

ZE-MerkblattRRPhome-1	
 Prostatakarzinom-Zentrum Oldenburg	Leiter: Privatdozent Dr. F. Wawroschek Stellv. Leiter: OA Dr. A. Winter Rahel-Straus-Str. 10, 26133 Oldenburg Tel.: 0441 / 403 -2302, Fax.: -2303 e-mail: urologie@klinikum-oldenburg.de Internet: www.klinikum-oldenburg.de
 Zertifiziertes Prostatakarzinomzentrum	 Klinik für Urologie u. Kinderurologie
 Abteilung für Strahlentherapie <small>Klinik für Strahlentherapie und Internistische Onkologie</small>	
Dokument	Inkraftsetzung:
Merkblatt RRP	Datum der CD- Veröffentlichung
	Seite 1/2

Merkblatt für Patienten nach „Radikaler Prostatakrebsoperation“

Sehr geehrter Patient,

wegen einer Krebserkrankung ist Ihre Prostata operativ entfernt worden.

Wie geht es weiter? Dieses Merkblatt soll dazu dienen, Ihnen einige wichtige Informationen zu geben.

Natürlich kann das Gespräch mit Ihrem/er Arzt/Ärztin dadurch nicht ersetzt werden.

WELCHE KRANKHEITS- UND THERAPIEBEDINGTEN FOLGEN KÖNNEN AUFTRETEN?

Nach Entfernung des Harnblasenkatheters kann ein **unwillkürlicher Urinabgang** (Harninkontinenz) in unterschiedlicher Ausprägung im Vordergrund stehen. Um zur Kontinenz zurückzukommen, werden Sie ggf. bereits hier bzw. in der anschließenden Anschlussheilbehandlung zur Beckenbodengymnastik angeleitet. Als Ergänzung können im Einzelfall auch noch weitere unterstützende Verfahren wie z.B. die Elektrostimulation eingesetzt werden.

Falls eine **Wundheilungsstörung** aufgetreten sein sollte, wird diese innerhalb kurzer Zeit abheilen.

Gelegentlich kommt es zur Ansammlung von Lymphflüssigkeit (**Lymphocele**) dort, wo die Lymphknoten operativ entfernt worden sind. Dann können Maßnahmen die zu einer Verklebung führen (Einspritzen von Medikamenten) und/oder auch in seltenen Fällen eine laparoskopische „Fensterung“ (sog. „Schlüssellochchirurgie“) erforderlich werden.

Abhängig von der Tumorausdehnung (T-Stadium) muss mit dem Verlust der **Erektionsfähigkeit** gerechnet werden. Auch wenn eine nervschonende Operation möglich war, kann es länger dauern, bis ausreichende Erektionen auftreten. Welche der möglichen Behandlung (Tabletten, Injektionen oder Vakuumpumpe) für Sie die richtige ist, besprechen Sie bitte möglichst frühzeitig mit Ihrem Arzt/Ärztin.

Nennen Sie von sich aus Ihre Sorgen!

WIE GEHT ES NACH DER ENTLASSUNG WEITER?

Zunächst sollten Sie sich bald Ihrem/er Urologen/Urologin vorstellen. Dieser wird Ihnen ggf. die noch notwendigen Medikamente verschreiben (z.B. Thromboseprophylaxe) und die **Nachsorge** planen. Deren Ziel ist die Früherkennung und Behandlung von Operationsfolgen oder neuerlichem Krebswachstum (Rezidiv).

Wir empfehlen für die meisten Patienten eine **Anschlussheilbehandlung**, die ggf. bereits hier im Haus organisiert wird.

Die in der Klinik eingeleitete Thromboseprophylaxe sollte während der ersten 4 Wochen nach der Operation fortgeführt werden.

Um Komplikationen zu vermeiden, sollten Sie in den ersten 3 Monaten nach der Operation keine schweren Lasten (mehr als 10 kg) heben. Ab der dritten Woche können Sie wenig belastende Aktivitäten wie Wandern und Schwimmen wieder aufnehmen. Nach 8 Wochen ist leichtes Joggen, nach 3 Monaten Fahrradfahren erlaubt.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN:

Aktuelle Untersuchungen haben gezeigt, dass eine Ernährungsumstellung Vorteile haben kann.

Grundsätzlich ist eine ballaststoffreiche Ernährung mit hohen Anteilen von Getreideprodukten, Obst und Gemüse, als typisch mediterrane Ernährung bekannt sinnvoll.

- Wählen Sie überwiegend pflanzliche Nahrung:
 - Täglich mehrere Portionen Obst und Gemüse (v. a. Tomaten)
 - Täglich Getreide-Produkte (Backwaren aus Weizen, Roggen, Reis und Hülsenfrüchten)
- Reduzieren Sie den Verzehr fettreicher Nahrung (v. a. tierische Fette):
 - Bevorzugen Sie Lebensmittel mit niedrigem Fettgehalt.
 - Schränken Sie den Fleischkonsum ein (v. a. fette Fleischsorten, „rotes“ Fleisch).
 - Verwenden Sie möglichst pflanzliche Fette/Öle.
- Seien Sie körperlich aktiv. Achten Sie auf ein vernünftiges Körpergewicht.
- Schränken Sie den Konsum alkoholischer Getränke ein.

Während des stationären Aufenthaltes stehen wir Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Verfügung.

Falls nach Ihrer Entlassung Schmerzen Fieber oder Blutungen auftreten sollten, kontaktieren Sie bitte umgehend Ihre/n Urologin/Urologen. Wenn dies nicht gelingt, sind wir immer – auch nachts, an Feiertagen und Wochenenden – erreichbar.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Prostatakarzinom-Zentrums Oldenburg