

## Übelkeit und Erbrechen (Nausea und Emesis)

### **Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,**

Übelkeit und Erbrechen können sehr belastende Nebenwirkungen/Begleiterscheinungen (Symptome) der Tumorerkrankung und/oder -therapie sein.

Die Nebenwirkungen können bereits unmittelbar nach der Behandlung, in Erwartung derer, oder etwas verzögert nach der Behandlung einsetzen und können manchmal auch Tage anhalten.

### **Nachfolgend einige Maßnahmen, die Ihnen helfen können diese Symptome zu lindern**

- Falls Sie von Ihrem Arzt Medikamente verordnet bekommen haben, nehmen Sie diese regelmäßig ein, warten Sie nicht bis die Übelkeit/Erbrechen zu stark ist, sondern nehmen Sie rechtzeitig Ihre vom Arzt verordnete Bedarfsmedikation zu sich.
- Nehmen Sie häufig kleine, leichte, appetitlich angerichtete Mahlzeiten zu sich.
- Trockene Nahrungsmittel (Knäckebrot, Gebäck, Zwieback, Salzstangen, Toast, Kartoffeln, leichte Suppen usw.) werden bei starker Übelkeit besser vertragen, ebenso kalte Speisen und gekühlte Getränke (Tee, Cola).
- Vermeiden Sie süße, sehr fettige und stark gesalzene Speisen.
- Trinken Sie reichlich (1,5 bis 2 Liter über den Tag verteilt) z.B. stilles Mineralwasser oder Tee. Beachten Sie eine eventuell vorliegende Trinkmengenbeschränkung.
- Berücksichtigen Sie Ihre individuellen Vorlieben und Gewohnheiten. Auch wenn die Nahrungsaufnahme und Flüssigkeitszufuhr wichtig ist, zwingen Sie sich nicht zu Getränken und Nahrungsmitteln die Sie nicht mögen.
- Bei starkem Gewichtsverlust besteht die Möglichkeit die Ernährungsberatung einzubeziehen, um eine Alternative zu einer ausreichenden, der Situation angepassten Ernährung zu finden.
- Vermeiden Sie starke Gerüche, die Ihnen nicht zusagen (z.B. von Speisen, Blumen, Kosmetikartikel usw.).
- Sorgen Sie für frische Raumluft. Gehen Sie wenn es Ihnen möglich ist mit Begleitung spazieren.
- Atmen Sie tief und ruhig durch.
- Kühlen Sie Gesicht und Hände.
- Nehmen Sie eine aufrechte Haltung/Sitzposition ein.
- Lenken Sie sich ab mit Dingen, die Ihnen Freude machen (Entspannungstechniken, Musik, Spaziergänge, Gespräche usw.).
- Notieren Sie den Verlauf und die Ausprägung der Nebenwirkungen sowie die Wirkung der von Ihnen eingenommenen Medikamente.
- Bei starken nicht nachlassenden Nebenwirkungen sprechen Sie unbedingt mit dem Pflegepersonal oder Ihrem Arzt. Anhaltendes Erbrechen, mit dem daraus resultierendem Gewichts- und Flüssigkeitsverlust kann zu ernstzunehmenden Komplikationen führen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Behandlungserfolg.**

**Ihr Pflorgeteam der Station**