

The logo for LMU (Ludwig-Maximilians-Universität München) is located in the top left corner. It consists of the letters 'LMU' in a bold, white, sans-serif font, with a thin white line above the 'M'.

KLINIKUM

DER UNIVERSITÄT MÜNCHEN

MEDIZINISCHE KLINIK UND POLIKLINIK III
CAMPUS GROSSHADERN

A stylized drawing of a flower, possibly a tulip, is positioned on the left side of the cover. The drawing is done in a sketchy, expressive style with dark outlines and some color washes. The petals are light green, and there is a small, vibrant pink and purple section on one of the petals. The stem is dark and textured. The background of the entire cover is a textured, mottled green color.

BLUTSTAMMZELLTRANSPLANTATION
KNOCHENMARKTRANSPLANTATION

DIE ZEIT DANACH

2

Herausgeber

Medizinische Klinik und Poliklinik III
Hämatopoetische Zelltransplantation
Klinikum der Universität München,
Campus Großhadern
Marchioninistraße 15, 81377 München

Autorin

Melanie Steindorfner

**In Zusammenarbeit
mit**

Dr. Georg Ledderose, Dr. Johanna Tischer
den Teams der Station M21 und L21,
der KMT Ambulanz, Koordination und ECP-Einheit

Gestaltung

Strukturplan
Agentur für Print & Kommunikation
www.strukturplan.de

Titelbild

Dr. Beate Landen

4. Auflage, München, November 2011

**Mit freundlicher
Unterstützung von**



lebensmut e.V.
München



Amgen GmbH
München

LeukämieHilfe
München e.V.

*Was ist Zeit?
Sekunden, Minuten, Stunden
oder Tage, Jahre, Generationen?
Nein!
Zeit ist
was uns daran erinnert,
dass wir noch
unbewusst-lebende Menschen sind.
Für bewusst-lebende
schlägt keine Stunde mehr*

Hubertus Jentsch

4

Inhalt

1. Vorbereitungsmaßnahmen	Seite	5
2. Ernährungsrichtlinien und Lebensmittelhygiene	Seite	6
3. Lebensmittelliste	Seite	10
4. Verhaltensrichtlinien nach Knochenmarktransplantation	Seite	21
5. Wichtige Adressen und Internet - Linkübersicht	Seite	29

1. Vorbereitungsmaßnahmen

Check-Liste was vor dem Nachhausekommen zu erledigen ist:

- Baumaßnahmen sollen abgeschlossen sein
- kein Schimmelbefall in der Wohnung; rechtzeitige Schimmelbefallsanierung
- keine Topfpflanzen in den von Ihnen benützten geschlossenen Räumen (Pflanzen auf Balkonen, Terrassen, im Treppenhaus oder in Räumen der Angehörigen erlaubt); nach 6 Monaten Rücksprache halten
- Haustiere im Garten unterbringen oder in Pflege geben, nach 6 Monaten Rücksprache halten
- Wohnung gründlich reinigen, Desinfektionsmittel sind nicht erforderlich
- Teppichböden mit Schaum reinigen
- Grundreinigung der Polstermöbel (Schaumreiniger)
- Fenster und Fensterbänke sauber machen
- Vorhänge waschen
- Kopfkissen und Bettdecken reinigen lassen (wenn zu alt, durch neue ersetzen); Matratzen reinigen
- frische Bettwäsche verwenden; Bettwäsche grundsätzlich alle 1-2 Wochen wechseln; Kopfkissen evtl. öfter wechseln (Schweiß, Speichelfluß)
- Badezimmer reinigen; Badvorleger austauschen oder in die Reinigung geben; Duschvorhänge reinigen oder austauschen
- Handtücher austauschen; anschließend im 3-Tages-Rhythmus wechseln
- Spül- und Wischlappen austauschen
- Kühlschrank mit Essigwasser reinigen

2. Ernährungsrichtlinien und Lebensmittelhygiene

Liebe Patientin, lieber Patient!

Ihr Immunsystem ist auch noch einige Monate nach Ihrem Krankenhausaufenthalt geschwächt. Solange Sie die immunsupprimierenden Medikamente einnehmen müssen, ist weiter eine keimreduzierte Kost notwendig.

Die folgenden Richtlinien sollen Sie mindestens sechs Monate nach der Blutstammzelltransplantation/KMT befolgen. Lockerungen oder notwendige Verlängerungen besprechen Sie bitte mit Ihren Ambulanzärzten.

Warum muss ich mich anders ernähren?

Da die Anzahl Ihrer weißen Blutzellen noch zu gering ist, bzw. diese erst wieder die vollständige Funktion erlangen müssen und/oder Sie weiterhin immunsupprimierende Therapie erhalten, besteht die Gefahr einer lebens-

bedrohlichen Infektion. Eine ausgewogene Ernährung reicht daher nicht aus. Bei der Nahrungszubereitung müssen Sie verstärkt auf hygienische Gesichtspunkte achten und Ihre Lebensmittel nach bestimmten Kriterien auswählen.

Was muss ich alles beim Einkaufen beachten?

- Machen Sie es sich zur Gewohnheit kleine Nahrungsmengen zu kaufen, da diese frischer und damit keimfreier sind.
- Kaufen Sie Lebensmittel in Kleinpackungen oder portionsweise abgepackt. Diese finden Sie in gut sortierten Einkaufsmärkten oder im Großhandel. Kleinpackungen können Sie auf einmal aufbrauchen und vermeiden damit eine Keimbelaftung der Lebensmittel.
- Kontrollieren Sie die Unversehrtheit der Lebensmittel-Verpackungen und das Haltbarkeitsdatum.
- Verwenden Sie beim Kauf von Tiefkühlkost und frischem Fleisch/Wurst/Fisch unbedingt Thermotaschen oder Kühllakkus, wenn Sie einen längeren Nachhauseweg haben.
- Wir empfehlen beim Kauf von Lebensmitteln auf deren Herkunft zu achten (Zertifizierte Lebensmittel).

Auf was muss ich bei meinen Küchengeräten achten?

- Entfernen Sie alle hölzernen Gerätschaften wie Kochlöffel, Schneidbretter usw. aus der Küche. Holz saugt keimhaltige Flüssigkeiten in sich auf, die bei der Reinigung nicht mehr zu entfernen sind.
- Verwenden Sie ausschließlich Küchengeräte aus Glas, Plastik, Metall und Keramik, da deren glatte Oberflächen sich optimal reinigen lassen.
- Alle Küchengeräte (einschließlich Dosenöffner, Haushaltscheren) sind sofort nach Gebrauch gründlich zu säubern.

Wer darf meine Mahlzeiten zubereiten?

- Grundsätzlich sollen keine erkrankten Personen Ihre Mahlzeiten zubereiten.
- Wenn Sie selber gerne kochen und sich dazu in der Lage fühlen, dürfen Sie das jederzeit machen.

Was muss vor der Lebensmittelzubereitung beachtet werden?

- Vor der Essenszubereitung Hände gründlich waschen und das auch während der Vorbereitung häufiger wiederholen.
- Vor der Zubereitung und gleich nach dem Umgang mit rohem Fleisch, Geflügel, Eier ist wegen der hohen Keimgefahr die Arbeitsfläche gründlich zu reinigen.

Was muss bei der Lebensmittelzubereitung beachtet werden?

- Waschen Sie Fleisch, Fisch, Geflügel etc. vor der Zubereitung gründlich mit kaltem Wasser ab.
- Entsorgen Sie alle Abtau- und Abtropfflüssigkeiten, die bei Frischfleisch und Tiefkühlprodukten entstehen.
- Achten Sie auf einen besonders hygienischen Umgang mit Ihren Lebensmitteln. Verwenden Sie z.B. für Senf, Salz, Zucker immer getrenntes und sauberes Besteck.

Darf ich im Gasthaus / bei Freunden zum Essen ausgehen?

- In den ersten Monaten nach der KMT sollten Sie auf einen Restaurantbesuch verzichten. Sowohl die keimreduzierte Zubereitung, als auch die Auswahl und die Frische der Lebensmittel kann in diesen Küchen nicht garantiert werden.
- Wenn Ihre Freunde oder Verwandte bei der Zubereitung und Auswahl der Speisen die angesprochenen Hygieneregeln umsetzen können, steht einem gemeinsamen Essen nichts entgegen.

Was muß ich bei der Lagerung und dem Aufwärmen von Nahrungsmittel beachten?

- Gekochte Speisen schnell abkühlen lassen und ihm Kühlschrank z.B. mit Alufolie abgedeckt aufbewahren.
- Zubereitete Lebensmittel können portionsweise abgepackt und tiefgefroren werden.
- Tiefgefrorene Lebensmittel sind so schnell wie möglich aufzutauen. Verwenden Sie dazu Mikrowelle oder Kochplatte.

Was muß ich beim Geschirrspülen beachten?

- Falls Sie Geschirr von Hand spülen, verwenden Sie dazu Handschuhe. Das Geschirr anschließend mit heißem Wasser nachspülen.
- Wechseln Sie täglich den Spüllappen und das Geschirrtuch.
- Verwenden Sie nur Spüllappen, da Spülschwämme einen idealen Nährboden für Keime bilden.
- Wenn Sie eine Spülmaschine haben, verwenden Sie diese bevorzugt, da hier die optimale Keimbeseitigung gewährleistet ist.

Was ist bei der Entsorgung von Haushaltsmüll zu beachten?

- Überlassen Sie das Entsorgen des Haushaltsmülls Ihren Angehörigen. Sollte Ihnen das nicht möglich sein, verwenden Sie einen Mundschutz.
- Entsorgen Sie Biomüll täglich, den restlichen Haushaltsmüll regelmäßig.
- Denken Sie an eine regelmäßige Reinigung der Abfallbehälter mit Essigwasser.

3. Lebensmittelliste

Fleisch, Wurst und Geflügel		
geeignet	ungeeignet	Wissenswertes
gegart, gekocht, gegrillt oder gebraten	halbgar oder roh, z.B. Steak Medium, Tartar	bis in den Kern durchbraten
kalter Braten selbst zubereitet		
Wurst- u. Fleischkonserven		auf Mindesthaltbarkeitsdatum von 1 Jahr achten
frische Aufschnittwurst vom Metzger	rohe Wurstsorten wie z.B. Rohsalami, roher Schinken	Wurstanschnitt entfernen lassen; Wurst immer frisch aufschneiden lassen, Metzgerbesuch so früh am Tag wie möglich, Schneidegeräte da am saubersten
alle Würstel zum heißmachen, grillen, braten, backen oder frittieren		
Würstel aus der Dose		

Fleisch, Wurst und Geflügel

geeignet	ungeeignet	Wissenswertes
Salami und Schinken auf Pizzas	Fast Food	
selbstgemachter Fleischsalat ohne Mayonnaise	abgepackter Fleischsalat mit Mayonnaise	

Fisch und Meeresfrüchte

geeignet	ungeeignet	Wissenswertes
Tiefgekühlter oder fangfrischer Süß- und Salzwasserfisch, der auch im Kern gar ist	halbgarer oder roher Fisch wie z.B. Sushi	fangfrischen Fisch sofort zubereiten und nicht zwischenlagern
alle Fischkonserven	offen erhältliche Fische wie z.B. Rollmops, Hering etc.	auf Mindesthaltbarkeitsdatum von 1 Jahr achten
selbstgemachter Fischsalat ohne Mayonnaise	fertiggekaufter Fischsalat mit Mayonnaise	

Eier und Eiergerichte		
geeignet	ungeeignet	Wissenswertes
alle Eier und Eier-Speisen, die gut durchgekocht sind	rohe, weichgekochte Eier, Spiegeleier, Speisen mit rohem Ei (Tiramisu)	das Spiegelei beidseitig durchgebraten darf gegessen werden
	Eiersalat mit Mayonnaise	
	Mayonnaise, Sauce Hollandaise	keine Zubereitungen mit rohem oder nicht ausreichend erhitztem Ei

Beilagen		
geeignet	ungeeignet	Wissenswertes
alle Brotsorten oder Brötchen	Brot oder Brötchen mit Nüssen oder Trockenobst, die nach dem backen in das Brot kommen	kaufen Sie am besten frisches Brot vom Bäcker und frieren dieses Portionsweise nach dem Kauf ein. So kann die 24-Stunden-Empfehlung eingehalten werden
alle Reissorten		
alle Arten von Knödeln		
alle Nudelsorten		

Gemüse		
geeignet	ungeeignet	Wissenswertes
frisch, unbeschädigt, gekocht oder roh, geschält u. gewaschen;	mit braunen Druckstellen, Schimmelbefall oder faulen Stellen	
Gemüse und Pilze aus Konserven oder tiefgefroren	frische Pilze	auch nach dem Schälen und Waschen haften noch zahlreiche Erdkeime und Pilzsporen auf diesen Oberflächen, darum sehr gut waschen (warmes Wasser)
	rohe Zwiebel, Knoblauch, Fenchel, Lauch, Weiß- oder Rotkohl	
Alle Blattsalate, Bohnensalat, roher Spinat etc.		Gut waschen (warmes Wasser verwenden und ggf. 1 Teelöffel Salz in das Waschwasser geben)
gewaschene, geschälte, gekochte, frittierte und gebackene Kartoffeln	Kartoffeln mit Schale z.B. Pellkartoffeln	
Antipasti vom Supermarkt im Glas	Offene Antipasti, in Öl eingelegte Oliven, Paprika ...	

Gemüse		
geeignet	ungeeignet	Wissenswertes
selbstgemachter Kartoffelsalat ohne Zwiebel oder Mayonnaise	abgepackter Kartoffelsalat mit Mayonnaise	Zwiebel, vorab in der Pfanne gut durchgebraten, darf in den Kartoffelsalat
	Kartoffelfertiggerichte zum Überbrühen; wie z.B. Instand Kartoffelpüree	

Obst		
geeignet	ungeeignet	Wissenswertes
Kernobst, wie Kirschen, Aprikosen, Pflaumen etc. gut gewaschen, frisch und unbeschädigt	Obst mit braunen Druckstellen, Schimmelbefall oder faulen Stellen	Kerngehäuse von Obst entfernen, hier sitzen die meisten Schimmelsporen
	Pfirsiche und Nektarinen	
Obstkonserven/ Kompotte aller Art	in Alkohol eingelegte Früchte wie z.B. Rumtopf	
	kandierte Früchte, z.B. Ingwer	
	Trockenobst, z.B. Rosinen etc.	

Schalenobst		
geeignet	ungeeignet	Wissenswertes
erhitzt (mind. 5 Min), geröstet (45 Min), gehackt od. kleingeschnittene Nüsse	alle Sorten von rohen Nüssen	an Nüssen haften Schmutz und unsichtbare Schimmelpilze
	„gebrannte Nüsse“ vom Volksfest	diese Nüsse werden nicht ausreichend erhitzt, hygienische Verarbeitung ist nicht garantiert
	Esskastanien	

Milch und Milcherzeugnisse		
geeignet	ungeeignet	Wissenswertes
H-Milch, wärmebehandelte Milchmischgetränke z.B. Kakao, H-Sahne, Kaffeesahne, Kondensmilch	nicht wärmebehandelte Milch-Erzeugnisse z.B. Rohmilch	wärmebehandelte Erzeugnisse müssen auch so gekennzeichnet sein
wärmebehandelte H-Milchprodukte, z.B. Jogurt natur oder mit Frucht, Quark, Käse, Buttermilch etc.	Schimmelkäse z.B. Camembert, Roqufort	
	Milch oder Milcherzeugnisse, die mit Nüssen, Müsli, Marzipan, Mohn oder Kräutern versetzt sind, wie z.B. Nussjogurt, Kräuterquark etc.	

Speisefette		
geeignet	ungeeignet	Wissenswertes
Butter, Halbfettbutter	mit Kräuter od. Gewürzen versetzte Butter, z.B. Kräuterbutter	Butter und Margarine kann nach dem Kauf portionsweise eingefroren werden (hält länger)
alle Öle „nativ“ oder „kalt-gepresst“ Plattenfett, Schmalz	Öle, die mit Kräutern versetzt sind	Kräuter u. Gewürze sind mit Keimen besiedelt, die im Öl auch konserviert werden

Gewürze		
geeignet	ungeeignet	Wissenswertes
gekochte Küchenkräuter und Gewürze, gut gewaschene Küchenkräuter (mit warmen Wasser waschen)	alle nicht mit-erhitzten Gewürzmischungen z.B. auf Pommes/Chips	Gewürzmischungen müssen zu Kochbeginn den Speisen zugegeben und gut mitgekocht werden, denn nur so werden alle Keime reduziert bzw. inaktiviert
Salz	Kräutersalz	in Salz können sich Keime nicht vermehren

Gewürze		
geeignet	ungeeignet	Wissenswertes
Backzutaten, z.B. Hefe, Zimt, Vanille, kandierte Früchte		diese Gewürze dürfen zum Backen verwendet werden wenn das Gebäck gut durchgebacken wird und damit alle Keime abgetötet werden
Senf, Ketchup		in kleinen Einzelverpackungen kann eine Keimbesiedelung vermieden werden
Maggiwürze		
industriell verpackte Kuchenglasuren und Dekorationen ohne Nüsse oder Marzipan		

Backwaren und Mehlspeisen		
geeignet	ungeeignet	Wissenswertes
trockene Kuchen selbstgemacht oder industriell hergestellt	Nusstorte	
durchgebackene Plätzchen Semmelschmarrn, Kaiserschmarrn, Obstknödel, Pfannkuchen, Grießschmarrn ohne Rosinen	Buttercremetorte Sahnetorte	
Tiefkühlgebäck zum fertig backen, z.B. Pizza	Tiefkühlgebäck nur zum Auftauen, z.B. Windbeutel	bei ausreichender Temperatur und Backdauer kann Tiefkühlkost ohne Probleme verzehrt werden
alle durchgebackenen Mehlsorten		

Süßwaren und Desserts		
geeignet	ungeeignet	Wissenswertes
Cornflakes ohne Nüsse	Müsli/ Frühstücksflocken mit Zimt oder Nüssen	Müslimischungen sind stark mit Keimen belastet
abgepacktes Speiseeis	offenes, mit Nüssen oder echter Vanille versetztes Speiseeis	Eis in kleinen Portionspackungen kaufen. Echter Vanillezucker darf nur zum Kochen oder Backen verwendet werden
Honig, Marmelade, Gelee Salzgebäck, z.B. Chips mit Salz, Salzstangen	Schokoaufstrich Salzgebäck mit Würzmischungen, z.B. Paprikachips	Marmeladen etc. am besten in kleinen Portionspackungen
abgepackte Bonbons/ Gummibären, Schokolade ohne Nüsse/ Rosinen	Schokolade oder Bonbons mit Nüssen, Rosinen oder Krokant	offene Süßwaren vermeiden, da diese stark mit Keimen besiedelt sein können
alle selbst zubereiteten oder industriell gefertigten Süßspeisen wie Milchreis, Grießbrei, rote Grütze, Götterspeise, Pudding	Lakritzkonfekt	

Getränke		
geeignet	ungeeignet	Wissenswertes
kohlensäurehaltiges Mineralwasser	stilles Mineralwasser	
alkoholfreie Getränke (auch alkoholfreies Bier) Cola	Brunnen- oder Quellwasser, Wasser oder Mischgetränke aus „Selbstsprudlern“	nur selten u. geringe Mengen Alkohol trinken, Rücksprache mit dem Arzt wegen Medikamentennebenwirkungen
Portionstee, Kaffee	Filterkaffee, offene Teemischungen	
Hefefreies Bier	Weizenbiere, Weine, Eierlikör, Sahnelikör	Hefe in Bieren ist nicht abgetötet (Hefe ist ein Pilz!)

4. Verhaltensrichtlinien nach KMT

■ Wann muss ich einen Mundschutz tragen?

Beim Kontakt mit fremden Menschen, z.B. beim Einkaufen, in der Apotheke, in der KMT-Ambulanz.

■ Wann müssen Angehörige/Besucher einen Mundschutz tragen?

Wenn im Haushalt lebende Angehörige/Besucher erkrankt sind (Schnupfen, Grippe, Angina).

Vermeiden Sie, wenn möglich, generell den Kontakt mit erkrankten Personen.

■ Darf ich mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren oder mich in öffentlichen Gebäuden aufhalten?

Versuchen Sie, öffentliche Transportmittel und Einrichtungen zu meiden.

Falls nötig, benützen Sie diese nicht zu den Hauptverkehrszeiten.

Setzen Sie sich nicht neben offensichtlich erkrankte Personen.

Tragen Sie einen Mundschutz und waschen Sie so bald als möglich Ihre Hände.

Verzichten Sie gänzlich auf das Hände schütteln.

■ Darf ich Freunde/Bekannte besuchen? Was muss ich beachten?

Informieren Sie sich vor Ihrem Besuch, ob alle im Haushalt lebenden Personen gesund sind. Die allgemeinen Hygieneregeln müssen auch dort eingehalten werden (keine großen Menschenansammlungen, keine Umbauarbeiten, Vorsicht im Umgang mit Haustieren).

Achten Sie auf den Umgang mit Lebensmitteln bzw. deren Zubereitung.

Bitte halten Sie ebenso Abstand zu Zimmerpflanzen.

■ **Darf ich in den Urlaub fahren?**

Reisepläne sollten mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Ist Ihre Immunabwehr schon wieder gut ausgebildet und die Blutwerte stabil?

Tipps die Sie bei Ihrer Reise beachten sollen:

- Grundsätzlich ist jedes Verkehrsmittel geeignet, bedenken Sie aber, dass im Flugzeug/Zug/Bus viele Menschen auf kleinen Raum reisen.
- wählen Sie ein Reiseziel mit gemäßigttem Klima;- Impfpflichten besprechen Sie mit Ihrem Ambulanzzarzt;- Hygienerichtlinien/Verhaltensrichtlinien rigoros einhalten (Hände so oft wie möglich waschen!!!!).
- Achten Sie auf die Lebensmittelhygiene.
- Essen Sie kein rohes Fleisch.
- Essen Sie Obst /Gemüse nur gewaschen und im geschälten Zustand.
- Trinken Sie kein offenes Wasser und verzichten Sie auf Eiswürfel.
- Essen Sie kein offenes Speiseeis.
- Verzehren Sie nur gekochte oder gegarte Speisen.
- Denken Sie an Sonnenbrille und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.
- Ihre Kleidung soll vor Mückenstichen und Sonneneinstrahlung schützen.
- Fragen Sie in der Ambulanz nach Transplantationszentren an Ihrem Reisezielort, an die Sie sich im Notfall wenden können. Unter www.ebmt.org -> Startseite -> Membership List -> Country finden Sie alle Transplantationszentren.

■ **Darf ich Sonnenbäder nehmen?**

Nein!

Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.

Verwenden Sie immer Sonnenschutzcreme mit LF30 und auch an Lippen-
schutzcreme und Sonnenbrille denken.

Nur kurz in der Sonne aufhalten, Schattenplätze bevorzugen und trotzdem eincremen!

Tragen Sie im Freien lange Kleidung und eine Kopfbedeckung.

■ **Darf ich ins Schwimmbad, Sauna etc.?**

Auf den Besuch von Seen und Schwimmbäder sollten Sie in den ersten 6 Monaten nach Ihrer Entlassung wegen der hohen Keimbelastung generell verzichten.

Auch Saunagänge sind bedenklich! Die Hitze kann Lymphozyten aktivieren und damit eine GvHD auslösen oder verschlimmern

■ **Darf ich Hausarbeit erledigen?**

„Sauberen Arbeiten“, wie z.B. Wäsche aufhängen, bügeln, saubere Geschirrspülmaschine ausräumen usw. steht nichts entgegen.

Alle weiteren Arbeiten überlassen Sie Ihren Familienangehörigen!

Während des Hausputzes verlassen Sie am besten die Wohnung wegen der hohen Staubbelastung (Aspergillen).

■ **Muss ich Besonderes bei der Hausarbeit beachten?**

Eine regelmäßige und gründliche Reinigung der Wohnung reicht vollkommen aus (1mal pro Woche).

Waschen Sie Ihre Vorhänge alle sechs Monate, wechseln Sie Ihre Bettwäsche alle 1-2 Wochen.

Für die Putzarbeiten reichen herkömmliche Reinigungsmittel aus.

Leiden Haushaltsmitglieder an einer Durchfallerkrankung, ist die Verwendung von Desinfektionsmitteln empfohlen.

■ **Darf ich Gartenarbeit verrichten?**

Da sich in der Erde Keime und Pilze befinden, ist von der Gartenarbeit in der ersten Zeit (1 Jahr) abzuraten, bis sich das Immunsystem und das blutbildende System weitgehend regeneriert hat. Denken Sie dann aber bitte an Handschuhe und evtl. auch an einen Mundschutz.

■ **Dürfen meine Haustiere weiter mit in der Wohnung bleiben?**

Grundsätzlich wird empfohlen, die Haustiere im ersten halben Jahr nach Ihrer Transplantation in Pflege zu geben.

Eine abschließende Aussage über den Umgang mit Haustieren kann nur in jedem Einzelfall und je nach Verlauf Ihrer Gesundheit gegeben werden. Es kommt auch auf die Art des Haustieres an (Käfigvogel oder Hund).

Am bestens besprechen Sie das mit Ihrem Arzt.

Denken Sie aber auf jeden Fall daran, keine Tiere zu berühren oder zu streicheln (Toxoplasmose!).

■ **Muss ich mich zu Hause noch schonen?**

Es wird natürlich einige Zeit dauern, bis Sie Ihren „normalen“ Fitnesszustand wieder erlangt haben. Dies hängt wesentlich damit zusammen, wie lange Ihr Krankenhausaufenthalt war, wie mobil sie hier waren und welchen Begleitscheinungen Ihrer Krankheit und der Transplantationsbehandlung Sie erfahren haben.

Hören Sie auf Ihr Gefühl und machen Sie das, was Ihnen Spaß macht. Aber überfordern Sie sich nicht. Fangen Sie mit kurzen Sparziergängen an und steigern Sie die Länge Ihrer Unternehmungen. Nehmen Sie „ganz einfach“ am täglichen Leben teil. Ziel ist es, Ihre Ausdauer zu trainieren und damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Zweifel den Ärzten und Pflegekräften mitzuteilen.

Informationsbroschüren zum Thema „Fatigue“ (chronische Müdigkeit nach Krebserkrankungen) können Sie über Ihr Pflegepersonal oder Ihre Ärzte erhalten.

■ **Wie pflege ich zu Hause meine Haut und Zähne? Was mache ich mit den Keimen im Wasser?**

Ihre Haut ist durch die Therapie und ggf. auch durch das Auftreten einer GvHD stark beansprucht worden. Sie ist evtl. noch sehr trocken, schuppt sich und juckt. Es sollte daher auch zu Hause mind. 1-2mal täglich der ganze Körper mit einer Körperlotion eingecremt werden. Am besten eignen sich Wasser in Öl (W/O) Emulsionen, die dermatologisch getestet und frei von Parfüm- und Konservierungsstoffen sind.

Zur Körperpflege verwenden Sie ganz normales Wasser. Sie benötigen keine zusätzlichen Wasserfilter. Beim Duschen ist der Wasserstrahl weich einzustellen.

Eine regelmäßige Mundpflege sollte zu Hause selbstverständlich sein. Verwenden Sie dazu eine weiche Zahnbürste und Mundwasser. Achten Sie auf offene Stellen oder Schmerzen an der Mundschleimhaut und teilen Sie das sofort Ihrem Arzt mit. Liegt eine Läsion der Mundschleimhaut vor, verwenden Sie statt Leitungswasser Mineralwasser zum Zähneputzen.

■ **Wie verhalte ich mich in meinem Sexualleben?**

Beherzigen Sie in den ersten Monaten nach Ihrer Entlassung aus dem Klinikum folgende Punkte:

- Verwenden Sie auch in langjährigen Partnerschaften ein Kondom zur Infektionsprophylaxe (gegen Hepatitis, HIV, Herpes, CMV u.s.w.).
 - Denken Sie an Empfängnisverhütung, da sich Fruchtbarkeit in seltenen Fällen wieder einstellen kann. Eine Schwangerschaft in den ersten Monaten nach KMT kann ein stark erhöhtes Risiko für Sie und den Embryo mit sich bringen (Einnahme von Erbgut- bzw. fruchtschädigenden Medikamenten, Chemotherapie, Immunsuppressiva).
 - Männer können in der ersten Zeit nach der Blutstammzelltransplantation unter Erektionsstörungen leiden. Mit dem Reduzieren der Medikamente und dem Normalisieren Ihres Alltages verschwindet das Problem meist von selbst. Sollte das nicht der Fall sein, wenden Sie sich an Ihre behandelnden Ärzte.
 - Bei Frauen können sich beim Geschlechtsverkehr wegen trockener Scheidenschleimhäute Beschwerden durch Brennen oder Schmerzen einstellen. Hier schaffen Gleitgels Abhilfe. Diese Störung ist vorübergehend und bildet sich meist von alleine zurück. Eine gynäkologische Untersuchung sollte erfolgen.
 - Ihre Libido rückt während der Krankheit und der Behandlung in den Hintergrund. Das ändert sich wieder mit zunehmendem körperlichen Wohlbefinden.
 - Falls Sie weitere Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihr Pflegepersonal oder Ihre Ärzte.
- Eine separate Broschüre zu diesem Thema gibt Hilfestellung.

■ Wie oft muss ich in die Ambulanz kommen?**Woher bekomme ich meine Ambulanztermine?**

Die Intervalle der Ambulanzbesuche richten sich nach Ihrem Gesundheitszustand und werden Ihnen mitgeteilt (im allgemeinen 1-3 Wochen-Abstände). Den ersten Ambulanztermin erhalten Sie rechtzeitig vor Ihrer Entlassung aus der Klinik.

■ Welcher Arzt ist jetzt für mich zuständig?

Nach Ihrem stationären Aufenthalt werden Sie vom Ärzteteam der KMT-Ambulanz weiter betreut.

■ An wen wende ich mich, wenn ich psycho-onkologische Hilfe benötige?

Das psycho-onkologische Team steht Ihnen auch ambulant zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie über die KMT Ambulanz oder das Sekretariat der Psycho-Onkologie einen Termin.

■ Was mache ich, wenn ich zu Hause keine Medikamente einnehmen kann?

Sollte Ihnen zu Hause die Medikamenteneinnahme nicht mehr möglich sein, wenden Sie sich bitte an die Ambulanzärzte, damit dort gemeinsam mit Ihnen eine Lösung gefunden werden kann.

■ Was mache ich, wenn ich Fieber, Schmerzen, Durchfall etc. bekomme?

Bei Auftreten von diesen oder ähnlichen Krankheitssymptomen rufen Sie bitte zur Abklärung umgehend das Ambulanzteam an. Außerhalb der Sprechzeiten können Sie jederzeit (auch nachts) auf den Stationen L21 und M21 anrufen!

■ Wie immungeschwächt bin ich?

In den ersten 1-2 Jahren nach allogener Transplantation besteht eine Schwächung des Immunsystems. Die Ausprägung der Immunschwäche ist individuell unterschiedlich und hängt wesentlich davon ab, ob und in welcher Dosis immunsupprimierende Medikamente eingenommen werden oder ob eine GvHD vorliegt. Besprechen Sie mit den Ärzten, wie Ihre momentane Abwehrsituation einzuschätzen ist.

■ **Wie sieht es mit meinem Impfschutz aus?**

Darf ich mich impfen lassen?

Möglich ist, dass Sie nach der Transplantation einen Teil Ihres Impfschutzes verloren haben. Frühestens nach 6 Monaten können Sie mit Totimpfstoffen erneut geimpft werden. Ab wann Sie Ihren Impfschutz wieder herstellen können und wie, müssen Sie mit den Ärzten der KMT-Ambulanz klären. Impfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt.

■ **Darf ich Autofahren?**

Während der Einnahme von Ciclosporin oder gewisser weiterer Immunsuppressiva ist das Führen von Fahrzeugen, sowie das Bedienen von Maschinen nicht erlaubt. Auch harmlose Medikamente wie z.B. gegen Juckreiz können sehr müde machen und so die Fahrtüchtigkeit einschränken. Falls Sie in der Ambulanz Trombozytenkonzentrate benötigen und vor der Gabe Antiallergika erhalten oder eine ambulante Liquorpunktion mit intratekaler Chemotherapie durchgeführt wird, brauchen Sie einen Fahrer.

■ **Darf ich öffentliche Toiletten benutzen, brauche ich zu Hause eine eigene Toilette?**

Meiden Sie so weit wie möglich öffentliche Toiletten. Halten Sie ein Desinfektionsmittel griffbereit. Oftmals sind WC's in Gaststätten sauberer, als in Bahnhöfen. Es ist empfehlenswert, zu Hause über ein eigenes WC zu verfügen, aber nicht erforderlich. Das WC/Bad ist aber auf alle Fälle regelmäßig und gründlich zu reinigen. Liegt bei Familienangehörigen eine Magen-, Darm-erkrankung vor, muss die Toilette vor und nach jedem Gebrauch desinfiziert werden. Händewaschen für alle Familienangehörige nicht vergessen!

■ **Schließt sich an meinen stationären Aufenthalt eine Rehabilitation an?**

Nach einer Transplantation besteht ein gesetzlicher Anspruch auf eine medizinische Rehabilitations-Maßnahme. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob sich die Rehabilitation direkt an Ihren Krankenhausaufenthalt anschließen soll oder zu einem späteren Zeitpunkt sinnvoller ist.

■ **Bekomme ich eine Haushaltshilfe, wo bekomme ich weitere Hilfsangebote?**

Die Kosten einer Haushaltshilfe werden nur übernommen, wenn im Haushalt Kinder unter 12 Jahren, bzw. in Ausnahmefällen unter 14 Jahren leben oder eine Behinderung des Kindes besteht. Darüber hinaus kann je nach Krankenkassensatzung Haushaltshilfe gewährt werden, wenn Ihnen oder in Ihrem Haushalt lebenden Personen die Weiterführung des Haushalts gesundheitlich nicht möglich ist. Es muss ein Antrag bei der Krankenkasse gestellt werden. Für Pflegebedürftige kann der Antrag bei der Pflegeversicherung gestellt werden.

■ **Wie bin ich in der Zeit meiner Krankheit finanziell abgesichert?**

Zunächst haben Sie Anspruch auf Krankengeld. Das Krankengeld wird für maximal 78 Wochen innerhalb einer Frist von drei Jahren gezahlt. Später kann je nach gesundheitlichem Zustand ein Antrag auf Berentung (befristet) gestellt werden (Erwerbsunfähigkeit für eine bestimmte Zeit). Der Antrag auf Berentung muss spätestens 3 Monate vor Ende des Anspruchs auf Krankengeld gestellt werden. Diese Regelung ermöglicht nach vollständiger Rehabilitation wieder die Rückkehr in das Berufsleben. Aufforderungen der Krankenkassen zur Stellung des Rentenantrages muss unbedingt nachgekommen werden, sonst kann die Krankenkasse die Krankengeldzahlung einstellen. Vielleicht haben Sie in der Familie jemanden, dem Sie diese Aufgabe übertragen können. Wenden Sie sich an die Sozialberatung unseres Krankenhauses. Die Sozialdienstmitarbeiter stehen Ihnen in diesen Fällen zur Seite und beantworten auch Ihre speziellen Fragen.

■ **Wann kann ich nach meiner Transplantation meine Arbeit wieder aufnehmen?**

Durchschnittlich kann man 6 bis 12 Monate nach der Transplantation wieder mit der Wiedereingliederung in das Arbeitsleben beginnen. Das ist jedoch von vielen Faktoren abhängig und muss je nach Gesundheitszustand, evtl. GvHD, Immunsituation und vieles mehr individuell entschieden werden. Diese Frage ist auch von der Art Ihrer beruflichen Tätigkeit abhängig. Klären Sie diese Frage mit den Ärzten der KMT-Ambulanz.

5. Informationen in Internet

Informationen zum Schwerpunkt Krebs

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

(Wissenschaftlich-onkologische Fachgesellschaft)

www.krebsgesellschaft.de

Deutsche Krebshilfe e.V. (Förderverein zur Verbesserung der Prävention, Früherkennung, Diagnose, Therapie, medizinischen Nachsorge, psychosozialen Versorgung sowie der Krebs-Selbsthilfe)

www.krebshilfe.de

INKA-Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige

www.inkanet.de

Krebsinformationensdienst (Deutsches Referenzzentrum für Krebsinformation)

www.krebsinformationsdienst.de

Netzwerk Krebsinformation (Projekt zur Stärkung der Patientenkompetenz im Rahmen des Nationalen Krebsplans)

www.netzwerk-krebsinformation.de

Informationen zum Schwerpunkt Leukämien und Lymphome

Deutsche Leukämie- und Lymphomhilfe e.V. (Bundesverband der Selbsthilfeorganisationen zur Unterstützung von Erwachsenen mit Leukämien und Lymphomen)

www.leukaemie-hilfe.de

Kompetenznetz Leukämien (Zusammenschluss führender Forschergruppen und Versorgungseinrichtungen in Deutschland im Bereich der akuten und chronischen Leukämien)

www.kompetenznetz-leukaemie.de

Kompetenznetz Maligne Lymphome (Zusammenschluss führender Forschergruppen und Versorgungseinrichtungen in Deutschland im Bereich der Lymphknotenkrebserkrankungen)

www.lymphome.de

Leukämie-Online e.V. (unabhängige deutschsprachige Wissens- und Kommunikationsplattform zum Thema Leukämie von Leukämiepatienten)

www.leukaemie-online.de

Informationen zum Schwerpunkt Aplastische Anämie

Aplastische Anämie e.V. (Verein zur Förderung der Kommunikation zwischen Patienten und Angehörigen sowie der Forschung auf dem Gebiet der Aplastischen Anämie)

www.aplastische-anaemie.de

Informationen zum Schwerpunkt Multiples Myelom

APMM-Arbeitsgemeinschaft Plasmozytom/Multiples Myelom
(Unabhängiges Netzwerk deutschsprachiger Selbsthilfegruppen)

www.myelom.org

Informationen zum Schwerpunkt Psycho-Onkologie

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Onkologie (Bundesweite Vereinigung der Berufsgruppen, die in der medizinischen und psychosozialen Betreuung von Krebskranken und ihren Angehörigen arbeiten bzw. forschen)

www.dapo-ev.de

lebensmut e.V. | Leben mit Krebs

www.lebensmut.org

Informationen zu Sozialleistungen

Deutsche Rentenversicherung (Gesetzlicher Rentenversicherer)

www.deutsche-rentenversicherung.de/

Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation – BAR e.V. (Repräsentanz der Vielzahl von Sozialleistungsträgern im Bereich Rehabilitation)

www.bar-frankfurt.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

(Jahresaktuelle Broschüre „Soziale Informationen“)

www.frauenselbsthilfe.de | *Infomaterial*

Unabhängige Patientenberatung (Deutschlandweiter Verbund unabhängiger Beratungsstellen im Gesundheitswesen)

www.unabhaengige-patientenberatung.de

Weitere Links

Leukämiehilfe München e.V. (Regionale Initiative zur Betreuung von Patienten und Angehörigen in Münchener Kliniken)

www.leukaemiehilfemuenchen.de

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Wenn Sie Fragen haben oder Probleme auftreten,
melden Sie sich umgehend unter folgenden Telefonnummern:

KMT Ambulanz

Montag bis Donnerstag von 8:00 bis 16:00 Uhr

Freitag bis 14:30 Uhr unter

Telefon 089/70 95-42 48

Außerhalb der Ambulanzzeiten wenden Sie sich an:

Station M21 089/70 95-42 33 oder 42 34

Station L21 089/70 95-46 83 oder 46 84

Wir sind gerne für Sie da!

Ihr Team der
Hämatopoetischen Zelltransplantation

