tirol kliniken
universitätskliniken
innsbruck

MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Universitätsklinik für Strahlentherapie – Radioonkologie

Klinikdirektorin:
Univ.-Prof.in Dr.in Ute Ganswindt
6020 Innsbruck · Anichstraße 35

Empfehlungen für PatientInnen bei

Becken- und Unterbauchbehandlungen

während der Strahlentherapie

Ernährung

Eine angepasste Ernährung kann die Therapie und Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Versuchen Sie, Ihr Gewicht möglichst stabil zu halten.

Ihr Körper profitiert von einer ausreichenden Zufuhr an Energie und Eiweiß. Günstige Eiweißquellen sind Fisch, Fleisch, Geflügel, Eier und Milchprodukte.

Im Rahmen der Therapie kann es zu Verdauungsbeschwerden kommen. Bekömmlich sind Schwarz- oder Weißbrot, Kartoffel, Reis, Nudel etc. als Beilage, fettarmes Fleisch und Geflügel, gekochtes Gemüse und Obst z.B. in Form von Kompott. Sie können Ihren Darm unterstützen, indem Sie sehr schwer verdauliche Lebensmittel wie grobes Vollkornbrot, Bohnen, Linsen, Kohl- und Zwiebelgemüse sowie sehr fette und scharfe Speisen vermeiden.

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mind. 1 ½ Litern täglich – insbesondere bei Durchfall. Günstige Getränke sind stilles Wasser, Kräutertees und verdünnter Sirup.

Bei Problemen mit der Ernährung oder der Verdauung z.B. bei Durchfall etc. kann eine diätologische Beratung hilfreich sein.

Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin/ Ihrem behandelnden Arzt, wenn Sie eine Überweisung wünschen!

Hautpflege

Im Genitalbereich ist die Haut besonders empfindlich. Folglich ist sie anfälliger für Strahlenreaktionen wie Trockenheit, Rötung oder auch stärkere Hautirritationen im Behandlungsverlauf.

Um Symptome gering zu halten, empfehlen wir Ihnen:

- Beobachten Sie Ihre Haut z.B. mit Hilfe eines Spiegels.
- Reinigen, waschen und pflegen Sie die bestrahlte Haut mit unparfümierten und pH-neutralen Produkten.
- Keine Intimrasur durchführen!
- Hautpflege mit den von uns empfohlenen Pflegeprodukten ein bis zwei Mal täglich durchführen. Vier Stunden VOR der Bestrahlung sollten Sie Ihre Haut nicht mehr eincremen.
- Keine enge, kratzende oder reibende Kleidung tragen. Verwenden Sie locker sitzende Unterwäsche/ Kleidung aus Baumwolle.
- Vermeiden Sie während der Bestrahlungsserie sonnenbaden, schwimmen, Vollbäder und Saunabesuche.
- Nach dem Stuhlgang mit weichen Materialien z.B. mit einem Einmal-Waschhandschuh vorsichtig reinigen, abduschen und sorgfältig abtrocknen, gegebenenfalls kühl trockenföhnen, bei stärkerer Durchfeuchtung Verwendung von Vlieseinlagen ohne Plastikfolie.
- Keine Feuchttücher verwenden!

Seien Sie achtsam zu sich und Ihrer bestrahlten Haut!

Schleimhautpflege der Scheide

- Zur Schleimhautpflege der Scheide führen Sie täglich für ein bis zwei Stunden einen mit reichlich Salbe getränkten Tampon ein.
- Vier Stunden VOR der Bestrahlung sollten Sie keine Tampons mehr einführen.
- Geschlechtsverkehr ist während der Bestrahlung, nach Absprache mit Ihrer behandelnden Ärztin/ Ihrem behandelnden Arzt erlaubt.
- Nach Abklingen der akuten entzündlichen Veränderungen nach der Strahlentherapie kann es zu Trockenheit und Verengung der Scheide kommen. Geschlechtsverkehr (mit Gleitgel) stellt eine natürliche Vorbeugung gegen Verklebungen bzw. Verengungen der Scheide dar.
- Alternativ können Sie medizinische Vaginaldehner/ Dilatoren/ Vibratoren vorsichtig und behutsam **für mindestens ein Jahr nach der Strahlentherapie** verwenden. Bei Trockenheit der Scheide soll die Schleimhautpflege weiterhin regelmäßig mit den Fingern durchgeführt werden.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an Ihr behandelndes Team!

Physiotherapie

Zur Unterstützung Ihrer Beckenbodenfunktionen und des Lymphsystems wird nach Abklingen der akuten Nebenwirkungen die Aufnahme einer unterstützenden physiotherapeutischen Behandlung empfohlen.

Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin/ Ihrem behandelnden Arzt, wenn Sie eine Überweisung wünschen!

Psychoonkologie

Die Diagnose Krebs und deren Behandlung mit einer Strahlentherapie kann für Sie, für Ihre Angehörigen bzw. für Ihre Partnerschaft eine außergewöhnliche Herausforderung sein. Trauen Sie sich, Unterstützungen anzunehmen.

Als professionelles Team stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Zusammenarbeit

Univ.-Klinik für Strahlentherapie – Radioonkologie

Univ.-Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Diätologie – Ernährungsmedizin

Während Ihrer Therapie sollen unsere Empfehlungen und Informationen Sie unterstützend begleiten.

Bei Schmerzen und Problemen wenden Sie sich bitte umgehend an Ihr Behandlungsteam!

DTP-Service LKI · 04/21 · 17360 · ho