

## **Zu sich Sorge tragen**

### **Nachsorge nach einer Lymphomerkrankung**

**Monika Kirsch**

**Pflegefachfrau & Pflegeexpertin MSc**



# Um was geht es?

---



# Übersicht

---

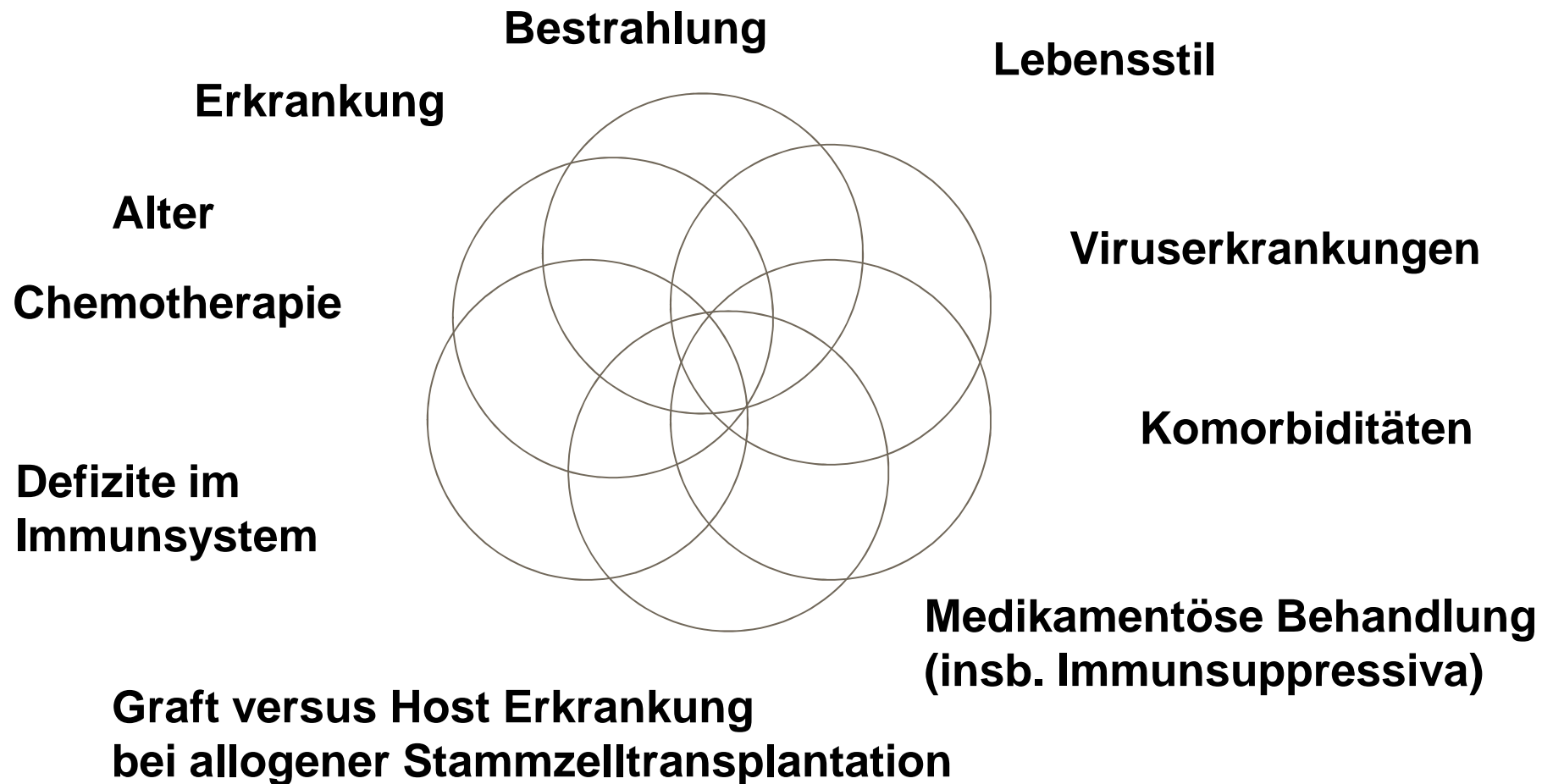
Spätfolgen nach einer Lymphombehandlung

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

5

Townsend (2012), Hodgson (2011), Epelbaum (2000), Majhail et al. (2007)

# 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)	<b>... und, und, und... Jeder hat ganz individuelle Möglichkeiten sich etwas Gutes zu tun....</b>
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*



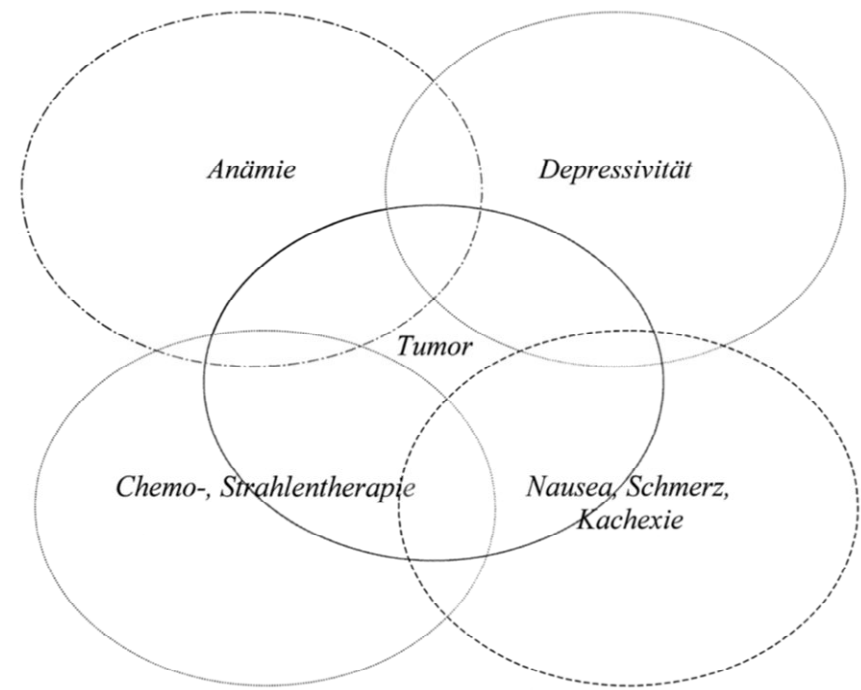
# Fatigue

---

- „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

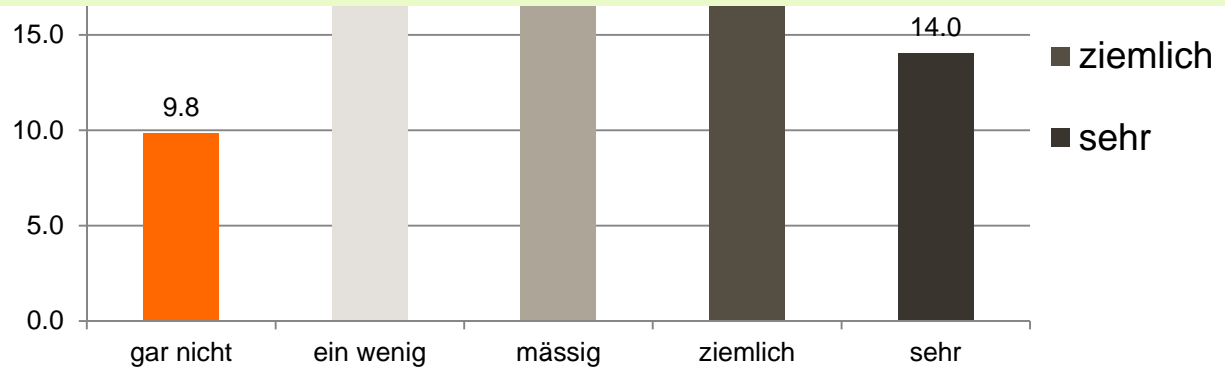
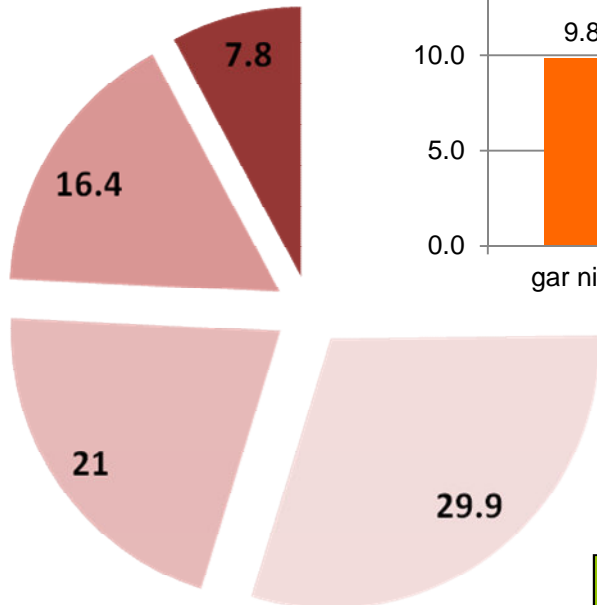
---

- 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?



13

# 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



IDEALERWEISE AUF MEHRERE TAGE DER  
WOCHE VERTEILT

MITTLERE  
INTENSITÄT



HOHE  
INTENSITÄT



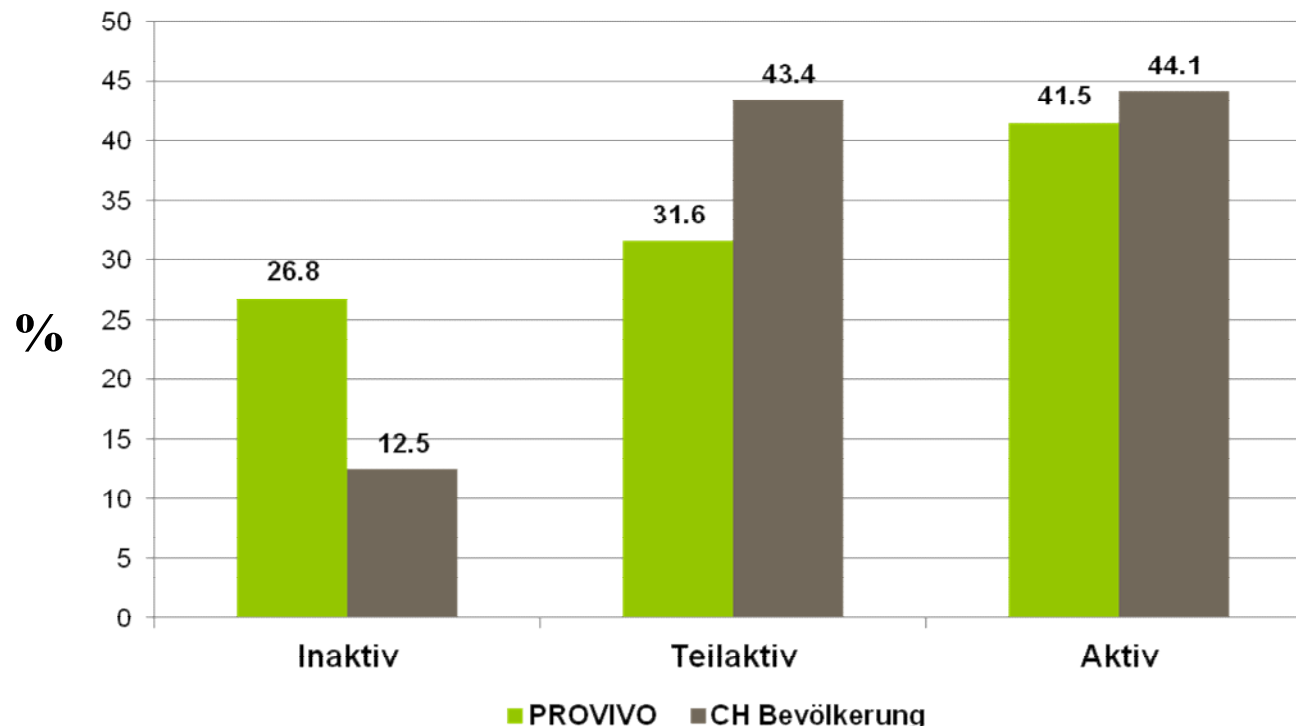
Zusätzlicher Nutzen durch  
weiterführendes Training  
von:

- 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

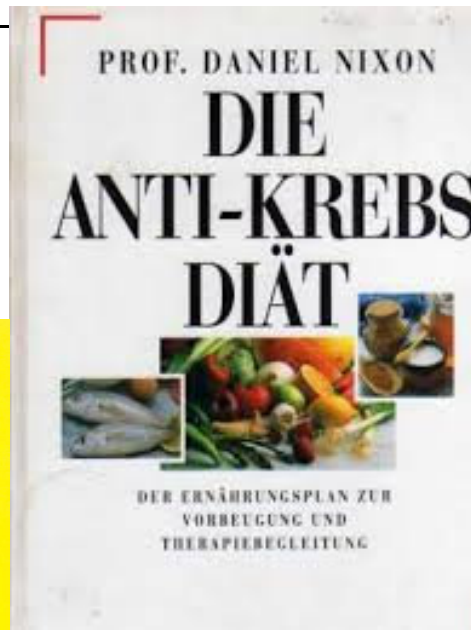
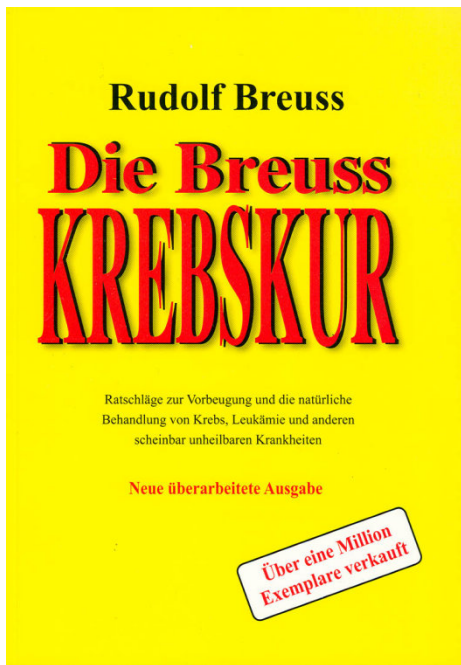
# Gesunde Ernährung

---



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

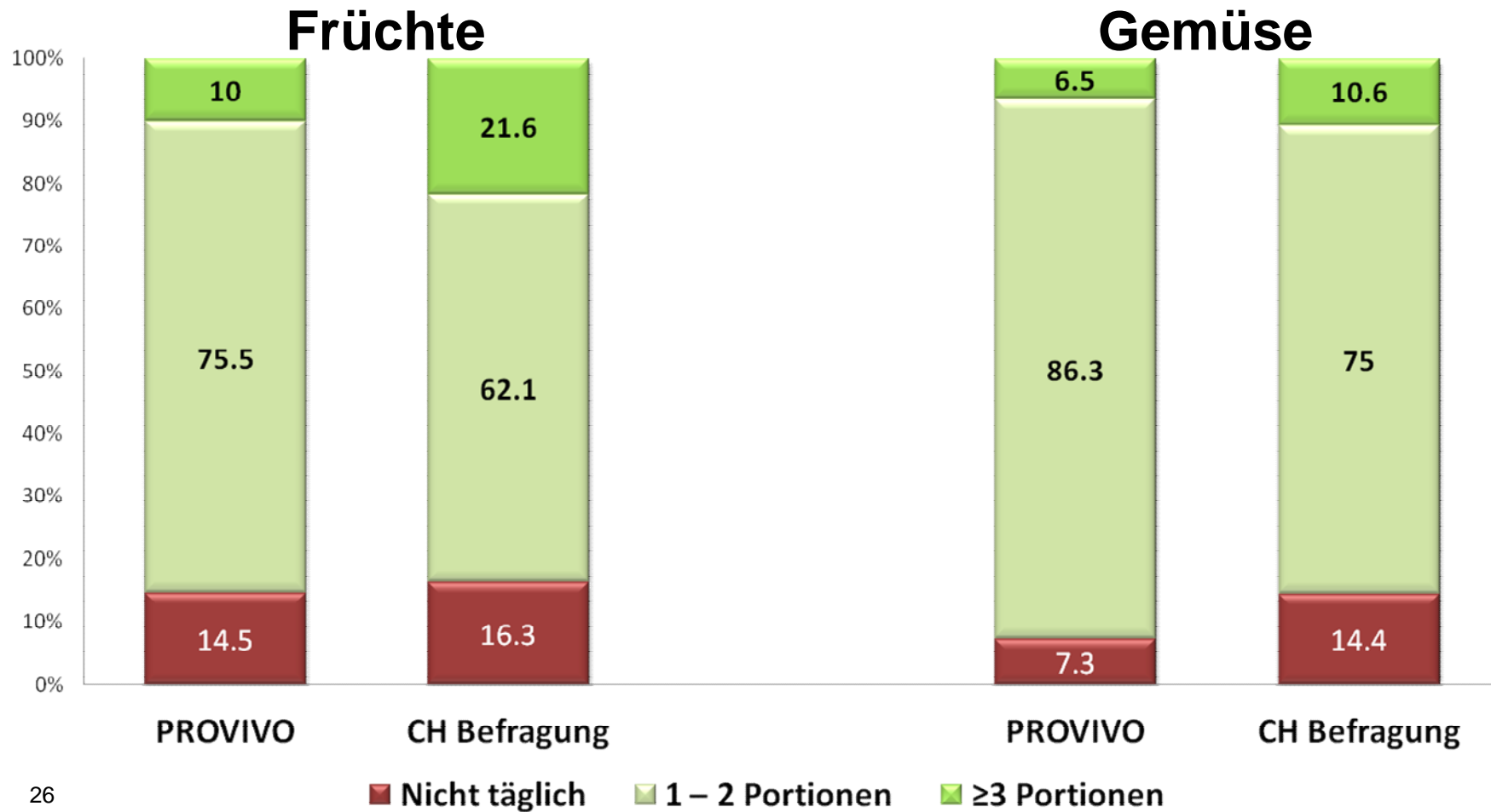
Mukositis (wunde Stellen im Mund)

Schluckbeschwerden

Heisshunger bei Corticosteroidtherapie

# Ernährung - Wie ist es bei anderen?

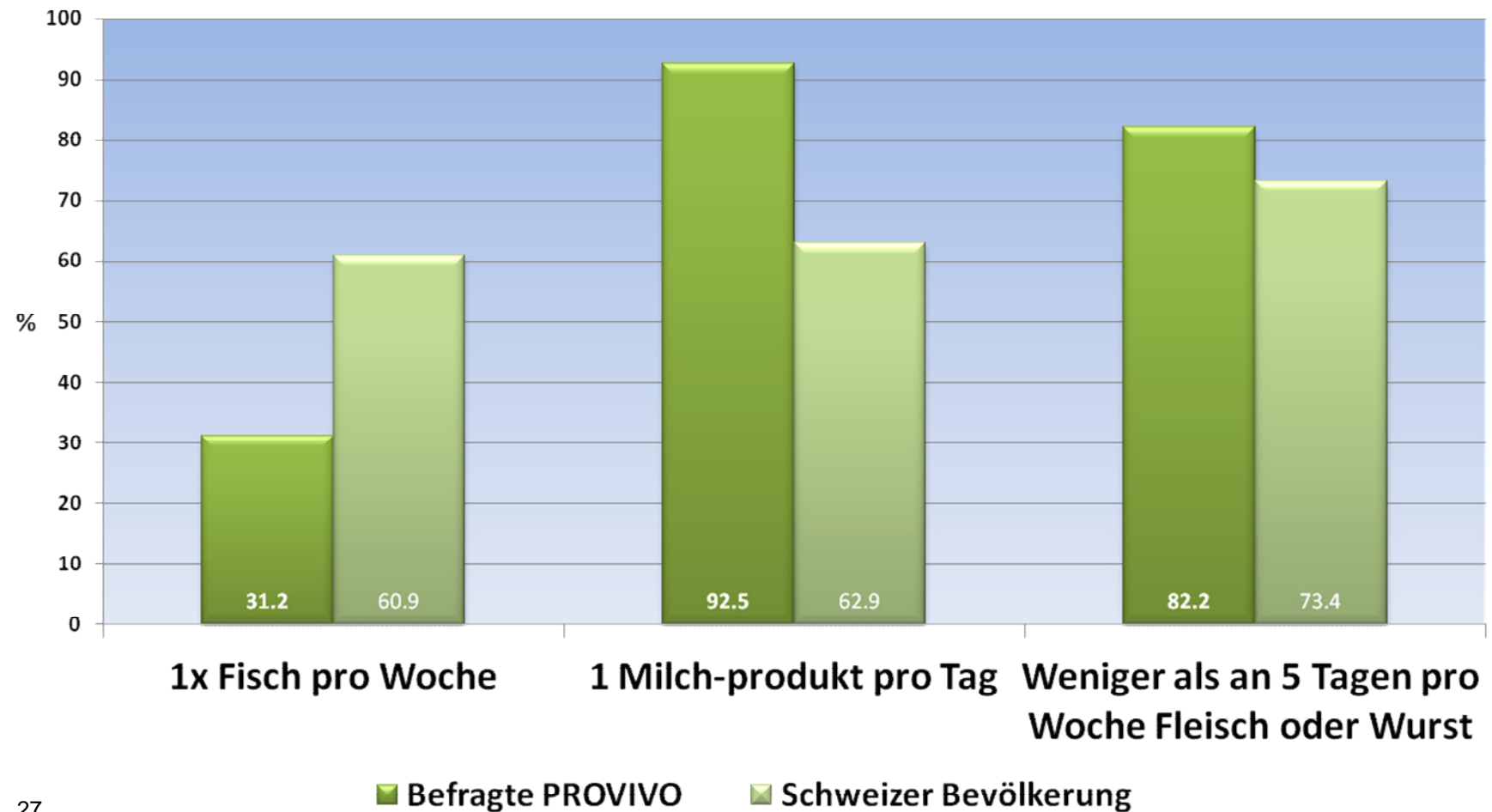
## Täglicher Verzehr von Obst und Früchten



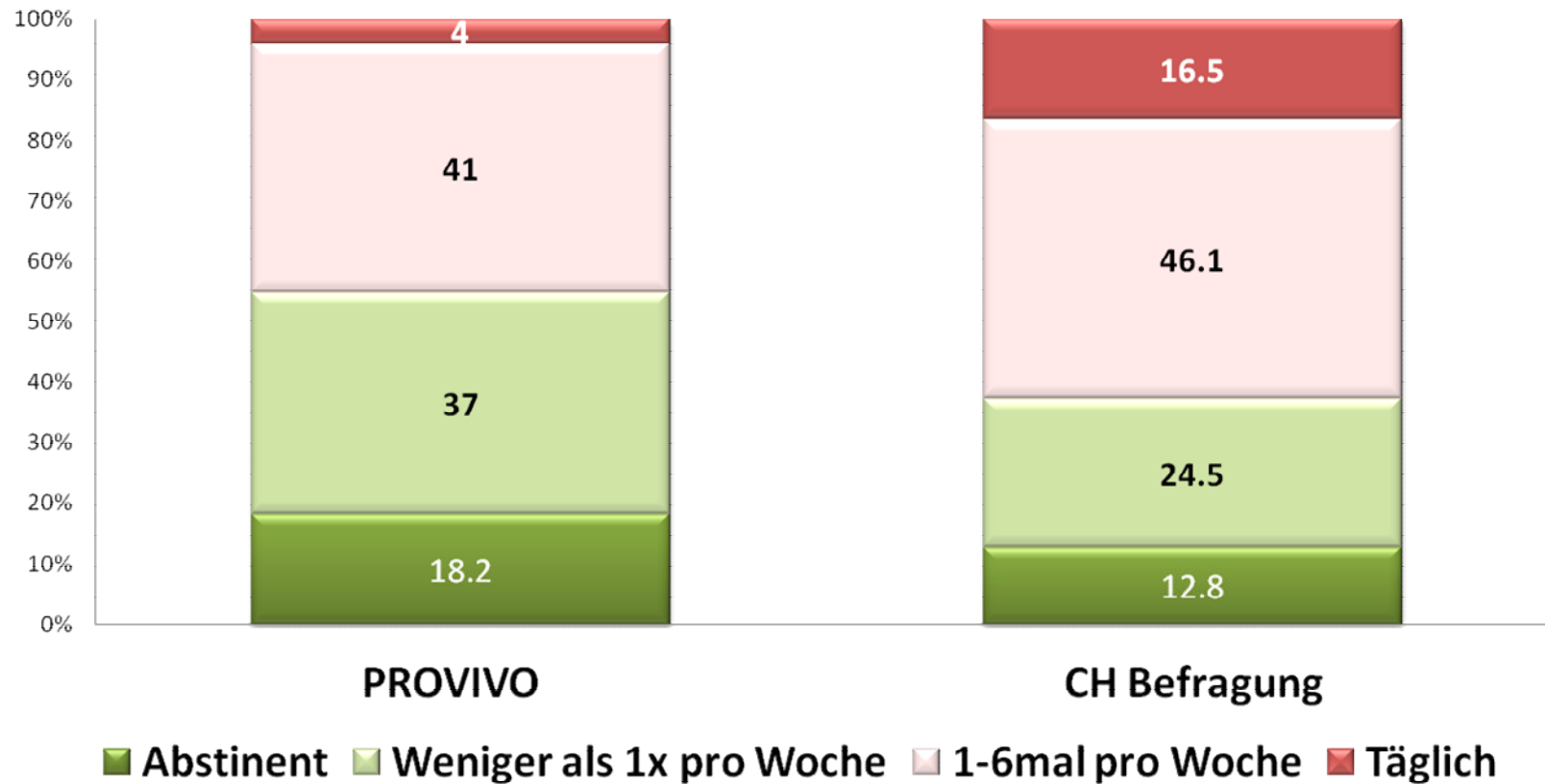
26

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

The screenshot shows the homepage of the Swiss Society for Nutrition (SGE-SSN). The header includes the organization's name in German, French, and Italian, along with social media icons for Facebook, YouTube, and Twitter. The main navigation bar lists categories: 'Ich und du', 'Schule und Bildung', 'Wissenschaft und Forschung', 'Medien', and 'Unternehmen'. A prominent banner reads 'Wissen, was essen. sge-ssn.ch'. Below this, three featured articles are displayed: 'ICH UND DU' (Balanced nutrition), 'SCHULE UND BILDUNG' (Nutrition in schools), and 'WISSENSCHAFT UND FACHLEUTE' (Background information for experts). A section titled 'GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN TAGESSTRUKTUREN' (Health promotion in daily structures) is also visible.

www.krebsliga.ch

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

The screenshot shows the 'Parcours Prévention' (Prevention Path) page on the Swiss Cancer League website. The page features a colorful graphic of various brochures and a large illustration of a chalkboard in a mountain landscape. The chalkboard contains a survey form in French: 'Veuillez indiquer votre sexe: [ ] femme [ ] homme', 'Veuillez indiquer votre âge: \_\_\_\_ ans', and a confidentiality statement: '(Il va sans dire que les données vous concernant seront traitées de manière anonyme et en toute confidentialité)'. The background of the illustration shows a mountain range, a wooden cabin, and a yellow directional sign.

# 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
- <sup>35</sup> Spüren und hören Sie auf Ihren Körper

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

---

