalenderjahr eine Woche Pflegefreistellung beanspruchen. Weitere Informationen dazu sind beim Sozialministerium oder bei der Arbeiterkammer Steiermark erhältlich.

Pflegegeld steht jenen Personen zu, bei denen für mindestens 6 Monate ein erhöhter Betreuungsbedarf besteht. Pflegegeld kann bei Ihrem Sozial-/Pensionsversicherungsträger beantragt werden.

Kann ich eine Rehabilitation in Anspruch nehmen?

Es kann ein **Antrag auf Rehabilitation** gestellt werden. Dies erfolgt in Absprache mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten sowie der Hausärztin oder dem Hausarzt. Der Antrag muss vom Sozial-/ Pensionsversicherungsträger bewilligt werden. Dauer und Beginn der Therapie richten sich individuell nach Ihrem Therapieverlauf.

Was passiert während eines Krankenstandes?

Bei einem längeren Krankenstand kann **bis zu 52 Wochen Krankengeld** bezogen werden. Die Höhe variiert dabei je nach Bezugszeitraum zwischen 50 % und 60 % der Bemessungsgrundlage. Nimmt der Genesungsprozess mehr Zeit in Anspruch, sollte um eine **vorübergehende Berufsunfähigkeitspension bzw. Rehabilitationsgeld** angesucht werden. Dies ist bei der zuständigen Pensionsversicherung möglich.

Nach einem längeren Krankenstand kann mit der Dienstgeberin oder dem Dienstgeber eine **Wiedereingliederungsteilzeit** vereinbart werden. So wird die Rückkehr an den Arbeitsplatz erleichtert.

Beratung zu diesen Themen erhalten Sie beim zuständigen Sozial- bzw. Pensionsversicherungsträger, Fit2Work und der Arbeiterkammer Steiermark.

Wie erreiche ich Beratungsstellen nach dem Krankenhausaufenthalt?

- Krebshilfe Steiermark, Tel.: 0316 / 474433 - 0
  - Sozialberatung, psychologische Beratung, Psychotherapie, Ernährungsberatung, finanzielle Unterstützung
- Leukämiehilfe Steiermark, E-Mail: kontakt@leukaemiehilfe.at
  - Beratung und Hilfe für Patient*innen und deren Angehörige
- Sozialtelefon Land Steiermark, Tel.: 0800 20 10 10 oder 0316 / 877 - 3199
- Fit2Work, Tel.: 0800 500 118
- Arbeiterkammer Steiermark, Tel.: 057799
- Sozialministeriumservice, Tel.: 0316 / 7090

Kontaktmöglichkeit Kliniksozialarbeit

Leitung: Elisabeth Korp, MA
LKH-Univ. Klinikum Graz
✆ Tel.: +43 316 385-12594
✉ E-Mail: sozialarbeit@uniklinikum.kages.at

Keimarme Ernährung für immunsupprimierte Patient*innen

Personen, denen Stammzellen transplantiert wurden, sind für einen bestimmten Zeitraum **immunsupprimiert**. Dies gilt auch nach einer Chemotherapie, welche zu einem Abfall der weißen Blutkörperchen (Leukozyten bzw. Granulozyten) führt.

Es besteht deshalb ein erhöhtes Risiko für Infektionen über Keime in **Lebensmitteln**. In diesem Zeitraum werden eine keimarme Ernährung und bestimmte Hygiene-Richtlinien empfohlen, um so die Keimbelastung durch Lebensmittel und deren Zubereitung möglichst gering zu halten.

Dauer und Ziel der keimarmen Ernährung:

Nach einer autologen Stammzellentransplantation sollte für **circa 3 Monate auf eine keimarme Ernährung geachtet werden.**

Ziel der Ernährung ist es, die Keimbelastung möglichst gering zu halten. Trotzdem soll eine gesunde und bedarfsdeckende Ernährung gewährleistet werden.

Kontaktmöglichkeit Ernährungsmedizinischer Dienst

Leitung: Kugel Eva, MSc
LKH-Univ. Klinikum Graz

Die zuständige Diätologin oder der zuständige Diätologe wird Ihnen persönlich ihre*seine Kontaktdaten übermitteln

Hygienemaßnahmen bei Lebensmitteln

Was Sie beim Einkauf beachten sollen:	• keine Lebensmittel in beschädigten Verpackungen kaufen • bei Tiefkühlprodukten darf die Kühlkette während des Heimtransportes nicht unterbrochen werden (Kühltasche verwenden, im Hochsommer morgens einkaufen) • Wurst und Käse frisch aus der Vitrine (ohne Randstück) aufschneiden lassen • Milchprodukte in kleinen Portionen/Packungseinheiten kaufen • Haltbarkeitsdatum einhalten
Was Sie bei der Zubereitung und beim Kochen beachten sollen:	• absolute Sauberkeit (Arbeitsfläche, Geräte, Geschirr, Verpackungen, ...) einhalten • saubere Hände (vor allem Fingernägel) und saubere Arbeitskleidung • Abwaschtücher, Geschirrschwämme, Geschirrtücher, ... täglich wechseln und bei mindestens 60 Grad waschen • roh zu verzehrende Speisen wie Salat, Gemüse und Obst gründlich unter fließendem Wasser reinigen • vor und nach dem Schälen von Obst und Gemüse die Hände gründlich reinigen • Geflügel, Fisch und Eier getrennt von anderen Lebensmitteln aufbewahren und zubereiten (Salmonellengefahr!) • Alle Speisen vollständig durchgaren. Bei Verwendung von Mikrowellengeräten ist auf eine gleichmäßige Temperaturverteilung zu achten (öfters umrühren damit die empfohlene Temperatur von mindestens 75°C im gesamten Gericht erreicht wird) • Speisen nicht warmhalten, sondern sofort abkühlen

Was Sie über die Lagerung wissen sollen:	• empfohlene Lagertemperatur von Lebensmittel einhalten • angebrauchte Lebensmittel im Kühlschrank oder in einem kühlen Raum (Speisekammer) zugedeckt bzw. eingepackt lagern. Innerhalb von 24 Stunden verbrauchen. • Lebensmittel in der Tube (Mayonnaise, Senf, ...) innerhalb von drei Wochen nach dem Öffnen verbrauchen. Lebensmittel im Glas (Marmelade, Essiggurken und ähnliches) innerhalb einer Woche nach dem Öffnen verbrauchen • Lebensmittel unbedingt vor Insekten schützen (immer abdecken) • Haltbarkeitsdatum beachten • die Qualität von Lebensmittel vor dem Verzehr überprüfen
Händehygiene:	• nach dem Händeschütteln bzw. Berühren von Türschnallen, Haltegriffen oder Geld • bei jedem Nachhause kommen • nach dem Umziehen • vor dem Essen bzw. der Speisenzubereitung • nach jedem Toilettenbesuch • nach direktem oder indirektem Kontakt mit Körperflüssigkeiten oder Exkrementen • nach der Müllentsorgung oder ggf. nach dem Windeln wechseln • vor und nach dem Berühren von Kathetern oder Wunden
Sonstiges:	• Haustiere dürfen nicht in die Küche, direkten Kontakt mit Haustieren möglichst meiden • Küchenabfälle täglich entsorgen, die Hände danach reinigen • Überprüfung der Sauberkeit und Hygiene von Zimmerpflanzen und Wohnungseinrichtung (Schimmel, Ungeziefer, ...). Überlassen Sie die Pflege Ihrer Pflanzen jemand anderem!

Lebensmittelliste

Getreide, Getreideprodukte und Beilagen

☺ geeignet	☹ nicht geeignet
• alle Brot- und Gebäcksorten • Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Knödel • alle gekochten Getreidesorten und Getreideflocken (z. B. Haferflocken) • Popcorn • Müsli ohne Trockenfrüchte und Nüsse	• Müsli und Salate aus rohen Getreidekörnern • Müsli mit Nüssen bzw. Trockenfrüchten

Milch und Milchprodukte

☺ geeignet	☹ nicht geeignet
• alle pasteurisierten Milch- und Milchprodukte (siehe Etikett) wie Vollmilch, Buttermilch, Joghurt, Sauermilch, Fruchtjoghurt, Fruchtmolke, Schlagobers, Sauerrahm, Butter und Margarine • Käse aus pasteurisierter Milch ohne Edelschimmel • verpackter Käse wie Landfrischkäse, Topfen, Mozzarella, Eckerlkäse, Gervais, Scheiblettenkäse, … • offener, frisch aufgeschnittener Käse aus der Vitrine ohne Anfangs- und Endstück	• Rohmilch (Milchprodukte "Ab Hof Verkauf" sind meist aus Rohmilch hergestellt) • Milchprodukte aus nicht pasteurisierter Milch (siehe Etikett), z. B. Emmentaler, Bergkäse, … • Käse mit Edelschimmel (z.B. Gorgonzola) oder Rotschmiere (Romadur, Schlosskäse, Limburger, Graukäse, Quargel, ...) • Käse mit rohen Zutaten wie Pfeffer, Nüsse, ... • vorgeschnittener, bereits abgepackter Käse kann unter Umständen keimbelastet sein

Eier

☺ geeignet	☹ nicht geeignet
• durcherhitzte Eigerichte wie z. B. Rührei, Omelette, Auflauf, Suppe mit Ei • industriell gefertigte Mayonnaise in möglichst kleinen Portionspackungen	• Speisen mit rohen Eiern, weichgekochte Eier, Spiegeleier • Mayonnaise aus rohen Eidottern • Tiramisu mit rohem Ei

Obst, Gemüse, Salat, Mohn, Nüsse

☺ geeignet	☹ nicht geeignet
• rohes Obst, Gemüse, Salate (immer gut waschen) • Blattsalate sehr gründlich unter fließendem Wasser waschen • gekochtes Obst (Kompott, Mus) und Salate (roter Rübensalat, Karottensalat, ...) • erhitzte Nüsse, erhitzter Mohn, z.B. in Kuchen, geröstete Erdnüsse usw. • eingelegtes Gemüse: Essiggurken, Oliven, … • erhitzte Trockenfrüchte wie z.B. Rosinen im Apfelstrudel	• ungewaschenes rohes Obst, Salat, Gemüse • rohe Trockenfrüchte wie Feigen, Datteln, Rosinen, Studentenfutter, … • rohe, unerhitzte Nüsse und Mohn (enthalten häufig Schimmelpilze) • geröstete Nüsse in der Schale • Sprossen und Keimlinge • Salat vom Buffet

Fleisch, Fisch, Geflügel, Sojaprodukte

☺ geeignet	☹ nicht geeignet
• nur durchgegarte Fleischwaren! • gekochte Wurstsorten wie Kochschinken, Extrawurst usw. frisch aus der Vitrine aufschneiden lassen, ohne Anfangs- und Endstück • Fisch-, Fleisch- und Aufstrichkonserven, Frankfurter • Rollmops, Russen • pasteurisierter, gekochter Tofu (in kleinen Stücken)	• rohe Fleischwaren wie Speck, Landjäger, Rohschinken, Parmaschinken, Salami, Geräuchertes, … • roher Fisch, Räucherfisch, ... • bereits vorgeschnittene Wurst aus der Vitrine • vorgeschnittene und abgepackte Wurst aus dem Kühlregal kann unter Umständen keimbelastet sein • roher ungekochter Tofu, Tempeh

Fette und Öle

☺ geeignet	☹ nicht geeignet
• alle tierischen und pflanzlichen Fette und Öle: Butter, Margarine, Pflanzenöle wie Rapsöl, Olivenöl, …	

Suppen

☺ geeignet	☹ nicht geeignet
• alle gekochten Suppen	• Bouillon mit Ei (roh) • Miso-Produkte

Mehlspeisen und Süßigkeiten

☺ geeignet	☹ nicht geeignet
• gebackene Kuchen, Torten, Strudel, Kekse • Obstkuchen mit gründlich gereinigtem oder mitgebackenem Obst • Obstknödel, Palatschinken, Schmarrn, Germknödel ohne Mohn • abgepacktes Eis • Zuckerl, Schokolade, Kaugummi • Marmelade • pasteurisierter Honig	• Tiramisu • Obstkuchen mit rohem, ungewaschenem Obst • Germknödel mit Mohn, Mohnnudeln, Nusspalatschinken (wenn Mohn bzw. Nüsse unerhitzt sind), Müsliriegel, ... • offenes Eis • selbsthergestelltes Parfait • Schokolade mit Trauben, Nüssen • zuckerarme Marmelade in großen Packungseinheiten • naturbelassener Honig

Gewürze, Sonstiges

☺ geeignet	☹ nicht geeignet
• alle frischen Kräuter (gründlich gewaschen) • tiefgekühlte Kräuter aus dem Geschäft, wenn sie bei der Zubereitung erhitzt werden (Kräutersoße, ...) • erhitzte mitgegarte Gewürze • Essig, Salz • Senf, Ketchup, Kren, Hefe- und Sojaaufstriche (Tartex,...) in möglichst kleinen Portionspackungen/Tuben kaufen	• Hefeflocken • Gewürze (Pfeffer, Paprika, Zimt, ...), die nicht mitgegart werden • tiefgekühlte Kräuter aus dem Geschäft, die roh verwendet werden (Kräutertopfen, ...)

Getränke

☺ geeignet	☹ nicht geeignet
• Leitungswasser nach hygienischer Überprüfung • Mineralwasser, Limonaden • Tee, Kaffee • pasteurisierte Obst- und Gemüsesäfte, offene Packungen (Flaschen bei Kühlschranktemperatur lagern und innerhalb von 24 Stunden verbrauchen	• Wasser aus Brunnen ohne hygienische Überprüfung (Hausbrunnen, Urlaubsort, ...) • unpasteurisierte Obst- und Gemüsesäfte, Smoothies • alkoholische Getränke nur nach Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt

Mein Protokoll

Tragen Sie hier bitte Ihre Werte ein und bringen Sie diese Tabelle zu Ihren Ambulanzterminen mit.

Datum	Trinkmenge	Blutdruck	Gewicht

Literaturverzeichnis

(1) Dykewicz, C. A. (2001). Summary of the guidelines for preventing opportunistic infections among hematopoietic stem cell transplant recipients. Clinical infectious diseases, 33(2), 139-144.

(2) Kenyon, M. & Babic, A. (2018). The European Blood and Marrow Transplantation Textbook for Nurses: Under the Auspices pf EBMT. Springer.

(3) Bloomfield, S. F., Exner, M., & Dietlein, E. (2008). Infektionsprävention durch Hygiene zu Hause und in der Öffentlichkeit. Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz, 51(11), 1258-1263.

(4) Edman, L., Larsen, J., Hägglund, H., & Gardulf, A. (2001). Health-related quality of life, symptom distress and sense of coherence in adult survivors of allogeneic stem-cell transplantation. European journal of cancer care, 10(2), 124-130. https://doi.org/10.1046/j.1365-2354.2001.00251.x

(5) Dykewicz, C. A., Jaffe, H. W., & Kaplan, J. E. (2000). Guidelines for preventing opportunistic infections among hematopoietic stem cell transplant recipients; recommendations of CDC, the Infectious Disease Society of America, and the American Society of Blood and Marrow Transplantation.

(6) Brewitt, H. (1997). Kontaktlinsen Infektionen und Hygiene. Der Ophthalmologe, 94(5), 311-316.

(7) Worbes, C. (2009). Rauchen und die gesundheitlichen Folgen. Der Pathologe, 30(5), 411-412.

(8) Ehlers, S. L., Gastineau, D. A., Patten, C. A., Decker, P. A., Rausch, S. M., Cerhan, J. R., ... & Porrata, L. F. (2011). The impact of smoking on outcomes among patients undergoing hematopoietic SCT for the treatment of acute leukemia. Bone marrow transplantation, 46(2), 285-290.

(9) Dauelsberg, T., Almanasreh, N., & Mumm, A. (2020). Rehabilitation bei Patienten nach Stammzelltransplantationen. InFo Hämatologie+ Onkologie, 23(9), 13-17.

(10) Deutsches Krebsforschungszentrum in der Helmholtz-Gemeinschaft (2022) FATIGUE: Erschöpfung und Müdigkeit bei Krebs [online] Informationsblatt: Fatigue bei Krebs (krebsinformationsdienst.de) [abgerufen am: 09.06.2022]

(11) Bannasch M., Köppel M.& Wiskemann J. (2014). Polyneuropathie Was tun? Informationen & Übungsmanual für ein Heimtraining [online] https://www.nct-heidelberg.de/fileadmin/media/nct-heidelberg/fuer_patienten/beratung/bewegung/OnkoAktiv/NCT_PNP-Manual.pdf [abgerufen am: 09.06.2022]

(12) Habichtswald Reha-Klinik, Klinik für Ganzheitsmedizin und Naturheilkunde. „Chemo-Brain“ – kognitive Störungen nach Chemotherapie (o. D.) [online] https://habichtswald-reha-klinik.de/onkologie/informationen-onkologie/chemo-brain-kognitive-stoerungen-nach-chemotherapie/ [abgerufen am: 09.06.2022]

(13) Österreichische Krebshilfe (2021). Bewegung bei Krebs, Empfehlungen, Tipps, Adressen [online] https://www.krebshilfe.net/fileadmin/user_upload/Dachverband/Broschüren/2021059_Bewegung_bei_Krebs___Web.pdf [abgerufen am: 09.06.2022]

(14) Van Haren, I. E., Timmerman, H., Potting, C. M., Blijlevens, N. M., Staal, J. B., & Nijhuis-van der Sanden, M. W. (2013). Physical exercise for patients undergoing hematopoietic stem cell transplantation: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials. Physical therapy, 93(4), 514-528.

Platz für Ihre Notizen

Autorinnen: DGKP Claudia Hoffmann und DGKP Carola Sterner BScN, MSc

Abteilungsleitung: Univ. Prof.in Dr.in med. univ. Hildegard Greinix

Stationsleitung: DGKP Martin Kneißl, akademisch geprüfter Experte für Intensivpflege

Impressum: Medieninhaber: LKH-Univ. Klinikum Graz, 8036 Graz, Auenbruggerplatz 1, Telefon: +43/(0)316/385-0, www.uniklinikumgraz.at, Rückfragen zu Metadaten wie Interessenskonflikten, Autor*innen und weiterführender Literatur unter: patienteninfo@uniklinikum.kages.at; Legende: Expert*innen-Tipps und ausgewählte wissenschaftliche Literatur; SAPNr.: W044637