

## Anleitungen

# Pflegerische Beratung und Information bei Hand-Fuß-Syndrom unter Chemotherapie

### Basenbad

Lösen Sie 1 Teelöffel Basensalz in 2 Liter warmen Wasser auf.  
Tauchen Sie Ihre Hände / Füße 1-2x täglich 20 bis 30 Minuten in das Bad.

### Liebe Patientin, lieber Patient,

wir haben für Sie diese Empfehlungen zusammengestellt.  
Sie dienen Ihnen zur Information und als Hilfe zur Selbsthilfe.

### Kühle Quarkauflage

Anwendung: 2- 3x täglich.

Nehmen Sie den Quark mindestens 30 Minuten vor der Anwendung aus dem Küchenschrank.  
Geben Sie den Quark auf ein Stück Küchenrolle, etwa 0,5 bis 1 cm dick und im Ausmaß der betroffenen Hautfläche. Legen Sie es hiernach für 20 Minuten auf die Haut.  
Waschen Sie Hände / Füße nach der Anwendung mit klarem, kühlem Wasser ab.  
Nicht mit Ölen einreiben (Hauterwärmung!)

### Wenden Sie an, was Ihnen gut tut.

Bei Fragen und Unklarheiten sprechen Sie uns an.

Diese Broschüre ersetzt nicht die persönliche Beratung und Anleitung durch uns.  
Teilen Sie Ihre Symptome und Beschwerden bitte Ihrem Arzt in der Tagesklinik mit.

Alles Gute wünscht Ihnen das Pflegeteam der Tageskliniken am NCT.

Literatur u.a.: Leitlinienprogramm Onkologie:  
<http://leitlinienprogramm-onkologie.de/Supportive-Therapie.95.0.html>

### Sheabutter mit Sanddornfruchtfleischöl

Verröhren Sie 50 g unraffinierte Sheabutter bis sie weich ist mit 10 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl.  
Cremen Sie Ihre Haut 2x täglich damit ein (färbt leicht!).



© Titelbild von Pexels auf Pixabay



**Nationales Centrum für  
TumorerkrankungenHeidelberg (NCT)**

Im Neuenheimer Feld 460  
69120 Heidelberg

NATIONALES CENTRUM  
FÜR TUMORERKRANKUNGEN  
HEIDELBERG  
getragen von:  
Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg  
Universitätsklinikum Heidelberg  
Thorakalklinik Heidelberg  
Deutsche Krebshilfe

## Symptome

## Vorbeugen / Pflegen

## Empfehlung

Das Hand-Fuß-Syndrom betrifft Hände und Füße.

Charakteristische Merkmale können sein:

- Gerötete, heiße Handinnenflächen und Fußsohlen
- Trockene, schuppige Haut
- Schmerzempfindlichkeit
- Schwellung
- In seltenen Fällen Blasenbildung
- Missemfindungen und / oder Taubheitsgefühl an Händen und Füßen (CIPN)

Bei Auftreten von Symptomen nehmen Sie bitte Kontakt zu Ihrem behandelten Arzt und dem Pflegepersonal auf.

Vor Therapiebeginn medizinische Hand-Fuß-Pflege durchführen lassen

- Ureahaltige Cremes (5-10%) mindestens 2x täglich anwenden
- Lauwarme Hand- / Fußbäder mit Basensalz (siehe Anleitung)
- Verwenden Sie kein heißes Wasser
- Vermeiden Sie starkes Schwitzen
- Ziehen Sie Handschuhe im Kontakt mit Reinigungsmittel bei Arbeit im Haushalt und Garten an.

Minimieren Sie mechanische Reize:

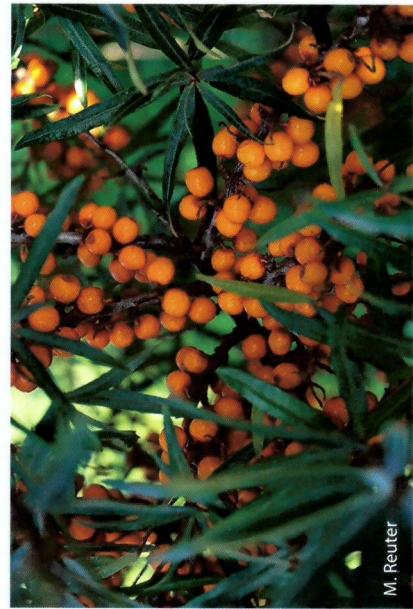
- Händeklatschen, Kratzen, Drücken, Reibung
- Nutzen Sie Hilfsmittel bei Drehverschlüssen (Handtuch)
- Achten Sie auf passendes Schuhwerk (weder zu eng noch zu weit)
- Tragen Sie keine enganliegende Kleidung und Ringe
- lange Gehstrecken meiden

Vorrübergehende Kühlung zur Linderung des Hitzeempfindens:

- Kühle Quarkauflagen (siehe Anleitung)
- Aloë Vera Gel nach Bedarf sanft auftragen und einreiben

Bei schuppiger, geröteter Haut:

- Sheabutter mit Sanddornfruchtfleischöl (siehe Anleitung)



M. Reuter