

CAPECITABINE (XELODA®) EN OXALIPLATINE

KANKERCENTRUM



WAT VINDT U TERUG IN DEZE BROCHURE

01	Inleiding	3
02	Schema	3
03	Praktisch	4
04	Bijwerkingen	7
05	Wanneer moet ik contact opnemen met het ziekenhuis?	26

01 INLEIDING

In samenspraak met de arts werd er beslist om te starten met XELOX (oxaliplatine en capecitabine (Xeloda®)). Xeloda is een chemotherapeutikum die per os (via de mond) wordt gegeven. Uw arts zal de dosis berekenen aan de hand van uw lengte en uw gewicht. De medicatie dient 's morgens en 's avonds ingenomen worden. Lees de richtlijnen voor gebruik zeer aandachtig alvorens te starten!

!

- Indien u nog andere **medicatie** neemt, meld dit steeds aan de arts.
Vooral *bloedverdunnende* medicatie (marcoumar®, sintrom® en marevan®, medicatie tegen *jicht* (Allopurinol® en Zyloric®) en medicatie tegen *epilepsie* (Fenytïne® en Diphantoïne®)
- Neem de medicatie **niet** in met **sap van pompelmoes of bloedsinaasappelsap.**

02 SCHEMA

Generieke naam	Merknaam	Dag toediening		Wijze van toediening
		1-14	15-21	
Oxaliplatine	Eloxatin	Dag 1		Infuus over 2 uur
Capecitabine	Xeloda	Dag 1 t.e.m. dag 14 inname medicatie	Rustweek Geen medicatie	's morgens:mg 's avonds:..... mg

De behandeling start op de dagkliniek. Die ochtend zal er intraveneus Oxaliplatine toegediend worden. Je dient echter nog geen Xeloda in te nemen. Je start met de inname de avond na de toediening van Oxaliplatine. De laatste Xeloda neem je in op de ochtend van dag 15 (zie schema).

03 PRAKTISCH

Alvorens de chemotherapie toe te dienen zal er telkens **twee dagen op voorhand** een bloedafname gebeuren. U krijgt telkens het aanvraagformulier mee van de arts. Als de bloedresultaten door een extern labo bepaald worden, moeten deze dringend gemaild worden naar labo.dklbas@uzgent.be.

We vragen u om **één dag voor de toediening** de dagkliniek (**09 332 45 57**) telefonisch te contacteren tussen 16u en 17u. U vermeldt uw gewicht en bespreekt eventuele nevenwerkingen met de verpleegkundige.

Soms is een uitstel of dosisaanpassing van de therapie noodzakelijk bij nevenwerkingen en/of afwijkende bloedresultaten.

De behandelingen vinden plaats in dagopname op de **dagkliniek BAS ingang 12, route 1323** (3e verdieping). U hoeft vooraf **niet nuchter** te zijn, een lichte maaltijd die dag kan aangewezen zijn om misselijkheid te voorkomen.

U hoeft geen slaapkledij mee te brengen, het is een dagbehandeling.

Bij uw aankomst in het ziekenhuis moet u zich eerst aanmelden aan de kassa/aanmeldzuil in het gebouw K12 (ingang 12). Ook bij alle volgende behandelingen moet u zich daar aanmelden. Na de inschrijving mag u plaatsnemen in de wachtzaal van de dagkliniek. Een medewerker zal u daar komen halen.

Schema Xeloda

Xeloda (capecitabine)	
OCHTEND	x tabletten 500 mg x tabletten 150 mg
AVOND	 x tabletten 500 mg x tabletten 150 mg

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Week 1	Datum: .../... ochtend: *GEEN inname *Oxali op DKL ☐ avond	Datum: .../... ☐ ochtend ☐ avond	Datum: .../... ☐ ochtend ☐ avond	Datum: .../... ☐ ochtend ☐ avond	Datum: .../... ☐ ochtend ☐ avond	Datum: .../... ☐ ochtend ☐ avond	Datum: .../... ☐ ochtend ☐ avond
	Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14
Week 2	Datum: .../... ☐ ochtend ☐ avond	Datum: .../... ☐ ochtend ☐ avond	Datum: .../... ☐ ochtend ☐ avond	Datum: .../... ☐ ochtend ☐ avond	Datum: .../... ☐ ochtend ☐ avond	Datum: .../... ☐ ochtend ☐ avond	Datum: .../... ☐ ochtend ☐ avond
	Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18	Dag 19	Dag 20	Dag 21
Week 3	Datum: .../... ☐ ochtend Rust	Datum: .../... Rust	Datum: .../... Rust	Datum: .../... Rust	Datum: .../... Rust	Datum: .../... Rust	Datum: .../... Rust

Richtlijnen

!

- Bestaat in tabletten van 150 mg of 500 mg. De arts of verpleegkundige zal u een duidelijk overzicht geven met de in te nemen dosis.
 - Raak de tabletten niet aan met uw blote hand.
 - Neem de tabletten tijdens of binnen de 30 minuten na de maaltijd.
 - Laat 12 uur tussen beide innames (bv. Als u de eerste dosis pas om 8u na uw ontbijt genomen hebt, mag u de volgende dosis pas om 20u bij innemen).
 - Neem de tabletten met een groot glas water.
 - Slik de tabletten door zonder erop te kauwen of zonder ze te pletten.
 - Bewaar de tabletten op kamertemperatuur.
 - Bewaar de tabletten buiten bereik van kinderen.
 - Bij accidentele inname of inname van te veel tabletten, waarschuw het antigifcentrum (070/245.245) en uw arts.
 - Indien u een dosis vergeten bent, neem dan GEEN dubbele dosis om deze in te halen.
-

04 BIJWERKINGEN

De chemotherapie zal helaas ook een aantal sneldelende, gezonde cellen aantasten. Dat kan bijwerkingen geven. Vooral de sneldelende cellen van het beenmerg, het bloed, het haar, de slijmvliezen van het maag-darmkanaal en de voortplantingsorganen zijn gevoelig voor chemotherapie. Al deze bijwerkingen kunnen tot een minimum worden herleid met een juiste behandeling en kunnen soms helemaal onder controle gehouden worden.

Tijdens de chemotherapie kan u verschillende bijwerkingen ervaren maar in welke mate deze voorkomen is individueel verschillend. Laat verhalen van andere patiënten of verhalen van mensen uit uw omgeving u vooral niet afschrikken. Uw persoonlijke ervaringen tellen!

De laatste jaren is er veel vooruitgang geboekt bij de ontwikkeling van medicijnen om de bijwerkingen te voorkomen of te behandelen, denk maar aan de antibraakmiddelen.

Er is geen relatie tussen het effect van de chemotherapie en de mate waarin u bijwerkingen ervaart. Het betekent dus niet dat als u weinig last hebt van de bijwerkingen, dat de behandeling minder goed zou werken.

Het is zeer belangrijk zowel de arts als de verpleegkundige tijdig op de hoogte te brengen van mogelijke bijwerkingen.

Volgende bijwerkingen kan u ervaren:

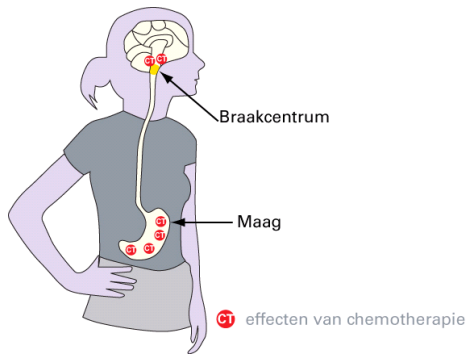
■ Misselijkheid en braken	8
■ Daling van het aantal witte bloedcellen	11
■ Daling van het aantal bloedplaatjes	13
■ Daling van het aantal rode bloedcellen	14
■ Vermoeidheid	14
■ Hand-voetsyndroom	16
■ Diarree	17
■ Ontsteking van het mondslijmvlies	19
■ Krampende pijn op de borstkas	21
■ Perifere neuropathie	21
■ Seksualiteit en intimiteit	22
■ Vruchtbaarheidsproblemen	24
■ Haarverdunning	25

Misselijkheid en braken

Als reactie op de behandeling kan u misselijk zijn of moet u braken. Veel mensen hebben schrik voor deze bijwerking. We proberen misselijkheid en braken zoveel mogelijk te onderdrukken met geneesmiddelen.

De klachten verschillen sterk van persoon tot persoon, ook bij mensen die hetzelfde product toegediend krijgen. Het is belangrijk om deze bijwerking te bespreken met de arts en de verpleegkundige. Zij kunnen u helpen door eventueel de antibraakmedicatie aan te passen.

Deze bijwerking kan optreden vanaf de avond na de chemotherapietoediening en kan 3 à 4 dagen duren. Sommige mensen zijn langer misselijk. Tijdens de toediening van de chemotherapie komt misselijkheid nauwelijks voor.



Chemotherapie kan op twee manieren misselijkheid en braken veroorzaken. Het werkt in op de cellen van uw maag en op de cellen in uw hersenen. Daarom zal u verschillende soorten antibraakgeneesmiddelen krijgen, want ze werken in op deze twee soorten cellen.

Wat kan u ervaren bij misselijkheid en braken?

- Geen of een verminderde eetlust (ook door smaak- en/of geurveranderingen)
- Oprispingen
- Braakneigingen
- Een zwaar of opgeblazen gevoel in de maag

VOEDINGSADVIEZEN

- **Probeer voldoende te drinken. Als u te weinig drinkt en te veel vocht verliest door o.a. braken moet u contact opnemen met uw arts. Te weinig drinken kan het gevoel van misselijkheid erger maken.**
- **Drink ook energierijke dranken zoals melk, frisdrank, soep...**
- **Gember toevoegen aan de maaltijd of laten trekken in warm water kan misselijkheid verhelpen.**
- **Drink met kleine slokjes.**
- **Probeer verschillende keren per dag kleinere porties te eten.**
- **Combineer geen koude en warme gerechten tijdens één maaltijd (bv. geen rauwkost bij de warme maaltijd).**

ALGEMENE ADVIEZEN

- **Neem uw voorgeschreven medicatie stipt in. Zo kan u de misselijkheid voorkomen.**
- **Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne.**
- **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 opnieuw.**
 - **U kan steeds hulp vragen aan de oncodiëtiste.**
 - **Zorg voor voldoende frisse lucht.**
-

ADVIEZEN BIJ BRAKEN

- **Bij braakneigingen of gevoel van braken ademt u het best langzaam goed en diep in via de neus. Dit kan de klachten verminderen.**
 - **Bij braken spoelt u uw mond met koud water. Wacht 1 à 2 uur met eten.**
 - **Zorg voor afleiding: relaxatieoefeningen kunnen ook helpen tegen misselijkheid.**
 - **Zorg voor voldoende frisse lucht.**
-

LET OP

- **Drink niet vlak voor of vlak na de maaltijd. Drink pas 30 minuten tot één uur na de maaltijd.**
 - **Probeer storende geuren die uw misselijkheid kunnen verergeren te vermijden: etensgeuren, kruiden, specerijen, parfums, schoonmaakmiddelen, bloemengeuren...**
 - **Ga niet onmiddellijk na de maaltijd liggen: een halfzittende houding is beter.**
 - **Forceer u niet om te eten.**
-

Zit u nog met vragen over deze bijwerking, dan kan u contact opnemen met onze diëtisten. Meer informatie vindt u op www.uzgent.be/kankercentrum.

Meer lezen over misselijkheid en braken

	http://www.kanker.be/alles-over-kanker/bijwerkingen/misselijkheid
	http://www.kanker.be/wat-te-doen-als-je-je-misselijk-voelt
	www.allesoverkanker.be/bijwerkingen-chemotherapie-en-hoe-ermee-omgaan#misselijkheid-en-braken
	https://www.voedingenkankerinfo.nl/wat-kan-ik-het-beste-eten-en-drinken-als-ik-misselijk-ben/

	Het is belangrijk om deze klacht steeds te vermelden en uw arts te vragen naar bijkomende medicatie. Als u geen last hebt van misselijkheid of braken, denk dan niet dat de chemotherapie minder werkt. Er bestaat geen relatie tussen misselijkheid en effectiviteit van de behandeling.
---	---

Daling van het aantal witte bloedcellen

De witte bloedcellen staan in voor de immuniteit. Een daling van het aantal witte bloedcellen kan dus tijdelijk de weerstand van uw lichaam verminderen. Het risico op infecties is dan groter. Dit wordt ook wel neutropenie genoemd.

Bij de meeste chemokuren zien we een daling van het aantal witte bloedcellen ongeveer 7 tot 12 dagen na de toediening. U kan hier zelf niets tegen beginnen. Tijdens de risicoperiode is het belangrijk om onderstaande adviezen in acht te nemen en uzelf te beschermen tegen infecties.

Voor de start van elke chemotoediening wordt een bloedafname gepland om deze bijwerking op te volgen. De witte bloedcellen herstellen zich spontaan, maar als dat nog onvoldoende het geval is, kan de behandeling soms kort worden uitgesteld. Zo krijgen uw bloedcellen meer tijd om te herstellen.



Wat merkt u mogelijks op bij een daling van het aantal witte bloedcellen?

- U heeft last van koorts ($> 38.5^{\circ}\text{C}$), zweten, koude rillingen.
- U heeft diarree, buikpijn, pijn aan de sluitspier.
- U heeft een ziek gevoel, voelt zich uitgeput, heeft hoofdpijn.
- Teken van een infectie:
 - U heeft keelpijn of afters in de mond, u hoest, u heeft een verstopte neus
 - U heeft een branderig gevoel bij het plassen, slecht ruikende urine
 - Roodheid, zwelling, ettervorming (lokale infectie)
 - U heeft last van vaginale jeuk of toenemende/gekleurde vaginale afscheiding

Het is ook mogelijk dat u helemaal geen symptomen ervaart bij een daling van de witte bloedcellen.

ADVIEZEN BIJ NEUTROPENIE

- **Meet uw lichaamstemperatuur bij rillingen of als u zich ziek voelt.**
Verwittig bij koorts (vanaf 38.5°C) het ziekenhuis of uw huisarts!
- **Voorkom wondjes en verzorg opgelopen wondjes zodat ze niet ontsteken.**
- **Draag handschoenen om in de tuin te werken.**
- **Zorg voor een goede mondhygiëne.**
- **Was uw handen regelmatig, zeker voor het eten en na het toiletbezoek.**
- **Bespreek met uw arts of u al dan niet een griepvaccin nodig heeft en wanneer dit best wordt toegediend.**

LET OP

- **Vermijd contact met grote groepen mensen of zieke mensen.**
- **Vermijd drukbevolkte plaatsen (markt, cinema, winkels, openbaar vervoer...).**
- **Let op voor kinderen met typische kinderziektes. U bent op dit moment vatbaarder om ook ziek te worden.**
- **Ga niet zwemmen.**
- **Vermijd contact met uitwerpselen van huisdieren.**



Bij koorts vanaf 38.5°C moet u het ziekenhuis of uw huisarts verwittigen.

Zit u nog met vragen over deze bijwerking, dan kan u contact opnemen met onze diëtisten. Meer informatie vindt u op www.uzgent.be/kankercentrum.

Meer lezen over neutropenie



<http://www.allesoverkanker.be/bijwerkingen-chemotherapie-en-hoe-ermee-omgaan#gedaald-aantal-bloedcellen>

<http://www.kanker.be/alles-over-kanker/bijwerkingen/infecties-koorts-en-witte-bloedcellen>

Daling van het aantal bloedplaatjes

Bloedplaatjes zorgen voor de bloedstolling. Door chemotherapie kunnen deze bloedcellen in aantal verminderen en stolt uw bloed minder snel. Dit wordt ook trombocytopenie genoemd.

Wat merkt u mogelijks op bij een daling van het aantal bloedplaatjes?

- Neusbloedingen duren langer.
- U heeft blauwe plekken of rode/paarse, speldenkopgrote plekjes op de huid (petechiën of puntbloedinkjes).
- U ontdekt bloed bij urineren of bloed in de stoelgang.
- U ontdekt bloed bij het hoesten of braken.
- U heeft last van bloedend tandvlees.
- U heeft meer bloedverlies tijdens de menstruatie.
- U heeft last van spontane bloedingen.
- U heeft aanhoudende of oplopende hoofdpijn.

ADVIEZEN BIJ TROMBOCYTOPENIE

- **Gebruik bij voorkeur een mediumzachte tandenborstel bij het tandenpoetsen.**
- **Breng uw tandarts op de hoogte dat u een behandeling met chemotherapie ondergaat.**
- **Snuit uw neus zachtjes.**
- **Draag handschoenen bij het klussen of tuinieren.**
- **Uw menstruatie kan heviger zijn, maar kan tijdens de chemotherapie soms ook wegblijven.**

LET OP

- **Probeer kwetsuren te vermijden: deze kunnen een bloeding veroorzaken.**
- **Scheer u met een elektrisch apparaat in plaats van scheermesjes.**



Als u bloed opmerkt in uw urine of spontane bloedingen heeft, moet u contact opnemen met uw arts.

Daling van het aantal rode bloedcellen

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 tegen kan beginnen. De bloedarmoede als gevolg van uw behandeling is tijdelijk: de aanmaak van rode bloedcellen herstelt zich spontaan.

Wat merkt u mogelijks op bij bloedarmoede?

- U voelt zich vermoeid of futloos.
- U bent duizelig.
- U bent kortademig.
- U heeft hartkloppingen.
- U ziet zwarte vlekken voor de ogen.
- U bent bleek.



Bij het optreden van bovenstaande klachten moet u contact opnemen met uw arts.

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een veelvoorkomende bijwerking bij kankerbehandelingen. Niet alleen de behandeling, ook de ziekte zelf kan vermoeidheid veroorzaken. Vaak voelen mensen zich niet alleen lichamelijk vermoeid, maar ook op mentaal of sociaal vlak kan het u aan energie ontbreken. U kan zich ook moe voelen, zonder een (grote) inspanning te hebben gedaan.

Vermoeidheid kan helaas ook een sterke impact hebben op uw dagelijkse of sociale activiteiten. Het is dan ook geen banale klacht.

Hoe kan ik omgaan met vermoeidheid?

Streven naar een goed evenwicht tussen (licht) bewegen en rusten is belangrijk. Enkel als u zich echt ziek of uitgeput voelt, mag u zich niet forceren. Maar anders is het aangeraden om in de mate van het mogelijke in beweging te blijven. Dit hoeft niet altijd intensief te zijn: wandelen of fietsen bijvoorbeeld, de (klein)kinderen afhalen van school, boodschappen te voet doen, de auto wat verder parkeren en het laatste eindje wandelen, de trap nemen in plaats van de lift... Het kan allemaal helpen om uw uithouding en kracht op peil te houden tijdens de behandeling.

Voor meer concrete tips verwijzen we naar de **informatiebrochure** van Kom op tegen kanker **“Vermoeidheid bij en na kanker”** en <https://www.allesoverkanker.be/vermoeidheid-bij-kanker>.

Infosessies over ‘vermoeidheid en kanker’ worden in het UZ Gent georganiseerd voor u en uw familie. Vraag hierover meer informatie aan de verpleegkundige of aan het secretariaat van het Kankercentrum (tel. 09 332 55 25).

U kan ook mindfulness-sessies volgen. Die therapie heeft haar nut aangetoond bij de aanpak van vermoeidheid. Voor meer informatie kan u terecht bij Ingrid Jacobs, psychologe (ingrid.jacobs@uzgent.be of tel. 09 332 54 08).

U kan ook via onze sociale dienst informatie vragen over thuishulp. Thuishulpmedewerkers kunnen u tijdelijk ondersteunen bij huishoudelijke taken, boodschappen doen, enz.

Uw arts of verpleegkundige kunnen u met de sociaal werker in contact brengen. Meer info vindt u ook op www.uzgent.be.

Ook na de behandeling is het niet altijd vanzelfsprekend om opnieuw fysiek actief te worden. Daarom biedt het UZ Gent het revalidatieprogramma EU'REKA aan. Als uw behandeling is afgerond, kan u deelnemen. Het is geen probleem als u nog een onderhoudsbehandeling of anti-hormonale behandeling krijgt. U heeft enkel de toestemming van uw behandelende arts nodig. Meer informatie vindt u in de brochure “EU'REKA. Een revalidatieprogramma voor mensen na kanker” of op www.uzgent.be/kankercentrum.

Meer lezen over vermoeidheid



<https://www.kanker.be/alles-over-kanker/bijwerkingen/vermoeidheid>

<https://www.kanker.be/fysieke-activiteit-bij-na-kanker>



Als u last hebt van extreme vermoeidheid, neem dan gerust contact op met de verpleegkundig consulent of psycholoog. Zij zullen samen met u zoeken naar een goede manier om met de vermoeidheid om te gaan.

Hand-voetsyndroom

Sommige chemotherapie kan een pijnlijke roodheid en zwelling veroorzaken aan uw handpalmen en voetzolen. Zorgverleners noemen dit ook wel hand-voetsyndroom. Dit treedt bij bepaalde chemotherapie duidelijk meer op dan bij andere.

Wat kan u ervaren bij hand-voetsyndroom?

- Jeuk
- Pijn en gevoelloosheid
- Roodheid
- Zwelling van de huid
- Uw huid schilfert of vervelt
- Kloven

Bij de meeste mensen zijn deze symptomen mild en verdwijnen ze binnen één à twee weken na stopzetting van de behandeling. In sommige gevallen zijn de symptomen ernstiger. Soms kan het hand-voetsyndroom evolueren naar een zeer uitgesproken droge huid met afschilfering of blaarvorming.

Uw behandelende arts kan een lokaalwerkende crème voorschrijven. Soms moet de chemotherapie verminderd of onderbroken worden.

ADVIEZEN BIJ HAND-VOETSYNDROOM

- **Gebruik een hydraterende en verzachtende crème, zeker als uw handen en voeten droog zijn. (bv. uiercrème)**
- **Verzorg steeds uw nagels en vermijd vorming van kloofjes.**
- **Ontsmet kloven onmiddellijk.**
- **Uw handen of voeten afkoelen door o.a. ijsbadjes kan de symptomen verzachten.**
- **Draag loszittende, comfortabele kleding en schoenen.**
- **Gebruik handschoenen als u in het huis of in de tuin werkt.**
- **Bij aanhoudende last kan er een afspraak gemaakt worden bij een podoloog/pedicure via de wondzorgkliniek van het UZ Gent.**

LET OP

- **Stel uw huid niet bloot aan heet water.**
- **Probeer hitte en zonnebrand te vermijden.**
- **Voorkom kwetsuren: draag handschoenen voor klusjes in de tuin, bescherm drukpunten op de handen en voeten, tracht gereedschap steeds in wisselende posities te gebruiken bij repetitief werk...**

Diarree

Diarree is een dunne, waterige ontlasting die vaker voorkomt dan u gewoon bent. Van zodra u last hebt van diarree, meldt u dat aan de verpleegkundige of de arts. Bij diarree tot 4x/dag is het belangrijk dat u voldoende drinkt (2 tot 3 liter per dag).

Indien u last heeft van waterige diarree zonder koorts, mag u loperamide (Imodium®) nemen.

Bij de eerste diarree-aanval mag u 2 Imodium-tabletten innemen. Daarna mag u telkens opnieuw één tablet innemen bij iedere losse stoelgang en dit tot max. 8 tabletten per dag. Neem nooit Loperamide (Imodium®) om de diarree voor te zijn.

Soms kan het ook nodig zijn andere geneesmiddelen voor te schrijven om de diarree onder controle te krijgen. Daarom is het belangrijk dat u in contact blijft met uw arts en/of verpleegkundige indien u diarree ontwikkelt en dat u meteen het ziekenhuis verwittigt indien een bestaande diarree verergert.

Wat kan u ervaren bij diarree?

- Diarree: zachte tot vloeibare stoelgang, verlies van stoelgang
- Buikpijn, krampen
- Slijm of bloed in de stoelgang
- Tekenen van uitdroging: dorstgevoel, een droge mond, een droge of gerimpelde huid, donkere urine
- Gewichtsverlies

ADVIEZEN BIJ DIARREE

- **Diarree gaat gepaard met verlies van zout en vocht. Gebruik extra zout en drink voldoende water of sportdranken (bijvoorbeeld Aquarius) zodat u voldoende vocht opneemt (2 tot 3l).**
- **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.**
- **Zorg voor voldoende aanbreng van energie en eiwitten. Eet vlees, vis, eieren, kaas en volle melkproducten.**
- **Vervang aardappelen geregeld door witte pasta of witte rijst.**
- **Schil en ontpit het fruit. Eet beter geen druiven, abrikozen, perziken, pruimen, kiwi, ananas en gedroogd fruit.**
- **Het slijmvlies van de sluitspier kan geïrriteerd raken door de diarree. Gebruik zacht toiletpapier of een washandje. Zorg voor een goede lichaamshygiëne en breng een doorzichtige barrièrecrème (bv. Avène Cicalfate crème, Cavilon crème, Aldanex of Proshield Plus) aan ter hoogte van de sluitspier om de huid te beschermen.**
- **Controleer regelmatig of uw urine niet te donker is. Donkere urine kan op uitdroging wijzen.**
- **Weeg u 1x per week om uw gewicht op te volgen.**
- **Bespreek met uw arts of u medicatie mag nemen bij diarree.**

LET OP

- **Vermijd bruisende dranken, cafeïnehoudende dranken en alcohol om prikkeling van de darmen te voorkomen.**
- **Wees matig met voedingsmiddelen met onoplosbare vezels zoals rogge- en volkorenbrood en granen, muesli, bonen, erwten, rauwe groenten.**
- **Eet beter geen groenten met harde nerven, kolen (met uitzondering van bloemkool en broccoli), rode paprika, spinazie, asperges, erwten, maïs, peulvruchten en noten.**
- **Vermijd voedingsmiddelen die de darmslijmvliesen irriteren: sterke kruiden en specerijen (bv. curry, chili, look...).**
- **Vermijd zoetstoffen, vnl. producten die sorbitol bevatten (snoepgoed & kauwgom).**



Als de diarree ondanks de medicatie toch blijft aanhouden of verergert (4 tot 6x per dag losse stoelgang) en u ook last heeft van buikkrampen of bloed in de stoelgang, neem dan contact op met uw arts.

Ontsteking van het mondslijmvlies

Chemotherapie tast ook gezonde cellen aan. Dat kan bijwerkingen veroorzaken zoals de aantasting van de slijmvliesen in de mond. Een goede mondhygiëne is daarom cruciaal om mondproblemen te voorkomen en te behandelen.

Het wordt aangeraden om voor de start van uw behandeling een bezoek te brengen aan uw tandarts. Vertel uw tandarts dat u met chemotherapie start en laat uw gebit grondig nakijken. Dit kan problemen voorkomen tijdens de behandeling. Laat geen ingrepen door de tandarts uitvoeren tijdens uw behandelingsperiode, zonder overleg te plegen met de oncoloog.

Wat is orale mucositis?

Orale mucositis is een ontsteking van het mondslijmvlies; met een rode, gezwollen en aangetaste mond en tong tot gevolg. Orale mucositis geeft ook pijn.

Orale mucositis kent verschillende gradaties van ernst (zie tabel). Hoe hoger de mucositisgraad, hoe meer last u heeft.

	Mucositisgraad	Symptomen
	Graad 0	In de mond is alles nog perfect normaal, geen klachten
	Graad 1	Roodheid, gevoeligheid in de mond
	Graad 2	Pijnlijke, zichtbare aantasting van het mondslijmvlies, soms roodheid, normaal eten is mogelijk
	Graad 3	Zeer pijnlijke, uitgebreide aantasting van het mondslijmvlies, vloeibare voeding is mogelijk
	Graad 4	Zeer uitgebreide aantasting van het mondslijmvlies met uitgebreide letsels in de mond; zeer pijnlijk; inname van voeding is onmogelijk

Tijdens uw behandeling inspecteert de (tand)arts of verpleegkundige uw mond op geregelde tijdstippen met een lampje.

Hebt u pijn of open wondjes in de mond, neem dan steeds contact op met de verpleegkundige. De pijnlijke zones in uw mond kunnen verholpen worden met een **laserbehandeling**. Dit is een pijnloze behandeling die gebeurt op voorschrift van de arts. Bespreek dit met de verpleegkundige. Meer informatie hieromtrent kunt u vinden in de brochure lasertherapie voor de behandeling van orale mucositis. www.uzgent.be/kankercentrum.

TIPS VOOR EEN GOEDE MONDHYGIËNE

- Poets uw tanden na elke maaltijd, minstens twee maal per dag.
- Poets uw tanden steeds met een medium-zachte tandenborstel. Poets twee minuten lang met kleine draaiende bewegingen.
- Gebruik een fluoridehoudende milde tandpasta.
- Vervang uw tandenborstel bij tekenen van slijtage (haren naar buiten).
- Wacht minstens een half uur na de maaltijd voor u de tanden poetst.
- Spoel de tandenborstel grondig na en bewaar hem droog met de borstelkop naar boven.
- Spoel uw mond geregeld met water. Dit voorkomt uitdroging van de slijmvliezen en zorgt voor een zuivere mond.
- Houd uw lippen vochtig met een lippenbalsem.
- Drink voldoende.
- Vermijd tandpasta met een blekende werking voor wittere tanden.

TIPS VOOR EEN GOEDE MONDHYGIËNE MET PROTHESE

- Spoel de prothese na elke maaltijd af onder stromend water.
- Reinig uw kunstgebit minstens één keer per dag met zeep en spoel het nadien goed af.
- Neem de prothese 's nachts en enkele uren per dag uit uw mond. Zo krijgt uw mondslijmvlies wat rust.
- Bewaar uw gebitsprothese steeds op een droge plaats en reinig ze voor u ze weer in uw mond steekt.
- Bij afters of ontstekingen laat u de prothese het best uit en neemt u contact op met uw arts.



Bij pijn of letsels in de mond neemt u best contact op met de arts of verpleegkundig consulent. Zij kunnen u advies geven rond het gebruik van een mondspoelmiddel.

Krampende pijn op de borstkas

5-Fluorouracil kan in zeldzame gevallen coronaire spasmen veroorzaken. Dit zijn onregelmatige samentrekkingen van de bloedvaten rond het hart, die het hart zelf van bloed voorzien.

Dit kan zorgen voor een krampende pijn op de borstkas tijdens het inlopen van de chemo op dagkliniek of thuis via het pompje.

!

Als u krampende pijn op de borstkas ervaart tijdens het inlopen van de chemo (op dagkliniek of via het pompje) dient u steeds een arts te raadplegen. De (huis)arts dient een E.C.G. (hartfilmpje) te maken.

Perifere neuropathie

Oxaliplatine heeft een effect op de zenuwuiteinden. Dit kan tot gevolg hebben dat er een gevoel van voosheid of tintelingen ontstaat, voornamelijk in handen en voeten (maar dit kan ook rondom de mond, neus of in de keel); soms gepaard gaande met spierkrampen.

Deze bijwerking kan uitgelokt worden door contact met koude lucht of door het aanraken van koude voorwerpen. Mogelijks treden de tintelingen of voosheid nog niet op na de eerste chemokuur, maar beginnen de klachten pas nadat meerdere kuren werden gegeven.

De kans bestaat dat er na het beëindigen van de behandeling toch spierzwakte of gevoelloosheid door zenuwbeschadiging aanwezig blijft. Het is van groot belang om deze klachten zo snel mogelijk te melden aan uw arts of verpleegkundig consulent. Zij kunnen dan gepast reageren en toename van de klachten zo goed mogelijk proberen te vermijden.

Wanneer de tintelingen niet meer verdwijnen, erger worden en leiden tot een beperking van uw handelen, zal uw arts de therapie aanpassen en kan men eventueel een behandeling met medicatie proberen.

Deze tintelingen kunnen ook in de keel optreden bij de inname van koude dranken of voeding. Sommige mensen ervaren dit als een verstikkend gevoel en kunnen daarop hyperventileren en bijgevolg flauwvallen. **Er wordt dus aangeraden om zolang het tintelend gevoel aanwezig is in de vingertoppen geen koude dranken te drinken!**

Wat kan u ervaren?

- U voelt pijn als u koude voorwerpen vasthoudt of in een koude omgeving komt.
- U heeft tintelingen en een “voos” gevoel ter hoogte van de vingertoppen en de tenen.
- U heeft minder kracht.
- U kan minder goed fijne bewegingen uitvoeren zoals knopen sluiten of een pen vasthouden.

ADVIEZEN BIJ TINTELINGEN

- Wanneer u ervaart dat de tintelingen uitgelokt worden door koude kan u best blootstelling aan koude vermijden.
- Doe handschoenen en een sjaal aan als u bij koud weer naar buiten gaat.

LET OP

- Vermijd koude dranken tijdens de chemotherapie en de eerste dagen na de toediening.
- Vermijd om zelf veel middelen uit de ijskast of de diepvries te halen; of doe hiervoor handschoenen aan.
- Drink geen alcohol. Alcohol kan zenuwschade veroorzaken en de neuropathische pijn als gevolg van de chemotherapie verergeren.

Meer lezen over tintelingen



<https://www.allesoverkanker.be/vraag/wat-kan-ik-doen-aan-tintelingen-mijn-handen-en-voeten>



Het is belangrijk om uw arts op de hoogte te brengen van deze bijwerking. Zowel de duur als mate waarin de tintelingen voorkomen zijn van belang.

Seksualiteit en intimiteit

Voor veel mensen is intimiteit en seksualiteit belangrijk voor hun levenskwaliteit. De ziekte, de mogelijke bijwerkingen van de behandeling en het gebruik van bepaalde medicatie kunnen een invloed hebben op de zin om te vrijen of het intiem zijn. Wat er verandert, kan verschillen van persoon tot persoon. Het is goed mogelijk dat u uw seksleven nu minder belangrijk vindt door andere zorgen over de ziekte, behandeling... Voor anderen kan seksualiteit en intimiteit net heel veel betekenen in deze periode. Dit verschilt van persoon tot persoon. Het is belangrijk om eventuele veranderingen of problemen bespreekbaar te maken met uw partner of zorgverleners.

Uw ziekte of behandeling kan op verschillende manieren een impact hebben op uw seksualiteit en intimiteit. Fysieke problemen kunnen uw seksleven beïnvloeden. Door een verminderde algemene conditie of vermoeidheid kan u kortadendig zijn tijdens het vrijen. Sommige patiënten ervaren ook een afname van intensiteit of bereiken moeilijk een orgasme.

Vrouwen kunnen vroegtijdig in de menopauze komen. Dit merkt u aan het uitblijven van uw maandstonden en aan menopauzale klachten zoals warmteopwellingen en vaginale droogte.

Mannen kunnen erectieproblemen krijgen of last hebben van pijnlijke zaadlozingen of droge orgasmes.

Ook psychologische problemen kunnen een impact hebben. Misschien moeten u en uw partner wennen aan de uiterlijke veranderingen door de behandeling, zoals haarverlies, gewichtstoename of –verlies. Misschien voelt u zich minder aantrekkelijk en/of heeft u angst bij het vrijen door de katheter of stoma.

Het is ook niet evident voor uw partner: soms heeft die ook schrik om intiem te zijn. Alles is precies anders en moeilijker nu heel het leven beïnvloed wordt door de ziekte en behandeling. Daarom is het belangrijk om te praten met uw partner. Intimiteit blijft belangrijk, ook al gebeurt het nu minder frequent of op een andere manier. Het is belangrijk elkaar ook daarin te vinden.

We raden u aan om tot 7 dagen na de toediening van de chemoprodukten bij het vrijen een condoom te gebruiken. Restanten van de medicatie zitten ook in de slijmvliesen en uw partner komt hier best niet mee in contact. Als u hormoontherapie krijgt, moet u met uw arts bespreken welk soort voorbehoedsmiddel u mag gebruiken. Sommige anticonceptiepillen kunnen immers de werking van de hormoontherapie beïnvloeden.

Tijdens uw behandeling wordt u beter niet zwanger. De behandeling kan schadelijk zijn voor de baby.

ADVIEZEN

- **Persoonlijke hygiëne blijft zeer belangrijk, ook bij het knuffelen en vrijen. Aandacht besteden aan uw uiterlijk kan een positieve invloed hebben op uw zelfvertrouwen.**
- **Probeer met uw partner te blijven praten over intimiteit en seksualiteit. U kan aangeven welke handelingen u wel of niet kunt of wilt.**
- **Een centrale katheter of verbanden zijn meestal geen belemmering om te knuffelen of te vrijen.**
- **Bij een te laag aantal bloedplaatjes en bij drogere slijmvliesen raden wij steeds het gebruik van glijmiddel (op waterbasis) aan.**
- **Bespreek orgasme- en erectieproblemen met uw behandelende arts of verpleegkundige. Zij kunnen u helpen of eventueel doorverwijzen.**
- **Medicatie kan ook een invloed hebben op het beleven van seksualiteit. Bespreek dit met uw apotheker of behandelend arts.**

Problemen met seksualiteit, zowel op lichamelijk als op emotioneel vlak, kan u bespreken met de arts, verpleegkundige of psycholoog. Als u dit wil, kan u ook terecht bij de seksuoloog van het ziekenhuis (tel. 09/332.60.23). U kan ook steeds terecht met uw vragen op kanker_en_seksualiteit@uzgent.be. Meer info vindt u op www.uzgent.be/kankercentrum.

Meer lezen over kanker en seksualiteit



<https://www.allesoverkanker.be/vraag/wat-de-impact-van-chemotherapie-op-ons-seksleven>

<http://www.kanker.be/alles-over-kanker/jongeren-en-kanker/bijwerkingen/kanker-en-seksualiteit>

Vruchtbaarheidsproblemen

De ziekte, de eventuele bijwerkingen van de behandeling en het gebruik van bepaalde medicatie kunnen een verminderde of blijvende onvruchtbaarheid veroorzaken. Chemotherapie is bedoeld om kankercellen te vernietigen. Maar ook gezonde cellen kunnen vernietigd raken, ook de eicellen en zaadcellen. De uiteindelijke schade is afhankelijk van de dosis en het type chemotherapie dat u krijgt. Als u een kinderwens hebt, is het belangrijk om hier zeker voor de start van uw behandeling met uw arts over te spreken.

ADVIEZEN

- **Overleg met uw arts welke consequenties de behandeling heeft voor uw vruchtbaarheid.**
- **Bespreek het gebruik van gepaste anticonceptie met uw behandelende arts.**
- **Een zwangerschap tijdens de behandeling wordt afgeraden aangezien die schadelijk kan zijn voor de baby. Zolang er geen eenduidige uitspraak is over (on)vruchtbaarheid, moet u er rekening mee houden dat u nog vruchtbaar kunt zijn tijdens en na uw behandeling. Daarom is het raadzaam de gepaste voorbehoedsmiddelen te gebruiken.**
- **Het is belangrijk om problemen te bespreken met een arts of verpleegkundige.**
- **Als u een kinderwens hebt, bespreek dit dan met de arts of verpleegkundige.**

Meer uitgebreide informatie over (on)vruchtbaarheid bij kanker kan u terugvinden in de informatiebrochure vruchtbaarheid bij patiënten met kanker op www.uzgent.be/kankercentrum

Haarverdunning

Bij deze chemokuur zal geen haarverlies optreden, maar het kan wel wat dunner worden.

In het ziekenhuis werken schoonheidsspecialisten die u goede tips kunnen geven over de verzorging van uw huid en haar. U kan steeds een afspraak met hen maken.

U heeft tijdens uw behandeling recht op zes keer een gezichtsmassage en zes keer een lichaamsmassage.

Deze vinden plaats aan bed of in een van onze wellnessruimtes (dagziekenhuis Medische oncologie, ingang 50, route 612 OF poli BAS, ingang 12, route 1325). U kunt een afspraak maken via het secretariaat van het Kankercentrum (tel. 09 332 55 25).

Maak gerust gebruik van dit aanbod. U hoeft hiervoor niet te betalen. Deze sessies zijn mogelijk door de steun van de VLK en de Stichting tegen Kanker.

In de brochure 'Goed verzorgd, beter gevoel' van de Stichting tegen Kanker vindt u nog een pak nuttige adviezen i.v.m. deze bijwerking (www.kanker.be > Publicaties > Leven met kanker > "goed verzorgd, beter gevoel – gids met schoonheidstips").

LET OP

- **Vermijd zon tijdens de behandeling en gebruik een zonnecrème met een beschermingsfactor 50.**
- **Breng de zonnecrème aan 30 minuten vóór u in de zon gaat aan en herhaal om de 2 uur.**

05 WANNEER MOET IK CONTACT OPNEMEN MET HET ZIEKENHUIS?

- Als u koorts heeft, vanaf 38,5°C.
- Als u tekenen van een infectie waarneemt.
- Als u niet of onvoldoende kan eten en/of drinken.
- Als u meer dan drie dagen braakt of als u meer dan 3x per dag braakt.
- Als u een pijnlijke en gezwollen maag heeft.
- Als u tekenen van uitdroging vertoont (dorstgevoel, droge huid, weinig plassen).
- Als u op korte tijd veel vermagert.
- Als u pijn of bloedingen in uw mond heeft.
- Als u koorts heeft die gepaard gaat met mondklachten.
- Als u last heeft van pijn tijdens de ontlasting en uw stoelgang hard is.
- Als u aanhoudende diarree heeft.
- 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 pijn op de borst ervaart.
- Als u geelzucht ontwikkelt (oogwit of huid ziet er gelig uit; ontkleurde ontlasting; donkere urine; jeuk).