

Deine persönliche Checkliste für den Infusionstag

Diese Checkliste soll dich an deinem nächsten Infusionstag unterstützen. So kannst du vorsorgen, dass du alles Wichtige dabei hast und dich möglichst wohlfühlen kannst.

Vor der ersten Infusion

- Besprechung des Medikationsplans mit deiner Onkologin oder deinem Onkologen: nutze das Vorgespräch, um dich zu einzelnen Nebenwirkungen zu informieren und nach Begleitmedikation wie Magenschutz zu fragen.
- Hast du den Medikationsplan in deinen Terminkalender eintragen?
- Hast du Termine für wichtige Untersuchungen, wie eine Blutabnahme, die für die Infusion notwendig sind, vereinbart?
- Bist du vorbereitet auf die Tage nach der Infusion? (Einkaufen, Essen vorbereitet etc.)
- Hast du die passende Kleidung (Zwiebellook, weite Ärmel, großer Kopfausschnitt) ausgewählt?
- Steht deine Begleitung für den Infusionstag fest?

Der Tag vor der Infusion

- Der Tag kann lang werden: Hast du genügend Zeit eingeplant, damit keine Hektik aufkommt?
- Ist ein Taxi bestellt oder die Anfahrt über deine Begleitung geregelt?
- Ist die Begleitung über die Abfahrtszeit informiert?
- Hast du Laborberichte mit Blutwerten und sonstige Dokumente, die wichtig sind, damit die Infusion stattfinden kann, eingepackt?
- Hast du Kleidung, Decke, Kissen eingepackt?
- Hast du etwas zur Beschäftigung eingepackt? (Kopfhörer, Musik, Lieblingsfilm oder ein Buch)
- Hast du Getränke (Wasser) und Snacks (Obst, Riegel, Kaugummi) vorbereitet?
- Hast du eventuelle Fragen an den Arzt notiert?
- Benötigst du eine Krankmeldung oder weitere Rezepte?

Der Infusionstag

- Notiere deine Empfindungen während der Infusion in dein Therapietagebuch (oder eine App wie „Keep“ oder „Cankado“).
- Versuche, die Zeit für dich zu nutzen und mit den Gedanken positiv zu bleiben.
- Lenk dich ab mit Dingen, die zu deinem Wohlbefinden beitragen.

Die Tage nach der Infusion

- Die erste Infusion kann mit Unsicherheit und Aufregung verbunden sein. Aber in der Ruhe liegt die Kraft. Vielleicht helfen dir vor oder nach der Infusion Entspannungsübungen oder Meditation.
- Hast du alle Verpflichtungen abgesagt oder verschoben?