

Binnenkort start u met een behandeling met chemotherapie. Met deze informatie willen wij u zo goed mogelijk informeren over de behandeling die u in het Erasmus MC gaat krijgen. Tijdens de gesprekken met uw zorgverleners zult u ook veel informatie krijgen. Daarnaast kunt u deze folder ook zien als een hulpmiddel bij uw gesprekken met de zorgverleners.

Een voorlichtingsgesprek over chemotherapie

Wat kunt u verwachten van het voorlichtingsgesprek?

De oncologieverpleegkundige zal u vragen wat u al weet over de behandeling en welke informatie u nog nodig heeft. Samen met de verpleegkundige stelt u vast welke onderwerpen in ieder geval worden besproken.

De oncologieverpleegkundige vertelt u:

- welke behandeling u krijgt en hoe deze werkt
- over bijwerkingen die kunnen optreden als gevolg van de behandeling
- wat u kunt doen of wat het ziekenhuis kan doen aan de bijwerkingen

Aan het einde van het gesprek vat de verpleegkundige de belangrijkste informatie samen. U kunt dan aangeven of alles duidelijk is. De verpleegkundige controleert uw gemaakte vervolgspraken, bijvoorbeeld over de start van de behandeling of een volgend bezoek aan de polikliniek.

Wat neemt u mee naar het gesprek

- deze informatie (online op uw telefoon of op papier)
- de medicijnen die de internist-oncoloog heeft voorgeschreven

Wij adviseren u iemand mee te nemen naar het gesprek (twee horen meer dan één).

Tijdens het voorlichtingsgesprek

Wat er zeker wordt gesproken:

- De naam van de kuur
- de werking van de therapie
- wijze van toedienen:
 - via tabletten of
 - via een infuus of
 - een combinatie van beide
- Het toedieningsschema:
 - aantal kuren
 - duur van de kuur
 - om de hoeveel weken u een kuur krijgt
- Als u medicijnen moet innemen:
 - hoe vaak per dag u medicijnen moet innemen
 - hoeveel dagen

- mogelijke rustperiode
- gebruik van medicijnen samen met voeding
- gebruik medicijnen samen met andere medicijnen
- wat te doen als u een dosering heeft gemist
- en/of hoe lang u de tabletten moet slikken

Kruis aan wat u zelf nog wilt bespreken:

Ziet u dit op een webpagina? Dan kunt u de folder uitprinten door op de 'download PDF' knop te klikken.

- ☐ Medische informatie over de chemotherapie die ik krijg (bijvoorbeeld de werking in het lichaam).
- ☐ Het doel van de behandeling.
- ☐ De bijwerkingen die kunnen voorkomen bij deze behandeling.
- ☐ Hoe waarschijnlijk is het dat ik bepaalde bijwerkingen krijg.
- ☐ Wat kan de specialist of verpleegkundige doen om bijwerkingen te voorkomen of te verminderen.
- ☐ Wat kan ik zelf aan de bijwerkingen doen.
- ☐ Wanneer ik contact op moet nemen met het ziekenhuis.
- ☐ Hoe moet ik contact opnemen met het ziekenhuis.
- ☐ Wat zijn de praktische gevolgen van de behandeling voor mijn dagelijkse leven (bijvoorbeeld huishouden of hobby's).
- ☐ Welke gevoelens de behandeling kan losmaken (bijvoorbeeld angst, somberheid, hoop, sneller emotioneel).
- ☐ Hoe kan ik en mijn naasten (bijvoorbeeld partner, kinderen) met de ziekte en/of behandeling omgaan.
- ☐ Wat mijn naasten kunnen doen om mij te (onder)steunen.
- ☐ Wat de invloed is van de behandeling op seksualiteit.
- ☐ Hoe ik in contact kan komen met lotgenoten.
- ☐ Of ik thuis extra hulp nodig heb en hoe ik dat kan regelen.
- ☐ Ondersteuning van maatschappelijk werk of een psycholoog.
- ☐ De gang van zaken in het ziekenhuis.
- ☐ Wat er gebeurt als ik afzie van de behandeling (twijfel over keuze, vooruitzichten, verdere begeleiding).

Zo nodig kunt u nog opschrijven wat u precies wilt bespreken over de aangekruiste onderwerpen:

Contact

Erasmus MC



Wanneer u chemotherapie krijgt, zijn er situaties waarin het belangrijk is dat u contact opneemt met het ziekenhuis. De oncologieverpleegkundige vertelt u welke situaties dit zijn.

- bij niet-spoedeisende klachten 010-7041948 (maandag t/m vrijdag tijdens het telefonisch spreekuur van 8:00-16:00)
- bij spoedeisende klachten tijdens kantoortijden 010-7041948 (maandag t/m vrijdag van 8:00-16:00)
- bij spoedeisende klachten buiten kantoortijden 010-7041948 (maandag t/m vrijdag van 16:00-8:00, zaterdag, zondag en feestdagen)

Behandelschema voor 5-Fluorouracil en mitomycine (2x, ten tijde van radiotherapie)

Deze kuur bestaat uit twee verschillende medicijnen. Ook kunt nog andere medicijnen krijgen. Deze andere medicijnen krijgt u als ondersteuning van de behandeling, bijvoorbeeld om uw bijwerkingen te beperken.

Afhankelijk van uw diagnose krijgt u één van onderstaande kuren.

Kuur A:

Cytostatica/ medicijn n	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Wijze van toediening
Mitomycine	X					Infuus: inlooptijd, 30 minuten
5-Fluoroura cil	X	X	X	X	X	Infuus (= dag 1 t/m 5 continu)

De volgende kuur start in principe 4 weken na dag 1, als de bloedsuitslagen goed zijn.

Of

Kuur B:

Cytostatica/ medicijnen	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Wijze van toediening
Mitomycine	X				Infuus: inlooptijd, 30 minuten
5-Fluorouracil	X	X	X	X	Infuus (= dag 1 t/m 4 continu)

De volgende kuur start in principe 3 weken na dag 1, als het bloed goed is.

U krijgt bij deze kuur, de tweede keer alleen de 5-Fluorouracil toegediend. De mitomycine vervalst in het schema.

Medicatie tegen misselijkheid

U krijgt bij de chemotherapie ook medicijnen voor de misselijkheid. Deze medicijnen helpen de misselijkheid voorkomen of te behandelen.

U moet deze medicatie altijd nemen, ook als u niet misselijk bent. Tijdens uw opname krijgt u de medicijnen van ons. Als u naar huis gaat krijgt u van de apotheek medicijnen voor thuis.

Kuur A

	Dag 1 (ZH) Voor start chemotherapie	Dag 2 (ZH) Na het ontbijt	Dag 3 (ZH) Na het ontbijt	Dag 4 (ZH) Na het ontbijt	Dag 5 (ZH)
Dexamethason	10mg infuus	6 mg tablet	6 mg tablet	6 mg tablet	-
Granisetron	1 mg infuus	-	-	-	-

Indien u, ondanks de standaard medicatie toch misselijkheid blijft, krijgt u gedurende de opname olanzapine 2,5mg zo nodig 1-3x per dag of thuis metoclopramide 10 mg 1-3x per dag.

	Dag 1 (ZH) Voor start chemotherapie	Dag 2 (ZH) Na het ontbijt	Dag 3 (ZH) Na het ontbijt	Dag 4 (ZH) Na het ontbijt	Dag 5 (ZH)
Olanzapine	Zn 2x daags 2,5 mg tablet (max 3x per dag)	Zn tot 3 x daags 1 tablet	Zn tot 3 x daags 1 tablet	Zn tot 3 x daags 1 tablet	Zn tot 3 x daags 1 tablet

Indien kuur B

	Dag 1 (ZH) Voor start chemotherapie	Dag 2 (ZH) Na het ontbijt	Dag 3 (ZH) Na het ontbijt	Dag 4 (ZH) Na het ontbijt	Dag 5 (en verder thuis)
Dexamethason	10mg infuus	6 mg tablet	6 mg tablet	6 mg tablet	-
Granisetron	1 mg infuus	-	-	-	-

Indien u, ondanks de standaard medicatie toch misselijkheid blijft, krijgt u gedurende de opname olanzapine 2,5mg zo nodig 1-3x per dag of thuis metoclopramide 10 mg 1-3x per dag.

	Dag 1 (ZH) Voor start chemotherapie	Dag 2 (ZH) Na het ontbijt	Dag 3 (ZH) Na het ontbijt	Dag 4 (ZH) Na het ontbijt	Dag 5 (en verder thuis)

Olanzapine	Zn 2x daags 2,5 mg tablet (max 3x per dag)	Zn tot 3 x daags 1 tablet	Zn tot 3 x daags 1 tablet	Zn tot 3 x daags 1 tablet	Zn tot 3 x daags 1 tablet
------------	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

U krijgt bij deze kuur, de tweede keer, geen dexamethason en granisetron voorgeschreven, omdat de mitomycine bij kuur 2 vervalt.

Mogelijke bijwerkingen van de medicatie tegen misselijkheid

De medicijnen tegen de misselijkheid kunnen helaas soms bijwerkingen veroorzaken. De bijwerkingen zijn:

- Dexamethason kan de bloedsuikerspiegel verhogen. Als u diabetespatiënt bent, moeten uw glucosespiegels daardoor vaker gecontroleerd worden. Andere bijwerkingen zijn slapeloosheid, rusteloosheid en toegenomen eetlust.
- Granisetron kan obstipatie en soms hoofdpijn geven.
- Olanzapine kan wat slaperigheid geven.
- Metoclopramide kan slaperigheid geven. In zeldzame gevallen kan het medicijn ook spiertrekkingen, stijfheid of bewegingsonrust geven.

Bijwerkingen

De chemotherapie tast naast de kankercellen ook snel delende, gezonde cellen aan. Vooral snel delende cellen van het beenmerg, het bloed, het haar, de slijmvliezen van mond, keel, het maag-darmkanaal en de voorplantingsorganen zijn gevoelig voor chemotherapie. Sommige mensen hebben veel last van bijwerkingen, terwijl anderen er weinig van merken. De ernst van de bijwerkingen heeft niets te maken met het resultaat van de behandeling.

De meeste bijwerkingen zijn tijdelijk en verminderen geleidelijk na het stoppen van de chemotherapie.

Vaak voorkomende bijwerkingen bij 5-fluorouracil en mitomycine kunnen bijvoorbeeld te maken hebben met:

- Beenmerg
- Benauwdheid/longklachten
- Branderige arm
- Darmen: diarree en/of verstopping
- Gewicht: afvallen
- Haar(verlies)
- Hand-voetsyndroom
- Lichtovergevoeligheid
- Misselijkheid en braken
- Mondproblemen
- Nierfunctiestoornis
- Oogklachten
- Pijn op de borst

Algemene bijwerkingen die bij chemotherapie kunnen optreden zijn:

- Concentratie/geheugenproblemen
- Injectieplaats/insteekopening infuus
- Menstruatiestoornissen
- Psychische gevolgen
- Reuk- en smaakveranderingen
- Seksueel verlangen
- Vermoeidheid
- Vruchtbaarheidsproblemen
- Zwangerschap, kans op aangeboren afwijkingen

Vaak voorkomende bijwerkingen en adviezen

Beenmerg

In het beenmerg worden nieuwe bloedcellen aangemaakt, rode bloedcellen (erythrocyten), witte bloedcellen (leukocyten) en bloedplaatjes (trombocyten). Door de behandeling kan de aanmaak van nieuwe bloedcellen door het beenmerg verminderen. Dan treedt een tekort aan verschillende bloedcellen op. Meestal merkt u daar weinig of niets van, maar het is wel belangrijk te weten op welke signalen of veranderingen u moet letten.

Bloedarmoede

Bloedarmoede is een tekort aan rode bloedcellen. Een ander woord hiervoor is anemie. Uw behandeling kan een daling van het aantal rode bloedcellen veroorzaken. Rode bloedcellen zorgen voor het transport van zuurstof naar weefsel en organen. Een tekort aan rode bloedcellen kan vermoeidheid, duizeligheid of futloosheid veroorzaken. De bloedarmoede als gevolg van uw behandeling is tijdelijk: de aanmaak van rode bloedcellen herstelt zich spontaan. Bij ernstige klachten kan een bloedtransfusie nodig zijn.

Klachten kunnen zijn:

- Kortademigheid en vermoeidheid, zelfs als u maar heel weinig hebt gedaan
- Het zwart voor de ogen zien bij opstaan uit bed of stoel
- Bleekheid, lusteloosheid
- Duizeligheid, hoofdpijn
- Hartklachten of hartkloppingen
- Koud gevoel, transpireren

Advies

U kunt hier zelf niets aan doen. Deze vorm van bloedarmoede (die ontstaat door de behandeling van kanker) is niet te behandelen door anders te gaan eten dan u gewend bent. Daarom is het raadzaam om bij bovengenoemde klachten contact op te nemen met uw behandelteam.

Daling van het aantal bloedplaatjes

Door de behandeling kan er een tekort aan bloedplaatjes in het bloed ontstaan. Dit heet trombocytopenie. Bloedplaatjes (een ander woord is trombocyten) spelen een belangrijke rol bij de bloedstolling. Door een daling van het aantal bloedplaatjes is het bloed dunner en

stolt het minder snel.

Klachten kunnen zijn:

- Bloedneuzen duren langer.
- Blauwe plekken of rode/paarse, speldenknopgrote plekjes op de huid (petechiën of puntbloedinkjes).
- Bloedend tandvlees.
- Bloed bij hoesten of braken.
- Bloed bij urineren of ontlasting.
- Bij vrouwen kan meer bloedverlies tijdens de menstruatie optreden.
- Heel soms spontane bloedingen.

Advies

- Indien u bloedverdunners gebruikt, moet u dit doorgeven aan uw behandelteam.
- Heeft u last van één of meer van bovengenoemde klachten, neem dan contact op met de behandelteam.
- Pas op met stoten (blauwe plekken) en krab geen wondjes open.
- Indien u een wondje heeft, druk dit dan een tijdje stevig dicht.
- Gebruik geen scherpe voorwerpen (elektrisch scheren is beter dan met een mesje).
- Gebruik bij het tandenpoetsen een zachte tandenborstel.
- Neem de temperatuur met een oorthermometer.
- Snuit uw neus zachtjes.
- Draag handschoenen bij klussen of tuinieren.

Daling van witte bloedcellen

Door de behandeling kan er een tekort aan witte bloedcellen in uw bloed ontstaan. Een ander woord voor witte bloedcellen is leukocyten. Witte bloedcellen zorgen voor afweer tegen infecties. Bij de meeste kuren zien we een daling van het aantal witte bloedcellen beginnend ongeveer 7 tot 10 dagen na de toediening. De periode van lage witte bloedcellen wordt ook wel de dipperiode genoemd. De duur hiervan wisselt. U kunt hier niets tegen doen. Als u te weinig witte bloedcellen heeft, dan bent u vatbaarder voor infecties. Ook kunnen infecties heftiger verlopen dan normaal. U kunt hier ernstig ziek van worden.

Indien u een infectie heeft, dan kunt u verschillende klachten krijgen:

- Lichaamstemperatuur van 38,5 °C of hoger en/of koude rillingen.
- Ziek gevoel, uitgeput, hoofdpijn.
- Diarree en buikpijn.
- Tekenen van infectie, zoals:
 - U heeft last van vaginale jeuk.
 - Toenemende en gekleurde vaginale afscheiding.
 - U heeft keelpijn of aften in de mond, u hoest, u heeft een verstopte neus.
 - U heeft een branderig gevoel bij het plassen, slecht ruikende urine.
 - Plaatselijke infectie zich uitend in roodheid, zwelling, pijn.

Advies

Maatregelen die u kunt nemen om de kans op infecties in een dipperiode zoveel mogelijk tegen te gaan.

- Als u een van bovengenoemde klachten heeft, meet dan uw temperatuur.

- Als u een van bovengenoemde klachten heeft en/of een temperatuur van 38,5 °C of hoger, neem dan contact op met uw behandelteam.
- Zorg voor een goede lichaamshygiëne.
- Controleer eventuele wondjes op ontstekingsverschijnselen als roodheid, warmte, zwelling en pijn.
- Verzorg uw mond goed.
- Was regelmatig uw handen voor en na het eten en na het toiletbezoek.
- Probeer vooral in de dipperiode uzelf te beschermen tegen infecties van buitenaf; vermijd contact met volwassenen en kinderen die ziek zijn.
- Let op voor kinderen met typische kinderziekten. U bent op dit moment vatbaarder om ook ziek te worden.
- Ga niet zwemmen.
- Vermijd contact met uitwerpselen van huisdieren.

Benauwdheid/longklachten

Bij benauwdheid heeft u het vervelende en vooral angstige gevoel dat u niet of onvoldoende kunt ademen. De behandeling kan uw longen aantasten en de longfunctie verminderen.

Klachten kunnen zijn:

- hoesten zonder opgeven van slijm
- kortademigheid, eerst bij lichamelijke inspanning en later ook in rust
- moeizame ademhaling
- druk op de borst
- vermoeidheid
- gevoel van benauwdheid
- snelle ademhaling, die u niet kunt corrigeren
- koorts (bijvoorbeeld bij een longontsteking)

Advies

Sommige oorzaken van longklachten (zoals longontsteking, longoedeem of longembolie) zijn ernstig, maar geven dezelfde klachten als minder ernstige oorzaken. Meld uw klachten daarom altijd bij het behandelteam.

Branderige arm

Bij uw behandeling krijgt u één of meerdere medicijnen die bij de chemotherapie horen. Deze medicijnen dienen we toe via een ader/bloedvat. Hiervoor krijgt u een infuusnaald in een ader van de hand of de arm. Sommige medicijnen veroorzaken irritatie van het bloedvat.

Klachten die hierbij kunnen zijn:

- brandend gevoel in de arm tijdens de toediening van het medicijn
- rode verkleuring van de huid
- zwelling van de arm

Advies op de afdeling en/of dagbehandeling

- Heeft u tijdens de toediening van de chemotherapie last van bovengenoemde klachten? Meld dit dan direct bij de verpleegkundige.

Advies bij pijnklachten of zwelling van de insteekplaats in de thuissituatie

- Koel de geïrriteerde plek met een nat verband. Dit kan verlichting geven.
- Gebruik eventueel paracetamol om de pijn te verlichten.
- Bij koorts, toename van pijn en/of zwelling: neem contact op met het telefoonnummer dat op het belkaartje staat vermeld.

Darmen

Door de behandeling kunt u last krijgen van uw darmen. Iedereen heeft een ander ontlastingspatroon. Het is belangrijk dat uw stoelgang regelmatig is en niet te veel afwijkt van het patroon dat u voor de behandeling had.

De behandeling die u krijgt kan de beweeglijkheid in uw darmen verminderen, waardoor de darmwerking vermindert. De behandeling kan ook inwerken op de cellen van uw darmen en zo een ontstekingsreactie veroorzaken. Hierdoor kunt u obstipatie of diarree krijgen.

Diarree

Diarree is een waterige dunne ontlasting waarvoor u meer dan 4 keer per dag naar het toilet moet. Bij diarree is de opname van vocht en voedingsstoffen in uw darmen verstoord. Dat komt door irritatie van het slijmvlies van de darm en door een verandering in de stofwisseling van de dunne darm. Bij diarree worden voedingsstoffen in de darmen minder goed opgenomen.

Klachten kunnen zijn:

- buikpijn/buikkrampen
- vaak aandrang om het toilet te bezoeken
- zachte tot vloeibare stoelgang, verlies van stoelgang
- slijm of bloed bij de ontlasting
- soms tekenen van uitdroging: dorstgevoel, een droge mond, een droge tong, een droge of gerimpelde huid en donkere urine
- gewichtsverlies

Voedingsadvies bij diarree

- Drink veel om het vochtverlies aan te vullen en uitdroging te voorkomen. Drink ongeveer 2 liter water per dag (16 kopjes of 10 bekers)
- Drink veel water, thee, bouillon (vooral zout) en tomatensap. Zo vult u de tekorten aan, die diarree veroorzaakt.
- Spreid de maaltijden over de dag (5-6 keer per dag) en sla geen maaltijden over.
- Kauw goed.
- Kies voor voedingsmiddelen met oplosbare vezels zoals witte rijst, wit brood, havermout, bananen, appelmoes of fruit in blik.

- Schil en ontpit fruit. Eet geen druiven, abrikozen, perziken, pruimen, kiwi, ananas en gedroogd fruit.
- Gebruik niet te veel suiker.
- Probeer prikkelende of scherpe voeding te vermijden.
- Eet geen grote maaltijden.
- Eet geen vet.
- Eet geen grove vezels, zoals donker roggebrood en grof volkorenbrood.
- Eet geen gasvormende producten, zoals ui, knoflook, kool, prei.
- Drink geen koolzuurhoudende drank (met prik), geen koffie en geen alcohol.
- Eet eiwitrijk: vlees, vis, eieren, kaas en volle melkproducten.

Algemeen advies bij diarree

- Het slijmvlies van de sluitspier kan geïrriteerd raken door de diarree; gebruik daarom zacht toiletpapier of een washandje. Zorg voor een goede lichaamshygiëne en breng een niet geparfumeerde zalf of vaseline aan ter hoogte van de sluitspier om de huid te beschermen.
- Kijk regelmatig na of uw urine niet te donker is. Donkere urine kan op uitdroging wijzen.
- Weeg u 1 keer per week om uw gewicht te volgen.
- Bespreek met uw behandelteam of u medicatie mag nemen bij diarree.
- Heeft u langer dan 24 uur hevige diarree (meer dan 4 keer per dag), overlegt u dan met uw behandelteam, zie het kopje Wanneer contact opnemen?

Verstopping (obstipatie)

Door uw behandeling kunt u last krijgen van verstopping (obstipatie). We spreken van obstipatie als u minder dan 3 keer per week stoelgang heeft. De medicijnen die u krijgt om misselijkheid tegen te gaan, kunnen verstopping veroorzaken.

Mogelijke andere oorzaken van verstopping zijn bedlegerigheid, te weinig eten en drinken, te weinig vezels in de voeding, te weinig beweging, slecht kunnen persen, bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld morfine) of een vernauwing in de darm door een tumor.

Ook het bewust (of onbewust) ophouden van ontlasting door een gebrek aan privacy, kan soms leiden tot obstipatie.

Klachten kunnen zijn:

- harde en droge ontlasting
- persen bij stoelgang
- opgezette buik
- buikpijn/ darmkrampen
- minder vaak stoelgang dan u gewend bent
- minder eetlust door een vol gevoel

Advies

- Zorg dat u voldoende drinkt, minstens 2 liter per dag, dit zijn 16 kopjes of 10 bekers per dag.
- Eet op regelmatige tijdstippen en sla vooral het ontbijt niet over.

- Kies voor vezelrijke voeding: bruin brood, volkoren of meergranen producten.
- Voeg extra zemelen toe aan melk, yoghurt, fruitsap.
- Voeg extra vetstof toe op het brood of bij een warme maaltijd. Vetarme voeding kan constipatie bevorderen.
- Eet voldoende fruit (sinaasappelen, pruimen, vijgen, peren).
- Beweeg voldoende, want beweging bevordert de darmwerking. Blijf zo weinig mogelijk in bed als uw toestand dit toelaat.
- Stel de drang om naar het toilet te gaan nooit uit.
- Neem voldoende tijd voor de ontlasting.
- Zo nodig kan uw behandelteam medicijnen voorschrijven om de stoelgang te bevorderen.

Neem bij de volgende klachten contact op met uw behandelteam:

- Heeft u langer dan drie dagen geen ontlasting gehad.
- Als u hevige buikkrampen heeft.

Gewicht

Door de behandeling kunt u lichter worden (gewichtsafname).

Afvallen

Tijdens de behandeling kunt u gewicht verliezen. Afvallen kan het gevolg zijn van:

- Een pijnlijke mond (ontstekingen van mondslijmvlies) waardoor eten moeilijker wordt.
- Sterk verminderde eetlust, door misselijkheid of veranderde reuk- en smaak.
- Maagdarmproblemen: buikpijn, verstopping, diarree of vertraagde maagontlediging (uw eten verteert slecht of kan niet goed door de maag passeren).
- Eten niet binnen kunnen houden door braken.
- De ziekte zelf.

Advies

Overleg met uw behandelteam welke van de onderstaande adviezen bruikbaar zijn voor u:

- Neem eten wat u lekker vindt en waarvan u kunt genieten. Want het genot van eten en drinken is minstens zo belangrijk.
- Drink voldoende: minstens 2 liter per dag. Dit zijn 16 kopjes of 10 bekers; Neem dranken die calorieën bevatten.
- Gebruik volle producten, zoals volle melk, volle yoghurt, smoothies.
- Neem niet ineens grote maaltijden, maar vaak kleine en voedzame beetjes.

U kunt met uw behandelteam bespreken of een doorverwijzing naar een diëtist voor u nuttig is.

Voor diëtisten bij u in de buurt, raadpleeg [hier](#) de Verwijsgids Kanker.

Haarverlies

Door de behandeling kan uw haar uitvallen. Haaruitval (alopecia) is de meest zichtbare bijwerking van chemotherapie. Kankercellen hebben de eigenschap om zich snel te delen.

Het doel van chemotherapie is om de snel delende cellen te vernietigen of de groei ervan te vertragen. Daarbij treft de chemotherapie ook gezonde cellen die zich snel delen, zoals de cellen die in onze haarzakjes voor de haargroei zorgen. Met als gevolg: complete haaruitval of dunner wordend haar.

Meestal begint de haaruitval 2 tot 3 weken na de eerste chemokuur. Bij de ene persoon treedt haaruitval geleidelijk op, bij de andere valt het haar meteen met grote plukken uit. De meeste mensen lopen tegen hun tweede kuur al rond met een pruik, sjaaltje, een mutsje of een petje. Een machtiging voor een pruik krijgt u op de poli of op de afdeling als u wordt opgenomen.

Door haaruitval kunt u een gevoelige of pijnlijke hoofdhuid krijgen. Behalve hoofdhaar kunnen ook wenkbrauwen, wimpers, oksel-, lichaams- en schaamharen uitvallen.

De haaruitval die door de behandeling veroorzaakt wordt, is meestal tijdelijk. Het haar begint binnen enkele weken tot maanden na het stoppen van de chemokuur weer te groeien. Wanneer uw haar weer aangroeit, kan het anders zijn dan uw oorspronkelijke haar was, zoals: de kleur, het haar kan sluiker zijn of juist meer krullen hebben. Meestal is dit tijdelijk. In enkele uitzonderlijke gevallen is de haaruitval blijvend.

Sommige medicijnen veroorzaken volledige haaruitval. Bij andere medicijnen wordt het haar alleen dunner worden. Dat heeft te maken met de soort en hoeveelheid cytostatica die u krijgt. Uw behandelteam kan u informeren over de mate van haarverlies die uw behandeling mogelijk veroorzaakt.

De kans dat uw haar uitvalt is bij deze behandeling minder dan 10%.

Haarveranderingen

Uw behandeling kan ervoor zorgen dat uw haar verandert. Het hoofdhaar kan bijvoorbeeld dunner worden en/of gaan krullen. Maar ook op andere plekken op uw lichaam kunnen er haarveranderingen optreden. Zo kan er donshaar groeien in het gezicht. Soms gaan de haren van de wimpers of wenkbrauwen extreem groeien.

Advies

Krijgt u door de behandeling dunner haar? Dan kunt u zelf tijdens de behandeling maatregelen nemen:

- Verzorg het haar voorzichtig.
- Gebruik een milde shampoo.
- Droog het haar voorzichtig, föhn niet te heet en niet te vaak.
- Laat geen permanent zetten.
- Verf het haar niet.
- Soms is het prettiger om het haar kort te laten knippen.
- Ga voor meer informatie naar de website www.lookgoodfeelbetter.nl.

Hand-voetsyndroom

Tijdens de behandeling kunt u last krijgen van het hand-voet syndroom. Handen en voeten zijn dan pijnlijk, rood en gezwollen en kunnen tintelen of dood aanvoelen. Ook kan de huid schilferen en kunnen er zweren, kloven of blaren op de huid ontstaan.

Bij de meeste mensen zijn de klachten mild en verdwijnen deze binnen 1 of 2 twee weken. Zijn de klachten ernstiger? Dan zijn medicijnen nodig.

Advies

Voor het voorkomen of verzorgen van huidproblemen op uw handen of voeten:

- Gebruik 4 x per dag bodylotion of vette handcrème of 2 x per dag 10% ureum-zalf.
- Vermijd knellende schoenen.
- Neem contact op met het behandelteam als u te veel last heeft van één van de bovengenoemde bijwerkingen. Soms is het nodig om de dosis van het medicijn aan te passen, zodat de bijwerkingen verminderen.

Lichtovergevoeligheid

U kunt een ongewone huidreactie krijgen van de zon of de zonnebank. Deze reactie wordt lichtovergevoeligheid of fotosensibilisatie genoemd. Blootstelling aan zonlicht kan huiduitslag, jeuk, blaasjes, verkleuring van de huid of ernstige verbranding door de zon geven. De klachten treden altijd binnen 48 uur op.

Advies

- Meld uw klachten bij uw behandelteam. Blijf zoveel mogelijk uit de zon, met name tussen 10.00 en 15.00 uur.
- Draag beschermende kleding, waaronder hoed en zonnebril, smeer zonnebrandcrème op met een sunblock van minimaal factor 30, gebruik lippenbalsem met minstens factor 30. Ga niet onder de zonnebank.

Misselijkheid en braken

Door de behandeling kunt u last krijgen van misselijkheid en braken. Afhankelijk van de soort therapie krijgt u medicijnen om misselijkheid en braken te verminderen. De klachten verschillen sterk van persoon tot persoon.

U kunt de volgende klachten krijgen:

- oprispingen
- kokhalzen en braken
- weinig of geen eetlust
- zwaar of opgeblazen gevoel in de maag

Advies

- Neem uw voorgeschreven medicatie stipt in. Zo kunt u de misselijkheid voorkomen.
- Zorg voor goede mond hygiëne zoals tanden poetsen na iedere maaltijd, maak gebruik van een zachte tandenborstel en tandpasta met fluoride.

- Zorg voor een fris gevoel in de mond: bv kauwgom of pepermunt.
- Eet traag en kauw goed.
- Eet waar u zin in heeft.
- Eet wanneer de misselijkheid het minst is.
- Stop met eten als uw misselijkheid erger wordt en probeer het op een later tijdstip.
- Zorg voor voldoende frisse lucht.
- Zorg voor afleiding.

Voedingsadvies

- Eet vaker een kleine maaltijd. Probeer een lege maag te voorkomen door regelmatig een kleinigheidje te eten, zoals een cracker, beschuit of een schaaltje yoghurt.
- Ochtendmisselijkheid vermindert soms na het eten van een toastje of beschuit voor het opstaan. Leg in de avond bijvoorbeeld een pakje toastjes klaar naast het bed of een pakje met soepstengels en smeerkaas.
- Pas de maaltijden aan, neem kleinere porties per dag.
- Probeer genoeg te drinken. Als u te weinig drinkt en te veel vocht verliest door het braken moet u contact opnemen met het ziekenhuis. Te weinig drinken kan het gevoel van misselijkheid erger maken.
- Probeer of het drinken van koolzuurhoudende dranken helpt. De koolzuur kan helpen om overtollige lucht uit de maag op te boeren en zo een vol gevoel te verlichten. Neem de koolzuurhoudende drank niet te koud, dit kan weer maagklachten geven.
- Probeer gerechten die koud of op kamertemperatuur zijn, deze worden vaak beter verdragen. Laat warme voedingsmiddelen en dranken afkoelen tot ze lauwwarm zijn.
- Combineer geen koude en warme gerechten tijdens een maaltijd.

Belangrijk

- Drink niet vlak voor of vlak na de maaltijd. Drink pas 30 minuten tot een uur na de maaltijd.
- Vermijd sterke geuren die uw misselijkheid kunnen verergeren: etensgeuren, kruiden, specerijen, parfums, bloemengeuren of schoonmaakmiddelen.
- Ga niet onmiddellijk na de maaltijd liggen: een halfzittende houding is beter.

(Kijk voor meer informatie op: www.voedingenkankerinfo.nl).

Mondproblemen

Door chemotherapie kan het mondslijmvlies beschadigd raken. Er ontstaat een ontstekingsreactie in de mond: ook wel orale mucositis genoemd. Hierdoor ontstaan geïrriteerde en/of kapotte mondslijmvliesen. Dit geeft verschillende klachten en verhoogt de kans op infecties. Het is belangrijk om voor start van uw behandeling naar de tandarts te gaan. Mocht u onverwachts toch tijdens de behandeling naar de tandarts moeten, overleg dan altijd met het behandelteam wanneer u dit het beste kunt doen.

Algemene adviezen voor een goede mondhygiëne

- Poets uw tanden na elke maaltijd en voor het slapen gaan.
- Poets uw tanden met een zachte tandenborstel.
- Poets met een fluoride-houdende milde tandpasta.

- Wacht minstens een half uur na de maaltijd voor u de tanden poetst.
- Flos uw tanden 1 keer per dag. Als u het niet gewend bent om te flossen, is dit niet het moment om ermee te starten. Als u dit niet gewend bent kan het wondjes kan veroorzaken.
- Spoel uw mond na het tandenpoetsen met een zoutoplossing: 1 theelepel keukenzout in 1 liter water of evt kamille-thee/ kamillosan.
- Regelmatig koud drinken kan de schade aan uw mondslijmvliezen gedeeltelijk voorkomen.
- Houd uw lippen vochtig met een neutrale lippenbalsem.
- Drink voldoende.

Algemene adviezen voor een goede hygiëne van uw gebitsprothese

- Spoel de prothese na elke maaltijd af onder stromend water.
- Reinig uw kunstgebit minstens een keer per dag met een daarvoor geschikt reinigingsmiddel en spoel het nadien goed af.
- Bewaar het steeds op een droge plaats en reinig het gebit voordat u het weer in de mond steekt.
- Neem de prothese 's nachts en enkele uren per dag uit de mond. Zo krijgt uw mondslijmvlies wat rust.

Ontsteking van de mondslijmvliezen

Door chemotherapie kan er een ontsteking van de mondslijmvliezen ontstaan. We noemen dit mucositis. De ontsteking is tijdelijk, maar de mond kan pijnlijk en gevoelig zijn bij het eten, drinken en spreken.

Klachten waaraan u dat merkt, zijn:

- droge mond
- rood slijmvlies in de mond
- brandend gevoel in mond of keel
- brandende tong
- pijnlijke lippen
- snel bloedend tandvlees
- aften of zweertjes
- gevoelige, pijnlijke keel

Adviezen bij irritatie in de mond

- Een goede mondhygiëne is belangrijk bij de behandeling van mondproblemen.
- Bij pijn eet u zacht voedsel.
- Bij pijn kunt u thuis ijspilletjes (kleine ijsblokjes) gebruiken.
- Bij geïrriteerd mondslijmvlies kan u een Kamillosan of zoutwater mondspoelmiddel gebruiken;
- Vermijd te gekruid eten, zuur, droog, krokant, zeer koud of zeer warm voedsel bij pijn en wondjes in de mond.
- Drink geen alcohol: alcohol droogt de mond uit. Zie ook de website: <https://www.voedingenkankerinfo.nl/er-bezwaar-tegen-het-gebruik-van-alcohol/>

Nierfunctiestoornis

Door de behandeling kan nierweefsel beschadigen, waardoor de functie van de nier achteruit gaat. Nierproblemen kunt u merken aan:

- Het vasthouden van vocht (dikke vingers, enkels of zwaarder worden).
- Weinig of niet meer kunnen plassen.

Maar de meeste mensen merken het niet als de werking van de nieren achteruit gaat. Daarom controleren we de werking van de nier regelmatig met een bloed- of urineonderzoek.

Advies

Het is zeer belangrijk dat u thuis genoeg drinkt, minstens 1½ tot 2 liter per dag. Dit zijn 16 kopjes of 14 bekers per dag. Heeft u een van de volgende klachten, neem dan contact op met uw behandelteam.

- Als u niet genoeg kunt drinken, minder dan 1½ tot 2 liter per dag.
- Als u last heeft van: een droge mond, droge huid, weinig of niet meer kunnen plassen en een donkere kleur urine. Dit kunnen tekenen zijn van uitdroging.
- Blijft u maar braken of diarree houden? Neem dan contact met ons op. De contactgegevens staan onder het kopje 'wanneer contact opnemen'.

Oogklachten

Door de behandeling kunt u oogklachten krijgen.

Klachten kunnen zijn:

- roodheid
- prikkende ogen
- prikkend gevoel of dat er zand in de ogen zit
- ontstoken oogleden
- droogheid
- tranen
- wazig zien
- vervorming van beeld

Heeft u één van deze klachten, meld deze dan aan uw behandelteam. Als u een oogontsteking heeft, kan uw behandelteam oogdruppels voorschrijven. Ook als u last van droge ogen heeft kunnen oogdruppels helpen.

Advies

- Draag geen contactlenzen tijdens de behandeling. Uw ogen raken daardoor geïrriteerd.
- Bescherm uw ogen tegen scherp licht; soms helpt een zonnebril.
- Gebruik geen oogmake-up.
- Gebruik van kunsttranen, bijvoorbeeld Duratears, kan de irritatie verminderen. Dit kunt u zonder recept halen bij de apotheek of de drogist.

Pijn op de borst

Dit kan in zeldzame gevallen komen door zuurstofgebrek van het hart. Bij pijn op de borst die uitstraalt of langer aanhoudt waarbij u ook misselijk en/of zweterigheid bent, belt u tijdens de behandeling belt u altijd direct 112.

Algemene bijwerkingen/invloed op

Concentratie/geheugenproblemen

We horen vaak van mensen dat ze last hebben van een slechter geheugen, dat ze zich minder goed kunnen concentreren en dat ze problemen hebben met plannen. We noemen dit cognitieve problemen. Deze problemen zijn bij de meeste mensen tijdelijk, ook al blijven ze soms langer aanwezig na de behandeling.

Advies

- U kunt gebruik maken van een agenda of dagplanner.
- Zorg ervoor dat u orde en structuur in uw dag aanbrengt.
- Geef uw lichaam tijd om te herstellen.
- Zoek naar manieren om uw hoofd leeg te maken met ontspannende activiteiten.
- Ontspanningsoefeningen, yoga, mindfulness en haptotherapie kunnen helpen.

Injectieplaats/insteekopening infuus

Tijdens uw behandeling krijgt u medicijnen via een infuus. Hiervoor krijgt u een infuusnaald ingebracht in een ader van de hand of de arm. Soms gebeurt het dat het medicijn onbedoeld buiten de ader in het omliggend weefsel terecht komt. Dit zou mogelijk huidschade kunnen veroorzaken. Deze complicatie noemen we extravasatie. De verpleegkundigen die op de dagbehandeling en afdeling oncologie werken, zijn opgeleid om de medicijnen via een infuus toe te dienen en weten ook welke risico's dit heeft. Zij zullen meerdere voorzorgsmaatregelen nemen om de kans op huidschade zoveel mogelijk te voorkomen en ze zullen controleren of het infuus in de ader zit. Om de kans op deze complicatie te voorkomen en om uw behandeling zo veilig mogelijk te laten verlopen, zijn onderstaande adviezen erg belangrijk.

Adviezen te nemen voorzorgsmaatregelen:

- Ga naar het toilet voordat de behandeling start.
- Draag bij elke toediening losse kleding, die geen problemen kan geven bij het inbrengen van een infuusnaald (geen strakke mouwen, of mouwen die opgerold moeten worden).
- Beweeg de arm waar het infuus in zit zo min mogelijk tijdens de toediening van het medicijn.
- Vraag eventueel om een kussen om uw arm op te leggen.
- Na toiletbezoek moet u altijd een verpleegkundige vragen of hij/zij het infuus wil controleren.
- Zorg ervoor dat u de arm/hand waarin de naald is ingebracht niet gebruikt als u op uw

telefoon of iPad zit.

Klachten bij een infuus kunnen zijn:

- pijn en/of jeuk bij de insteekplaats van het infuus
- pijn in de arm
- een verdikking bij de insteekplaats
- verkleuring van de huid
- het nat worden van de pleister

Klachten bij een Poortkatheter (PAC) kunnen zijn:

- verdikking op de plaats waar de PAC is aangesloten
- pijn en/of jeuk van de insteekplaats
- het nat worden van de pleister
- pijn in de borststreek

Klachten bij een PICC katheter en CVC/Hickman kunnen zijn:

- pijn in bovenarm, borststreek of hals

Advies op afdeling en/of dagbehandeling

- Heeft u tijdens de toediening van de chemotherapie last van bovengenoemde klachten? Meldt dit dan **direct** bij de verpleegkundige.

Advies bij pijnklachten of zwelling van de insteekplaats thuis

Bent u al thuis en krijgt u dan nog last van bovengenoemde klachten bij de insteekplaats?

- Koel de insteekplaats met een nat verband. Dit kan verlichting van de pijn geven.
- Gebruik paracetamol als dat nodig is.
- Bij koorts, toename van pijn en/of zwelling van uw hele arm, moet u contact opnemen met het telefoonnummer dat onder het kopje "contact" staat.

Menstruatiestoornissen

Door de behandeling kan uw menstruatie veranderen. U kunt bijvoorbeeld last krijgen van:

- de menstruatie komt onregelmatig
- de menstruatie duurt langer of korter dan normaal
- u verliest minder of juist meer bloed dan normaal
- de menstruatie blijft weg
- als u veel bloed verliest, kan dit bloedarmoede geven

Advies

- Heeft u last van te veel bloedverlies? Overleg dat dan met uw behandelteam. Die kan medicijnen voorschrijven om de bloedingen te verminderen.

Psychische gevolgen

De diagnose kanker zorgt bij veel mensen voor gevoelens van angst en onzekerheid. Maar ook de medicijnen kunnen soms psychische reacties geven.

Klachten kunnen zijn:

- verwardheid

- angst
- onrust
- depressieve gevoelens
- stemmingswisselingen
- snel geïrriteerd zijn

Advies

Loop vrijblijvend binnen bij de PATIO (Patientinformatiecentrum Oncologie). Dit is een plek in het Erasmus MC voor iedereen die met kanker te maken krijgt, voor zowel patiënten als naasten.

Wat?

- Ontspannen: met een kopje koffie of thee. Bladeren door een tijdschrift aan de leestafel. Of meedoen aan een workshop, zoals bloemschikken of mozaïeken.
- Ontmoeten: lotgenoten ontmoeten of een praatje maken.
- Ontdekken: op zoek gaan naar betrouwbare informatie. Een gastvrouw kan u hierbij helpen. Aanwezig zijn bij een themabijeenkomst.
- Ontzorgen: de juiste zorg of ondersteuning vinden met hulp van een ondersteuningsconsulent.

Waar en wanneer?

Locatie: Erasmus MC, Zimmermannweg

Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 8.30 uur – 17.00 uur. U kunt gewoon binnenlopen. Er zijn geen kosten aan verbonden.

PATIO aan bed: voor klinische patiënten

Muziektherapie of kunstzinnige therapie volgen. Meedoen aan creatieve activiteiten. Een laptop, spelcomputer, e-reader of tijdschrift lenen. Een praatje maken met een vrijwilliger.

Meer informatie

Kijk voor alle mogelijkheden en activiteiten op: www.erasmusmcpatio.nl

Meer informatie leest u ook in [de patiëntenfolder van PATIO](#).

Advies

- Op het internet bestaan veel van pagina's over kanker. Maar niet elke pagina heeft de juiste informatie. Ons advies is dan ook om zoveel mogelijk gebruik te maken van pagina's van officiële instituten. Op deze pagina's is de informatie het meest betrouwbaar.
- Meer informatie over patiëntenverenigingen, alternatieve geneeswijzen, vakantiemogelijkheden, voeding en klachtenmogelijkheden kunt u vinden bij de PATIO.

Reuk- en smaakveranderingen

Door de behandeling kan uw smaak veranderen. Wat u proeft of hoe iets smaakt verandert door verhoging of verlaging van de zogenoemde 'smaakdrempels':

- De uitgesproken smaken zoals zoet, zout, zuur of bitter proeven anders.
- Een bittere smaak ('metalgig, gallig') kan overheersen.

- Uw smaak kan ook verminderen Ook uw reuk kan veranderen:
- U kunt ongevoelig voor geuren worden. (u ruikt veel minder of niks)
- Of juist een overgevoeligheid voor geuren (u ruikt alles sterker).
- Beiden hoeven niet overeen te komen met de smaak.

Advies

Uw reuk- en smaakvermogen kan elke dag wisselen. Om toch met plezier te kunnen blijven eten, kunt u de volgende dingen doen:

- Het is mogelijk om een 'proef' middag bij te wonen. Vanuit het Erasmus MC wordt 2 keer per jaar een middag georganiseerd. Tijdens deze middag geven we u achtergrondinformatie over hoe u met een kleine aanpassingen, zoals het gebruiken van verschillende kruiden en specerijen, inspiratie kunt opdoen om het eten lekkerder te maken. Voor informatie kunt u terecht bij de Patio; www.erasmusmcpatio.nl.
- Een goede mondhygiëne is belangrijk. Poets na iedere maaltijd uw tanden of maak uw gebitsprothese dagelijks schoon.
- Spoel voor en na de maaltijd uw mond met water.
- Kauwen op een snoepje of suikervrije kauwgom kan de vieze smaak verminderen.
- Soms verdwijnt een vieze smaak even door iets met een sterke of pikante smaak te eten, bijvoorbeeld basilicum, rozemarijn, oregano, dragon, munt, curry, citroen, nasi of bami. Een saus toevoegen kan ook (o.a. zoetzure saus).
- Drink minimaal 1,5 liter per dag. Drink water, bouillon, soep, melk, thee en vruchtensappen (geen citrus). Het is belangrijk om voor dranken te kiezen die u energie geven, zeker als u gewicht verliest.
- Producten waar u echt een afkeer van heeft gekregen, kunt u beter niet eten/drinken. Vaak zijn dat gerechten met een sterke geur zoals gebraden/gebakken vlees, koffie, gefrituurde gerechten, broccoli, bloemkool, ui en spruitjes. Vervang vlees door vis, (koude) kip, vleeswaren, kaas, een eiergerecht of vegetarische producten of verwerk vlees in sauzen, zoals spaghettisauz.
- Als klassieke warme maaltijden (aardappelen, groenten, vlees/vis) u niet meer smaken, kunt u de warme maaltijd vervangen door een broodmaaltijd met hartig beleg, melk en fruit.
- Als gekookte groenten u niet smaken, probeer dan een rauwkostsalade of drink een extra glas groente-of vruchtensap.
- Veel mensen krijgen een afkeer voor cosmetica, bloemen, tabaksrook en schoonmaakmiddelen.
- Zorg voor genoeg frisse lucht tijdens het koken als u last heeft van reukveranderingen.
- Kijk op: www.beleefjesmaak.nl voor tips bij reuk- en smaakveranderingen en recepten.

Seksueel verlangen

Door de behandeling kunt u minder zin hebben om te vrijen. Dat betekent niet automatisch dat u minder behoefte heeft aan intimiteit. Ook uw partner kan het soms moeilijk vinden om lichamelijk contact te hebben, bijvoorbeeld omdat hij/zij denkt dat u daar nog niet aan toe bent. Voor u beiden is het belangrijk dat er aandacht is voor de verschillende gevoelens en behoeften. Neem samen de tijd om weer vertrouwd te raken met uw lichaam en te verwerken wat er veranderd is door de ziekte en de behandeling. Het is een situatie waar u en uw partner zelf een oplossing voor kunnen zoeken, eventueel met

behulp van een therapeut.

Meer informatie over seksualiteit en intimiteit

Advies

- Door ziekte, vermoeidheid en angst kunt u minder zin krijgen in seks. Dit kan voor u en uw partner ongerustheid en spanningen veroorzaken. U zult beiden de veranderingen moeten leren accepteren. Een eerlijke en open communicatie is erg belangrijk. Praat met uw partner over uw gevoelens.
- Medicatie kan invloed hebben op de beleving van seksualiteit.
- Maak gebruik van een glijmiddel bij droge vaginale slijmvlies.
- Speelt vermoeidheid voor u mee bij het vrijen? Probeer bijvoorbeeld het op een ander tijdstip, bijvoorbeeld 's ochtends. Misschien heeft u er dan meer energie voor.
- Seksuele problemen zijn soms moeilijk bespreekbaar. Het is voor u goed om te weten dat het heel normaal is om seksuele klachten met uw behandelteam te bespreken.
- Als het nodig is, kan uw behandelteam u doorverwijzen naar een seksuoloog.
- Klik [hier](#) voor een seksuoloog bij u in de buurt.

Vermoeidheid

Door de behandeling kunt u vermoeid worden. De meest voorkomende klachten zijn:

- voortdurend een gevoel van algemene zwakte en psychische uitputting
- concentratieproblemen
- lichamelijke en/of geestelijke inspanning kost meer moeite
- een (groot) gebrek aan energie, u denkt niets meer te kunnen
- prikkelbaarheid
- emotionele labiliteit, stemmingswisselingen
- gebrek aan aandacht voor de omgeving
- slaperigheid en lusteloosheid
- geheugenproblemen

De vermoeidheidsklachten kunnen na de behandeling nog lang aanhouden. Soms enkele maanden, soms zelfs jaren. De vermoeidheid kan veroorzaakt worden door lichamelijke, psychische en emotionele omstandigheden.

Advies

- Beweeg zoveel mogelijk, want als u minder doet, gaat uw conditie achteruit.
- Overweeg te sporten met een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in oncologie.
- Als u graag zwemt, overleg dat dan met uw behandelteam. Zij kunnen u vertellen of u mag gaan zwemmen of niet.
- Overweeg om gebruik te maken van mindfulness of yoga.
- Uw energie is kostbaar, ga er zorgvuldig mee om. Plan niet teveel activiteiten op één dag. Verdeel dingen die u wilt doen over de week.
- Bepaal zelf waaraan u energie wilt besteden. Wissel dingen die u móet doen af met leuke dingen waar u energie van krijgt.
- Wees duidelijk over wat u wel en niet kunt en wilt doen, stel daarin uw grenzen.
- Vraag zo nodig hulp van familie of vrienden of schakel de thuiszorg in.
- Zorg dat u genoeg uren kunt slapen, houd u aan vaste tijden om naar bed te gaan en op

- te staan. Probeer op vaste tijden op te staan en naar bed te gaan, ook in het weekend.
- Neem tijd voor leuke en ontspannende dingen.
- Eet gezond en eiwitrijk, dit is belangrijk voor een goede conditie.
- Drink liever geen alcohol.

Zie ook de website www.kanker.nl voor meer informatie over vermoeidheid.

Raadpleeg de Verwijsgids Kanker welke zorgverleners bij u in de buurt u kunnen helpen met klachten van vermoeidheid.

Fysiotherapeut (Oncologie-) - IKNL | Verwijsgids Kanker

Vruchtbaarheidsproblemen

Zowel bij mannen als bij vrouwen kan de behandeling (tijdelijk) verminderde vruchtbaarheid of onvruchtbaarheid veroorzaken. Of u onvruchtbaar wordt, hangt af van:

- het soort medicijn
- de combinatie van medicijnen
- de hoeveelheid medicijnen
- de aard van de ziekte
- uw leeftijd

Advies

- Meestal is het belangrijk dat u of uw partner niet zwanger wordt tijdens de behandeling, bespreek dit met uw behandelteam.
- Vraag uw behandelteam wat uw vooruitzichten zijn.
- Bent u een man, bespreek dan met uw behandelteam de mogelijkheid van invriezen van sperma vóór het starten van de behandeling.
- Bent u een vrouw, bespreek dan met uw behandelend specialist de mogelijkheid van vruchtbaarheidsbehoud en laat u, als u dat wilt, doorverwijzen naar een gespecialiseerde gynaecoloog.

Zwangerschap, kans op aangeboren afwijkingen

De medicijnen die u krijgt kunnen schadelijk zijn voor het erfelijk materiaal (DNA) van voortplantingscellen (eicellen en sperma). Daarom moet u tijdens de behandeling een zwangerschap voorkomen. Overleg dit met uw behandelteam. Uw lichaam moet na de behandeling eerst goed herstellen, voordat u of uw partner weer zwanger wordt. Bij mannen kan het soms 4 tot 5 jaar duren voordat de aanmaak en kwaliteit van het sperma weer normaal is.

Advies

- Meestal is het belangrijk dat u of uw partner niet zwanger wordt tijdens de behandeling, bespreek dit met uw behandelteam.
- Afhankelijk van uw diagnose, moet u ervoor zorgen dat u of uw partner 3 tot 12 maanden ná de behandeling ook niet zwanger wordt.
- Bespreek uw kindervens met uw behandelteam.
- Mocht u onverhoopt toch zwanger raken, geef dit dan onmiddellijk door aan uw behandelteam. Dit is van groot belang voor het vaststellen/ aanpassen van de

(vervolg)behandeling.

Extra info veilig omgaan met uitscheidingsproducten

Wanneer u met een chemotherapiekuur of een ander middel wordt behandeld, dan zullen de chemische stoffen uit de medicijnen via excreta uit uw lichaam verdwijnen. Excreta is een medische term voor alles wat het lichaam uitscheidt: urine, ontlasting, wondvocht, bloed, traanvocht, transpiratie, braaksel en speeksel. Dit worden ook wel uitscheidingsproducten genoemd. Direct contact van de huid met middelen uit een chemokuur in uitscheidingsproducten kan schadelijk zijn voor uw eigen gezondheid en die van uw naasten. De chemische stoffen blijven tot een aantal dagen na de kuur schadelijk. Het verschilt per middel hoelang dit is. Het kan variëren van 1 dag tot 7 dagen.

De risico's zijn voor u en uw omgeving klein. Toch is het goed om een aantal maatregelen te nemen. Zo kunt u de risico's tot een minimum beperken. Lees hier meer over maatregelen voor patiënten die behandeld worden met chemotherapie:

https://patientenfolders.erasmusmc.nl/folders/chemotherapie_maatregelen_thuis

U moet tijdens en gedurende een aantal dagen na de laatste toediening van de chemotherapie beschermende maatregelen treffen. Voor de medicijnen in deze kuur zijn dat:

- 5-Fluorouracil: 2 dagen,
- Mitomycine: 2 dagen.

Praktische informatie

Rondom de toediening van de kuur

- U kunt gewoon ontbijten op de ochtend dat u de kuur krijgt toegediend.
- We adviseren u om naar het toilet te gaan voordat de kuur wordt toegediend.
- Op de dagbehandeling is het de bedoeling dat u de gehele periode van de behandeling in de behandelstoel blijft zitten of op bed blijft liggen.
- Als u wordt opgenomen, dan mag u tijdens de toediening van de kuur wel rondlopen over de afdeling, maar alleen op de afdeling waar u bent opgenomen.
- Maak gebruik van anticonceptie, zie kopje 'zwangerschap en kans op aangeboren afwijkingen'.
- Overleg met uw behandelend arts/ verpleegkundig specialist of dat de anticonceptiepil betrouwbaar is en gebruikt mag worden.

Medicijnen

- Geef aan uw behandelteam door welke medicijnen u gebruikt.
- Geef niet alleen eenvoudige medicijnen door die u gebruikt zoals aspirine, paracetamol, maar ook de door u gebruikte voedingssupplementen, visoliecapsules, vitamines of homeopathische- en kruidengeneesmiddelen.
- Geef toestemming aan uw eigen apotheek om uw medicijndossier open te zetten via

het Landelijk Schakelpunt, zodat het dossier beschikbaar is. Zo kunnen we uw dossier inzien als dat nodig is voor uw behandeling.

Voeding en advies

- Soms is het eten of drinken van vette vis, grapefruit(sap) of grapefruitkruisingen (o.a. pomelo, mineola), niet toegestaan. Bespreek dit met uw behandelteam.
<https://www.voedingenkankerinfo.nl/mag-ik-vis-eten-en-visolie-gebruiken-bij-chemotherapie/>
- Als u een bepaald dieet volgt of wilt volgen, is het belangrijk dat u in goede conditie bent en op gewicht blijft. Ook tijdens uw eventuele opname is het meestal mogelijk om het door u gewenste dieet te volgen (binnen de mogelijkheden van de keuken). U kunt dit bespreken met de verpleegkundige of zorgassistente.

Alcohol en chemotherapie

- Het drinken van alcohol tijdens een chemotherapiebehandeling is niet in alle situaties 'verboden'. Drink altijd met mate en houd er rekening mee dat alles wat u drinkt anders kan smaken en anders kan 'vallen'.
- Vraag uw behandelteam of er in uw situatie een reden is om helemaal geen alcohol te drinken.

Andere zorgverleners

- Uw huisarts wordt door uw behandelteam geïnformeerd. We adviseren u om ook zelf contact op te nemen met uw huisarts.
- Als u een oproep krijgt voor een griep/covid prik of andere vaccinatie, bv pneumococcon, adviseren we u om deze te gaan halen. We krijgen vaak de vraag wanneer de griep/covid prik gehaald moet worden tijdens de behandeling met chemotherapie of radiotherapie. Het is gebleken dat het niet uitmaakt op welk moment u tijdens de behandeling de vaccinatie krijgt.

Let op:

- Patiënten die het afgelopen jaar een stamceltransplantatie hebben ondergaan moeten eerst met hun behandelend Hematoloog overleggen of ze gevaccineerd mogen worden.
- Patiënten die deelnemen aan een geneesmiddelen studie moeten ook eerst overleggen met hun behandelteam.
- Patiënten die volgens reisadvies het gele koorts vaccin moeten krijgen, moeten eerst overleggen met hun behandelteam.
- Zorg voor aanvang van uw behandeling dat uw gebit gecontroleerd is en dat eventuele behandelingen aan het gebit zijn gedaan.

Autorijden

- Sommige medicijnen kunnen uw rijvaardigheid beïnvloeden, bijvoorbeeld clemastine. Clemastine is een middel dat de rijvaardigheid beïnvloed. Het is een middel om een allergische reactie op medicatie te voorkomen of te bestrijden (antihistaminicum). Het gebruik van clemastine kan voor slaperigheid en/of duizeligheid zorgen en heeft een

ernstige en gevaarlijke invloed op de rijvaardigheid. Daarom is het wettelijk verboden om de eerste 24 uur na toediening auto te rijden.

- Vraag bij twijfel om advies bij het behandelteam.

Vervoersregeling

- In de basisverzekering is een regeling opgenomen voor vergoeding van vervoer vanwege een chemotherapiebehandeling.
- Neem contact op met uw zorgverzekeraar om te vragen hoe u deze vergoeding aan kunt vragen.
- U kunt gebruik maken van eigen vervoer of taxivervoer.

Werken

- Blijft u doorwerken of stopt u (tijdelijk)? Het is belangrijk om goed met uw werkgever of opdrachtgevers te overleggen en in contact te blijven met collega's.
- Neem contact op met de bedrijfsarts.
- Zie hiervoor de website: <https://nfk.nl/kanker-en-werk/werken-met-of-na-kanker>

Zwemmen en saunabezoek

Er zijn verschillende redenen waarom we u adviseren om niet naar de sauna of het zwembad te gaan:

- U kunt meer last kunt hebben van de warmte dan u gewend bent, waardoor uw bloeddruk zakt.
- Als uw afweer verminderd is, is het niet verstandig om naar het zwembad of de sauna te gaan, vanwege uw verlaagde weerstand.
- Als u nog rekening moet houden met uw uitscheidingsproducten mag u niet naar de sauna of naar het zwembad.
- Als u een centrale lijn heeft, bijvoorbeeld een Hickman of een PICC lijn, mag u ook niet naar het zwembad of de sauna.

Disclaimer

De informatie in deze folder is zorgvuldig samengesteld en is gebaseerd op de teksten die te vinden zijn op www.bijwerkingenbijkanker.nl. Middelen bij kwaadaardige aandoeningen zijn doorgaans sterk werkzame geneesmiddelen die veel bijwerkingen kunnen veroorzaken. Het optreden van bijwerkingen is onder andere afhankelijk van de dosering, de duur van de behandeling, de combinatie met andere geneesmiddelen, het onderliggend ziektebeeld en eventueel aanwezige orgaanfunctiestoornissen. Daarnaast is er een verschil in het optreden van bijwerkingen tussen verschillende patiënten. Bijwerkingen kunnen onmiddellijk na het toedienen, maar ook veel later optreden.

Ondanks de onvoorspelbaarheid van het optreden en de ernst van bijwerkingen hebben we ernaar gestreefd veel gerapporteerde bijwerkingen in het systeem op te nemen. Op de informatie voor de patiënt zijn slechts de bijwerkingen gemeld die bij meer dan 10% van de patiënten voorkomen.

Auteursrecht

De informatie op deze site mag worden gebruikt, op voorwaarde dat de bron vermeld wordt.

Referenties naar deze website:

- <https://www.bijwerkingenbijkanker.nl/middelen/bijwerkingen.html>

Wanneer contact opnemen?

Matige en niet-spoedeisende klachten	Ernstige en spoedeisende klachten
Graag contact opnemen bij de volgende klachten: • Als u langer dan 3 dagen geen ontlasting heeft 3 tot 4 keer per dag diarree • Meer dan 2 keer per dag braken a Pijn of branderig gevoel bij het plassen Duizeligheid of ernstige moeheid, waarbij u meer dan de helft van de dag op bed/bank ligt • Pijn in de mond, waardoor u problemen of pijn heeft met slikken • Temperatuur van 38.0 – 38.4 °C en u zich niet lekker voelt • Jeuk en / of huiduitslag • Pijnklachten die niet onder controle zijn met de huidige pijnstilling • Als u niet zeker weet of de klachten die u heeft 'normaal' zijn Bellen bij niet spoedeisende klachten Maandag t/m vrijdag tijdens telefonische spreekuren van 8.00-16.00 uur. 010 - 704 19 48	Indien u acuut hulp nodig heeft belt u dan met speednummer huisarts of 112 Graag contact opnemen bij de volgende klachten: • Koorts (temperatuur boven 38,5°C) a Koude rillingen Bij ernstig aanhoudend braken (meer dan 5 keer per dag) • Ernstige (water) dunne ontlasting (meer dan 4 keer per dag) • Bloed in urine of ontlasting • Bloedneuzen • Bij blauwe plekken zonder dat u zich heeft gestoten • Plotselinge veranderingen in conditie, kortademigheid, hoofdpijn, uitvalverschijnselen of als u het niet vertrouwt Bellen bij spoedeisende klachten Binnen kantooruren (maandag t/m vrijdag van 8.00-16.00 uur). 010 - 704 19 48 Buiten kantooruren (16.00-8.00 uur) zaterdag, zondag en feestdagen. 06 - 33 34 20 86