



- Auch wenn die Leukozyten bei der Entlassung bereits über 1000/Mikroliter sind, bedeutet es nicht, dass das Immunsystem wieder völlig hergestellt ist. Deshalb sind für 3–4 Wochen noch bestimmte Verhaltensweisen ratsam.**

ERNÄHRUNG

- Achten Sie in der nächsten Zeit weiterhin auf Ihre Ernährung.
- Bereiten Sie die Speisen möglichst frisch zu, eventuell auch in mehreren kleinen Portionen, dadurch haben Sie die Möglichkeit, diese auch einzufrieren.
- Angebrochene Lebensmittel und Getränke sind innerhalb von 24 Stunden aufzubrauchen oder sollten entsorgt werden und anstelle von Frühstücksbrettern besser Teller verwenden.
- Bewahren Sie die Lebensmittel getrennt und in verschlossenen Behältern im Kühlschrank auf.
- Essen Sie nur sorgfältig gewaschenes Obst und Gemüse, beim Verzehr von Weintrauben ist es ratsam diese vorher mit heißem Wasser abzuspülen, dadurch können Sie Sulfatspuren entfernen.
- Garen Sie Fleisch, Fisch, Geflügel und Meeresfrüchte bei mindestens 70° C durch. Verzichten Sie auf Speisen, die mit rohen Eiern zubereitet werden.
- Ebenso sollten Sie auf Rohmilchprodukte, Sprossen und Keimlinge verzichten.
- Möchten Sie auswärts essen gehen, wählen Sie das Restaurant sorgfältig aus und entscheiden Sie sich für ein Lokal, von dem Sie überzeugt sind, dass dort die Hygieneregeln für Lebensmittel, Service, Personal und Toiletten eingehalten werden.
- Wenn Sie opiatthaltige Schmerzmedikamente einnehmen, achten Sie auf regelmäßigen Stuhlgang. Hausmittel wie z. B. Leinsamen sind eventuell nicht ausreichend.

KÖRPERPFLEGE

- Je nachdem, wie Sie sich fühlen, ist es günstig die Körperpflege in Etappen durchzuführen – hilfreich ist dabei ein Hocker im Badezimmer/Dusche.
- Handtücher und Waschlappen wechseln Sie mind. 2 mal pro Woche und waschen Sie sie bei mindestens 60 °C.
- Zum Zähneputzen sind weiche Zahnbürsten geeignet, die wöchentlich gewechselt werden sollten. Bewahren Sie die Zahnbürsten der anderen Familienmitglieder separat auf.
- Da nach der Chemotherapie die Nägel empfindlich und brüchig werden, können Sie durchsichtigen Nagelhärter auftragen. Cremes Sie Ihre Hände gut ein.
- Beim Händewaschen lieber Seifenspenders verwenden als Seifenstücke.
- Durch eine Nassrasur ist die Gefahr von Verletzungen größer, daher sind elektrische Rasierapparate zu empfehlen.
- Wenn Sie Ihre Menstruation haben, benutzen Sie keine Tampons sondern Binden.
- Nach jedem Stuhlgang sollte eine Intimtoilette durchgeführt werden.

HÄUSLICHE UND SONSTIGE ARBEITEN

- Gartenarbeiten sollten Sie vorerst nicht durchführen und später möglichst nur mit Handschuhen. Verwenden Sie Einmalhandschuhe und wechseln Sie diese bei Bedarf. Durch das Schwitzen in den Gummihandschuhen wird die Haut aufgeweicht und verliert die natürliche Barrierefunktion.
- Größere Putzaktionen führen Sie am besten in Etappen durch und vermeiden Sie, wenn es möglich ist, Handwerksarbeiten mit hoher Verletzungsgefahr (z. B. in der Werkstatt, Vorhänge aufhängen, ...).

- Falls es Haustiere in der Familie gibt, lassen Sie Käfig, Korb oder Kiste des Tieres regelmäßig von anderen Personen reinigen; den Napf nicht im Spülbecken säubern, in dem Sie auch Salat und Gemüse waschen; lassen Sie die Tiere nicht im Bett schlafen und waschen Sie sich nach jedem Kontakt mit Ihrem Tier die Hände.

- Halten Sie sich nicht lange in feuchten Räumen (Keller, Waschküche, ...) auf, da in Feuchträumen die Keimbelastung höher ist.

GESELLSCHAFTLICHES LEBEN

- Große Menschenansammlungen wie z. B. Weihnachtsmärkte, Konzerte oder volle öffentliche Verkehrsmittel sollten Sie zunächst noch meiden; Schwimmbäder, Bäder oder der Saunabesuch gehören auch dazu.

- Wenn Sie kleine Kinder in der Familie haben, spielen Sie mit ihnen nicht im Sandkasten, sondern bleiben Sie davor sitzen.

- Besucher können Ihnen jederzeit willkommen sein, sofern Ihr Besuch nicht erkältet ist oder andere ansteckende Krankheiten hat.

- Beginnen Sie beim Sport langsam mit dem Training; lieber kleinere Einheiten regelmäßig durchführen. Denken Sie daran, eine länger anhaltende Müdigkeit kann bis zu einem Jahr nach Therapieabschluss noch auftreten. Teilen Sie Ihren Tag in Aktiv- und Ruhephasen ein und setzen Sie sich Prioritäten. Ihre Ziele sollten realistisch sein.