

Zu sich Sorge tragen

Nachsorge nach einer Lymphomerkrankung

Monika Kirsch

Pflegefachfrau & Pflegeexpertin MSc



Um was geht es?



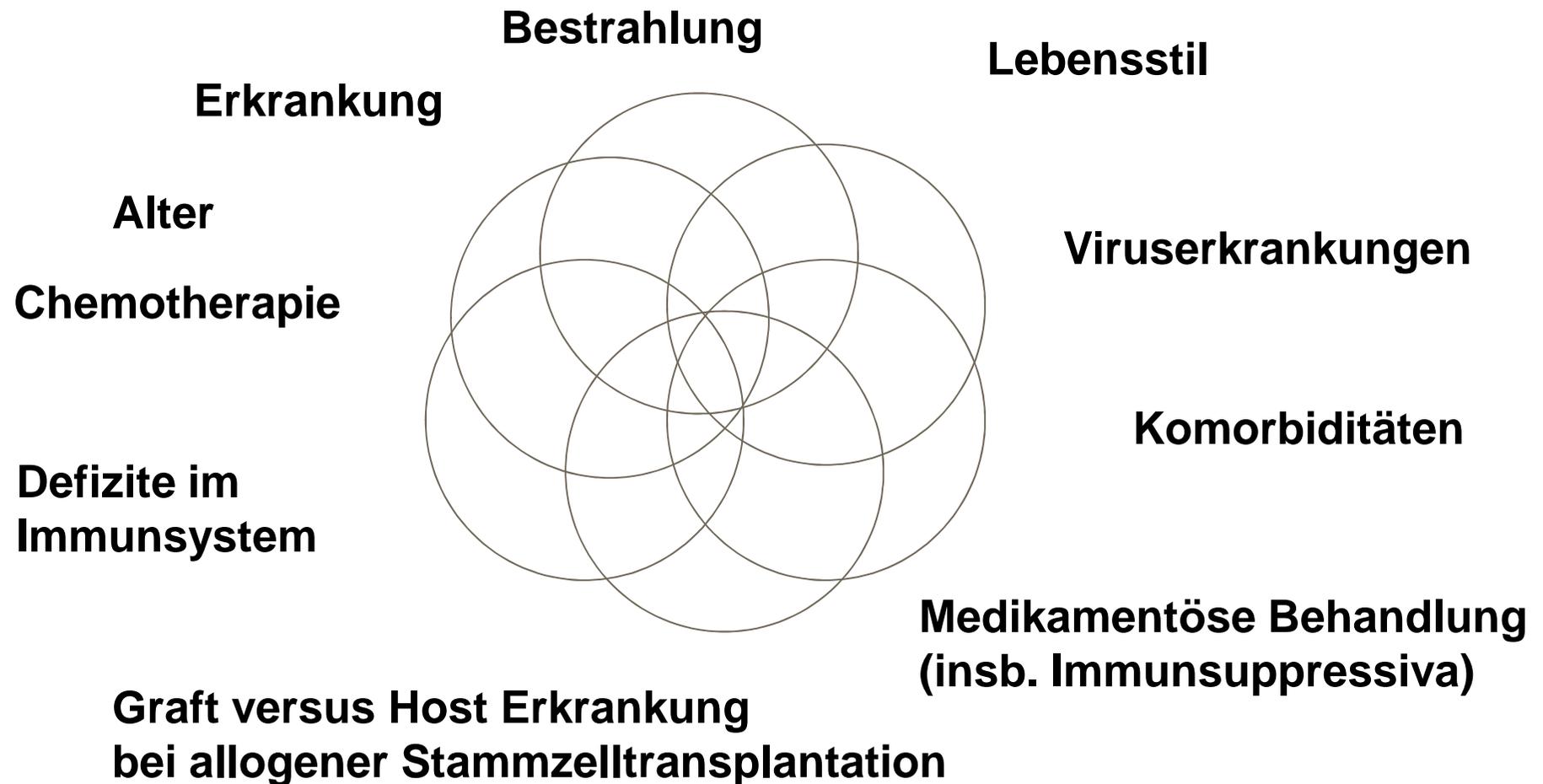
Übersicht

Spätfolgen nach einer Lymphombehandlung

Was kann ich selbst für mein Wohlbefinden tun ?

- Körperliche Aktivität
 - Auswirkung auf Fatigue und Müdigkeit
- Ernährung
- Medizinische Krebsnachsorge

Gründe für Spätfolgen nach einer Krebserkrankung



Mögliche körperliche Spätfolgen nach einer Lymphomerkrankung

Maligne Spätfolgen	Nicht-maligne Spätfolgen	
Sekundäre Tumore (Lunge, Brust, Haut, Gehirn, Magen-oder Darmkrebs)	Lungen- erkrankungen	Herz-Kreislauf- Erkrankungen
Bösartige Bluterkrankungen (Leukämie, Myelodysplasien, sekundäre Lymphome)	Einschränkung oder Un- fruchtbarkeit	Müdigkeit, Fatigue
Rückfall	Hormonelle Störungen	Polyneurpathie

.... & andere, z.B. bei autologer/allogener Stammzelltransplantation

Was kann man selbst tun?

Für den Körper	Für die Seele/Wohlbefinden
Körperlich aktiv sein	Lernen mit neuen Gefühlen wie z.B. Ängsten, Stress oder Enttäuschung umzugehen
Gute Ernährung	
Gemässiger Alkoholkonsum	Sich aktiv Hilfe & Unterstützung aus dem Umfeld holen
Nicht rauchen	
Sich vor Sonne schützen	Neue Begebenheiten/ Herausforderungen annehmen
Medikamente korrekt einnehmen	
Medizinische Nachsorge aktiv wahrnehmen	Probleme lösen
Selbstuntersuchung & Beobachtung (z.B. Brust)	... und, und, und... Jeder hat ganz individuelle Möglichkeiten sich etwas Gutes zu tun....
Mit Symptomen umgehen, diese «managen»	

Körperliche Aktivität

*Sport
stärkt Arme, Rumpf und Beine,
Kürzt die öde Zeit,
Und er schützt uns durch
Vereine,
Vor Einsamkeit.*



Joachim Ringelnatz
(1883-1934)



Positive Effekte von körperlicher Aktivität

Besser und länger leben!

- Lebenserwartung↑
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen↓
- Fitness↑
- Hirnschlag↓
- Gesundes Körpergewicht
- Bluthochdruck↓
- Schlafqualität ↑
- Knochengesundheit↑
- Diabetes Typ II↓
- Psychisches Wohlbefinden↑
- Dickdarmkrebs↓
- Brustkrebs↓

Wirkungen von Sport bei einer hämatologische Krebserkrankung

- Herz-Kreislauf-Gesundheit während und nach der Krebstherapie
- Weniger Fatigue/Müdigkeit während und nach der Krebstherapie
- Keine Sicherheitsbedenken
- Stärkung von Muskelkraft & Ausdauer
- Verbesserung der Lebensqualität

Randomized Controlled Trial of the Effects of Aerobic Exercise on Physical Functioning and Quality of Life in Lymphoma Patients

Kerry S. Courneya, Christopher M. Sellar, Clare Stevinson, Margaret L. McNeely, Carolyn J. Peddle, Christine M. Friedenreich, Keith Tankel, Sanraj Basi, Neil Chua, Alex Mazurek, and Tony Reiman

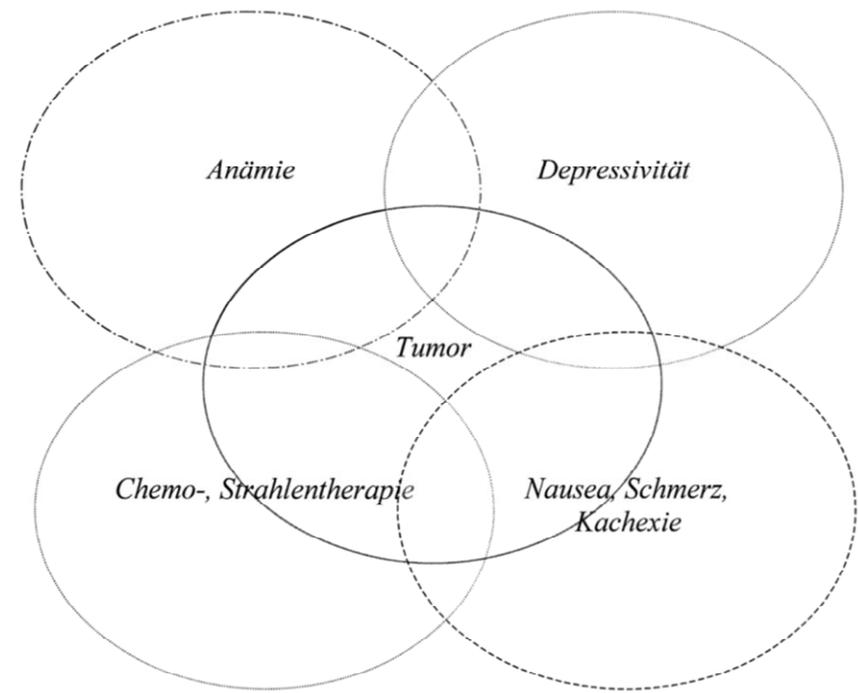


Fatigue

- „Ein belastendes, anhaltendes Gefühl von physischer, emotionaler und kognitiver Müdigkeit im Zusammenhang mit Krebs oder einer Krebsbehandlung, welches mit den Alltagsfunktionen interferiert.“

(National Comprehensive Cancer Network (NCCN), 2008)

- Ursachen (multikausal)
- über 90% aller Krebspatienten haben im Laufe ihres Leidens mit Fatigue zu kämpfen



“
(National Comprehensive Cancer Network (NCCN), 2009)

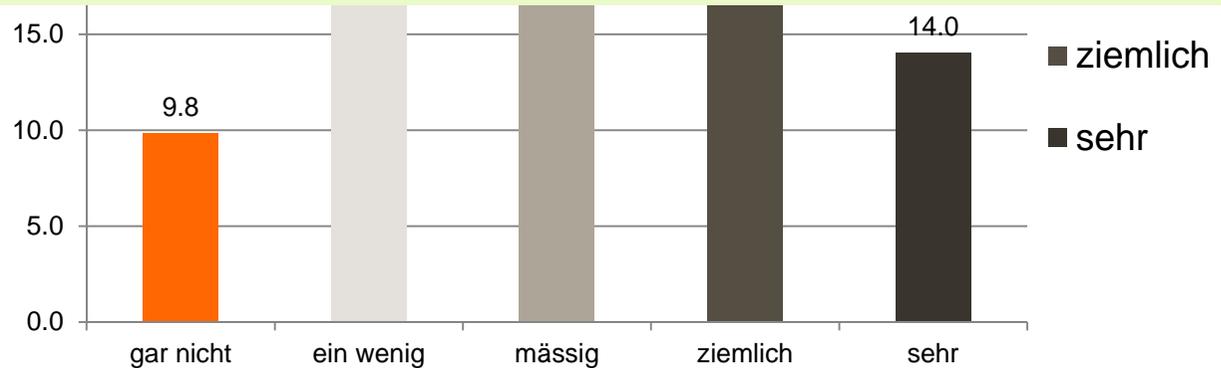
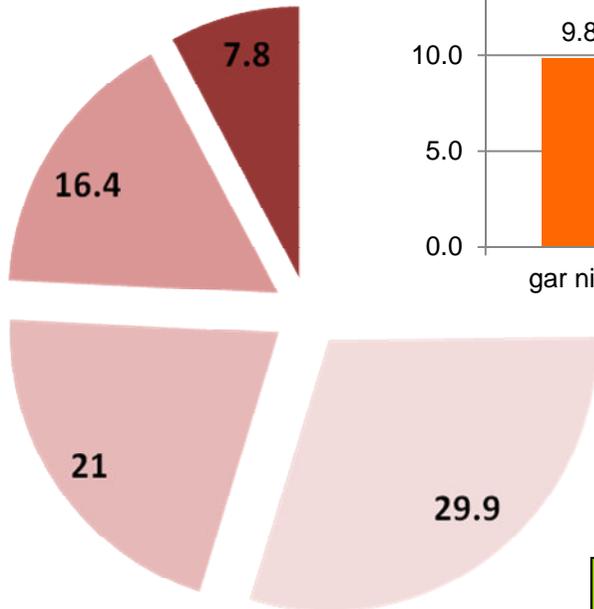
Die PROVIVO Studie

- Die PROVIVO Studie befragte von November 2011-2012 einmalig alle allogenen transplantierten Patienten, die mehr als ein Jahr nach ihrer Therapie stehen.
- Themen der Befragung waren unter anderem die Erfahrung von Symptomen und gesundes Verhalten.
- 376 Patienten haben teilgenommen
- Einige Ergebnisse werden heute vorgestellt und mit Ergebnissen der Schweizer Gesundheitsbefragung von 2007 verglichen



Wie ist es bei anderen?

Wie stark hatten Sie in den letzten 7 Tagen Müdigkeit, Erschöpfung oder fehlende Energie?



Wie stark hat es Sie die letzten 7 Tage belastet?

Fatigue – Was kann ich tun?

	Effektivität
Sport, Körperliche Betätigung	A
Allgemeinmedizinische Probleme lindern/ Korrektur von Fatigue-erzeugenden Ursachen (z.B. Anämie beheben, andere Symptome bekämpfen)	B
„Energiekonto verwalten“ im Alltag	B
Sich informieren über mögliche Behandlungsstrategien, Massnahmen	B
Schlafqualität verbessern	B
Muskelrelaxation als Entspannungstechnik	B
Andere Entspannungstechniken & Wellnessangebote nutzen	B
Medikamentöse Möglichkeiten (mit Arzt besprechen)	B

A = Evidenz aufgrund von Metaanalysen, Systematischen Literaturarbeiten

B = Evidenz von einzelnen kontrollierten und deskriptiven Studien

Körperliche Aktivität

Sport macht Schwache selbstbewusster,
Dicke dünn, und macht
Dünne hinterher robuster,
gleichsam über Nacht.



Joachim Ringelnatz
(1883-1934)



Empfehlung

- Mindestens **30 Minuten täglich** oder insgesamt **2½ Stunden Bewegung pro Woche** in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens **mittlerer Intensität**.
- Oder **1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität** pro Woche.
- **Auch Kombinationen von Bewegung mit verschiedenen Intensitäten sind möglich**. Wobei jeweils 10 Minuten Bewegung mit hoher Intensität den gleichen gesundheitlichen Nutzen bringen wie 20 Minuten mit mittlerer Intensität.

Was tut zusätzlich gut?

- Jede Art von zusätzlicher sportlicher Betätigung ist gut
- Insbesondere empfohlen
- 2-3 mal durchführen von Krafttraining pro Woche (je 20 min reichen), besonders positiv für Entwicklung und Erhaltung der Muskelmasse (Rumpfmuskulatur, Beine und Schulter-Arm-Region)
- Dehnübungen für grosse Muskelgruppen an Tagen an denen man körperlich aktiv ist.



ERWACHSENE

2.5h
MITTLERE
INTENSITÄT

ODER

1.25h
HOHE
INTENSITÄT

IDEALERWEISE AUF MEHRERE TAGE DER
WOCHE VERTEILT

MITTLERE
INTENSITÄT



HOHE
INTENSITÄT



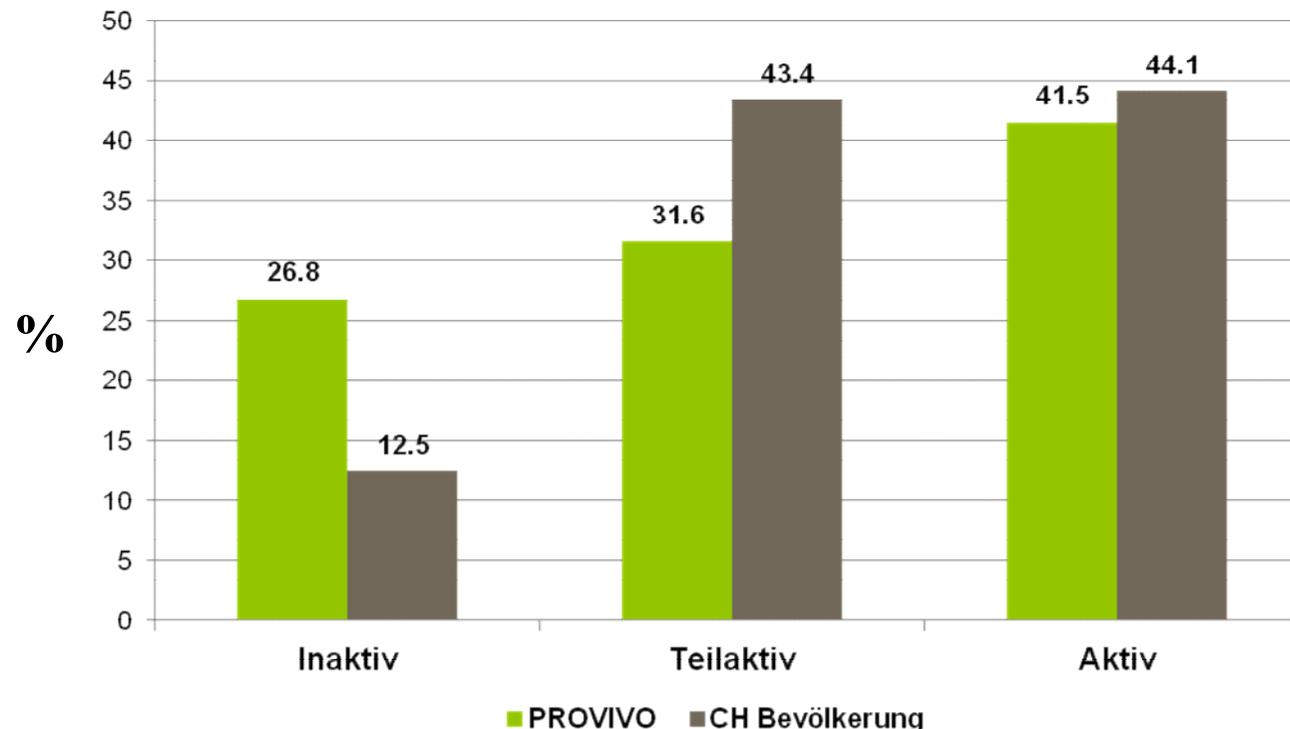
Zusätzlicher Nutzen durch
weiterführendes Training
von:

- AUSDAUER
- KRAFT
- BEWEGLICHKEIT

Wieviel
körperliche
Aktivität
sollte es sein?

Körperliche Aktivität - Wie ist es bei anderen?

Vergleich der körperlichen Aktivität zwischen 376 Patienten nach einer Stammzelltransplantation & 376 Vergleichspersonen der Schweizer Bevölkerung



Gründe nicht aktiv zu sein

Körperlich:

- Verminderte Leistungsfähigkeit/Fitness
- Nebenwirkungen der Medikamente
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Schmerzen

Psychisch:

- Angst sich zu verletzen
- Ängste/Depression
- Abgeschlagenheit/Lustlosigkeit
- Fatigue

Was gibt es zu beachten?

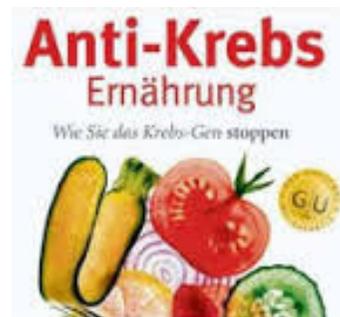
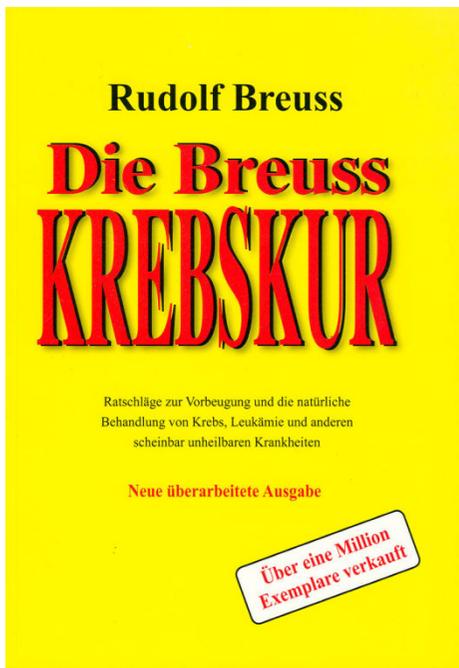
- Es muss Freude bereiten!
- Man sollte sich nicht überanstrengen
- Auch während einer Krebstherapie oder während einer anstrengenden Krankheitsphase kann von regelmässiger Bewegung profitiert werden.
 - Ärztliche Beurteilung einholen
 - Individuelle Anpassung der Bewegungsempfehlungen bezüglich Art und Intensität der Bewegung
 - Mit Fachpersonen individuellen Plan festlegen

Gesunde Ernährung



Zitate sind eher zu gutem Wein bekannt....

Was ist dran an der Krebsdiät?



Allgemeine Ernährungsempfehlungen

- Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Früchten & Vollkornprodukten kann das Risiko verschiedener Krebsarten senken.
- Zurückhaltungen bei Alkohol, Fett und Zucker!



Doch welche Schwierigkeiten gibt es evtl. während und nach einer Krebstherapie?

Keimarme Ernährung

Übelkeit & Erbrechen

Appetitlosigkeit

Geschmacksveränderungen

Unterverträglichkeiten & Allergien

Untergewicht

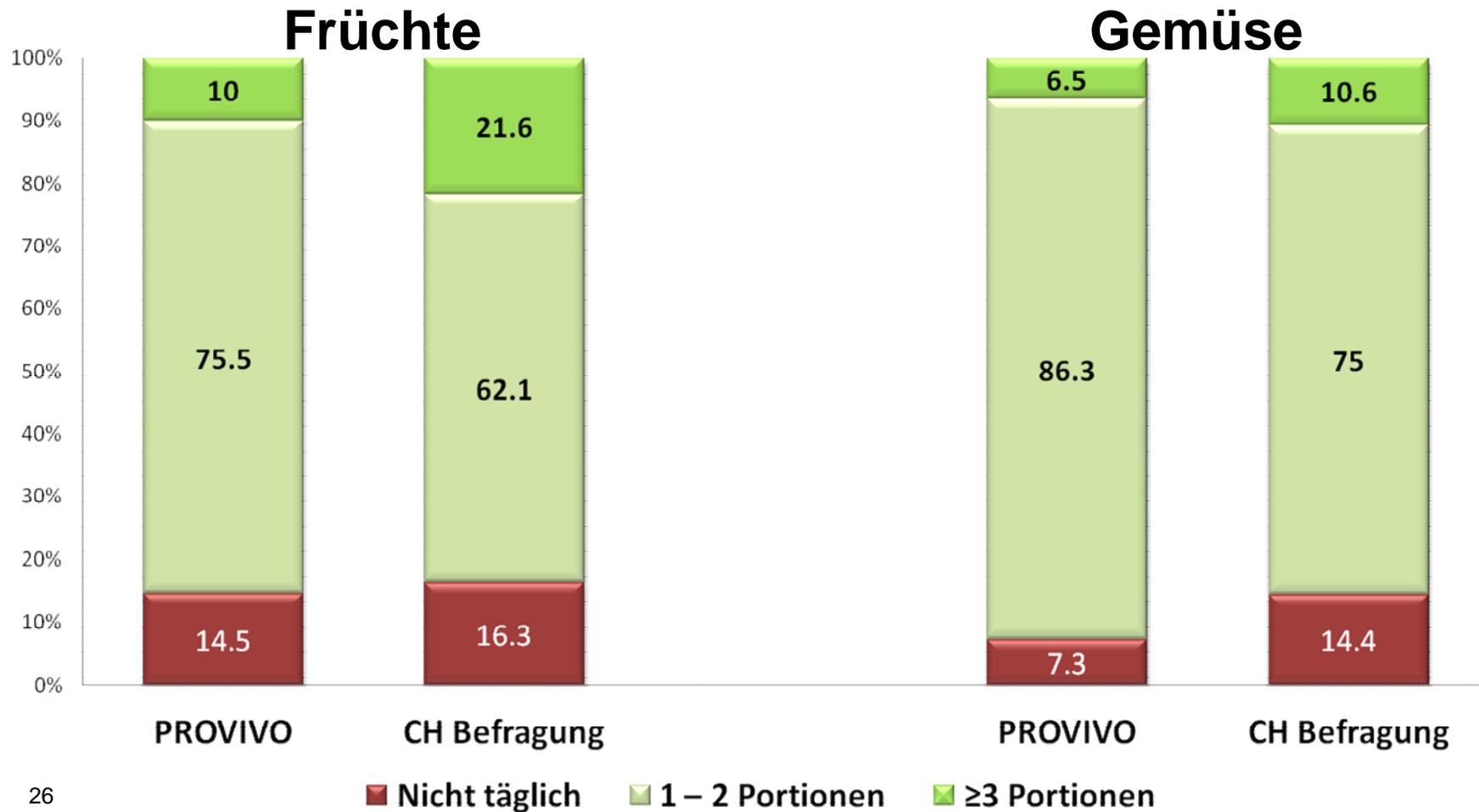
Mukositis (wunde Stellen im Mund)

Schluckbeschwerden

Heisshunger bei Corticosteroidtherapie

Ernährung - Wie ist es bei anderen?

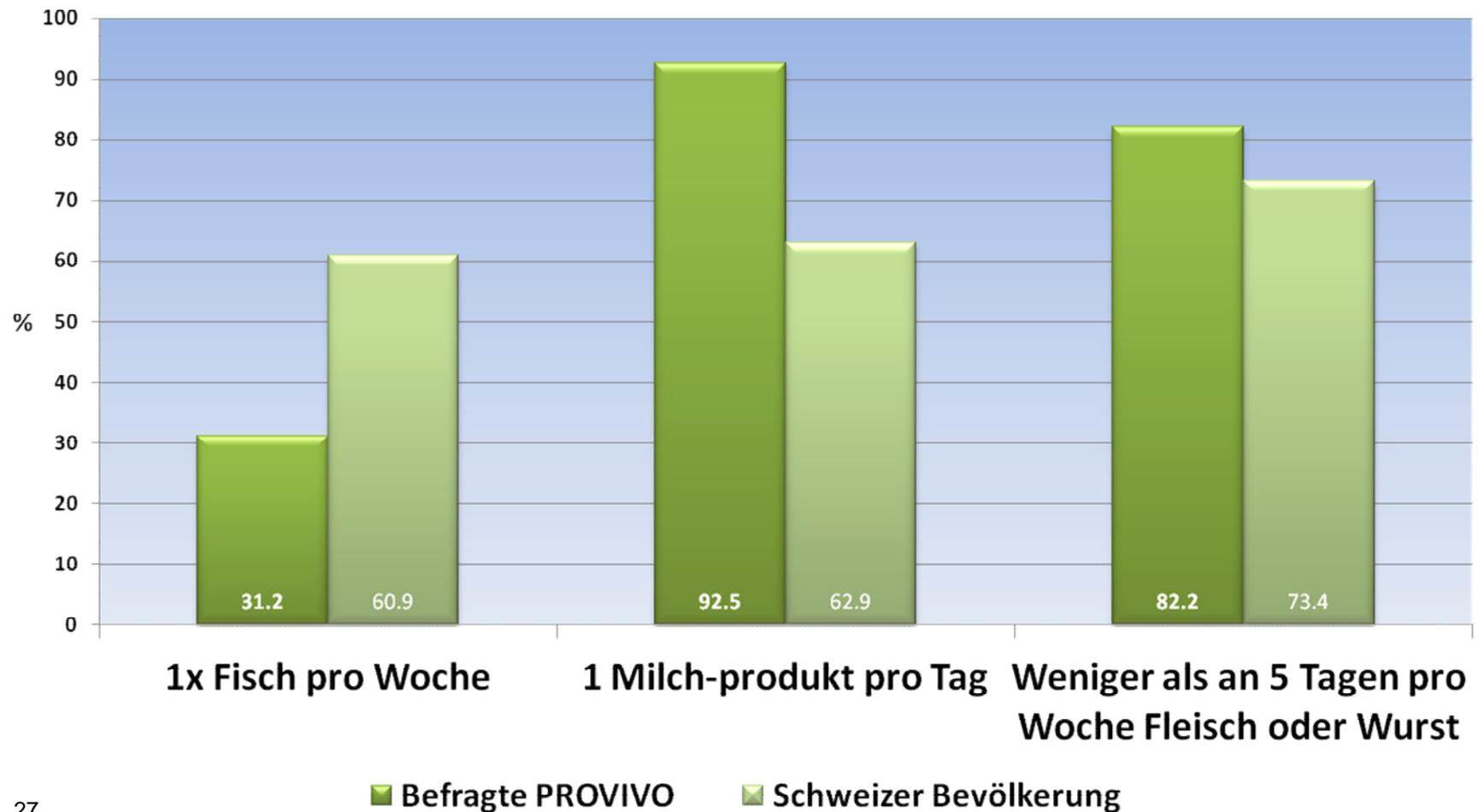
Täglicher Verzehr von Obst und Früchten



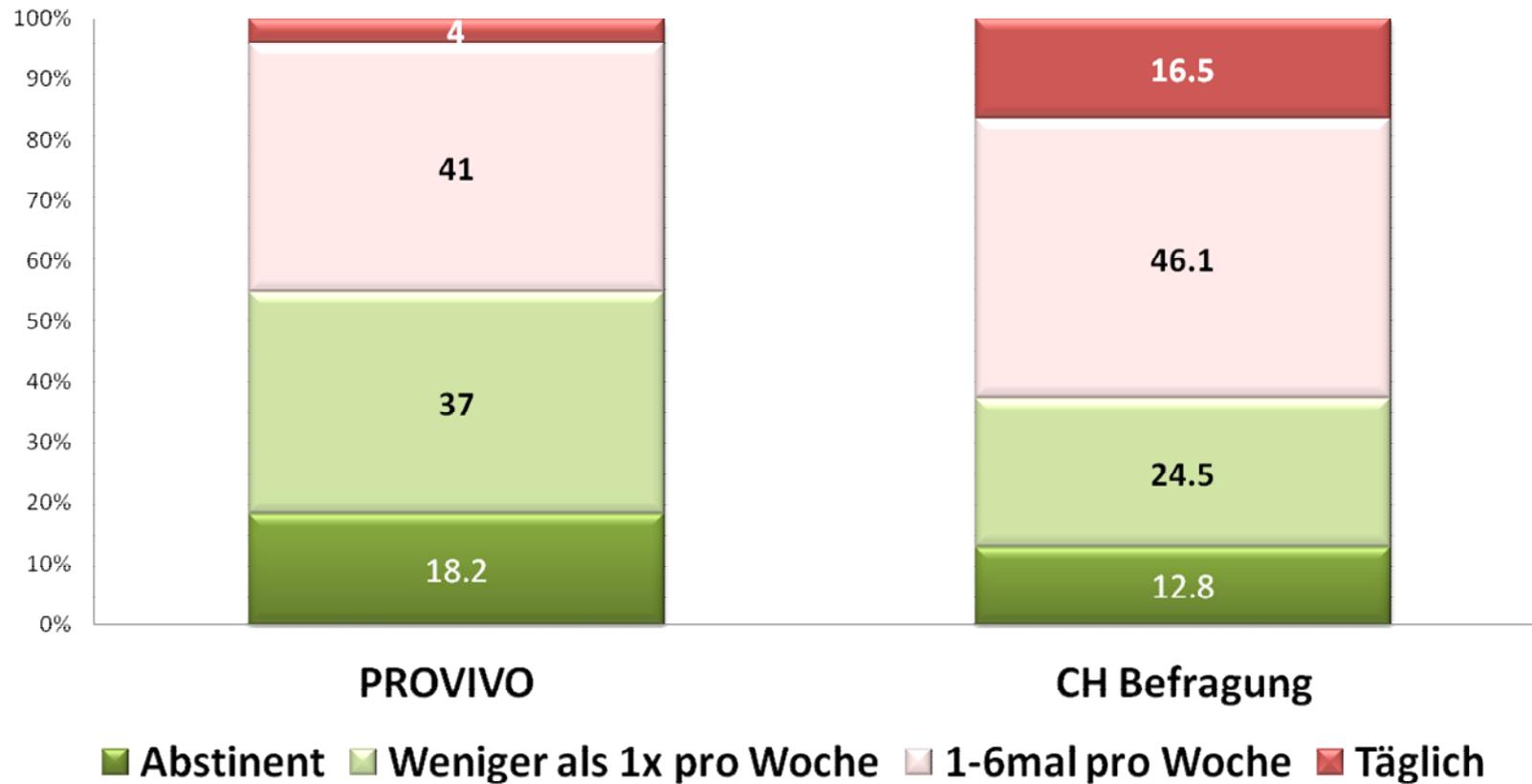
26

PROVIVO STUDIE: Befragung von allogenen transplantierten Patienten (2013)

Ernährung - Wie ist es bei anderen? (2)



Alkohol



Empfehlungen der Schweizer Krebsliga

- Halten oder bringen Sie Ihr Körpergewicht in Normalbereich
- Begrenzen Sie den Konsum von Lebensmitteln und Getränken, die Übergewicht fördern
- Essen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel
- Essen Sie nur wenig rotes und verarbeitetes Fleisch.
- Nehmen Sie alkoholische Getränke mit Mass zu sich
- Essen Sie salzarm und keine verdorbenen oder verschimmelten Lebensmittel.
- Verzichteten Sie auf Nahrungsergänzungsmittel wenn nicht vom Arzt empfohlen

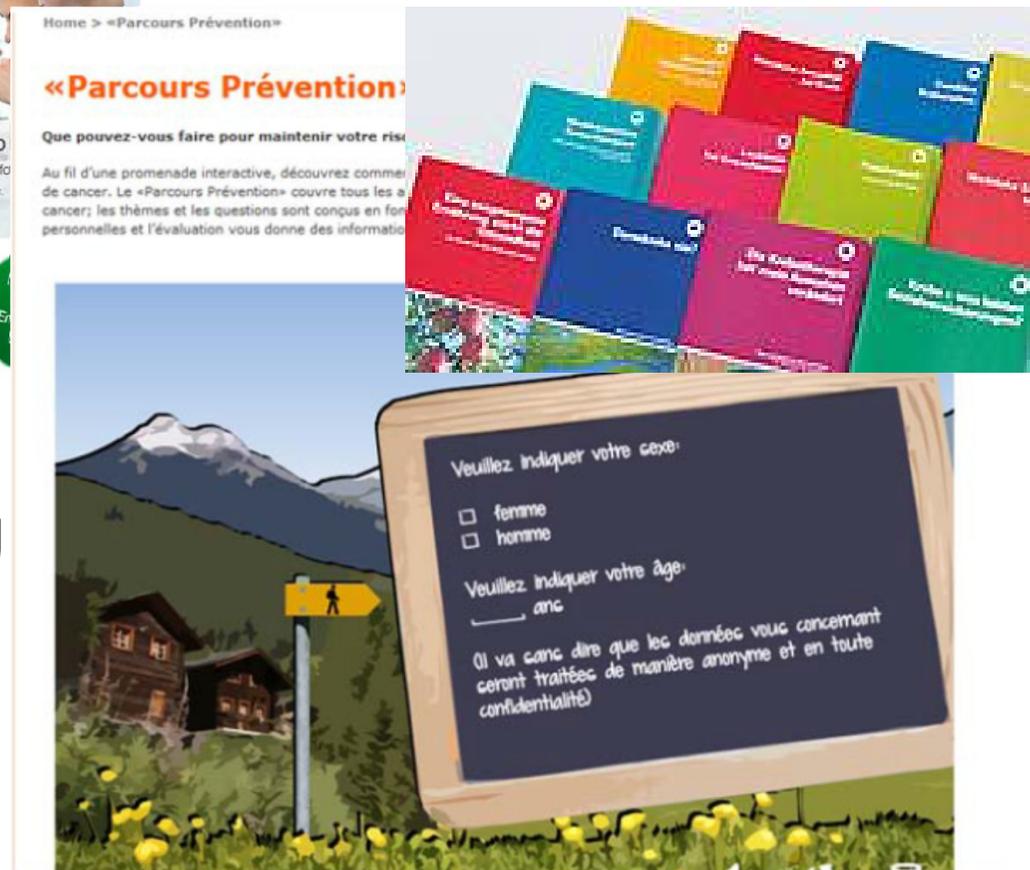
Und was heisst das im Detail?

- Getränke: 1-2 Liter bevorzugt in Form von Wasser
- Gemüse und Früchte: Täglich 5 Portionen
- Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte: Täglich 3 Portionen (Vollkorn bevorzugen)
- Milchprodukte, Fleisch, Eier & Tofu: Täglich 3 Portionen
- Öle, Fette: Täglich 1-2 Esslöffel
- Nüsse, Samen, Kerne: Täglich 1 Portion (30 g)
- Süsses, Salziges, Alkoholisches: mit Mass

Informationen zu gesundem Lebensstil



www.krebsliga.ch



Schweizerische
Gesellschaft für Ernährung
<http://www.sge-ssn.ch/de/>

Krebsnachsorge

- Die Nachsorge umfasst alle diagnostischen und therapeutischen Massnahmen nach einer durchgemachten Krebserkrankung, die es ermöglichen
 - Ein Wiederauftreten der Erkrankung rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln
 - Erkrankungs-und therapiebedingte Folgeerkrankungen zu erkennen und zu behandeln
 - Bei seelischen und sozialen Problemen, die sich aus der Krebserkrankung ergeben, zu helfen.

Inhalte & Ziele der Nachsorge

- **Standortsbestimmung** des psychischen und physischen Zustandes
- **Screening und Monitoring**
(Aktive Suche nach möglichen Spätfolgen, Überwachung von Zeichen der ursprünglichen Erkrankung)
- **Prävention** (Eingreifen bevor Spätfolgen entstehen)
- (Frühzeitige) **Behandlung**
- **Impfungen** (bei Stammzelltransplantation)
- **Informationen zu Selbstbeobachtung & -untersuchung**
(z.B. Haut, Brust bei der Frau)
- **Persönliche Beratung**

33

Wie häufig sollten Kontrollen stattfinden?

- Empfehlung wird von behandelndem Onkologen/Hämatologen ausgesprochen
- Inhalt und Häufigkeit richten sich nach der Erkrankung und der Therapierichtlinie



Was können Sie selbst tun?

- Nachsorgetermine aktiv planen und wahrnehmen
- Unterstützung nutzen, Fragen vorbereiten
- Bleiben Sie interessiert
- Bewahren Sie die Übersicht
 - Evtl. führen eines eigenen Dossiers (z.B. Nachsorgetagebuch führen oder wichtige Jahresberichte abheften)
 - Kommunikation zwischen den verschiedenen Behandlern (Hausarzt, Spitalarzt, Gynäkologe) mitgestalten
- ³⁵ Spüren und hören Sie auf Ihren Körper

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

