

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

dieser Wegweiser soll Ihnen helfen, mit der neuen Situation (Krankenhausaufenthalt, Chemotherapie, Angst vor Neuem/Bedrohlichem) besser umgehen zu können.

Er ersetzt nicht das Gespräch mit der betreuenden Pflegefachperson und den Ärzt*innen. Vielmehr soll er Sie ermuntern, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen und durch Fragen mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrer Erkrankung zu erhalten.

Von Aplasie sprechen wir, wenn die Anzahl der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) weniger als 1.0/nl ist. Es besteht dann eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen jeglicher Art. Eintrittspforten für Erreger stellen alle Körperöffnungen des Menschen (Mund, After...) dar. Außerdem können sich die körpereigenen Keime bedingt durch die eingeschränkte Immunabwehr gut ausbreiten.

Die Bildung von weißen Blutkörperchen (Leukozyten), Blutplättchen (Thrombozyten) und roten Blutkörperchen (Erythrozyten) im Knochenmark kann vorübergehend als Folge der Chemo- oder Bestrahlungstherapie vermindert sein.

Zögern Sie nicht, uns Ihre Fragen zu stellen!

Wir sind bemüht, Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Ihr Pflege- und Ärzteteam

A) Vorbeugende Maßnahmen gegen Infektionen

Mögliche Infektionsorte:

- Mundhöhle: Zahnfleisch- & Mundschleimhautentzündungen, Einrisse in Mundwinkeln
- Haut: Wunden, Braunüleneinstichstellen, Analfissuren, Nagelbettentzündungen
- Magen, Darm, Lunge, Harnwegs- und Genitalsystem

Hinweise zur Mundpflege:

- Nach jeder Mahlzeit: Reinigung der Zähne mit einer weichen Zahnbürste (keine Naturborsten) und Zahncreme.
- **Mehrmals tägliche Mundspülungen** (bis zu mehrmals in der Stunde) mit Mineralwasser, Tee oder Ähnlichem. Dadurch gelingt es, die Keime in der Mundhöhle zu reduzieren. Außerdem schützt eine feuchte Mundschleimhaut vor Einrissen und Defekten. Zur Erhöhung der Speichelproduktion sind Bonbons geeignet.
- Bei Thrombozytenwerten <20/nl: keine Zahnstocher, Zahnseide, oder Munddusche benutzen (Verletzungsgefahr).
- Bei Blutungen oder offenen Stellen bitte an die zuständige Pflegefachperson oder den ärztlichen Dienst wenden.
- Lippen mit Fettsalbe, z.B. Bepanthenalbe geschmeidig halten. Keine Fettstifte benutzen (Keimverschleppung).
- Alkohol und Nikotingenuss meiden.

Hinweise zur Körperpflege:

- Benutzen Sie bei jeder Körperpflege frische Waschlappen (es empfiehlt sich Einmalwaschlappen zu besorgen. Handtücher wechseln Sie bitte alle 2-3 Tage).
- Gute Hautpflege mit der gewohnten Lotion (Tube oder Flasche), wenn möglich pH-neutral und ohne Konservierungsstoffe. Hält die Haut geschmeidig.
- Keine Wattestäbchen für die Ohrenpflege benutzen (Verletzungsgefahr).
- Verwenden Sie keine Deoroller, sondern Sprays.
- Wechseln Sie täglich die Unterwäsche (60° Wäsche ist ausreichend).
- Keine Nassrasur vornehmen (Verletzungsgefahr).
- Achten Sie auf Hautveränderungen (z.B. Wunden, Blutergüsse, flohstichartige Blutungen ...) und teilen Sie diese der zuständigen Pflegefachperson mit.

	Formular erstellt	Formular geändert	Formular geprüft	Formular Freigabe
Name:	Pflege Station Thannhauser/Ackermann	Winkler,Julia/Krohn,Manuela	Bizer, Martin	PDL Inga Unger
Datum:	---	24.08.2022	25.08.2022	26.08.2022
Version:	Innere Medizin – Information zur Aplasie für ambulante Patienten			Seite 2 von 5

- Die Nase wegen der Blutungsgefahr vorsichtig putzen und keine manuellen Manipulationen vornehmen.
- Wichtig ist regelmäßiger und weicher Stuhlgang. Teilen Sie Unregelmäßigkeiten der zuständigen Pflegekraft mit. Nach jeder Darmentleerung bitte eine Intimtoilette vornehmen.
- Vorsicht bei der Nagelpflege: Verletzungen können schnell Infektionen nach sich ziehen.
- Wärmflaschen sollten nicht zu heiß sein.
- Während der Menstruation keine Tampons benutzen!

Hinweise zur Ernährung:

- Achten Sie darauf, dass angebrochene Lebensmittel und Getränke innerhalb von 24 Stunden aufgebraucht sind oder weggeworfen werden.
- Hartkantige Lebensmittel (Zwieback, Knäckebrot...) können die Mundschleimhaut verletzen.
- Bei Entzündungen der Mundschleimhaut besteht die Möglichkeit, kalorienreiche Drinks in verschiedenen Geschmacksrichtungen zu trinken. Auch „Kindergläschen“ sind eine willkommene Abwechslung, wenn es mit dem Schlucken schwierig wird.

Essen sie all das, was Sie gerne mögen. Achten Sie nur auf folgende Hinweise.

- Vermeiden Sie den Verzehr von:
 - Milchprodukten aus nicht pasteurisierter Milch (z.B. Rohmilchkäse, dieser kann mit gesundheitsbedenklichen Keimen z.B. Listerien behaftet sein)
 - Rohem oder nicht vollständig durchgegartem Fleisch, Geflügel, Fisch oder Meeresfrüchten
 - Rohen und weichgekochten Eiern
 - Frischen Sprossen
 - Nüsse mit Schale; verarbeitete Nüsse (z.B. in Schokolade) sind erlaubt
 - Grapefruit Saft (es ist bekannt, dass Inhaltstoffe der Frucht mit bestimmten Arzneimitteln wechselwirken)
- Waschen Sie ihr Obst und Gemüse sorgfältig

Hinweise zur Bewegung:

- Körperliche Bewegung tut Ihnen auch in der Aplasiephase gut. Durch ausreichende Bewegung können Sie selbst Infektionen vorbeugen.
- Meiden Sie größere Menschenansammlungen.
- Bei Schwindel oder Gangunsicherheit rufen Sie bitte pflegerisches Personal, das Sie begleitet.
- 1 x wöchentlich sollten Sie Ihr Bett frisch beziehen.

	Formular erstellt	Formular geändert	Formular geprüft	Formular Freigabe
Name:	Pflege Station Thannhauser/Ackermann	Winkler,Julia/Krohn,Manuela	Bizer, Martin	PDL Inga Unger
Datum:	---	24.08.2022	25.08.2022	26.08.2022
Version:	Innere Medizin – Information zur Aplasie für ambulante Patienten			Seite 3 von 5

B) Allgemeine Hinweise

- Auffälligkeiten wie Husten, Auswurf, Schnupfen, Brennen beim Wasserlassen, Blut im Urin oder Stuhl, Hämorrhoiden, Ausfluss, Wunden, Temperaturanstieg, Sehstörungen und Kopfschmerzen bitte direkt der zuständigen Pflegefachperson oder dem ärztlichen Personal melden.
- Bei Verminderung der Zahl roter Blutkörperchen (Hämoglobin, Hb) kann es zu Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Kurzatmigkeit bei Belastung und Schwindel kommen. Sprechen Sie uns an, wenn Sie derartige Symptome bemerken.
- Meiden Sie die direkte Sonneneinstrahlung und gehen Sie lieber in den Abendstunden oder im Schatten mit ausreichendem Sonnenschutz (Kopf und Haut) spazieren. Die Haut ist unter Chemotherapie sehr empfindlich (heftiger Sonnenbrand, Blasenbildung, ...). Deshalb: Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 50) verwenden!
- Vor jedem Toilettengang in der Klinik die WC - Brille desinfizieren und danach die Hände waschen und desinfizieren. Desinfektionsmittel steht im Bad / Toilette bereit.
- Keine Topfpflanzen oder Schnittblumen ins Zimmer stellen.
- Der Fußboden in der Klinik ist durch eine Vielzahl von Keimen verunreinigt. Bitte Schuhe tragen, auch auf der Waage.

C) Hinweise für zu Hause

Bis Ihre weißen Blutkörperchen (Leukozyten) sich wieder erholt haben, sollten Sie Folgendes beachten:

- Meiden Sie Menschenmassen.
- Benutzen sie keine öffentlichen Verkehrsmittel.
- Schützen Sie sich vor Verletzungen (z.B. Handschuhe beim Abwaschen tragen).
- Halten Sie sich von Haustieren fern ► bei Kontakt Händedesinfektion.
- Achten Sie weiterhin auf Ihre Ernährung ► siehe oben.
- Meiden Sie den Umgang mit Pflanzen aller Art ► keine Gartenarbeit!
- Bei Auffälligkeiten der Haut, Schleimhaut, Ausscheidungen, Husten oder Fieber informieren Sie Ihren behandelnden Arzt.
- Vermeiden Sie den Umgang mit Biomüll.

	Formular erstellt	Formular geändert	Formular geprüft	Formular Freigabe
Name:	Pflege Station Thannhauser/Ackermann	Winkler,Julia/Krohn,Manuela	Bizer, Martin	PDL Inga Unger
Datum:	---	24.08.2022	25.08.2022	26.08.2022
Version:		Innere Medizin – Information zur Aplasie für ambulante Patienten		Seite 4 von 5



D) Kontakt zur Klinik

Falls **Fieber >38,3°C** auftritt, melden Sie sich sofort telefonisch in der Klinik, auch nachts. Ebenso, wenn Sie sich sehr schlecht fühlen, nicht essen oder trinken können oder Kreislaufschwäche auftreten sollte (Schwindel, Ohrensausen, Sternchensehen o.ä.).

Bitte wählen Sie zwischen 08:00-16:00 Uhr diese Nummer: **06221-56 8054**

Außerhalb dieser Zeiten und am Wochenende wählen Sie diese Nummer (Dienstarzt der Hämatologie): **06221-56 38020**

Im Notfall (z.B. Sturz, Blutung, Ohnmacht o.ä.) sofort Notarzt rufen lassen: 112