



WILLKOMMEN IN DER STRANDKLINIK BOLTENHAGEN

Fachklinik für Kardiologie, Angiologie,
Hämatologie und internistische Onkologie

Einführungsseminar

Meine Gesundheit, meine Aufgabe

Herzlich Willkommen!

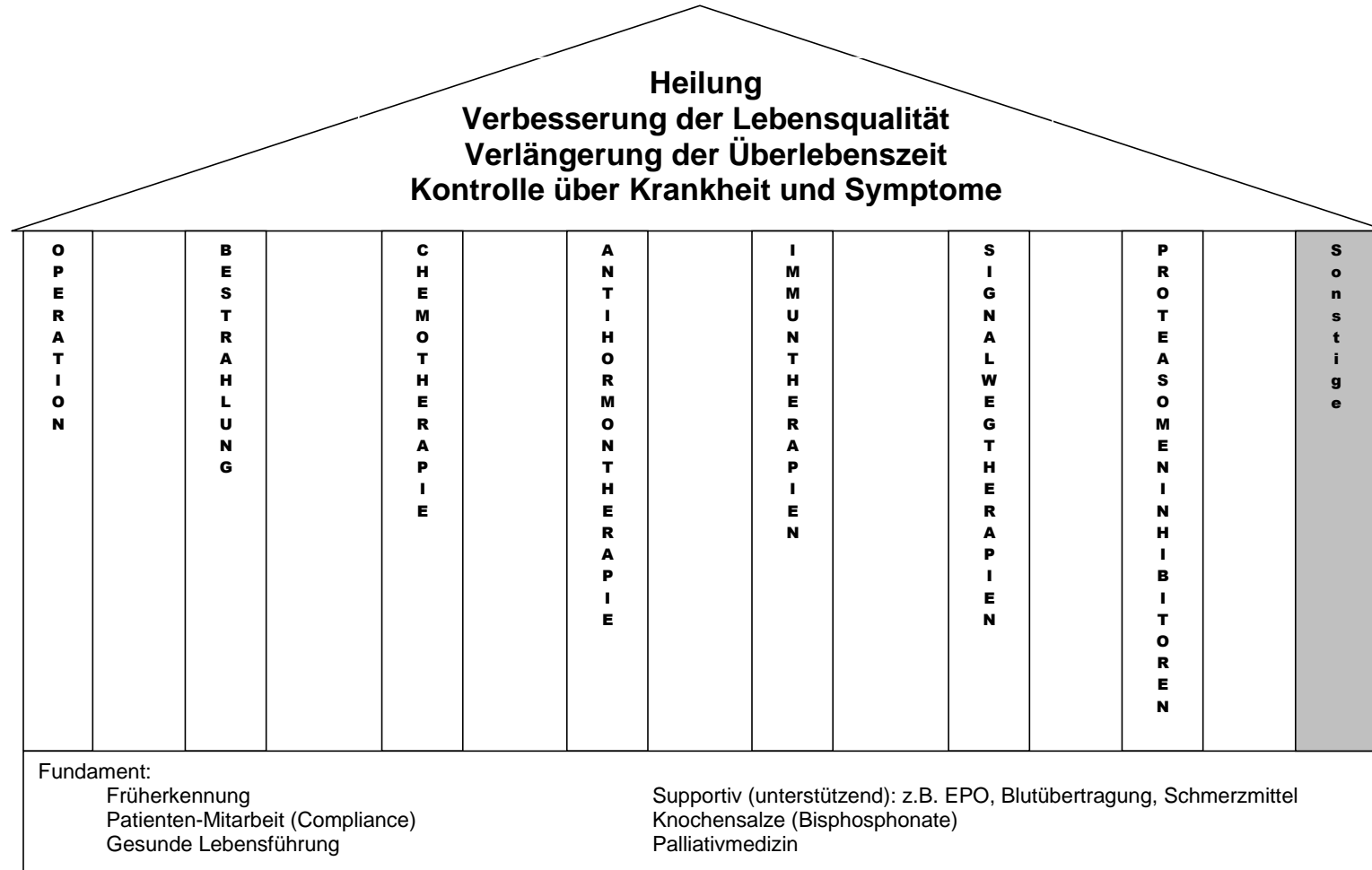
Dr. med. Monika Steimann
Chefärztin Onkologie

Ein Handout des Vortrags können Sie im Chefarztsekretariat erhalten.

Meine Gesundheit – meine Aufgabe

- Kur oder Reha
- Therapiefolgen heute
- Wie nutze ich meine Reha optimal?
- Was muß ich beachten?

Moderne Krebstherapie: 8 Säulen



Therapiefolgen

- Müdigkeit und Erschöpfung
 - Fatigue
- Schlafstörungen
- Seelische Belastung
- Evtl. Lymphödem
- Polyneuropathie
 - Missempfindungen der Hände und Füße

Fatigue-Syndrom

Französisch: Müdigkeit

- Vermehrte Tagesmüdigkeit
- Geringe Belastbarkeit und Ausdauer
- Verminderte Leistungsbreite
- Erschöpfung
- Allgemeine Kraftlosigkeit und Schwäche
- Oft gleichzeitig Schlafstörungen

Häufigkeit: ca. 60 – 70 % aller Krebspatienten

5 Ursachen für Müdigkeit und Erschöpfung nach einer Therapie

- Nebenwirkung von Medikamenten
- Blutarmut
- Stoffwechselprozesse unter Chemotherapie oder Bestrahlung
- Seelische Krankheitsverarbeitung
- **Konditionsverlust**

Tipps für eine erfolgreiche Reha

- **Information**
 - Rehabilitation = Wiederaufbau
 - Wiederaufbauzeit 1-2 Jahre
 - Plan für zu Hause mitnehmen
- **Aktivität**
 - **Aktuelle** Leistungsfähigkeit einschätzen lernen
 - Training mit 70% der **akt.** Leistungsfähigkeit

Therapiefolgen (2)

- Müdigkeit und Erschöpfung
 - Fatigue
- Schlafstörungen
- Seelische Belastung
- Polyneuropathie
 - Missempfindungen der Hände und Füße
- ...und viele andere

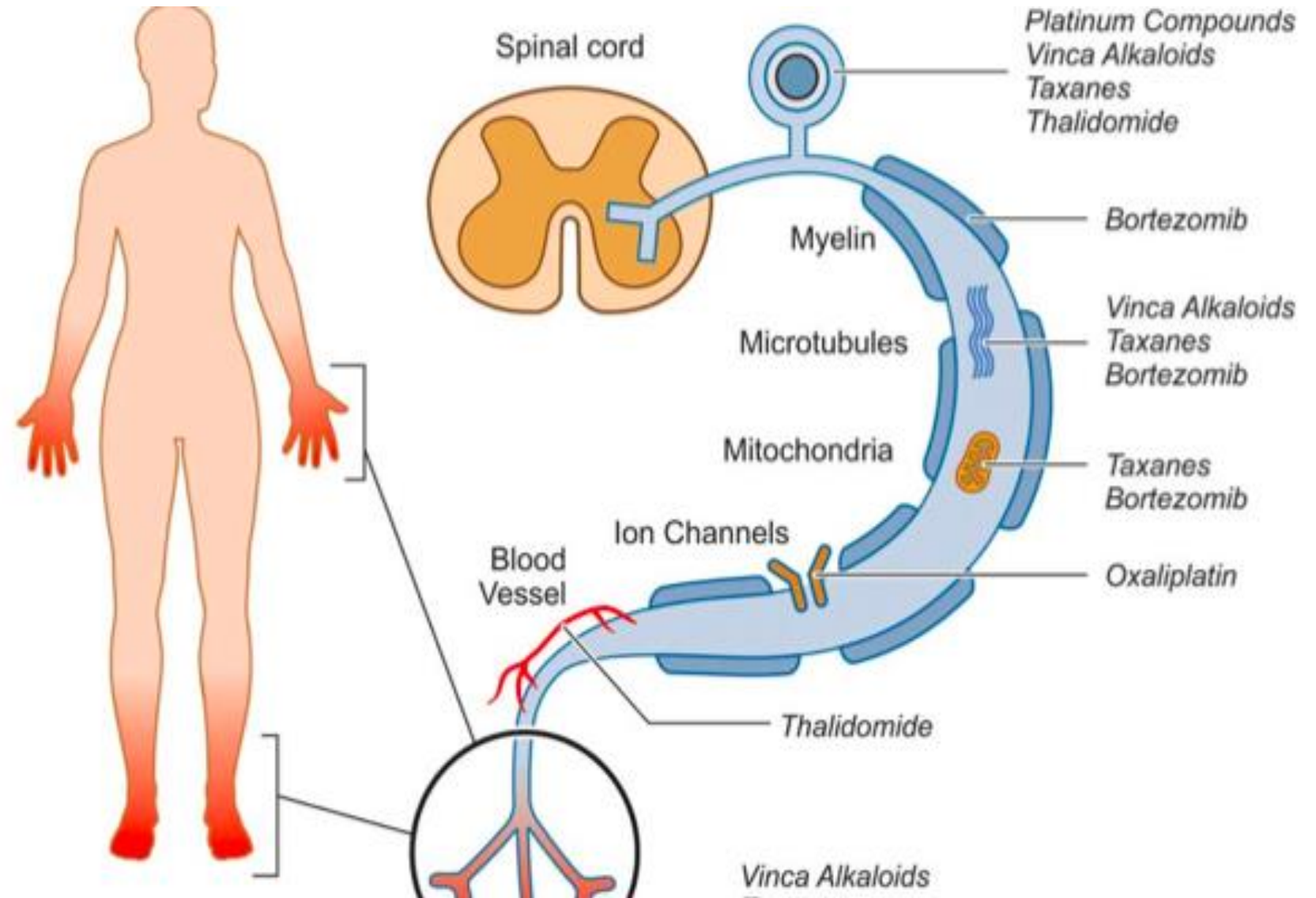
Polyneuropathie nach Chemo

Tastsinnbeeinträchtigung

- in der Regel symmetrisch
- Ausdehnung der Schädigung
 - Fingerkuppen, Zehenkuppen
 - Handschuhförmig (Gelenk, Unterarm)
 - Socken-/Kniestrumpfförmig
- Qualität
 - Taubheit
 - Mißempfindungen; Schmerzen
- kann nach Ende der Chemo fortschreiten



Einleitung



Tipps für eine erfolgreiche Reha

- Wissen um Zeitverlauf
 - Nervenerholungszeit 2-3 Jahre
- Geduld
- Aktives Geschicklichkeits-/Balancetraining
- Achtsamkeit für Verbesserung von Fingerfeinmotorik und Gleichgewicht

Ihr Reha-Team



Ärzte
Bademeister
Ergotherapeutinnen
Ernährungsberaterinnen
Krankenschwestern
Lymphtherapeuten
Physiotherapeuten
Psychotherapeuten
Sozialarbeiterinnen
Sportlehrer

Moderne Rehabilitationsziele

- Konditionsaufbau
- Seelische Stabilisierung und Balance
- Gesund zu leben, im Alltag umsetzen
- Gut informiert sein
- Wiedereingliederung in Beruf und Alltag

Der Behandlungsplan

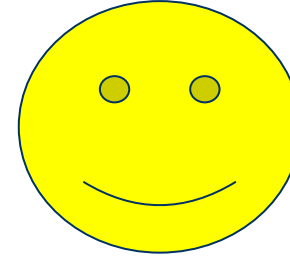
- Anwendungen – Ärztliche Verordnungen
- Therapieplan mittwochs Abends im Postfach
- Mindestens 2 x tägl. ins Postfach schauen
- Therapieplan testen: Rückmeldungen geben
 - Visiten: Fragen vorbereiten
 - Sprechzeiten Ihrer Ärzte im Hause nutzen
 - Therapeuten ansprechen
- Anpassung und Optimierung
- Lösungsansätze für zu Hause
- Nützliche Informationen für zu Hause (Vorträge)



Kann man eine Reha wiederholen?

- 2. oder 3. Maßnahme ist möglich
- Insgesamt 3 x in den ersten 2 Jahren
- in der Regel durch die Rentenversicherung

Wichtiges



- Rauchverbot
- Sonnenschutz
- Wasseranwendungen
- Sauna
- Viren
- Melden Sie sich, wenn es Ihnen nicht gut geht
 - Reißleine = Notruf
 - Telefonisch 888 bei der diensthabenden Schwester

Sonnenschutz

- Chemotherapie erhöht die Lichtempfindlichkeit
- Empfindliche Haut nach Bestrahlung
 - ✓ Kleidung: z. B. langärmelig
 - ✓ Kopfbedeckung
 - ✓ Hoher Lichtschutzfaktor (> 40)

Sonne ist gut für Körper und Seele!

Wasser nach Bestrahlung

Achtung: Chlor



- ✓ Bestrahlte Haut vor dem Schwimmen eincremen
- ✓ Die Schwestern helfen ggf. beim Rücken
- ✓ Bestrahlte Haut nach dem Schwimmen eincremen
- ✓ Bestrahlte Haut allgemein pflegen

Sauna

Sauna ist allgemein gesund und erlaubt!

Bitte beachten (auch für zu Hause):

1. Kreislaufbelastung
2. Ein Lymphödem kann sich verstärken
 - Wer ein Lymphödem hat, darf nicht Saunabaden
 - Bei Lymphödemrisiko evtl. 1 Jahr warten

Viren

1. Corona-Virus (SARS-CoV2- Virus)
 - FFP-2 Maske oder Mund-Nasen-Schutz freiwillig, bei Immunsuppression sinnvoll
 - Händedesinfektion, v.a. vor dem Speisesaal
 - Bitte melden Sie sich bei Infektzeichen!
2. Grippe-Virus
 - evtl. Impfung beim Hausarzt
 - Händedesinfektion; Nies-Etikette
3. Noro-Virus: Magen-Darm-Grippe
 - Händedesinfektion

Nützliche Tipps

- Ziele vereinbaren, die für Sie wichtig und realistisch erreichbar sind (in 3 Wochen)
- Aktive Mitarbeit
- Automatisierung einüben
- Strategien für zu Hause mitnehmen

P.S. Handouts aller ärztlichen Vorträge sind im Chefarztsekretariat erhältlich.

Unsere Handouts und Info-Materialien

- Ärztliche Vorträge: Im Chefarztsekretariat
- Psych. Vorträge: per mail vom psy. Team
 - bitte Ihre email Adresse in den Briefkasten im 5.OG West
- Sport und Physio: am Tresen der Badeabtlg.
- Ergotherapie: bei den Ergotherapeuten
- Blaue Hefte: liegen im EG Südflügel aus
 - Im Internet unter www.krebshilfe.de
- Sonstiges: EG Südflügel

Viele Erfolg!

*V*IELEN DANK

STRANDKLINIK BOLTENHAGEN

Ostseeallee 103 | 23946 Ostseebad Boltenhagen | Telefon 038825 470 | Telefax 038825 47 999

info@strandlinik.de | www.strandlinik-boltenhagen.de