

# 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 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 Blutabnahme-Termin oder andere wichtige Untersuchungen, 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 Abfahrzeit informiert?
- 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 Getränk (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?