

Augusta-Kranken-Anstalt gGmbH
Bergstraße 26 – 44791 Bochum – Tel. 0234-517-0

Augusta-Kranken-Anstalt Bochum-Linden
Dr.-C.-Otto-Straße 27 - 44879 Bochum - Tel. 0234-517-3

Evangelisches Krankenhaus Hattingen gGmbH
Bredenscheider Str. 54 - 45525 Hattingen – Tel. 02324 502-0

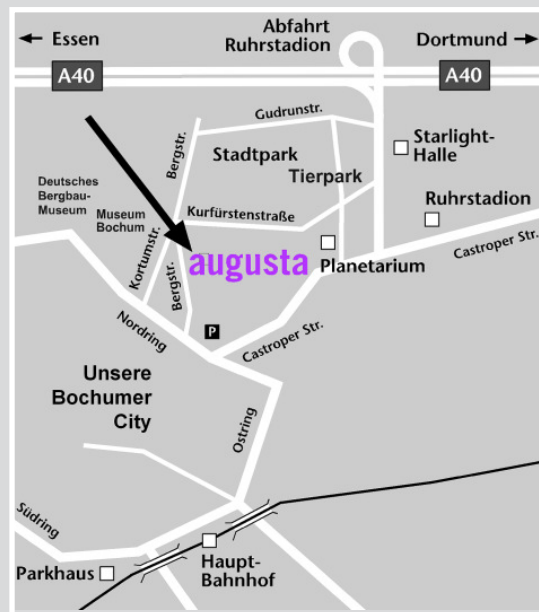
Akademische Lehrkrankenhäuser

www.augusta-bochum.de - info@augusta-bochum.de
www.krankenhaus-hattingen.de
post@krankenhaus-hattingen.de



Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin
Augusta-Kranken-Anstalt gGmbH
Chefarzt Prof. Dr. Dirk Behringer

Bergstr. 26 - 44791 Bochum
Telefon 0234/517-2430 - Telefax 0234/517-2433
www.onkologie-klinik.de



AKA 7917_MF101119

	ungünstig, vermeiden, weglassen	besser, erlaubt, hilfreich
Süßungsmittel	- flüssiger Süßstoff - loser Honig	→ Süßstofftabletten aus Spender → im Kühlschrank, portionsweise zu entnehmen
Brot	- vom Vortag	- im offenen Verkauf bei bekanntem Bäcker - nur mitgebackene Nüsse, Samen, Trockenobst - industriell abgepackt - aus neuen Packungen innerhalb von 48h verzehren
Gebäck	- im offenen Verkauf - Torten & Gebäck mit Sahne-/Cremefüllung	- industriell abgepackt - aus neuen Packungen innerhalb von 48h verzehren - nur mitgebackene Nüsse, Samen, Müsli, Marzipan, Nougat, Zitronat, Orangeat, Trockenobst
Süßwaren	- im offenen Verkauf - mit Nüssen, Krokant, Nougat, Marzipan, Kokos, Mandeln, Pistazien, Trockenobst	- industriell verpackt - Marmelade, Gelee im Kühlschrank, portionsweise zu entnehmen - Bonbons ohne Füllung - portionsweise verpackte Gummibärchen - portionsweise verpackte Schokolade - zum sofortigen Verzehr
Eis	Eis/Softeis im offenen Verkauf mit & ohne Sahne	- industriell, einzeln verpackt - aus frisch geöffneter Großpackung - ohne Nüsse, Mandeln o.ä.
Streichfett	- große Abpackung	- industriell, portionsweise verpackt - aus TK, portionsweise zu entnehmen

Allein im Zimmer
eine Information
der Klinik für Hämatologie,
Onkologie & Palliativmedizin

Ein kleiner Helfer mit vielen Tipps
für Betroffene und deren Angehörige

Augusta Kliniken Bochum
Im Verbundsystem der
Evangelischen Stiftung Augusta

Umkehrisolation und ihre Gründe

Die Umkehrisolation ist ein vorübergehender Zustand, der erforderlich macht, dass Sie für einige Zeit ein Einzelzimmer bewohnen. Zwei Gründe machen die Isolation erforderlich:

- Ein Abfall bestimmter Blutkörperchen
 - Leukozyten/weiße Blutkörperchen sind die „Polizisten“, sie schützen den Körper vor angreifenden Keimen. Die Isolation ist erforderlich, um den Schutz zu gewähren.
 - Thrombozyten/Blutplättchen sind für die Reparatur, für den Verschluss von Wunden zuständig. Dies geht oft einher mit dem Abfall der anderen Blutkörperchen, so kann ein „einfacher“ blauer Fleck zur Wunde werden
 - Erythrozyten/rote Blutkörperchen sind die „Transporter“, versorgen alle Zellen mit Sauerstoff. Fallen sie ab, fühlt sich der Körper schlapp und ausgelaugt.
- Hilfe für den Körper sich ohne Belastung wieder „aufzufüllen“ erreicht man unter anderem durch Gabe von Blutprodukten und indem man so wenig Keime wie möglich mit dem Körper in Kontakt kommen lässt.

Nicht erschrecken!

Ihre Angehörigen werden je nach Einstufung der Isolation „vemummt“ eintreten und sie werden meist auf mehr Abstand bleiben... In der Stufe II werden leider Besucher auf ein Minimum beschränkt sein und diese werden dann auch mit Mundschutz, Handschuhen und Einmalkitteln bestückt.

– aber wie gesagt: es ist nur vorübergehend!!

Ein paar Informationen für die nächste Zeit

zum Umgang mit der neuen Situation und eine Möglichkeit sich weiterhin schützen zu lernen. Sie werden sich nicht wirklich schützen können vor der Isolationsbedürftigen Zeit, aber Sie können versuchen, dass diese schnellstmöglich vorbei ist. Unter anderem durch Beachtung einiger Schutzmaßnahmen.

Was können Sie tun?

Aktivieren Sie Ihre Abwehrkräfte, schützen Sie Ihren Körper vor Keimen. Gehen Sie lieber eine Runde um den Block, als sich hinzulegen (wenn die Kraft da ist, aber die Lust fehlt).

Hygiene

- Für die Zahnpflege eine weiche Bürste benutzen
- Händewaschen vor Nahrungszubereitung, vor Nahrungsaufnahme, nach Kontakt mit Türklinken oder Händen etc. und nach jedem Toilettengang
- Für die Körper-/Hautpflege fetthaltige Cremes und ölhaltige Badezusätze benutzen. Auf wenig Sonneneinstrahlung achten und wenn, Pflege mit hohem Lichtschutzfaktor benutzen
- Bettwäsche und Waschlappen täglich wechseln (Einmalwaschlappen nutzen)
- Wäsche bei 60°-95°C waschen (60°-Wäsche bügeln/mangeln)
- Leibwäsche täglich wechseln, übrige Wäsche maximal zwei Tage tragen
- Topf-Grün-Pflanzen vermeiden
- Toilettenreinigung täglich
- kein Kontakt mit Haustieren

- kaum Kontakt mit Jugendlichen (ab 14 Jahren), kein Kontakt mit Kindern, so wenig Körperkontakt wie möglich, auf Hände schütteln verzichten

Lebensmittel

- Nur Vakuumverpackungen > kein Fleisch und keinen Käse „von der Ladentheke“
- Keine Zusätze im Aufschnitt wie Champignon, Pistazien, Kümmel, Nüsse, etc.
- Tiefkühlkost bevorzugen und die Kühlkette nicht unterbrechen Kühlbox/-tüten nutzen
- Kleine Verpackungen mit langen Haltbarkeitsdaten wählen
- Zügig nach Herstellung verzehren, zuvor gut durchkochen -garen, -braten. Nur vor dem Kochen würzen, nicht nachher
- Nur portionsweise einfrieren. Eingefrorenes sofort verarbeiten, Mikrowelle zum Auftauen nutzen, dann wie gewohnt kochen/braten
- Kein rohes, ungeschältes Obst und Gemüse essen, auch Nüsse, Rosinen, Trockenfrüchte, Samen, Succhade, Nougat, Marzipan nur „pur essen“ nur wenn sie gekocht/gegart/gebraten wurden. Erdnüsse und Macadamianüsse aus Dosen mit Ring-Pull-Verschluss sind erlaubt
- Kein Fast Food
- Getränke innerhalb von 24h trinken, angebrochene Flaschen am Folgetag verwerfen, kleine Flaschen nutzen (ökonomischer)
- Keine Zitrusfrüchte und Säfte

Cook it, boil it, peel it - or forget it!
Koch' es, dünste es, schäl' es - oder vergiss es!

Keimfreie Ernährung im Detail

	ungünstig, vermeiden, weglassen	besser, erlaubt, hilfreich
Obst	- roh & ungeschält - mit Druckstellen oder schadhaf - rohes Steinobst wie z.B. Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen (Pilzbefall)	- geschält, gekocht - Konserven, Tiefkühlkost - Bananen
Gemüse	- roh & ungeschält - mit Druckstellen oder schadhaf - rohe Keimlinge, Sprossen, Pilze TIPP Gemüse in heller Soße/mit Butter	- geschält, gekocht - Konserven, Tiefkühlkost - Pell- & Salzkartoffeln, wenn gutgewaschen & gut durchgekocht - industriell hergestellte und versiegelte Fertigsalate (auch mit Dressings) - Konserve oder gut durchgegart - andünsten in Raps-/Oliven-/Sonnenblumenöl
Gewürze Kräuter	- Pfeffer, Gewürze & Gewürzmischungen - offene Grill- & Würzsoßen - offener Senf & Ketchup - frische, getrocknete, Tiefkühlkräuter - offen: Salz & Zucker	→ nur mitgekocht (kein Nachwürzen also) → frisch geöffnet zum sofortigen Verzehr → nur mitgekocht → gut spülbare Tupper®-/Edelstahldosen

Fleisch	- rohes, rosa gebratenes - Carpaccio TIPP Mettwurst/Rippchen im Eintopf/durchwachsener Speck paniertes Schnitzel Gehacktes, halb und halb)	→ gut durchgegart/durchgebraten → Kassler-Rücken/magere Rinderhack-Fleischbällchen → gegrillt/gedünstet/naturgebraten in Rapsöl Rinderhackfleisch mager
Fleischwaren	Mett, Tartar, Hackfleisch, - roher Schinken, roher Lachsschinken - ungegarter Bratenaufschnitt - Rohwurst wie Cervelat - Plockwurst, andere Hartwurst, Tee-,Mettwurst - lose Wurst- & Geflügelwurstwaren TIPP Fleischwurst/Leberwurst/Blutwurst	→ gut durchgegart/-gebraten → gekochtes/durchgegartes Kassler → Bockwurst, durchgegart → Mettwurst im Ganzen → Vakuum verpackt, OHNE Pfefferkörner, Nüsse, Kümmel, Champignon, Kräuter → vakuumverpackt & fettarm wie Kassler, durchgegart Bratenaufschnitt, mageres Corned Beef, Schwartenmagen
Fisch und Fischwaren	- geräucherter Lachs (Nematoden) - Austern, Kaviar, Krabben, Krebse, Muscheln, Schnecken - Heringe vom Markt/offener Verkauf/in Sahnesoße - roh, nicht durchgegart wie Matjes TIPP panierter Fisch	→ alle Fischkonserven & Fischmarinaden in Gläsern → Brat-/Kochfisch, gut durchgegart/gekocht → gegrillt/gedünstet/gebraten in Raps-/Oliven-/Sonnenblumenöl
Käse	Rohmilchkäse, Frischkäse, Camembert, Brie - Blauschimmel-, Nuss-, Kräuter-, Kümmel-, Pfefferkäse - Schafskäse, Mozzarella - loser Käse	- vakuumverpackter Schnittkäse, ohne Einlagen wie Pfeffer, Champignon, etc. - Natur-Schmelzkäse, Scheibletten - loser Käse, wenn mitgekocht/mitgebacken
Milch und Milchprodukte	- Frischmilch, -sahne, saure Sahne - Rohmilch - Sprühsahne - probiotische Sauermilchprodukte	→ H-Milch, H-Sahne, H-saure Sahne - mitgekochte Frischmilch/Sahne - Quark, Joghurt, Kefir, Dickmilch, etc. sofort verzehren - portionierte Kondensmilch, Steril-Milch
Eier	- weich gekocht - roh verarbeitet etwa Tiramisu, Soßen mit Ei legiert, lose Mayonnaise - Remoulade	→ hart gekocht (10 Min.), Rührei, Spiegelei - durchgegart, durchgekocht - Eierstich & Eieinlauf - industriell hergestellte, frisch geöffnete, portionierte Mayonnaise
Nüsse, Samen, Trockenobst	- rohe, unbehandelte Getreidekörner, - daraus hergestellte Frischkornbrote, -müsl - Trockenmüsl - Rosinen, Trockenobst	- in Dosen abgepackte Macadamianüsse & Erdnüsse - mitgebacken oder mitgekochte Nüsse, Samen, Müsli, Zitronat, Marzipan, Nougat, Trockenobst