

Sytemtherapie effektiv und dennoch gut verträglich – Beratungsstrategie im CTK

ACHTUNG: nur für coole Frauen!



Ihr bekommt einen Spruch zu hören und 3 Tage später fällt Euch die passende Antwort ein?



Ihr wollt nicht länger Zielscheibe für Menschen – egal ob Job oder privat - sein, die zwar gut ausstellen aber selten gut einstecken können?



Und gleichzeitig wollt ihr nicht zickig, sondern nur spritzig, lustig und eben schlagfertig rüber kommen?

Dann freue ich mich schon heute auf einen inspirierenden Abend mit coolen Frauen!
Was Euch nicht erwartet: Ein steifes Seminar mit Power Point Präsentation und praktischem HandOut.

Was ihr hoffentlich haben werdet: Ein paar lustige Stunden, in denen wir uns nicht ganz so ernst nehmen, aber gemeinsam lernen auf was es bei Schlagfertigkeit ankommt!

SCHLAGFERTIGKEITS- TRAINING

Was Ihr mitbringt:

Euer ungeschminktes, offenes Selbst und gerne ein paar Freundinnen.



Wann: 21. November 2014

Dauer: 18.30-21.30

Wo: Kultur- und Medienzentrum Pulheim

Im „kleinen Saal“

Steinstraße 15

50259 Pulheim

Preis pro Person: € 59*

Anmeldung und weitere Infos unter:

www.steh-deine-frau.de

* Gruppenrabatt für Cliquen ab 4 Frauen



Typische Nebenwirkungen von Systemtherapie



Belastung der Patientin

Chemotherapie

Alopezie
Mukositis
Nausea/ Emesis
Neuropathie
Muskelschmerzen
Rhythmusstörungen
Fatigue
Konzentrations- u.
Denkstörungen
Anämie
Thrombozytopenie
Neutropenie
Paravasat

Antihormone

Gelenkschmerzen
Affektlabilität u.a.
Alibidinie
Hitzewallungen
Gewicht
Fatigue
Konzentrations- u.
Denkstörungen
Urogenitale NW
Trockener Mund
Haarausfall
Sehstörungen
Osteoporose

Targettherapien

Mukositis
Diarrhoe
Akneiforme NW
Übelkeit, Inappetenz
Fieber
Muskelschmerzen
Fatigue
Interaktionen mit Med.
Kardiale NW
Blutungen
Hypertonus
Proteinurie
Ulzera

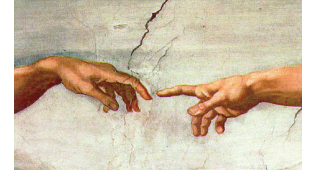
Wichtig vor jeder Chemotherapie:



- ✓ **Ultraschall** des Herzens / Einstellung Bluthochdruck
- ✓ Zahnarzt – Prophylaxetermin
- ✓ Prüfung der Stoffwechsellage (Diabetes, Schilddrüse....)
- ✓ **Portanlage** bei mehr als 4 Chemozyklen immer empfehlen
- ✓ Maßnahmen zur Infektvermeidung erläutern
- ✓ Familiäres Umfeld: Ggf. Betreuung von Kleinkindern organisieren
- ✓ Ggf. Fertiprotekt organisieren

Informationen vor der Chemotherapie- was ist wichtig?

1.) Allgemeine Information über gesundheitsförderndes Verhalten



Ernährung

Bewegung

Psychoonkologie

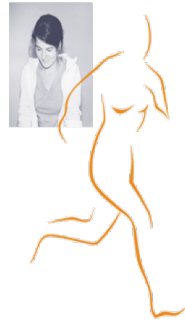
Gegen Fatigue?

Verbessert Abwehr?

Wird von ca. 30% d. Pat. genutzt

Verbessert
Lebensqualität- reduziert
NW (in Studien bestätigt)

PO = Krisenintervention



Effect of low Intensity physical Activity and moderate to high intensity physical Exercise during adjuvant Chemotherapy on physical Fitness, Fatigue, and Chemotherapy Completion Rates: Results of the PACES randomized clinical Trial

JCO 33, 2015, publishes ahead of print on April 27, 2015

H van Waart, Martijn M Stuiver, Wim H van Harten, Edwin Geleijn, Jacobien M Kieffer ... A.J.H. Hellendoorn van Vreeswijk, Gabe S. Sonke Neil K Aaronson



Ergebnisse II: Was erreichten die Teilnehmer: ?!

Vor- vs. nach Beendigung der Chemotherapie:

Ausdauer und körperliche Kraft waren nach intensiven Training konstant;
In beiden anderen Gruppen war beides reduziert

**Nach intensiveren Training waren Fatigue um 30% seltener,
Aktivität um 30% höher**, Angst und Schmerz geringer

**Unter der Chemotherapie weniger Übelkeit und Erbrechen,
Dosisreduktion nur in 12% der Fälle, nach geringeren Training 34%**,
Jedoch geringere Dosisreduktion, als nach keinem Training

Psychosozial deutlich bessere Funktionsfähigkeit durch Sport:
Rückkehr zu Berufstätigkeit doppelt so häufig, als ohne

Bewegung gegen Nebenwirkungen ?!

Ja!

Wird unseren Patientinnen möglichst mehr als 3x / Woche für mehr als 30 min empfohlen.

Der Puls sollte bis auf 180/min ansteigen.

Wichtig: Bei „Sportmuffeln“ nicht von Sport sprechen, herausfinden, wie natürliche Bewegung in den Alltag eingebaut werden kann.
Hilfreich: Schrittzähler...



Einige speziellere Beratungsthemen



- Haarverlust/ vermeidbar ?!
- Infektionsrisiko/ Infektionsschutz
- Ernährung/ Nahrungszusätze?
- Bleibt die Blutung weg? Verhütung? Sex?
- Umgang mit Wechseljahresbeschwerden?
- Schleimhautschutz



Mukositis - Prophylaxe vor Therapie!

■ Primär:

Aufklärung und Information

Zahnsanierung vor Chemotherapie! Gebiss ?!

(Sehr wichtig auch zur Prophylaxe Osteonekrose!!)

Mundspülungen > 5 x / Tag

(Salbei, Dexapanthenol, Ampomoronallutschtabletten)

Verletzungen im Mundraum vermeiden

Neutropeniedauer kurz halten

Intervention bei kleinsten Läsionen

- **Uromitexan für die Blase, Flüssigkeit**
- **Pantoprazol für den Magen**
- **Haferschleim, Joghurt, Omniflora für den Darm.....**

Ernährung unter Chemotherapie



Allgemeine Fragen zur Ernährung:

- Was tun bei Geschmacksstörungen?
- Sind Diäten / Fasten unter der Chemotherapie sinnvoll?!
- Ingwer, Kardamon, Curcuma – hilft das gegen Übelkeit?!

Grundlage jeder Beratung:

Richtlinien der Gesellschaft für Ernährungstherapie!

Langfristig normalen BMI anstreben!

Nahrungsergänzungsmittel

- Vitamin D3
- Omega 3 Fettsäuren, Curcuma, Ananas, Papaya, grüne Smoothies..
- Enzyme (z.B. Wobenzym, Equizym, Equinovo®) können Mukosiden lindern (C),
- **Probiotika/ Milchsäurebakterien:**
Halten Verdauungstrakt gesund
Gut gegen Antibiotika- Nebenwirkungen, Diarrhoe etc., gut für Immunabwehr.
Empfehlung 2x 100ml / Tag (A)

Sonstiges nur bei unzureichender Ernährung oder nachgewiesenem Mangel



Übelkeit/ Erbrechen unter Chemotherapie



Wichtig für die Therapieplanung:

- ✓ Antiemetika müssen immer prophylaktisch gegeben werden!
- = Die Patientin gut über die guten Medikamente informieren
- Nozebo und Placeboeffekt sind nicht zu vergessen....



Antiemese/ Antiemetika



Akutes Erbrechen/ Übelkeit:

- Tritt innerhalb der ersten 24h nach Chemotherapie auf.
- Wird hauptsächlich durch die Serotonin Freisetzung aus enterochromaffinen Zellen vermittelt.
- 5 HT3 (Hydroxytryptamin)Rezeptorantagonisten sind hoch wirksam

Verzögertes Erbrechen

- Beginnt frühestens 24h nach der Chemotherapie und ist
- am 2- 3. Tag am stärksten. Als wichtigster Mediator gilt
- Substanz P. Der Neurokinin1 Rezeptorantagonist Aprepitant/ Fosaprepitant kann dies wirksam verhindern.

Endokrine NW- das ist doch nichts ?!





Effektivität der Therapie klimakterischer Beschwerden

Verhaltensmodifikation

(Mental focusing, Entspannung
Atemtherapie, **Sport, Ernährung**)

In 50% der Fälle signifikante Besserung
der Beschwerden

Akupunktur

Effekt möglich- in Beobachtungsstudien in bis zu
50% der Fälle Besserung

~~Vitamin E~~ 800 IE täglich

~~Reduktion von Hitzewallungen möglich-
Datenlage unzureichend~~

~~Cimifuga (Traubensilbekerze)~~

~~In Doppelblinder Studie kein Effekt
Studien insgesamt widersprüchlich~~

~~Phytoestrogene~~

~~in Studien bei BC kein Effekt~~

Effektivität möglicher Medikamente



Estrogen mono
Bei extrem geplagten
Patientinnen ?!

Estriol lokal vaginal sollte jeder Pat angeboten werden...

Clonidin 0,1mg/d

Reduziert Hitzewallungen um **60** vs. 20%
Problem: Ausprägung der Hitzewallung wenig reduziert
Problem: Deutliche Schlafstörungen!

Gabapentin 900 mg/d

Reduziert Hitzewallungen bei **50 %** der Patientinnen.
Problem: Schwindel, Müdigkeit

Venlafaxin 37,5-75mg/d
(Fluoxetin, Paroxetin)

Reduiert Hitzewallungen bei **60%** vs. 26% unter Placebo.
Interaktion mit Tamoxifen unter Paroxetin u. Fluoxetin!

Arthralgiesyndrom unter Aromatasehemmern:



Reduktion von Schmerzen möglich?!

Ja:

- Gewichts Anpassung
- Reduktion der Gelenkbelastung für mindestens 6 Monate:

~~Joggen, Lasten tragen, Gewichte stemmen,~~

Besser:

Gymnastik, leicht Schwimmen, Walken, Crosstrainer ohne Arme
Fahrradfahren, Physiotherapie

[S3-03] Randomized trial **of exercise vs. usual care** on aromatase inhibitor-associated arthralgias in women with breast cancer: The hormones and physical exercise (HOPE) study

Irwin ML, Cartmel B, Gross C, Ercolano E, Fiellin M, Capozza S, Rothbard M, Zhou Y, Harrigan M, Sanft T, Schmitz K, Neogi T, Hershman D, Ligibel J. Yale University, New Haven, CT; University of Pennsylvania, Philadelphia, PA; Boston University, Boston, MA; Columbia University, New York, NY; Dana Farber Cancer Institute, Boston, MA

RESULTS: Out of 728 women screened that were taking an AI, we randomized 121 women, with 61 women randomized to exercise and 60 women randomized to usual care. Baseline characteristics were comparable between the two groups. Over 12 months, women randomized to exercise attended, on average, 80% + 14% of the twice-weekly supervised resistance training exercise sessions and participated in an average 146 + 75 min/wk of at least moderate-intensity aerobic exercise. **Worst joint pain scores decreased by 20% at 12 months among women randomized to exercise vs. a 3% decrease among women** randomized to usual care (p = .017). Joint pain severity also decreased significantly in exercise vs. usual care groups (p=0.025), as well as joint pain-related interference (p=0.005). The exercise intervention also favorably impacted body weight (p=0.0057) and cardiorespiratory fitness (p=0.024).

Starke Arthralgie-



Schmerztherapie sollte angeboten werden!

Speziell:

Analgetika mit festen Verordnungsplan nach „step down“ Prinzip:

- | | | |
|---|--------------|-------------------------|
| 1.) NSAR: | Paracetamol, | bis 4000mg/ d |
| | Ibuprofen, | 1600- 2400mg/ d |
| | Diclofenac | 150 mg/ d + Magenschutz |
| 2.) Cox2 -I: | Celecoxib | 400 mg/ d |
| | Etoricoxib | 60 mg/ d |
| 3.) schwache Opioide | | |
| | Valoron | 150-300 mg/ d |
| | Tramal ret. | 200-600 mg/ d |
| 4.) ggf. starke Opioide nach festen Plan | | |

**Frau Doktor,
was kann ich**

selbst für meine Gesundheit tun?!

.....50-90% aller Frauen mit Brustkrebs wünschen eigene Maßnahmen „für die Gesundheit“:

Motivation:

Stärkung der Eigenaktivität, Reduktion der Passivität

Stärkung des Immunsystems

Genesung

Nichts verpassen wollen

Natürliche Stärkung der Gesundheit



CAM / besser: komplementäre Therapie



Komplementäre Therapien werden
im Gegensatz zur alternativen Therapie
begleitend zur Schulmedizin eingesetzt

Ziel:

- ☯ Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- ☯ Besserung der Lebensqualität
- ☯ Reduktion von Nebenwirkungen
- ☯ Stärkung der gesunden Anteile

Komplementärmedizin – Möglichkeiten in der Charité´:

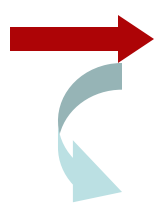


- Psychotherapie/ Psychoonkologie
- Manuelle Therapie / Physiotherapie
- Ernährungstherapie/ Beratung
- Sozialmedizinische Beratung/ Unterstützung von Familien mit Kindern
- **Naturheilkundliche Beratung mit vielen Zusatzangeboten
(Akupunktur, Qi Gong, Achtsamkeitstraining u.v.m...)**
- Beratung zu Bewegung und Sport

Probleme



1. Schul- und CAM-Mediziner stehen sich oft feindlich gegenüber



die Patientin hat Angst vor Kritik und **verheimlicht** die Existenz des jeweils anderen

Gefahr von Interaktionen!!!

2. Unüberschaubares Angebot

Was macht Sinn, was nicht ?!

3. Neben sehr engagierten Therapeuten (z.B. in NHK und in TCM) gibt es auch gewissenlose Behandler



Problemlösung

Die meisten Patientinnen wünschen sich eine Beratung von ihrer vertrauten Arzt/Ärztin (s. a. KOKON-Studie) mit eingehender Information über das Für und Wider der komplementären Medizin und Beratung der Patientin

Viele

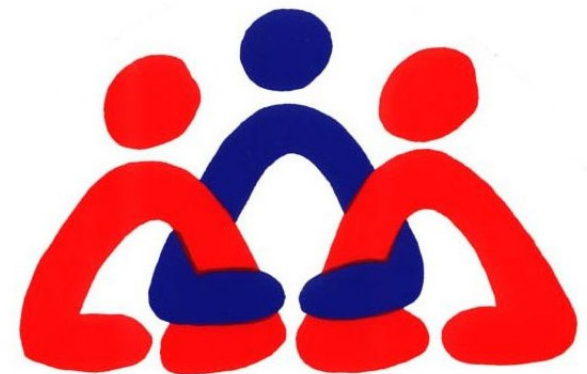
wünschen sich eine komplexe Beratung zur Förderung der Gesundheit

= **Miteinander von**

Schulmedizin

+ Komplementärmedizin

+ Patientin



Miteinander

„Wissen ist Macht!!“

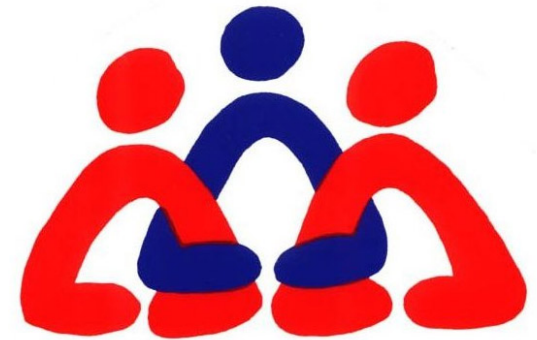


Patientin empathisch informieren, kennenlernen und ggf intensivieren Beratungsbedarf erkennen:



Weiterleitung z.B. an

- Psychoonkologie
- Ernährungstherapie
- Physikalische Medizin
- Sozialarbeit
- **Naturheilkunde**



Miteinander