



Information Pflege Aplasie

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Dieser Wegweiser soll Ihnen helfen, mit der neuen Situation (Krankenhausaufenthalt, Chemotherapie, Angst vor Neuem / Bedrohlichem ...) besser zu Recht zu kommen.

Er ersetzt nicht das Gespräch mit der betreuenden Pflegekraft und dem Arzt. Vielmehr soll er Sie ermuntern, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen und durch Fragen mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrer Erkrankung zu erhalten.

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

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.

Trauen Sie sich, uns Ihre Fragen zu stellen!

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

Ihr Pflege- und Ärzteteam



Information Pflege Aplasie

A) Vorbeugende Maßnahmen gegen Infektionen

Mögliche Infektionsorte:

- Mundhöhle: Zahnfleisch- & Mundschleimhautentzündungen, Einrisse in Mundwinkeln
- Haut: Wunden, Katheter- & 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 Pflegekraft oder den Arzt 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 und Handtücher. Diese werden von uns bereitgestellt. Die benutzten Handtücher werfen Sie bitte nach jedem Gebrauch in den Eimer unter dem Waschbecken.
- 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 Pflegekraft mit.



Information Pflege Aplasie

- 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:

- Zum Aufwärmen mitgebrachter Speisen steht Ihnen in der Patientenküche ein Mikrowellengerät zur Verfügung. Vor dem Betreten der Küche ist eine Händedesinfektion erforderlich. Der Spender ist neben der Tür angebracht. Machen Sie bitte auch Ihre Angehörigen auf die Hygienemaßnahmen aufmerksam.
- Es gibt in der Patientenküche einen Kühlschrank. Bitte versehen Sie Ihre Lebensmittel mit Ihrem Namen. Unbeschriftete Lebensmittel werden von uns entsorgt. Im Kühlschrank finden Sie immer Cola, Butter, Marmelade und kalorienreiche Drinks. Auch hier können Sie sich bedienen.
- Achten Sie darauf, dass angebrochene Lebensmittel und Getränke innerhalb von 24 Stunden aufgebraucht sind oder weggeworfen werden.
- Hartkantige Lebensmittel (Zwieback, Knäckebrötchen...) 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 Inhaltsstoffe der Frucht mit bestimmten Arzneimitteln wechselwirken)
- Waschen Sie ihr Obst und Gemüse sorgfältig



Information Pflege Aplasie

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 eine Pflegekraft, die Sie begleitet.
- 2 x wöchentlich (Mo/Do) werden ihre Betten frisch bezogen ► zur Aktivierung von Kreislauf und zur Lungenbelüftung bitten wir sie, ihre Betten zusammen mit uns Pflegenden zu beziehen (nur bei gutem Allgemeinzustand).

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 Pflegekraft oder dem Arzt melden.
- Bei Verminderung der Zahl roter Blutkörperchen (Hämoglobin, Hb) kann es zu Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Kurzatmigkeit bei Belastung und zu 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 (LF 50) verwenden!
- Hände regelmäßig desinfizieren, Besucher müssen beim Betreten des Zimmers ebenfalls die Hände desinfizieren.
- Vor jedem Toilettengang die WC - Brille desinfizieren und danach die Hände waschen und desinfizieren. Desinfektionsmittel steht im Bad / Toilette bereit. Siehe auch aushängende Pläne.
► Besucher bitten wir, ausschließlich die Besuchertoiletten zu benutzen.
- Keine Topfpflanzen oder Schnittblumen ins Zimmer stellen.
- Bitte vermeiden Sie, zu viele Gegenstände auf Ihrem Nachttisch abzustellen, damit die notwendigen Hygienemaßnahmen gewährleistet werden können.
- Der Fußboden ist durch eine Vielzahl von Keimen verunreinigt. Bitte Schuhe tragen, auch auf der Waage.



Information Pflege Aplasie

C) Besucherregelung

- Kontakt zum eigenen sozialen Umfeld ist gerade in schwierigen Situationen wichtig und tut der Seele gut. Daher gibt es bei uns keine starren Besuchszeiten, sprechen Sie sich aber bitte mit dem Mitpatienten ab.
- Besucher sollten vor dem Betreten des Zimmers die Hände desinfizieren und auf die Hinweise an der Tür achten.
- Angehörige, die krank sind oder sich krank fühlen, bitten wir, auf Besuche zu verzichten.
- Kinder unter 12 Jahren dürfen die Station nicht betreten (Sonderregelungen nur nach Absprache), räumliche Ausweichmöglichkeiten bieten sich in der Cafeteria oder auf den Fluren im Funktionsbau.
- Im Zimmer selbst sollten sich nicht mehr als 2 Besucher gleichzeitig aufhalten.
- Wir bitten die Besucher, sich nicht bei den für die Patienten bereitgestellten Getränken zu bedienen (Cola, Mineralwasser) und keine Nahrungsmittel aus dem Patientenkühlschrank zu verzehren. Diese sind ausschließlich für unsere Patienten bestimmt. Besucher finden in unserer Cafeteria im 1. Stock ein reichhaltiges Angebot an Speisen und Getränken.

D) 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.