

**5 Tipps,
wie Sie selbst
zum Erfolg Ihrer
Bisphosphonat-Therapie
beitragen können**

1. ENTWICKELN SIE NEUE LEBENSZIELE!

Fast alle Krebspatienten erleben Zeiten intensiver Angst, Wut, Gereiztheit, Niedergeschlagenheit und Mutlosigkeit. Denn Körper, Seele und Geist bilden eine Einheit und beeinflussen sich gegenseitig. Sind Sie mental stabil, kann sich dies positiv auf Ihr körperliches Wohlbefinden auswirken. Die Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems (Immunsystem) wirkt sich positiv auf Ihre Seele aus.

Für viele Patienten ist es hilfreich, sich über die Erkrankung und Therapie zu informieren und den Mut zu haben, offen darüber mit ihrem Partner, ihren Kindern, ihren Freunden und ihrem behandelnden Arzt zu sprechen. Suchen Sie den Kontakt zu anderen Krebspatienten.

Sie haben die Chance, sich in dieser schwierigen Lebensphase auf Ihre Stärken zu besinnen. Entwickeln Sie neue Lebensziele. Finden Sie neue Aufgaben, engagieren Sie sich!

2. ACHTEN SIE AUF IHRE GESUNDHEIT!

Hören Sie mit dem Rauchen auf und ernähren Sie sich gesund! Nikotin und ein schlechter Ernährungszustand sind die gefährlichsten Risikofaktoren für viele Krankheiten, die Sie zusätzlich bekommen können. Ebenso schädigt der Genuss von zu viel Alkohol die Gesundheit.

Ihre Ernährung sollte gesund und ausgewogen sein. Essenzieller Bestandteil sind alle pflanzlichen Nahrungsmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Salate, Vollkornerzeugnisse, Nüsse und Obst. Darüber hinaus sollten wegen des wertvollen Eiweiß- und Nährstoffgehalts zwei- bis dreimal wöchentlich Fleisch bzw. Wurst und einmal wöchentlich Fisch auf dem Speiseplan stehen.

Darüber hinaus sollte die Kost ausreichend Kalzium und Vitamin D enthalten, da beide Stoffe gemeinsam für den Knochenaufbau wichtig sind. Viel Kalzium enthält z.B. Hartkäse, Vitamin D ist vor allem in Lachs, Aal, Heilbutt, Sardine und Hering zu finden. Empfohlen für Krebspatienten wird oft die asiatische Küche, da

sie viel Gemüse und damit viele Nährstoffe und Vitamine bereithält.

3. ENTSPANNEN UND BEWEGEN SIE SICH OFT!

Es gibt verschiedene Entspannungstechniken wie Qi Gong, autogenes Training, progressive Muskelentspannung und Imaginationsverfahren, die Sie unter Anleitung in Gruppen oder in Einzelbehandlungen erlernen können. Auch wenn diese Begriffe Ihnen fremd vorkommen – seien Sie offen! Sie können Ihren Körper sehr entlasten, wenn Sie ihn gezielt von der alltäglichen Anspannung befreien.

Bewegung und Sport haben eine mehrfache Bedeutung für den Patienten. Ein moderates Ausdauertraining, z.B. schnelles Gehen (Walking), Radfahren, Wassergymnastik oder Tanzen, kurzelt die körpereigene Abwehr an.

Sport stärkt auch das Herz-Kreislauf-System und die Muskeln und hat eine positive Auswirkung auf den Knochenstoffwechsel – die Knochendichte kann erhöht, die Gefahr für schmerzhafte Knochenbrüche gemindert werden.

Regelmäßige Bewegung beeinflusst zudem das psychische Wohlbefinden. Durch Sport werden so genannte Endorphine, „Glückshormone“, ausgeschüttet; Stress und Verstimmtheit werden dadurch abgebaut.

4. PFLEGEN SIE BESONDERS IHRE ZÄHNE!

Grundsätzlich gelten für Sie die gleichen Empfehlungen für die Mundhygiene wie für Personen, die keine Krebs-Therapie erhalten. Da Ihre Krebs-Behandlung aber den Mundbereich in Mitleidenschaft ziehen kann, ist eine regelmäßige und gründliche Mundhygiene für Sie ganz besonders wichtig.

So sollte Ihre tägliche Mundhygiene aussehen:

- Putzen Sie Ihre Zähne und die Zunge nach jeder Mahlzeit

und vor dem Schlafengehen mit einer weichen Zahnbürste und sanftem Druck.

- Entfernen Sie einmal täglich vorsichtig mit Zahnseide den Zahnbelag. Wenn Ihr Zahnfleisch blutet oder schmerzt, lassen Sie diese Stellen bitte aus.
- Halten Sie Ihren Mund durch häufiges Spülen mit Wasser feucht – viele Medikamente verursachen Mundtrockenheit, die zu Karies und anderen Zahnproblemen führen kann.
- Verwenden Sie keine Mundwässer mit Alkohol!
- Untersuchen Sie bitte Zähne und Zahnfleisch täglich mit einem Zahnspiegel auf Veränderungen wie Wunden oder blutende Stellen am Zahnfleisch.

5. GEHEN SIE REGELMÄßIG ZU IHREM BEHANDELNDEN ARZT UND ZUM ZAHNARZT!

Der Arzt ist ein wichtiger Gesprächspartner für Sie – er kann Ihnen wertvolle Tipps geben und Mut machen. Haben Sie keine Angst vor dem Zahnarzt – eine regelmäßige zahnärztliche Betreuung während der Bisphosphonat-Therapie ist für Sie besonders wichtig.

Wenn Sie im Verlauf der Therapie Schmerzen oder Beschwerden haben sollten, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt. Auch Kurzatmigkeit, ein starkes Schwächegefühl und eine ausgeprägte Müdigkeit sind Gründe, Ihren Arzt aufzusuchen.

Informieren Sie Ihren Zahnarzt über Ihre Bisphosphonat-Therapie und geben Sie ihm das Informationsblatt für den Zahnarzt in diesem Patientenpaket. Wenn Sie Schmerzen im Mund- oder Kieferbereich haben, informieren Sie umgehend Ihren Zahnarzt und behandelnden Arzt.

Nehmen Sie Ihren Patientenpass bei jedem Arztbesuch mit und lassen Sie ihn aktualisieren. So können die Ärzte schnell auf Ihre relevanten Daten zugreifen.

Für weitere Informationen lesen Sie bitte den Patientenratgeber.