

HANDLUNGSEMPFEHLUNG – bei Bestrahlung der Prostata

ALLGEMEINE HINWEISE

- Zum CT und auch zu den Bestrahlungsterminen sollte die **Blase gefüllt** sein (letzter Toilettengang 3 Stunden vor Ihrem Termin).
- Achten Sie bitte darauf, dass die Markierungen des Bestrahlungsfeldes erhalten bleiben.
- Vermeiden Sie blähende Lebensmittel, wie z.B. Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Knoblauch und Lauch.
- Bei bekannten Blähungen halten Sie bitte Rücksprache mit dem behandelnden Arzt (evtl. ist die Einnahme von entblähenden Medikamenten erforderlich).

VERMEIDEN SIE REIZE IM BEREICH DER BESTRAHLTEN HAUT

- CHEMISCHE REIZE → keine alkalischen Seifen, Parfüms, Desinfektionsmittel (v.a. bei hohem Alkoholgehalt) im Bestrahlungsfeld verwenden; Kleidung mit milden Tensiden waschen (vermeidet Hautreizungen durch Rückstände); kein Schwimmen in gechlortem- oder Salzwasser
- MECHANISCHE REIZE → vermeiden Sie eng anliegende, raue oder scheuernde Kleidungsstücke über bestrahlter Hautfläche, kein Kratzen oder Reiben auf der Haut (z.B. durch Nähte)
- THERMISCHE REIZE → keine Temperaturextreme wie z.B. durch direkte Sonneneinstrahlung, Heizkissen, Wärmflasche, Kühlelemente, Solarium oder Sauna

HAUTINSPEKTION

Stellen Sie sich bei Veränderungen beim behandelnden Arzt vor.

- Ist die Hautfarbe verändert? Gerötet?
- Ist die Haut trocken, schuppig?
- Besteht eine Schmerzempfindlichkeit?
- Haben Sie Juckreiz?

KLEIDUNG

- Tragen Sie keine eng anliegende, raue Kleidung über dem Bestrahlungsgebiet. Vorsicht mit Nähten oder Materialien, die scheuern können.
- Tragen Sie nach Möglichkeit weite, weiche, atmungsaktive Kleidung.

HAUTPFLEGE

- Verwenden Sie zum Duschen oder Waschen klares Wasser (lauwarm) oder ph-neutrale, reizstofffreie Hautpflegeprodukte.
- Tupfen Sie die bestrahlte Haut nur ab, kein reiben.
- Verzichten Sie auf Vollbäder!
- Achten Sie bitte besonders auf die Hautfalten, an diesen Stellen kann es leicht zu einem Feuchtigkeitsstau kommen. Durch Einlage von trockenen Kompressen oder Baumwollläppchen kann die Feuchtigkeit aufgenommen und einer Reizung vorgebeugt werden.
- Auch eine tägliche Reinigung mit Kamillenlösung (Tee) kann hilfreich sein.
- Bei Bedarf (z.B. analer Reizung) kann Baby-, Wund- o. Heilsalbe lokal angewendet werden. Auf Markierung achten und mit einem Abstand von mindestens zwei Stunden vor Bestrahlung.

SPORT UND BEWEGUNG

Bewegung hat einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, den Aufbau von Muskelmasse, die Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und damit insgesamt auch auf eine gesteigerte Ausdauer und setzt „Glückshormone“ (Endorphine) frei.

- Empfohlen werden 30 Minuten moderate Bewegung am Tag. (Spazierengehen, Walken, Fahrrad fahren)

Bei Fragen und Problemen können Sie mit der Pflegeberatungsambulanz Kontakt aufnehmen.

Helios Klinikum Hildesheim
ONKOLOGISCHE PFLEGEBERATUNG IM ONKOLOGISCHEN ZENTRUM

JULIANE KIRCHMANN

Fachkraft für onkologische Pflege
Station B 1.1 – Ebene 1 – Raum 1.237
Senator-Braun-Allee 33, 31135 Hildesheim
Telefon: 05121 – 894 5166
juliane.kirchmann@helios-gesundheit.de