



## Allgemeine Haut-Pflegeinformationen während einer Strahlentherapie

Liebe Patientin, lieber Patient,

wir möchten Ihnen hiermit Informationen geben, mit denen Sie selbst Nebenwirkungen an Ihrer Haut vorbeugen können. Diese Informationen ersetzen in keinem Fall das individuelle Gespräch mit Ihren Radioonkologen, Pflegepersonen in der Pflegeambulanz oder den MTAR.

<b>Mechanische Reizung auf der Haut vermeiden!</b>	<b>Körperpflege:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Duschen Sie mit lauwarmem Wasser</b>, mit milder, pH-neutraler Waschlotion ohne Alkohol, ohne Parfüm, ohne Konservierungsstoffe, je nach Lokalisation ist <b>im Bestrahlungsfeld gar keine Seife notwendig</b>.</li><li>• Sie sollten, in der Zeit in der Sie bestrahlt werden, <b>nicht baden</b>.</li><li>• Trocknen Sie sich im Bestrahlungsfeld tupfend ab, <b>vermeiden Sie Reibung</b>. Auch Massagen oder Lymphdrainage werden nicht empfohlen.</li><li>• <b>Rasieren Sie</b> sich im Bestrahlungsfeld nur elektrisch, <b>nicht nass</b>.</li></ul> <b>Kleidung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Kleidung sollte im Bestrahlungsgebiet, nicht reiben.</li><li>• Wir empfehlen Ihnen <b>Kleidung aus Naturfasern</b>, wie Baumwolle oder Seide. Je nach Bestrahlungsgebiet entnehmen Sie individuelle Empfehlungen der zusätzlichen Information.</li></ul> <b>Hautmarkierungen für das Bestrahlungsfeld:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bitte achten Sie darauf, dass die Anzeichnungen an der Haut <b>sichtbar bleiben</b>, sich nicht ablösen oder verwischen.</li></ul>
<b>Chemische Reizung auf der Haut und im Körper vermeiden!</b>	<b>Hautpflege:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>An der Haut in den Bestrahlungsfeldern ist weniger oft mehr:</b> Es gibt keine Empfehlung für eine vorsorgliche Creme.</li><li>• Benutzen Sie bitte im Bestrahlungsfeld <b>kein Deo, keine Cremes oder Lotionen mit Duftstoffen, Konservierungsmitteln, Alkohol oder Metallen</b>. Wir beraten Sie gern in der Auswahl eines passenden Produktes zur Hautpflege.</li><li>• <b>Die Haut in den Bestrahlungsfeldern sollte während der Bestrahlungssitzung immer frei von Creme- oder Salbenrückständen sein.</b> Deshalb gilt: Sollten Sie eine Creme anwenden, muss immer ein Abstand von 2 Stunden zur Bestrahlungssitzung bestehen.</li><li>• Bitte benutzen Sie <b>keine Sonnencremes, Selbstbräuner oder Make-up</b> in den Bestrahlungsfeldern.</li></ul> <b>Ernährung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vermeiden Sie Alkohol und Nikotin.</li></ul>
<b>Reizung durch UV-Strahlung vermeiden!</b>	<b>Sonnenschutz:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kleidung bietet den besten Schutz</b>, zusätzlich mit Sonnenhut und Seiden-Schal</li><li>• Bitte <b>verzichten Sie grundsätzlich auf Sonnenbaden</b>, nutzen Sie Schatten auch noch für mindestens 1 Jahr nach der Bestrahlung.</li><li>• Besuchen Sie <b>kein Solarium</b>.</li></ul>
<b>Reizung durch Hitze und Kälte vermeiden!</b>	<b>Wärmequellen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Vermeiden Sie thermische Reizungen</b> in den Bestrahlungsfeldern wie Wärmflaschen, Heizkissen, Rotlicht, Fango, Sauna, heißer Fön usw.</li></ul> <b>Kältequellen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wenn Sie die Haut kühlen wollen, können Sie Kühlpads <b>aus dem Kühlschrank</b> verwenden (<b>mind. 8°C</b>).</li></ul>

Je nach Bestrahlungsgebiet gibt es **ergänzende** Empfehlungen. Ihr behandelnder Radioonkologe wird Sie darüber informieren und Sie können sich zur Beratung in der Pflegeambulanz vorstellen.

Die bestrahlte Haut erhält erst langsam ihre volle Belastbarkeit zurück. Deshalb empfehlen wir Ihnen, die Pflegehinweise noch mindestens vier Wochen zu berücksichtigen. Gerne können Sie auch nach Abschluss der Behandlung bei pflegerischen Fragen mit unserer Pflegeambulanz der Strahlentherapie Kontakt aufnehmen: Tel. 07071/29-87120