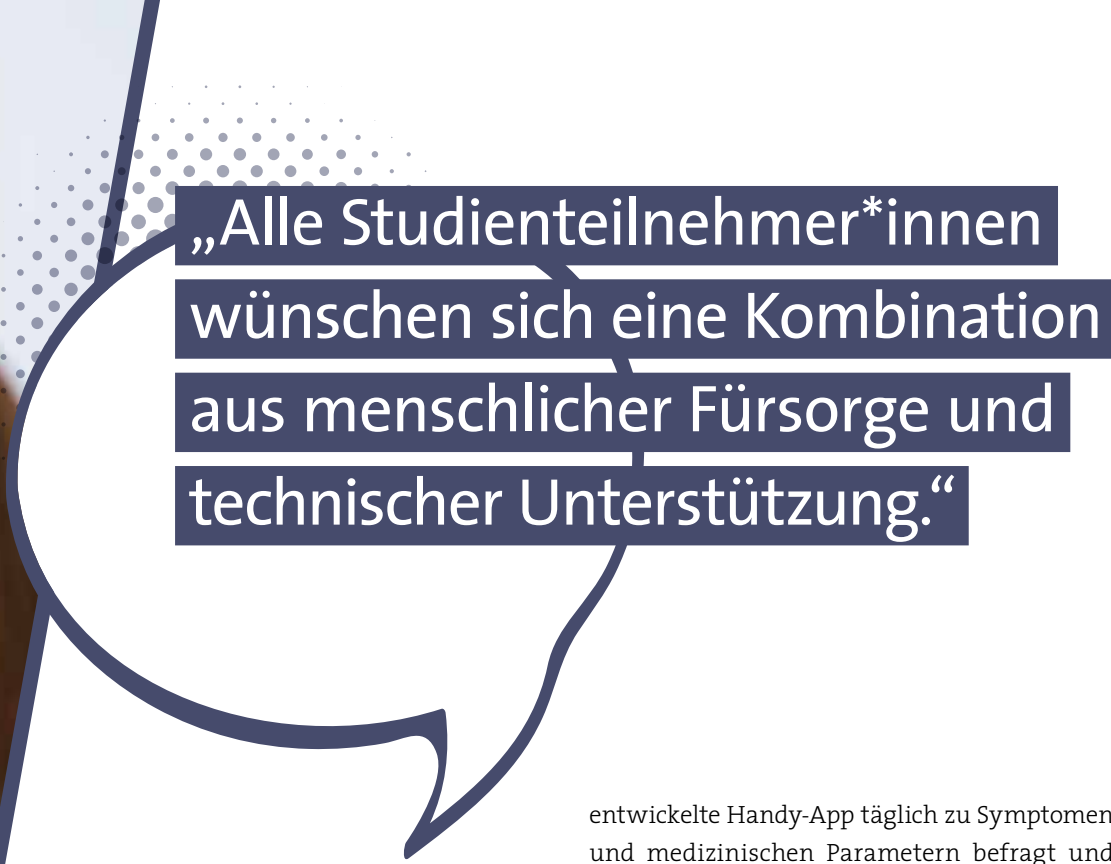


BESSER NACHSORGEN MIT SMILE

Bei lebensbedrohlichen Erkrankungen wie einer akuten Leukämie kann eine allogene Stammzelltransplantation die Rettung sein. Doch bei bis zu 70 Prozent der Menschen treten nach der Transplantation Komplikationen auf. Für ihre Nachbetreuung wurde am Universitätsklinikum Freiburg das eHealth-Projekt SMILE entwickelt.



„Alle Studienteilnehmer*innen
wünschen sich eine Kombination
aus menschlicher Fürsorge und
technischer Unterstützung.“

„Eigentlich hat für unsere Patient*innen nach der Stammzelltransplantation ein neues Leben begonnen“, sagt Dr. Lynn Leppla, Pflegeexpertin APN am Interdisziplinären Tumorzentrum des Universitätsklinikums Freiburg. Aber weil der Start in das neue Leben für viele Betroffene wegen Folgekomplikationen nicht so einfach ist, hat Leppla 2017 das innovative eHealth-Projekt SMILe (Entwicklung und Testung eines technologiegestützten Versorgungsmodells für Patient*innen mit allogener Stammzelltransplantation) ins Leben gerufen. Das gemeinsame Forschungsprojekt mit der Uni Basel und der Hochschule Augsburg ist nach der ersten Analyse- und Entwicklungsphase nun in der zweiten, der Studienphase angelangt.

TÄGLICHE ABFRAGE VON SYMPTOMEN

53 transplantierte Patient*innen werden derzeit von Lynn Leppla und ihrem kleinen Team – alles Pflegefachfrauen, die schon lange Erfahrung mit Stammzelltransplantierten haben – für jeweils ein Jahr ergänzend zur ärztlichen Nachsorge mit nachbetreut. Insgesamt 70 Patient*innen sollen bis Ende 2022 an der Studie teilnehmen, um anschließend das Konzept zu analysieren und in die breite Praxis umzusetzen. Die eine Hälfte der Teilnehmer*innen wird über die für SMILe

entwickelte Handy-App täglich zu Symptomen und medizinischen Parametern befragt und kann sich bei Fragen und Problemen jederzeit bei Lynn Leppla und ihrem Team melden. Die anderen Studienteilnehmer*innen erhalten die gewöhnliche Nachsorge, wie sie bisher im Transplantationszentrum angeboten wird.

PATIENT*INNEN MIT APP MELDEN SICH SCHNELLER

Lepplas bisherige Erfahrung: Die Patient*innen, die die App für das Monitoring innerhalb der Studie zur Verfügung gestellt bekamen, melden sich bei Problemen schneller bei ihr. „Diejenigen ohne App warten vielleicht eher ab. Aber Abwarten ist nicht gut. Wir müssen schnell reagieren können, damit die Ursachen für Symptome wie Fieber oder Durchfall sofort abgeklärt werden“, sagt Leppla.

UNTERSTÜTZUNG WIRD ALS HILFREICH WAHRGENOMMEN

In ersten Interviews mit den Studienteilnehmer*innen zeigte sich, dass die meisten die enge zusätzliche Betreuung und die App als unterstützend und hilfreich empfinden. Aber alle wünschen sich eine Kombination aus menschlicher Fürsorge und technischer Unterstützung. Dafür hat Pflegeexpertin Lynn Leppla volles Verständnis: „Die App kann die Kommunikation einfacher und sicherer machen, aber für die medizinische Betreuung steht nach wie vor das Team der Transplantationsambulanz zur Verfügung.“ ■



DIE MISCHUNG MACHT'S

40

Die Krebserkrankung ist überstanden, doch wie sieht es danach aus mit der Ernährung? Der Ernährungsexperte empfiehlt eine gesunde Mischkost mit viel Gemüse, Obst und Eiweiß.

Ein Mensch, der eine Krebserkrankung überstanden hat, ist nicht automatisch ein gesunder Mensch. Vieles ist nicht mehr wie zuvor. Es kann auch vorkommen, dass Speisen und Getränke nach der Chemotherapie nicht mehr vertragen werden oder Organprobleme wie Schluckbeschwerden bei der Essensaufnahme auftreten. Umso wichtiger ist es, bewusst auf eine einigermaßen gesunde Ernährung zu achten. Auf den Stationen des Universitätsklinikums Freiburg erfahren die onkologischen Patient*innen von Ernährungsberater*innen, wie sie sich während und nach ihrer Therapie bestmöglich ernähren können beziehungsweise sollten.

VITAMINREICHE UND PFLANZLICHE KOST

„Während der Therapie verbieten wir unseren Patient*innen nichts, was sie essen möchten, außer die Nahrungsmittel könnten Keime enthalten. In der Zeit sind wir froh, wenn sie überhaupt essen, weil sie oft Abneigungen gegen das Essen und Unverträglichkeiten gegen bestimmte Lebensmittel entwickelt haben“, sagt Professor Dr. Hartmut Bertz. Aber um nach der Krebserkrankung wieder zu Kräften zu kommen und auch um das Immunsystem wieder zu stärken, sollte die Ernährung „mindestens so gesund sein wie vor der Erkrankung“, rät der Onkologe und Ernährungsexperte an



der Klinik für Innere Medizin I – Hämatologie, Onkologie und Stammzelltransplantation. Professor Bertz bezieht sich dabei auch auf die Empfehlungen des World Cancer Research Fund International von 2018. Der WCRF ist eine gemeinnützige Vereinigung zur Krebspräventionsforschung. Gesunde Ernährung bedeutet: eine vitamin- und eiweißreiche, pflanzliche Kost mit viel Gemüse und Obst, Ballaststoffen, Hülsenfrüchten und unverarbeitetem Getreide – und das zu jeder von fünf über den Tag verteilten Mahlzeiten. Vermieden werden sollte die Aufnahme von zu vielen mehrfach gesättigten Fettsäuren sowie übermäßig vielen Kohlenhydraten.

ESSEN, WAS GUTTUT

Als besonders gesund gelten grüne Blattgemüse, Brokkoli, Aubergine, Karotten, Sellerie, Tomaten oder Knoblauch. „Essen Sie, was Sie vertragen und was Ihnen guttut“, so Bertz. „Die Mischung macht’s.“ Vom Verzehr von zu viel Fleisch rät der Experte dagegen ab. Insbesondere rotes Fleisch in großen Mengen steht im Verdacht, krebserregend zu sein. Auch der Konsum von zu viel Alkohol ist schädlich. Bei oder nach einer Krebserkrankung wird sogar ein Verzicht empfohlen. Salz steht ebenfalls auf der Liste. Höchstens

sechs Gramm pro Tag sollten es sein. Wer auf verarbeitete und konservierte Nahrung wie Fast Food und Fertiggerichte verzichtet, hat damit bereits einen großen Schritt in Richtung gesündere und salzärmere Ernährung getan.

KEINE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL AUSSER VITAMIN D

„Bemühen Sie sich, den Nährstoffbedarf, auch die Vitamine und Spurenelemente, ausschließlich über die Ernährung zu decken“, empfiehlt Bertz. Von Nahrungsergänzungsmitteln rät er grundsätzlich ab. Einzige Ausnahme: Vitamin D sollte bei Bedarf zugeführt werden. Wer sich an die oben genannten Regeln für eine gesunde, ausgewogene Ernährung hält, dabei auch noch eventuelles Übergewicht reduziert, nicht raucht, wenig Alkohol trinkt und sich mehrfach in der Woche bewegt – beispielsweise beim täglichen 30-minütigen Spaziergang an der frischen Luft –, tue bereits viel für die Gesundheit nach einer Krebserkrankung. „Gehen Sie weg vom Kartoffelchip aus der Tüte und hin zum frischen Paprikaschnitz“, sagt Bertz, „dann sind Sie auf dem richtigen Weg.“

WEITERE INFORMATIONEN FÜR FACHPERSONAL FINDEN SICH IN DIESEN PUBLIKATIONEN:

Ernährung in der Onkologie, Zürcher-Bertz, Thieme Verlag



Ernährungspraxis Onkologie, Erickson-Schaller-Berling-Ernst-Bertz, Thieme Verlag



Hier gibt es die Empfehlungen des WCRF:

