

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Chemotherapie

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemersstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Geachte heer
Geachte mevrouw

Van uw arts heeft u vernomen dat u chemotherapie zal krijgen voor de behandeling van uw ziekte. Deze brochure geeft u meer uitleg over een behandeling met chemotherapie.

Informatie over andere behandelingswijzen (vb. bestralingen of een operatie) kan u opvragen bij uw arts, verpleegkundige of oncocoach. Uw huisarts wordt voortdurend geïnformeerd over uw behandeling.

Het persoonlijk overleg met uw arts en de zorgverleners blijft natuurlijk belangrijk. Aarzel dus niet om ons aan te spreken over uw vragen, gevoelens en eventuele onzekerheden. Wij zullen graag naar u luisteren en u proberen te helpen.

Namens het medisch en verpleegkundig team

Inhoudsverantwoordelijke: dr. W. De Roock (Onco-
loog) | Mei 2026

INHOUDSTAFEL

1. Wat is chemotherapie?	3
2. Hoe toegediend?	5
3. Bloedafname	7
4. Waar toegediend?	8
5. Vervoer	11
6. Algemene maatregelen	12
7. Aandachtspunten	15
8. Nevenwerkingen	18
9. Uw huisarts contacteren	35
10. Omgaan met de behandeling	35
11. Contact	38

01 WAT IS CHEMOTHERAPIE?

Chemotherapie is een behandeling tegen kanker waarbij celremmende geneesmiddelen worden toegediend. Kanker ontstaat door een abnormale groei van cellen. Het doel van chemotherapie is dan ook om deze abnormale cellen te vernietigen of om hun verdere groei te verhinderen. Hierbij kunnen ook gezonde cellen beïnvloed worden. U leest hierover meer in de paragraaf 'nevenwerkingen'.

De behandeling kan met één of meerdere celremmende geneesmiddelen gebeuren. Omdat chemotherapie verschillende werkingsmechanismen heeft, kunnen er verschillende chemotherapeutica gecombineerd worden. De arts maakt op uw maat een behandelplan op. De correcte dosissen (meestal op basis van uw lengte en gewicht) van de geneesmiddelen worden doorgegeven aan de apotheker. Ook beslist de arts op welke wijze de chemotherapie toegediend moet worden.

De behandeling van kanker kan enkel bestaan uit chemotherapie, maar vaak wordt het in combinatie gebruikt met immuuntherapie,

doelgerichte therapie, een operatie en/of bestralingen (= radiotherapie).

1.1 Andere soorten (celremmende) geneesmiddelen

Tegenwoordig worden voor de behandeling van kanker ook soms monoclonale antilichamen toegediend. Bij deze doelgerichte behandeling wordt er medicatie gegeven die een eiwit remt dat een belangrijke rol speelt in de vermenigvuldiging van de kankercellen. Daardoor worden de andere organen grotendeels gespaard.

Verder kan soms ook immuuntherapie gegeven worden. In tegenstelling tot andere behandelingen die erop gericht zijn de kankercellen af te remmen of te vernietigen, heeft immuuntherapie als doel het immuunsysteem te stimuleren zodat het de kankercellen beter kan herkennen, aanvalen en vernietigen.

Toch zijn er aan deze geneesmiddelen ook nevenwerkingen verbonden. Indien dit voor u van

toepassing is, zal uw arts u hier meer uitleg over geven.

1.2 Verloop behandeling

Chemotherapie kan continu (zonder rustpauzes) of in cycli gegeven worden. Eén cyclus of kuur kan bestaan uit één of meerdere dagen waarbij de chemotherapie gegeven wordt, gevolgd door een bepaald aantal rustdagen. In deze rustperiode heeft uw lichaam de tijd om te herstellen. Uw arts, verpleegkundige of oncocoach zal uw persoonlijk behandelingschema met u bespreken.

Het aantal cycli of de duur van de behandeling is afhankelijk van uw ziekte, hoe u de therapie verdraagt en het effect van de behandeling. Na een bepaald aantal cycli wordt er geëvalueerd of de behandeling voldoende aanslaat. Dit gebeurt door verschillende onderzoeken. Afhankelijk van deze resultaten wordt de behandeling met chemotherapie verder gezet of gewijzigd.

Wees steeds alert wanneer u zelf informatie gaat opzoeken in verband met uw behandeling of ziekte. Deze informatie kan onvolledig of onnauwkeurig zijn. Wanneer u nood heeft aan meer uitleg, vraag deze aan uw arts. Hij of zij is de aangewezen persoon om u de meest correcte informatie te bezorgen.

02 HOE TOEGEDIEND?

Chemotherapie kan op verschillende manieren worden toegediend. De meest voorkomende toedieningsvormen zijn:

- **oraal:** via de mond, door het innemen van tabletten of capsules
- **intraveneus:** via een infuus in de bloedbaan, waarbij het geneesmiddel in een vloeistof wordt verdund
- **intravesicaal:** via een blaasspoeling of -instillatie
- **subcutaan of intramusculair:** via inspuitingen onder de huid of in de spieren
- **intrathecaal:** via een inspuiting in het ruggenmergkanaal

De keuze van de toedieningsweg hangt af van de soort van chemotherapie.

2.1 Intraveneuze toediening

De intraveneuze toediening van chemotherapie kan gebeuren langs een perifere katheter (een plastiek buisje) dat in een ader van de arm wordt geschoven. Aangezien deze toedieningsweg een groter risico heeft op extravasatie (het onderhuids lopen

van de chemotherapie), maar ook omdat de behandeling meestal uit meerdere toedieningen bestaat, verspreid over meerdere tijdstippen, zal er vaak voorgesteld worden om een poortkatheter of PICC te laten plaatsen.

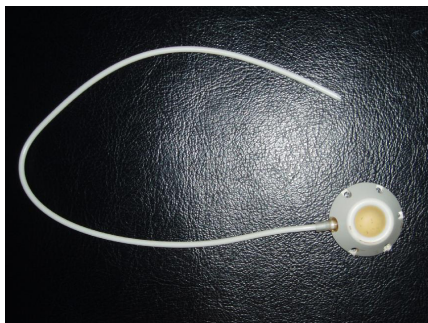
Een poortkatheter is een klein reservoir met een slangetje dat onderhuids in de bloedbaan wordt geplaatst. De poortkatheter bestaat uit 2 delen; de poort en de katheter (dun slangetje).

De poort is een klein kunststof of metalen reservoir met een doorsnede van ongeveer 2 à 3 cm, met een rubberen injectieplaats. Het rubber is door de verpleegkundige te vinden op het huidoppervlak, zodat injecties snel en makkelijk kunnen plaatsvinden. De poortkatheter is mogelijk van buitenaf te zien als een lichte zwelling onder uw huid.

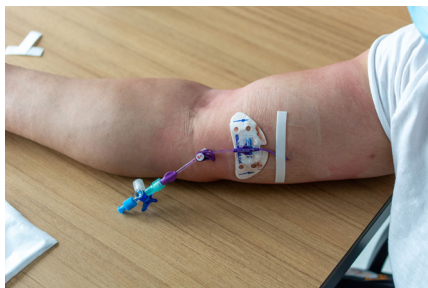


Het rubber van de poort is vervaardigd uit een siliconenmateriaal dat zichzelf na gebruik weer afsluit. Hierdoor kan de poort 1000 à 2000 maal aangeprikt worden met een speciale naald. De poort is gemaakt van speciaal medisch gekeurde materialen en ontworpen voor veilig, langdurig gebruik in het menselijk lichaam. Aan de onderzijde van de poort bevindt zich een dun flexibel slangetje (katheter). Deze zal in een groot bloedvat worden aangebracht met de tip net boven het hart.

De poortkatheter wordt gebruikt om medicatie in grote dieper gelegen aders te kunnen toedienen. Hierdoor kan chemotherapie op een eenvoudige en comfortabele wijze worden toegediend. Uw arts zal met u bespreken of dit al dan niet bij u geplaatst zal worden.



De poortkatheter mag jaren onder de huid aanwezig blijven. Indien deze, na het beëindigen van de therapie, niet meer gebruikt wordt, moet hij om de 12 weken gespoeld worden. Dit kan uitgevoerd worden door uw thuisverpleegkundige. Uitzonderlijk wordt dit soms op Dagkliniek Geneeskunde gedaan. Een brochure met meer informatie hierover is beschikbaar.



De PICC staat voor perifeer ingebrachte centrale catheter. De PICC is een dun buisje van ongeveer 50 cm dat via een grote ader in de bovenarm wordt ingebracht

03 BLOEDAFNAME

tot net boven het hart. Na het inbrengen bestaat het uitwendige deel, van 10 cm lang, uit 1 of meerdere uiteinden (of ook lumina genoemd). Het aantal van deze uiteinden hangt af van uw behandeling. Elk lumen heeft een klemmetje en kan afgesloten worden met een dopje.

Een brochure met meer informatie hierover is beschikbaar.

Toediening van chemotherapie via de intraveneuze toedieningsweg is pijnloos. Indien u pijn, zwelling en/of roodheid ervaart, waar- schuw dan onmiddellijk uw verpleegkundige.

Voor de start van uw behandeling is er vaak een controlebloedafname vereist. Uw arts zal met u bespreken wanneer dit nodig is. De uitvoering van de bloedafname kan op verschillende manieren:

3.1 Een bloedafname aan huis

Deze gebeurt enkele dagen voor uw therapie. Deze afspraken worden gemaakt door het secretariaat van uw arts. Hiervoor krijgt u de nodige documenten (loopbrief) mee naar huis. U wordt enkele dagen op voorhand gecontacteerd door een verpleegkundige van het Wit-Gele Kruis om het juiste tijdstip van uw bloedafname door te geven. Wanneer de verpleegkundige bij u thuis is, mag u de loopbrief afgeven.

De bloedafname aan huis biedt enkele voordelen, zoals:

- minder lange wachttijd bij de arts en dagkliniek geen onnodige verplaatsingen indien uw bloedsuikerspiegel niet goed zouden zijn

04 WAAR TOEGEDIEND?

- er wordt een korte vragenlijst afgenomen waardoor deze extra informatie reeds de arts bereikt voordat u op consultatie gaat

3.2 Een bloedafname in het ziekenhuis

Deze kan de dag van uw therapie uitgevoerd worden op de afdeling bij uw opname. Het onderzoeken van uw bloedstaal door het laboratorium duurt 1 à 1u30. Houd rekening met deze wachttijd.

Indien uw arts graag op voorhand uw bloedresultaten heeft, kan u ook 1 à 2 dagen op voorhand naar de bloedafname (Z0.20) komen. Sommige artsen plannen na de bloedafname een raadpleging in om uw bloedresultaat te bespreken. Hij/zij beslist dan of de toediening van de chemotherapie mag doorgaan.

Het toedienen van chemotherapie gebeurt ofwel in de Dagkliniek Geneeskunde (GDK1) - campus Sint-Jan, op een verpleegafdeling of in Dagziekenhuis Inwendige (MDI1) ZOL Maas en Kempen Dit wordt bepaald in overleg met uw arts, rekening houdend met uw gezondheidstoestand, de duur en de soort van de behandeling.

Volgende documenten dient u mee te brengen naar het ziekenhuis:

- identiteitskaart
- documenten van uw hospitalisatieverzekering
- lijst van medicatie die u inneemt
- lijst van producten waarvoor u allergisch bent

4.1 Opname op de Dagkliniek Geneeskunde (GDK1)

Wanneer u de chemotherapie dagklinisch (zonder overnachting) toegediend krijgt, komt u op het afgesproken tijdstip naar Dagkliniek Geneeskunde waar u de therapie zal krijgen. Diezelfde dag, nadat de chemotherapie is toegediend, mag u naar huis. Bij aankomst op de Dagkliniek

Geneeskunde zal een administratieve medewerker u inschrijven en de nodige gegevens m.b.t. de ziekteverzekering in orde brengen. Nadien kan u plaatsnemen in de wachtzaal van de dagkliniek.

Een verpleegkundige zal u komen halen voor een bloedafname (indien nodig) en een opnamegesprek. De dagkliniek is ingedeeld in 9 kanten. Deze verdeling is belangrijk voor de toewijzing van u als patiënt aan een verpleegkundige en kan bij elk bezoek verschillend zijn. U kan aan de desbetreffende kant een zetel kiezen. Door deze werking kan het gebeuren dat een patiënt, die later dan u aankomt, eerder een zetel toegewezen krijgt.

Op de dagkliniek zijn er ook bedden en kamers beschikbaar. Deze zijn telkens voorbehouden voor patiënten die deze nodig hebben om medische redenen (bv. isolatie).

De arts, oncocoach en/of verpleegkundige zal met u bespreken hoe het verloop van uw therapie met bijhorende bloedafname in zijn werk gaat.

Afhankelijk van uw bloedwaarden en algemeen welbevinden is het mogelijk dat de dosis van de chemotherapie wordt aangepast of dat de behandeling tijdelijk moet worden uitgesteld. Eventuele vragen betreffende uw behandeling kunnen dan ook besproken worden met uw arts.

Tot slot krijgt u van de secretaresses op de consultatie een nieuwe afspraak voor de behandeling op de dagkliniek. Indien u graag een bloedafname aan huis heeft, krijgt u ook de nodige documenten (loopbrief) mee naar huis.

Vervolgens kan de voorgeschreven medicatie besteld en bereid worden in de apotheek. Deze bereiding duurt tussen 1 à 2u, gezien elke chemotherapie per patiënt handmatig bereid moet worden onder speciale omstandigheden.

De duur van de behandeling is afhankelijk van de voorgeschreven therapie. De verpleegkundigen van de dagkliniek kunnen u hier steeds advies over geven. Ook zullen zij u informeren over de

werkwijze op de dagkliniek, over het middagmaal, de parkeermogelijkheden en dergelijke meer. U ontvangt ook een gratis parkeerticket wanneer u naar huis gaat.

Via deze QR code of onderstaande link vindt u informatie over een behandeling op Dagziekenhuis Geneeskunde.

www.zol.be/oncologie-hematologie-radiotherapie/video



Wij verwachten dat u op het afgesproken tijdstip aanwezig bent in de dagkliniek om zo iedereen vlot te kunnen behandelen en de wachttijden voor iedereen te beperken.

Indien u niet (op tijd) op uw afspraak aanwezig kan zijn, vragen wij u om de dagkliniek te verwittigen op 089 80 83 40 (tijdens de kantooruren).

4.2 Opname op Dagziekenhuis Inwendige MDI1 Maas en Kempen, Maaseik

Uw behandeling gebeurt op 1 dag. Dit wil zeggen dat u dezelfde dag weer naar huis mag gaan. U mag op de afgesproken dag en uur via het onthaal binnen komen waar u wordt ingeschreven en naar de afdeling wordt verwezen.

Voor de toediening van chemotherapie dient u niet nuchter te zijn. U dient enkel nuchter te zijn indien u bijkomende onderzoeken moet ondergaan (zoals besproken met uw arts), de verpleegkundige zal dit steeds met u bespreken en duidelijk noteren.

Bij aankomst zal een verpleegkundige u begeleiden naar een behandelplaats (deze is wisselend per keer) en overlopen hoe het thuis gegaan is (of u koorts heeft gehad, antibiotica heeft moeten nemen, misselijk bent geweest,...). Een bloedafname kan thuis gebeuren of op de dag van de behandeling. De arts bespreekt met u het resultaat van het bloed en hoe u zich voelt. Op basis hiervan beslist de arts dan of de chemo-

therapie kan doorgaan of de dosis mogelijk wordt aangepast of dat de behandeling tijdelijk wordt uitgesteld.

Vanaf dan kan de apotheek de chemotherapie bereiden.

Indien het uw eerste opname voor een behandeling betreft, zal u uitgebreide uitleg krijgen aangaande de chemotherapie en nevenwerkingen, verloop van opnames, administratie.

Wij willen u vragen rekening te houden met onderstaande aandachtspunten:

- Draag gemakkelijke kledij (knoopjes, ritssluiting), hierdoor is het aanprikken van de veneuze poort gemakkelijker.
- Hou er rekening mee dat er altijd wachttijden kunnen zijn.
- De duur van opname is uniek per behandeling/ per patiënt.
- U hebt recht op een maaltijd, koffie en water.
- Per opname krijgt u een parkeerticket.

Vervolgens verwachten we

- Dat u aanwezig bent op het afgesproken tijdstip
- Dat u ons een seintje geeft indien u niet/ niet op tijd kan zijn op uw afspraak. Tel. 089 80 83 70.

Bij vragen en/of opmerkingen kan u steeds terecht bij het volledige team van de afdeling.

Wij hopen dat u uw verblijf op onze afdeling positief ervaart en wensen u het beste toe vanwege het behandelende team.

4.3 Opname op een verpleegafdeling

Bij sommige behandelingen is een opname vereist. Dit is nodig wanneer het toedienen van de chemotherapie over meerdere dagen verloopt.

Voor een opname op een verpleegafdeling dient u zich aan te melden aan de dienst inschrijven van het ziekenhuis.

Specifieke informatie in verband met het verblijf op de afdeling krijgt u van de verpleging tijdens het opnamegesprek. Ook vindt u dit terug in de afdelingsbrochure.

Indien nodig zal er gestart worden met een bloedafname.

Afhankelijk van uw bloedwaarden en resultaten van andere onderzoeken, zal uw arts het verdere verloop van uw behandeling bepalen. Het is mogelijk dat de dosis aangepast moet worden of dat de behandeling tijdelijk moet worden uitgesteld.

Zodra uw arts het voorschrift voor de chemotherapie heeft gemaakt, kan deze medicatie in de apotheek worden bereid.

De verpleging zal u de medicatie toedienen zodra deze op de afdeling toekomt. Hier kan wat tijd over gaan, gezien het bereiden van deze producten tot twee uur kan duren.

De opnameduur op de afdeling is afhankelijk van uw behandeling. Bij het ontslag ontvangt u een afsprakenkaart met de datum van de volgende behandeling of consultatie.

05 VERVOER

Na het krijgen van bepaalde therapieën wordt het afgeraden om zelf met de auto te rijden. Bespreek daarom steeds met de arts welke wijze van vervoer voor u het meest geschikt is.

Wanneer u uw chemotherapie in de dagkliniek krijgt, is er een wetelijke tussenkomst in vervoerskosten voorzien.

Wanneer een opname nodig is voor uw chemotherapie, zorgen sommige ziekenfondsen ook voor een tussenkomst in de verplaatsingskosten. Een attest hiervoor kan u vragen bij de verpleegkundigen van de afdeling.

Bij problemen of vragen kan u steeds terecht bij de patiëntenbegeleiding.

06 ALGEMENE MAATREGELEN

6.1 Algemene hygiëne

Een goede algemene hygiëne is zeker nodig. Vooral een goede hand- en mondhygiëne is noodzakelijk. Het wassen van de handen kan best verschillende keren per dag gebeuren, zeker voor het eten en na het toiletbezoek. Poets uw tanden minstens tweemaal per dag, liefst na de maaltijd en zeker voor het slapen gaan.

6.2 Goede voeding

Tijdens de behandeling van kanker, speelt voeding een grote rol. Nevenwerkingen kunnen verminderd worden door een goede voedingstoestand.

Bij chemotherapie is het belangrijk voldoende energie, vocht en voedingsstoffen op te nemen. Deze extra calorieën kunnen gemakkelijk bijgebracht worden door kleine aanpassingen in de voedingsgewoonten. Bijvoorbeeld door boter in plaats van margarine te smeren of extra suiker of melk in de koffie te doen.

De behandeling kan ook uw dagelijks leven beïnvloeden. Het kan zijn dat het moeilijker wordt om bijvoorbeeld eten te maken omdat

u zich moe voelt, misselijk bent of gewoon geen zin heeft om te eten. Ook kan u door de chemotherapie een tijdelijke geur- en smaakverandering ervaren of kan er misselijkheid en braken optreden. Uw voeding kan daarom best afgestemd worden op de situatie waarin u zich op dat moment bevindt.

De diëtist(e) staat u graag te woord in het zoeken naar aangepaste voeding. Aarzel niet om haar/hem te (laten) contacteren. Achteraan in deze brochure vindt u nog vele tips en aandachtspunten per nevenwerking.

6.3 Voldoende vocht

Naast voeding is voldoende vocht ook zeer belangrijk tijdens een behandeling met chemotherapie. De celremmende geneesmiddelen worden na hun werking afgebroken tot afvalstoffen. Deze afvalstoffen moeten weer verwijderd worden en daar zorgen de nieren voor. In de nieren worden de afvalstoffen gemengd met vocht. Het eindproduct, de urine, wordt afgevoerd naar de blaas en wordt daarna uitgeplast.

Door elke dag 1.5 tot 2 liter te drinken, worden de afvalstoffen sneller uitgescheiden en beter verdund.

6.4 Alcohol

Zowel alcohol als geneesmiddelen worden afgebroken door de lever. Door alcoholgebruik zal de afbraak van geneesmiddelen vertragen, waardoor u meer last kan ondervinden van nevenwerkingen van de behandeling. Tijdens de therapie matigt u daarom best uw alcoholgebruik. 24 uur voor tot 48 uur na de toediening vermijdt u best het drinken van alcohol.

6.5 Stoppen met roken

Stoppen met roken is altijd een goede beslissing. Maar wanneer u een behandeling met chemotherapie krijgt, wordt dit ten zeerste aangeraden. De schadelijke stoffen die door het roken in het lichaam komen, kunnen de effecten van de chemotherapie beïnvloeden.

6.6 Seksualiteit

Chemotherapie kan een invloed hebben op de seksualiteit. Dit is voor iedere patiënt verschillend.

Zowel de lichamelijke als emotionele gevolgen van uw ziekte en uw behandeling kunnen uw seksuele behoeften en uw seksleven beïnvloeden.

Uw behandeling met chemotherapie vormt echter geen bezwaar om seksueel contact te hebben. Wel wordt er aangeraden om tijdens uw behandeling en tot enkele maanden nadien een voorbehoedsmiddel, zoals een condoom, te gebruiken. Dit om een zwangerschap tijdens de behandeling te voorkomen omdat chemotherapie schadelijk kan zijn voor de baby.

Wanneer een zwangerschap niet (meer) mogelijk is, dan wordt toch nog aangeraden de eerste week na toediening van de behandeling een condoom te gebruiken. Restanten van de geneesmiddelen kunnen immers ook in sperma en vaginaal vocht zitten. Orale seks wordt in deze periode best vermeden.

6.7 Werk en andere activiteiten

Uw dagelijkse activiteiten kunnen door het gevolg van chemotherapie moeilijker verlopen. Of u uw normale activiteiten kan verder zetten, hangt af van hoe u zich voelt, de aard van uw werk, de afspraken met uw werkgever,...

U mag gerust verder gaan met uw werk, uw hobby's en eventuele sportactiviteiten, indien u zich opnieuw beter voelt. Vermijd wel activiteiten met risico op verwondingen. Put u niet uit en neem voldoende rust. Plannen om op vakantie te gaan, bespreekt u best vooraf met uw behandelende arts.

6.8 Verenigbaarheid met medicatie of behandelingen

Chemotherapie is niet altijd verenigbaar met andere geneesmiddelen. Belangrijk is dat u alle geneesmiddelen, vitaminen, homeopathische middelen, kruiden (bv. sint janskruid)... die u neemt duidelijk aan uw arts vermeldt. Sommige geneesmiddelen beïnvloeden namelijk de werking van

07 AANDACHTS- PUNTEN

chemotherapie. Best neemt u deze geneesmiddelen mee, om ze te tonen aan uw geneesheer. Liefst in hun originele verpakking en zo mogelijk met de bijsluiters. Ook alledaagse geneesmiddelen zoals vitamines en pijnstillers, bv. aspirines, zijn in sommige omstandigheden volstrekt tegenaangegeven.

Informeer uw arts ook steeds wanneer u andere behandelingen volgt zoals een dieet, een homeopathische behandeling of een behandeling gebaseerd op een natuurlijke geneeswijze. Ook deze kunnen een invloed hebben op de chemotherapie.

Bij een bezoek aan uw huisarts, tandarts of een andere specialist meldt u telkens dat u chemotherapie krijgt. Zo kunnen zij hier rekening mee houden bij bepaalde onderzoeken, behandelingen en/of bij het voorschrijven van medicatie.

7.1 De afvalstoffen van de chemotherapie

Doordat het lichaam de chemotherapie afbreekt, ontstaan er afvalstoffen. Deze afvalstoffen worden via lichaamsvochten uitgescheiden. Urine, stoelgang, zweet, ... kunnen zo tijdens en tot enkele dagen na de chemotherapie restanten bevatten.

Aangezien chemotherapie een toxisch geneesmiddel is, en dus de restanten in de lichaamsvochten ook enige toxiciteit bevatten, moet met deze lichaamsvochten voorzichtig omgegaan worden. Het is dan ook van uiterst belang om onderstaande adviezen tot 7 dagen na de toediening van de chemo op te volgen.

Tips

- Wees voorzichtig met alle lichaamsvochten (urine, stoelgang, zweet, braaksel, ...).
- Plas al zittend op het toilet, zo worden spatten voorkomen.
- U spoelt het toilet altijd tweemaal door met gesloten deksel. Heeft u thuis twee toiletten, dan is het een goed idee om er eentje voor u alleen te reserveren.

- Na ieder toiletgebruik dient u de handen nauwkeurig te wassen.

Een poster met deze vier aandachtspunten vindt u terug op de badkamers en toiletten van de afdeling en de Dagkliniek Geneeskunde, dit om u hieraan te helpen denken.

Hygiënisch toiletgebruik bij chemotherapie



- Wees behoedzaam met het opruimen van braaksel. Indien mogelijk met wegwerphandschoenen op ruimen.
- Restanten van de therapie kunnen ook in sperma of vaginaal vocht zitten. Daarom is het veiliger om met een condoom seksueel contact te hebben.
- Persoonlijk gebruikt linnen-goed, zoals kledij, nachtkledij,

handdoeken en washandjes moeten **niet** apart gewassen worden.

- Als uw kledij of linnen bevuild worden door uitscheidingsproducten dan wordt geadviseerd deze wasinstructies op te volgen:
 - Gebruik steeds wegwerphandschoenen bij het aanraken van bevuild linnen.
 - Spoel zo vlug mogelijk uw bevuild linnen met een koud spoelprogramma.
 - Was daarna het bevuild linnen afzonderlijk op een normaal wasprogramma.
 - Wanneer u bevuild linnen niet onmiddellijk in de wasmachine kan stoppen, bewaar het dan in een goed afgesloten plastic zak.
 - Let op dat u deze wasinstructies gedurende 7 dagen na de laatste toediening van chemotherapie blijft toepassen!

7.2 Orale chemotherapie

Orale chemotherapie is chemotherapie in de vorm van tabletten of capsules. Deze moeten dus oraal, via de mond ingenomen wor-

den. Ook hier moeten een aantal maatregelen genomen worden om uzelf en uw naasten niet in contact te brengen met de chemotherapie.

Tips

- Voor en na de inname van de tabletten dient u uw handen te wassen.
- U mag de tabletten nooit pletten of breken.
- Bewaar de tabletten veilig en buiten het bereik van kinderen.
- Indien een andere persoon u met deze medicatie helpt, draagt hij/zij bij voorkeur wegwerphandschoenen. De handen dienen steeds goed gewassen te worden voor en na de toediening.

7.3 Intraveneuze toediening van chemotherapie

Intraveneuze chemotherapie wordt via een perifere katheter, een poortkatheter of een PICC rechtstreeks in de bloedbaan toegediend. Hierbij moeten we steeds aandachtig zijn voor situaties waarbij het product langs de ader zou lopen. Hierbij komt de chemotherapie in hoge dosis in

het omliggend weefsel terecht (= extravasatie). De reactie die dit geeft op het weefsel is afhankelijk van het soort medicatie en kan variëren van een vrij onschuldige tot zeer ernstige weefselbeschadiging.

Tips

- Na het dagelijks ochtendtoilet op de afdeling dient het infuus steeds te worden gecontroleerd door een verpleegkundige, ook indien u zich zelfstandig kunt wassen.
- Bij het gebruik van een poortkatheter dient de infuusleiding boven de (nacht)kledij uit te komen.
- De infuusleidingen van een poortkatheter dienen gefixeerd te worden aan de (nacht)kledij door middel van een kleefpleister of een veiligheidsspeld, dit om tractie ter hoogte van het insteekpunt te voorkomen.
- Indien u merkt dat uw verband loskomt, moet u dit melden aan de verpleging, zodat zij dit opnieuw kunnen fixeren.
- Indien u pijn, roodheid, zwelling of lekkage opmerkt rondom het insteekpunt, gelieve

08 NEVENWER- KINGEN

dan zo snel mogelijk de verpleging hiervan op de hoogte te brengen.

- Tijdens de chemotherapie is het **niet toegestaan om de afdeling te verlaten.**
- Wanneer u thuis chemotherapie krijgt via een pompje, wees dan zelf zeer aandachtig voor eventuele lekkage, zwelling, roodheid of pijn ter hoogte van het insteekpunt van de katheter.

8.1 Beenmerg

Het beenmerg maakt witte, rode bloedcellen en bloedplaatjes. De productie van deze bloedcellen kan tijdelijk worden geremd door de chemobehandeling die u krijgt. Als gevolg hiervan kan u vatbaar worden voor infecties en bloedarmoede krijgen. U kan sneller blauwe plekken en/of een bloedneus oplopen.



We bespreken de mogelijke nevenwerkingen voor een verminderd aantal witte bloedcellen, rode bloedcellen en bloedplaatjes apart.

8.1.1 Een verminderd aantal witte bloedcellen (neutropenie)

De witte bloedcellen staan in voor de afweer van het lichaam tegen infecties. Het aantal witte bloedcellen zal na de chemobehandeling vaak dalen tot op een laag punt, deze periode noemen

we nadir. Een verminderd aantal witte bloedcellen vergroot de kans op een infectie. Een infectie kan gevaarlijk zijn als ze niet dadelijk behandeld wordt. Als er tijdelijk weinig of geen witte bloedcellen in het lichaam aanwezig zijn, heeft een infectie immers vrij spel om zich uit te breiden.

Tekens van infectie zijn:

- Koorts ($>38^{\circ}\text{C}$)
- Plaatselijke roodheid, zwelling, warmte, pijn
- Koude rillingen
- Hoofdpijn, zich echt ziek voelen
- Keelpijn, hoest, verstopte neus
- Branderig gevoel bij het plassen, vaak in kleine hoeveelheden plassen
- Buikkrampen, branderige pijn aan de aars
- Vochtverlies (eventueel etter) uit de ogen of oren

Neem nooit op eigen initiatief geneesmiddelen als u vermoedt dat u een infectie heeft. **Neem onmiddellijk contact op met uw (huis)arts en/of (thuis) verpleegkundige en/of onco-coach.**

Indien het aantal witte bloedcellen te laag wordt en de kans op infecties toeneemt, kan uw arts soms groeifactoren voorschrijven. Deze medicatie ondersteunt de aanmaak van de witte bloedcellen in uw beenmerg. Ze wordt onder de vorm van een inspuiting toegediend.

Bij sommige kuren wordt deze inspuiting standaard toegediend op de dag na de (laatste) chemotoediening (minimum 24 uur en maximaal 96 uur nadien). Bij andere kuren kan de arts om verschillende redenen beslissen deze inspuiting niet of op een later tijdstip toe te dienen.



Groeifactoren moeten altijd in de koelkast bewaard worden. Als de inspuiting thuis wordt toegediend, krijgt u deze mee naar huis van de verpleegkundige op de afdeling.

Na de inspuiting is het mogelijk dat u spierpijn of botpijn ervaart in de rug, het bekken of het borstbeen. Ook een griepelijk gevoel kan hiermee gepaard gaan. Neem geen medicatie zonder het advies van uw behandelende arts.

Enkele tips

- Meet regelmatig uw lichaamstemperatuur, bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en best 's avonds. Raadpleeg uw (huis) arts of oncocoach onmiddellijk bij een lichaamstemperatuur van 38°C of hoger en/of bij rillingen.
- Zorg voor een goede mond- en lichaamshygiëne.
 - Was uw handen zeer regelmatig, zeker voor het eten en nadat u naar het toilet bent geweest.
 - Poets uw tanden minstens tweemaal per dag, liefst na elke maaltijd en zeker vóór het slapen gaan.
- Inspecteer regelmatig uw mond op tekenen van beschadiging.
- Let op keelpijn en kortademig-

heid. Ga na of u hoest en/of u gekleurde fluïmen heeft.

- Controleer hoe vaak en hoeveel u moet plassen. Ga de helderheid en de geur van uw urine na en of u pijn ervaart bij het plassen.
- Voorkom wondjes en verzorg wondjes meteen.
- Vermijd het contact met mensen die griep hebben of verkouden zijn. Hetzelfde geldt voor kinderen die mazelen, windpokken, rode hond of andere kinderziekten hebben.
- Vermijd het verzorgen van huisdieren of gebruik hiervoor (lichte) wegwerphandschoenen.

8.1.2 Een verminderd aantal rode bloedcellen (anemie)

Uw behandeling kan een daling van het aantal rode bloedcellen veroorzaken. Rode bloedcellen zorgen voor het transport van zuurstof naar weefsels en organen.

Een tekort aan rode bloedcellen kan vermoeidheid, duizeligheid of futloosheid veroorzaken. Dit is een bijwerking waar u zelf niets

aan kan doen. De bloedarmoede als gevolg van uw behandeling is tijdelijk. De aanmaak van rode bloedcellen herstelt zich spontaan.

Indien nodig kan uw arts beslissen dat een bijkomende behandeling nodig is om het tekort aan rode bloedcellen op te vangen. Deze behandeling kan bestaan uit een bloedtransfusie of een inspuiting met erythropoïetine (EPO). Dit product bevordert de aanmaak van rode bloedcellen. Het kan ook dat uw arts u ijzertabletten voorschrijft of ijzer via een infuus laat toedienen. Een behandeling met ijzertabletten maakt de stoelgang zwart en kan voor constipatie zorgen. Heeft u last van constipatie, neem dan iets dat de stoelgang bevordert.

Tekens bij bloedarmoede

- Vermoeidheid of futloosheid
- Duizeligheid
- Kortademigheid
- Hartkloppingen
- Zwarte vlekken voor de ogen
- Bleekheid

Neem contact op met uw (huis) arts of (thuis)verpleegkundige als

u zich duizelig voelt, kortademig bent, pijn heeft in de borstkas. Of als u abnormaal veel last heeft van koude en u zich bij de minste inspanning moe voelt.

Enkele tips

- Maak een dagindeling. Dit brengt structuur en spaart ook energie.
- Verdeel de huishoudelijke taken over een week en doe iedere dag een beetje.
- Doe uw boodschappen op momenten dat het rustig is in de winkel.
- Vermijd tijdsdruk en laat anderen ook eens iets voor u doen.
- Durf 'neen' te zeggen.

8.1.3 Een verminderd aantal bloedplaatjes (trombopenie)

Bloedplaatjes zorgen voor de bloedstolling. Door chemotherapie kunnen deze bloedcellen in aantal verminderen en stolt uw bloed minder snel. Een verminderd aantal bloedplaatjes vergroot de kans op blauwe plekken en/of onderhuidse bloedingen, neusbloedingen en bloedend tandvlees. Als u zich verwondt, blijft die wonde ook langer bloeden. Bij vrouwen

kan de menstruatie heviger zijn. Ook braaksel en de fluïmen kunnen bloed bevatten. Soms komt er bloed voor in de urine of in de stoelgang.

Neem contact op met uw (huis) arts of (thuis)verpleegkundige bij het spontaan ontstaan van blauwe plekken, het regelmatig voorkomen van een moeilijk te stelpen bloedneus, bij hoofdpijn en bij een verlengde menstruatie. Neem ook contact op als u bloed moet braken of als u bloed in de stoelgang of urine ziet.

Enkele tips

- Gebruik een zachte tandenborstel en tandzijde in plaats van tandenstokers.
- Eet zacht voedsel waarbij de kans op verwonding van het tandvlees en mondslijmvlies zo klein mogelijk is (bijvoorbeeld geen harde frietjes, nootjes, appels, ...).
- Gebruik een elektrisch scheerapparaat in plaats van scheermesjes.
- Vermijd nauw aansluitende kleding met schurende stoffen.
- Vermijd activiteiten of sporten

waarbij u zich kunt kwetsen en gebruik handschoenen bij het klussen of tuinieren.

- Gebruik eventueel een glijmiddel bij intiem seksueel contact.
- Raadpleeg uw behandelende arts als u een tandarts nodig heeft.
- Laat uw tandarts weten dat u met chemotherapie of andere celremmende geneesmiddelen wordt behandeld. Een tandverzorging veroorzaakt gemakkelijk een bloeding.
- Neem nooit op eigen initiatief geneesmiddelen. Neem nooit op eigen initiatief aspirine of geneesmiddelen die aspirine bevatten. Aspirine bevat een stof die het bloed doet verdunnen en dat wordt nu best vermeden.
- Als u een bloedneus heeft, blijf dan rechtop zitten en snuit flink uw neus, zodat het meeste bloed eruit is. Daarna knijpt u uw neus vlak onder het neusbeen minstens 10 minuten dicht. Buig uw hoofd licht voorover en blijf rustig ademen langs de mond. Is het bloeden gestopt, probeer dan uw neus niet meer te snuiten. Door te

snuiten maakt u immers mogelijk het bloedstolsel los waardoor uw neus opnieuw begint te bloeden. Als u het bloeden niet gestopt krijgt, kunt u best uw huisarts contacteren. Begin niet zelf met andere maatregelen zoals bijvoorbeeld bloedstelpende watten.

8.2 Constipatie

Uw behandeling kan de beweeglijkheid van uw darmen verminderen, waardoor u geconstipeerd kan geraken.



Tekens van constipatie

- Minder vaak stoelgang hebben dan u gewoon bent
- Opgezet en/of harde buik
- Buikkrampen
- Moeilijke stoelgang (weinig en hard)
- Gevoel van misselijkheid en braken

Van bepaalde geneesmiddelen (bijvoorbeeld middelen tegen misselijkheid, bepaalde medicatie tegen pijn of hoestsiroop, ...) kunt u geconstipeerd geraken. Dit kan ook doordat u anders of minder eet dan vroeger. Een verminderde lichaamsbeweging kan eveneens een rol spelen.

Enkele tips

- Neem voldoende beweging, want dit bevordert de darmwerking. Blijf zo weinig mogelijk in bed, als uw toestand dit toelaat. Mocht u toch bedlegerig zijn, probeer dan met uw armen en benen te bewegen en verander regelmatig uw houding.
- Probeer zo regelmatig mogelijk stoelgang te maken (minstens 1x per dag).
- Stel de drang om naar het toilet te gaan nooit uit.
- Neem voldoende tijd voor de ontlasting.
- Bespreek het gebruik van laxativa met uw arts.
- Eet op geregelde tijdstippen en sla vooral het ontbijt niet over. Drink voor het ontbijt een glas

lauw water of vers vruchtensap.

- Drink voldoende: 1,5 tot 2 liter per dag.
- Kies voor een vezelrijke voeding: bruin brood, volkoren pasta's, ongepelde rijst, zemelen en peperkoek.
- Eet voldoende fruit (sinaasappelen, pruimen, vijgen, peren en perziken).
- Voeg extra zemelen toe aan melk, yoghurt, soep en vruchtensap.

Suggesties voor de maaltijd

Broodmaaltijd

- Volkorenbrood, roggebrood of volkoren beschuit
- Smeren met boter of margarine
- Beleg: kaas, ei, vleeswaren, tomaat, radijs en komkommer
- Havermout, muesli of zemelen

Warme maaltijden

- Bouillon of soep
- Vlees, vis, wild of gevogelte met saus
- Groenten, voorkeur rauwkost
- Aardappelen, peulvruchten, zilvervliesrijst, volkoren pasta's,

Tussendoortjes

- Thee, koffie, vruchtensap, limonade, bouillon en karnemelk
- Yoghurt met zemelen, pap of pudding van grove bindmiddelen
- Volkoren biscuits, volkoren pannenkoeken, zemelen koeken en peperkoek
- Fruit en noten

Duur

Constipatie is meestal van tijdelijke aard. De ernst van het probleem en de aard van de ingestelde behandeling bepalen de duur van deze klacht.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Als u een onregelmatig stoelgangspatroon heeft.
- Als u geen of veel minder stoelgang heeft dan bij de start van uw behandeling.
- Als u harde stoelgang heeft en uw ontlasting pijnlijk is.
- Als u last heeft van een opgezette buik.
- Als u buikpijn of buikkrampen heeft.
- Als u zich erg misselijk voelt en moet braken.

- Als u bloed in de stoelgang ziet of als uw stoelgang zwart gekleurd is.

8.3 Diarree

De chemotherapie die u krijgt kan ervoor zorgen dat de cellen van de maag en darmen worden aangetast. Hierdoor kan u last krijgen van diarree (frequenter vloeibare stoelgang). Andere oorzaken van diarree zijn stress en een darminfectie. Wanneer u diarree heeft, is de kans groter dat u uitdrogingsverschijnselen ontwikkelt. Dit kan u ervaren als het hebben van een droge mond en/of tong, droge of gerimpelde huid en donkere, troebele urine en meer dorstgevoel.

Enkele tips

- Neem nooit geneesmiddelen tegen diarree zonder uw (huis) arts te raadplegen
- Verzorg uw huid na elke ontlasting. Maak uw huid schoon met zacht toiletpapier (niet wrijven). Was al deppend met een niet-geparfumeerde zeep. Spoel overvloedig af met lauw water.
- Controleer hoe vaak u stoelgang maakt en welke samenstelling uw stoelgang heeft.
- **Neem geen probiotica zoals Enterol, Actimel en Yakult.**
- Drink veel, minstens 1,5 tot 2 liter per dag, om uitdroging tegen te gaan.
- Vooral thee, rijstwater, wortelsap en bosbessensap hebben een gunstige invloed op diarree.
- Vermijd koffie.
- Vermijd te koude en te warme dranken.
- Het is raadzaam bij alles wat u drinkt vast voedsel zoals een beschuit of toast te eten. Hierdoor wordt het vocht in de darmen gebonden.
- Vermijd een te vette voeding.
- Vermijd sterk gekruide voeding.
- Eet geen ontbijtkoek (peperkoek).
- Vermijd vers fruit (vooral sinaasappelen) en rauwkost.

Duur

De duur van de diarree is van tijdelijke aard. Wanneer de maag- en darmcellen zich hebben hersteld, zal de diarree verdwijnen.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige als u

- driemaal per dag meer stoelgang heeft dan gewoonlijk.
- stoelgang zachter of vloeibaarder wordt.
- last hebt van een branderig gevoel aan de aars.
- bloed in de stoelgang ziet of als uw stoelgang een zwarte kleur heeft.
- slijmerige stoelgang heeft.
- hierbij ook last heeft van een droge mond en/of droge tong en minder plast (de urine is ook troebel en donker van kleur). Deze tekenen wijzen op een uitdroging van uw lichaam. Het is dan belangrijk om extra te drinken.

8.4 Irritatie en/of ontsteking mondslijmvlies

Een ontsteking ter hoogte van de mondslijmvliesen wordt stomatitis genoemd. Mucositis is een verzamelwoord voor een ontsteking van de slijmvliesen ter hoogte van de mond, slokdarm en de darmen.



Enkele tips

Tanden poetsen

- Het wordt aanbevolen om de tanden minstens tweemaal per dag, en liefst na elke maaltijd en voor het slapen gaan te poetsen.
- Borstel regelmatig zachtjes uw tongrug. Een beslagen tong veroorzaakt dikwijls een slechte smaak en slechte adem.
- Gebruik een zachte of medium tandenborstel en vervang deze minstens om de twee maand.
- Een elektrische tandenborstel moet zeer voorzichtig gebruikt worden.
- Tussen de tanden kunt u tandplak verwijderen door eenmaal per dag gebruik te maken van flosdraad. Gebruik liever geen tandenstokers, die kunnen uw tandvles beschadigen. Als u mondspoelingen gebruikt, gebruikt u best een tandpasta zonder NLS (natrium lauryl sulfaat), bijvoorbeeld Sensodyne®F-gel, Zendium® of Meridol.

Mondspoeling

- Mondspoelingen op basis van chloorhexidine (bijvoorbeeld Perio-Aid®) hebben een antibacteriële werking. Het gebruik van een mondspoeling vervangt in geen geval het tandenpoetsen.
- Poets eerst de tanden vooral eer het gebruik van de mondspoeling.
- Neem 10 ml Perio-Aid®, dit mag eventueel verdund worden in 10ml water vlak voor gebruik.
- Spoel minstens 1 minuut, eventueel opgesplitst in driemaal 20 seconden. Tweemaal spoelen per dag is voldoende, omdat het actief product 8 tot 12 uur blijft nawerken.

Tandprothese

- Reinig uw prothese minstens eenmaal per dag.
- Spoel uw prothese na iedere maaltijd af onder stromend water.
- Neem de prothese enkele uren per dag uit uw mond om uw slijmvlies wat rust te geven. Bij ontsteking of aftvorming van het mondslijmvlies laat u

de prothese uit en raadpleegt u de (huis)arts en of (thuis) verpleegkundige.

- Laat 's nachts en bij een pijnlijke mond de prothese uit.
- Bewaar uw prothese droog en reinig ze voor u ze weer in uw mond plaatst.
- Tijdens periodes waarin uw arts het gebruik van een mondspoeling adviseert, borstelt u de prothese eerst met een chloorhexidine-oplossing (Perio-Aid®) voor u ze in de mond brengt.

Mondinspectie

- Bekijk af en toe uw mond in de spiegel, eventueel met een lampje.
- Kijk naar uw lippen, tong, de binnenzijde van de wangen, onder de tong en naar het verhemelte.
- Bij droge lippen of wanneer uw lippen gebarsten zijn, kunt u ze dun insmeren met een lippenbalsem naar keuze.
- Bij een droge mond kunt u de speekselklieren stimuleren door een suikervrij zuurtje of kauwgom te nemen of kunst-

speeksel te gebruiken (Orale-Balance®).

- Vermijd alcohol en andere irriterende voedingsstoffen zoals te warme, te fel gekruide of te zure spijzen.
- Vermijd citrusfruit zoals sinaasappel, pompelmoes, kiwi, citroen en mandarijn. Dit fruit kan te prikkelend zijn.
- Let op met zoete en zure voedingsmiddelen of dranken, omdat bij een droge mond het risico op tandbederf groter is.
- Melk, ijs, banaan, zacht rijp fruit en yoghurt kunt u over het algemeen wel goed verdragen.

Duur

Een aantasting van het mondslijmvlies begint meestal vijf tot zeven dagen na toediening van de behandeling. De slijmvliesen worden bleek en droog. Vaak krijgt u een branderig gevoel in de mond en uw tong kan droog aanvoelen. Dit evolueert soms verder naar een ernstige ontsteking met pijnlijke zweertjes in de mond. Omdat de smaakcellen worden aangetast, gaat dit meestal gepaard met smaakveranderingen. Herstel van

de slijmvliesen begint na twee à drie weken.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Wanneer u veranderingen waarneemt in uw mondslijmvlies: blaasjes, zweertjes, droge mond, witte stipjes in uw mond (tong, wangslijmvliesen). Dit laatste zou kunnen wijzen op een schimmelinfectie.
- Wanneer u pijn heeft in uw mond of keel. Uw arts kan u een mucositis- of stomatitis-cocktail voorschrijven om uw mond of keel te verzachten. Eventuele afters kunnen ook gelaserd worden door een gespecialiseerde verpleegkundige of door de dienst MKA.
- Wanneer u nog moeilijk kunt eten en op korte tijd veel gewicht verliest.
- Wanneer u koorts heeft. Dit zou kunnen wijzen op een bijkomende infectie in uw mond.

Voor bijkomende informatie over goede mondzorg kunt u terecht bij uw tandarts, uw arts of verpleegkundige.

Bij een controlebezoek aan uw tandarts moet u zeker vermelden dat u chemotherapie of andere celremmende geneesmiddelen krijgt. Er gebeurt best een nazicht vóór het opstarten van de behandeling (tijdens de behandeling vinden er best geen ingrepen plaats).

8.5 Misselijkheid en braken



Tijdens de behandeling met chemotherapie kan er misselijkheid en braken optreden. Door middel van medicatie proberen we deze nevenwerkingen zo goed mogelijk onder controle te houden. Indien u er toch last van heeft, raden we u aan om dit te melden aan de arts en verpleegkundige. U kunt dan (bijkomende) medicatie krijgen. Deze klachten verschillen

sterk van persoon tot persoon, zelfs als deze personen dezelfde therapie krijgen.

• Enkele tips

Door de chemotherapie moeten extra afvalstoffen uit het lichaam verwijderd worden. Dit doet u door voldoende te drinken tijdens de therapie. Zorg ervoor dat u dagelijks 1.5 tot 2 liter vocht drinkt. Water, cola, thee, sportdrank, limonade en bouillon worden vaak goed verdragen. Wanneer u te weinig drinkt kan dat het gevoel van misselijkheid erger maken en bijdragen tot een vieze smaak in de mond. Wanneer het veel drinken niet mogelijk is, kan u steeds zuigen op ijsblokjes met verschillende smaken naar eigen keuze.

- Warme maaltijden kunnen misselijkheid opwekken. Om dit te vermijden kan je best kiezen voor een alternatief.
- Dwing uzelf niet om te eten. Eet op tijdstippen dat u minder misselijk bent, zelfs als dit 's nachts is.
- Via de arts of verpleegkundige kunt u ook steeds beroep doen

op de diëtist(e) in het ziekenhuis. Zij/hij kan u advies geven als u problemen heeft met uw voeding.

- Hebt u toch zin om iets te eten, neem dan een hartig of zoet tussendoortje. Dit bevat meer calorieën in een klein volume: ijsjes, gebak, kaas, cake, chocomousse of charcuterie.
- Gebruik liever kleinere hoeveelheden in plaats van grote maaltijden. Dit verspreid over de hele dag. Een lege maag kan eveneens een misselijk gevoel opwekken.
- Na de maaltijd kunt u het best rusten in een halfzittende houding.
- Indien u heeft moeten braken, kan u best de mond spoelen. Nadien laat u uw maag langzaam wennen aan vast voedsel.
- Neem steeds de voorgeschreven medicatie tegen misselijkheid in zoals voorgeschreven door de arts.
- Zorg voor voldoende afleiding (hobby's, lezen, muziek, radio,...).

Duur

De klachten kunnen optreden tijdens en na de toediening van de therapie. Wanneer u geen klachten ervaart van misselijkheid of braken, wees niet ongerust, dit hangt af van persoon tot persoon.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Als u niet meer voldoende kunt eten en drinken.
- Als u tekenen van uitdroging vertoont: een gevoel van dorst, een droge en gerimpelde huid, een droge mond, oververmoeidheid en weinig plassen.
- Als u ernstig vermagert.

8.6 Smaakverandering

Smaak- en reukveranderingen kunnen optreden door uw ziekte of behandeling. Wat u eet, kan plots anders smaken, terwijl u het niet anders hebt klaargemaakt. Het is dan plotseling erg zoet, bitter, zuur, zout of juist flauw. Probeer erachter te komen welke voedingsmiddelen uw voorkeuren hebben en vermijd de andere.



Enkele tips

- Zie tips i.v.m. het poetsen van de tanden, mondspoeling en de tandprothese.

Voeding

- Als klassieke maaltijden u niet meer smaken:
 - Probeer bereide gerechten
 - Gebruik voldoende kruiden
 - Gebruik nieuwe gerechten met nieuwe smaken
- Als de eetwaren zuur smaken:
 - Bereid de groenten in een melksaus
 - Verwerk het fruit in moes
- Als de eetwaren te zout smaken:
 - Vermijd fijne vleeswaren
 - Vermijd belegen kazen
- Als de eetwaren een metaalsmaak hebben:
 - Eet vis, eieren en melkproducten in plaats van vlees
 - Vervang groene groenten door zetmeelproducten zoals aardappelen, rijst en pasta
 - Soms helpt het om het metaal bestek te vervangen door plastic of hout

- Kies dranken met een frisse smaak:
 - Water, thee, groentesap, vruchtensap, frisdranken met citroen of sinaasappel
- Als u last heeft van onaangename geuren:
 - Neem koude of lauwe gerechten
 - Vermijd eetwaren met een sterke geur
 - Eet geen gerechten tegen uw zin
 - Als u zelf een maaltijd bereidt, houd er dan rekening mee dat u misschien anders proeft en kruidt dan u en uw familie het gewoon zijn.

Duur

Smaak- en reukveranderingen door de therapie zijn van tijdelijke aard. Na afloop van de therapie zal uw smaak- en reukzin geleidelijk aan herstellen.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis) verpleegkundige

- Als u veel te weinig eet of als u te veel gewicht verliest. In het ziekenhuis kunt u altijd via uw behandelende arts of verpleegkundige een beroep doen op een diëtist(e).

8.7 Haarverlies

De behandeling kan ervoor zorgen dat er haarverlies of haarverdunning optreedt. Deze symptomen zijn van tijdelijke aard. Er zijn enkele maatregelen om het haarverlies te beperken.



Enkele tips

- Was uw haren met lauw water, gebruik een milde shampoo en een crèmespoeling.
- Droog het haar voorzichtig.
- Maak gebruik van een zachte borstel of een kam met ver uit elkaar staande tanden. Begin onderaan te kammen en eindig bovenaan.
- Het is afgeraden om het haar te kleuren of krulspelden of haarspray te gebruiken of een permanent te nemen tijdens de behandeling.
- Sommigen vinden het minder confronterend als hun haar kort wordt geknipt voordat het gaat uitvallen.

Om afkoeling van de hoofdhuid te vermijden, is het belangrijk om het hoofd te beschermen. Zo kan u, indien nodig en gewenst, gebruik maken van een pruik. U kan natuurlijk ook gebruik maken van een muts, hoed, sjaal of pet. Zet uw pruik nu en dan af om uw hoofdhuid te laten ademen.

U kan via de arts, sociaal verpleegkundige of oncocoach een attest verkrijgen om een deel van de kosten terug te krijgen via het ziekenfonds. Ook hebben zij een adressenlijst zodat u weet waar u terecht kan om deze aan te kopen.

Door het optreden van haarverlies kan het zijn dat u overstuur raakt, kwaad bent en dat u zich hopeeloos, droevig, angstig of verlegen voelt. Wij raden u aan om deze gevoelens te bespreken met familie, vrienden, arts, verpleegkundige, psycholoog en andere als u daar behoefte aan heeft.

Duur

Haaruitval treedt meestal op 14 tot 16 dagen na de eerste toediening, dit gaat soms gepaard met

jeuk. Wanneer de behandeling stopt, zal het haar terug beginnen groeien na twee tot drie maand. Het is mogelijk dat de structuur en de haarkleur veranderen.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis) verpleegkundige

- Als u vragen heeft over haarverlies en de verzorging.
- Als u gevoelens van ergernis, verdriet,... ervaart.

8.8 Tintelingen en zenuwpijnen

Sommige chemotherapeutica kunnen de zenuwen beschadigen en een tintelend, verdoofd, brandend of koud gevoel veroorzaken in de handen en de voeten. Ook spieren gewrichtspijnen, of motorische storingen (bijv. een sleutel moeilijk in het slot kunnen steken) komen voor.

De symptomen kunnen toenemen in de loop van uw behandeling. Soms verschijnen ze pas nadat u meerdere kuren gehad heeft. In medische terminologie heet deze zenuwschade 'perifere neuropathie'.

Enkele tips

Een echte behandeling is er niet voor deze zenuwaandoeningen, maar vaak kan de pijn die ermee gepaard gaat wel verlicht worden.

- Neem uw pijnmedicatie (tijdig) en meld het als ze niet voldoende pijnstillend zijn.
- Probeer dingen te vermijden die de neuropathische pijn stimuleren, zoals hitte of koude, strakke kleren of schoenen.
- Vermijd alcohol, want die kan zenuwschade veroorzaken en de neuropathische pijn door de chemo verergeren.
- Controleer uw bloedsuikerspiegel goed als u diabetes heeft. Te hoge suikerwaarden kunnen eveneens zenuwschade veroorzaken.
- Ook nierinsufficiëntie kan de klachten van perifere neuropathie verhogen.
- Verzorg uw handen en voeten goed.

Duur

De klachten verminderen vaak na het stoppen van de therapie. Soms blijven er (lichte) klachten bestaan.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

Als de klachten erger worden en uw dagelijks functioneren door deze klachten in het gedrang komt. Een verergering kan voorkomen worden door de ernst ervan te laten onderzoeken. De medicatie of de dosering van de chemotherapie wordt eventueel aangepast.

8.9 Vermoeidheid

Veel mensen die behandeld worden met chemotherapie of andere celremmende geneesmiddelen, hebben naarmate de behandeling vordert last van vermoeidheid. U kunt zich zowel lichamelijk als mentaal vermoeid voelen. Vermoeidheid is geen banale klacht. Spreek erover met uw arts en/of verpleegkundige en/of oncocoach.

Enkele tips

- Door erover te spreken met uw behandelende arts en/of verpleegkundige, kunnen er mogelijke oorzaken opgespoord worden die deze vermoeidheid mee in de hand werken.
- Probeer een evenwicht te

vinden tussen (lichte) activiteit en rust.

- Regelmatig lichte oefeningen zijn beter dan erg belastende activiteiten. U kunt actief blijven in het huishouden, of u kunt lichte activiteiten beoefenen zoals wandelen, fietsen of zwemmen.
- Eenvoudige oplossingen kunnen u helpen in het huishouden. Bij het boodschappen doen kan het bv. helpen vooraf een lijstje te maken en een boodschappentrolley mee te nemen, zodat u geen zware tassen moet dragen. Strijken kunt u al zittend proberen. U kunt ervoor kiezen om eenvoudige maaltijden te bereiden. Voelt u zich een dag minder moe, dan kunt u een maaltijd op voorhand bereiden en deze invriezen.
- Plan vandaag uw activiteiten en taken voor morgen. Geef prioriteiten en doe geen onnodige inspanningen.
- Las tijdens de dag rustperiodes in, indien nodig.
- Zorg voor voldoende ontspanning (muziek, film, kunst, relaxatieoefeningen).

- Vraag hulp aan familie, vrienden of instanties. De sociaal werker kan u hierbij zeker helpen.
- Probeer voldoende actief te blijven. U zult zich daardoor zowel lichamelijk als mentaal beter voelen.

Duur

Vermoeidheid kan al optreden tijdens de eerste week van de behandeling en neemt nadien verder toe. Na het stopzetten van de behandeling zullen de klachten traag verminderen. Het is niet abnormaal dat u nog last hebt van vermoeidheid enkele maanden na het stopzetten van de therapie. Soms kan vermoeidheid nog verschillende jaren na de therapie duren.

09 UW HUISARTS CONTACTEREN

Bij volgende problemen dient u contact op te nemen met uw (huis)arts:

- tekens van infectie, zoals bijvoorbeeld: koorts boven 38° en/of koude rillingen, keelpijn, branderig gevoel en/of pijn bij het wateren
- indien u langer dan 2 dagen last heeft van: overvloedig braken, diarree, constipatie (verstopping)
- plotse huiduitslag
- kortademigheid en erge vermoeidheid
- pijn in de mond, moeilijk en/of pijnlijk slikken
- wondjes die langer dan een half uur bloeden, bloed in stoelgang of urine
- blauwe plekken zonder dat u gevallen bent of zich gestoten heeft
- elk verschijnsel waarover u zich ongerust maakt

10 OMGAAN MET DE BEHANDELING

10.1 Ingrijpende gebeurtenis

Kanker en de behandeling ervan is een zeer ingrijpende gebeurtenis in uw leven. Het zet uw wereld op zijn kop en uw leven zal er de komende tijd anders uit zien. Iedere persoon zoekt zijn manier om met deze veranderingen om te gaan.

Er is geen goede of slechte manier. Iedere persoon zit namelijk anders in elkaar en zal anders reageren in bepaalde situaties. Vaak kan u in een moeilijke periode energie putten uit een innerlijke kracht, die u tot dan toe niet had vermoed. In zulke nieuwe omstandigheden heeft u veel houvast aan bijvoorbeeld vriendschap, geloof, mooie herinneringen of een mooi toekomstplan. Voor iedereen is dit anders.

Het is ook volstrekt normaal dat u dagen gaat ervaren waarbij uw psychische weerbaarheid minder is. Wanneer u het moeilijk hebt, praat hier dan over. Als dit niet met familie of vrienden gaat, staan wij steeds klaar met een luisterend oor. Psychologische ondersteuning is steeds mogelijk.

10.2 Moet u veel weten over de behandeling?

Voor sommigen is het belangrijk om veel te weten over de ziekte en de bijhorende behandeling. Dit biedt een zekere houvast. Er is veel informatie voorhanden, maar wees voorzichtig met de informatie die u op het internet leest. Indien u hierover vragen heeft, stelt u deze best aan uw arts. Hij of zij kan u de correcte informatie geven.

Voor anderen is de hoeveelheid informatie die er gegeven wordt mogelijks een last. Misschien wil u enkel het belangrijkste weten. Dit is volkomen begrijpelijk. U mag gerust aangeven wanneer u, naar uw gevoel, te veel informatie krijgt.

10.3 Mensen in de omgeving

Familie of vrienden willen u helpen en ondersteunen waar mogelijk. Best geeft u aan hoe ze dit kunnen doen. Het kunnen aangeven hoe uw omgeving u kan helpen is één zaak, maar het praten over de ziekte en uw behandeling met de

mensen uit uw omgeving is niet altijd even gemakkelijk.

Vele zorgverleners staan klaar om u te helpen communiceren met de mensen uit uw omgeving. Deze communicatie is belangrijk, aangezien het goed mogelijk is dat uw partner of uw kinderen een hele andere kijk op de situatie hebben dan uzelf. Het kan helpen als u daar samen over kunt praten onder begeleiding van de onco-coach, sociaal werker, de psycholoog of anderen.

Probeer ook een manier te vinden om sociaal contact te hebben. Als u mensen uit uw omgeving mijdt, kan het zijn dat u zich eenzaam gaat voelen. Bedenk initiatieven om toch andere mensen te zien.

10.4 Uw leven en bezigheden

Kanker en de behandeling ervan, zal een belangrijke plaats in uw leven innemen. Heel wat dingen kunnen veranderen. Probeer in de mate van het mogelijke te blijven wie u bent. Leef ook nu op uw eigen manier. De ene persoon zal de klemtoon op vertrouwde acti-

viteiten leggen, de andere voelt zich misschien het beste bij het contact met de naaste familie en vrienden.

10.5 Kinderen

Wees eerlijk en duidelijk over uw diagnose voor de kinderen van het gezin. De situatie verbloemen of er niet over spreken geeft veel onzekerheid bij de kinderen. Ze voelen vaak erg goed dat er iets aan de hand is. Kinderen kunnen deze leegten opvullen met fantasie. Dit vormt een basis voor verdere denk- en gevoelspatronen.

Voor de kinderen in het gezin is het belangrijk dat hun leven niet te drastisch verandert. In de mate van het mogelijke moet het naar school gaan, het uitvoeren van hobby's en dergelijke gewoon kunnen doorgaan.

Durf ook tegen uw kinderen te zeggen hoe u zich voelt en hoe u tegen de ziekte en de behandeling aankijkt. U kunt uw (klein)kinderen op een eenvoudige manier zeggen wat u graag heeft dat ze in een bepaalde situatie doen. U kunt hen uitnodigen iets over hun

eigen gevoelens te zeggen. Op die manier biedt u hen een houvast. Tegelijkertijd geeft u aan dat de eigen gevoelens normaal zijn.

Als u hulp of advies kunt gebruiken over hoe u uw (klein)kinderen kan begeleiden, aarzel dan niet om hulp te vragen bij onze zorgverleners. Psychologische ondersteuning voor u en de kinderen is steeds mogelijk.

10.6 Zorg goed voor uzelf

Zorg voor uzelf! Bedenk wat u nodig heeft, waar u kracht en energie kan uithalen. Weet waar u van kan genieten, en probeer deze activiteiten indien mogelijk ook te blijven doen.

Daarnaast kan u op dezelfde manier nagaan wat juist energie vreet. En probeer deze activiteiten ook te vermijden of maak er duidelijke afspraken over.

Weet dat u er niet alleen voor staat. Familie en vrienden helpen u graag waar nodig. Maar ook de zorgverleners staan steeds klaar om u te ondersteunen en te begeleiden waar mogelijk.

Een overzicht van onze dienstverlening en alle zorgverleners die voor u klaar staan, vindt u in onze flyer 'Kanker... wat nu?' Hierin vindt u een overzicht van de zorgverleners die u in geval van bepaalde problemen kunnen verder helpen.

11 CONTACT

Bij eventuele vragen of problemen kan u steeds contact opnemen met:

11.1 ZOL Genk, Campus Sint-Jan

- Dagkliniek Geneeskunde: tel. 089 80 83 40
- Oncocoach: tel. 089 32 65 80
- Verpleging afdeling Oncologie/Hematologie: tel. 089 80 63 30
- Raadpleging Oncologie/Hematologie: tel. 089 80 83 30
- Verpleging afdeling Gastro-enterologie: tel. 089 80 63 40
- Raadpleging Gastro-enterologie: tel. 089 80 73 30
- Verpleging afdeling Pneumologie: tel. 089 80 62 40
- Raadpleging Pneumologie: tel. 089 80 82 60

11.2 ZOL Maas en Kempen

- Dagziekenhuis inwendige, MDI1, tel. 089 80 83 70
- Oncocoach, tel. 089 50 55 20/
089 50 55 21
- Raadpleging inwendige geneeskunde, tel. 089 80 73 60
- Spoedgevallen, tel. 089 50 60 00

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be