

Patienteninformation der Praxis Balsler / Weidenbach

am 06. Februar 2008



Meine Vorgeschichte

✦ April/Mai 2005: eine seltsame Mischung unterschiedlicher Symptome machte mir immer mehr zu schaffen:

- Doppelbilder
- Nierenschmerzen
- Nachtschweiß
- Deutlich nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit

Diagnose und Therapie

- ◆ Am 19. Mai 2005 wurde bei mir eine akute myeloische Leukämie (AML) diagnostiziert
- ◆ Am 20. Mai 2005 begann die Behandlung durch eine Hochdosis-Chemotherapie in 5 Zyklen
- ◆ Am 22. November verließ ich die Klinik nach dem letzten Zyklus und der folgenden Leukopenie
- ◆ Bis Dienstag, den 5. Januar 2006 habe ich eine stationäre Reha-Maßnahme wahrgenommen
- ◆ Am Montag, den 11. Januar 2006 bin ich zum ersten³ Mal wieder zur Arbeit gegangen

Meine Reaktion auf die Diagnose

- ✦ Nach einigen Tagen hatte sich der erste Schock gelegt und ich konnte wieder halbwegs klar denken

- ✦ Ich hatte mich mittlerweile informiert und wusste dass es eine faire Chance gibt, wieder - wenn auch mit ein paar Abstrichen - gesund zu werden

Meine Reaktion auf die Diagnose

- ◆ Danach habe ich ein Therapieziel formuliert:
- ◆ Ich möchte eine kurative Behandlung ohne Kompromisse, an deren Ende ich mein normales Leben wieder aufnehmen kann !
- ◆ Mein Ziel habe ich den behandelnden Ärzten mitgeteilt und darum gebeten, alle (Therapie-) Entscheidungen daran auszurichten

A high-angle photograph of a person running on a paved road that curves through a vast, golden field. The field has distinct, wavy patterns, possibly from irrigation or wind. The sky is not visible, and the overall lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning. The text is overlaid on the image in a white, sans-serif font with a slight drop shadow.

Mein Umgang mit der Therapie

Herr, gib mir die Kraft, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,

gib mir die Geduld, die Dinge zu ertragen, die ich nicht ändern kann

und schenke mir die Weisheit, beides voneinander zu unterscheiden.

Die Dinge, die ich ertragen muss...

- ◆ Warum gerade ich ???
- ◆ Kontinuierlicher Abbau der körperlichen Verfassung
- ◆ Ausstieg aus dem „normalen“ Leben
- ◆ Isolierung in den Phasen der Immunsuppression
- ◆ Unsicherheit und Zweifel am Erfolg
- ◆ Die Nähe des eigenen Todes

Die Dinge, die ich ändern kann...

- Einen kontinuierlichen Abbau der körperlichen Verfassung kann ich nicht aufhalten, aber **verlangsamen** !

- Je weniger ich körperlich abbaue, um so besser halte ich den Belastungen und Risiken der Therapie stand.
Dementsprechend verbessern sich meine **Erfolgsaussichten** !

Die Dinge, die ich ändern kann...

- ✦ Deshalb habe ich versucht, Infektionen zu vermeiden (ein Infekt schwächt den Körper, Schwäche erhöht das Risiko weiterer Komplikationen usw. ...) durch:

- Körperliche Hygiene
- Umgebungshygiene
- Eigenes Verhalten / Kontakt
- Abgepacktes Essen

Die Dinge, die ich ändern kann...

✦ Deshalb habe ich versucht, mich durch körperliches „Training“ / „Sport“ im Rahmen des Möglichen fit zu halten:

- Fahrradergometer im Krankenzimmer
- Spaziergänge und Nordic Walking zwischen den Therapiezyklen
- Langsam steigender Ausdauersport und Muskelaufbautraining nach der Therapie

Die Dinge, die ich ändern kann...

- ✦ Deshalb habe ich versucht, Gewichtsverlust aufzuhalten und zu verlangsamen:
 - Versuchen zu essen (trotz „Geschmacksverirrungen“ und Ekel)
 - Wenn gar nichts mehr geht: „Astronautenkost“
 - Zustand, der parenterale Ernährung erfordert, vermeiden
 - Zwischen den Therapiezyklen: immer nur „Lieblingessen“ so viel wie's geht |

Die Dinge, die ich ändern kann...

- ✦ „geistige / mentale“ Hygiene:
Sich nicht der Krankheit ergeben,
sondern weiter am Leben teilnehmen,
soweit die Umstände das zulassen:
 - Den Tag planen und strukturieren,
Aufgaben festlegen
 - Körperliche Aktivitäten
 - Arbeiten
 - Ruhephasen bewusst planen, nicht einfach
nur „rumhängen“

Heute ...

- ✦ ... führe ich wieder ein ganz normales Leben mit meiner Frau, Familie und Freunden, gehe zur Arbeit, treibe Sport, reise ...
- ✦ ... habe ich keine nennenswerten Beeinträchtigungen ...
- ✦ ... sehe ich das Leben auch ein wenig mit anderen Augen

Zukünftig ...

- ✦ ... möchte ich meine Erfahrungen gerne an Patienten und deren Angehörige weitergeben in der Hoffnung, ihnen Mut zu machen und ein wenig brauchbare Unterstützung zu geben

