

# MODIFIED DE GRAMONT

---

KANKERCENTRUM



---

## WAT VINDT U TERUG IN DEZE BROCHURE

|    |                                                     |    |
|----|-----------------------------------------------------|----|
| 01 | Inleiding                                           | 3  |
| 02 | Schema                                              | 3  |
| 03 | Praktisch                                           | 4  |
| 04 | Bijwerkingen                                        | 5  |
| 05 | Wanneer moet ik contact opnemen met het ziekenhuis? | 23 |

## 01 INLEIDING

In samenspraak met uw arts is er beslist om chemotherapie met Modified de Gramont (combinatie van 5-Fluorouracil en Levofolic) te starten. Deze therapie wordt volledig via een infuus gegeven. De chemotherapie wordt toegediend gedurende drie dagen en herhaald om de veertien dagen. Hiervoor krijgt u gedurende een halve dag chemotherapie op de dagkliniek. Daarna wordt er een pompje (dosisinfusor) aangeschakeld voor thuis. U dient dus niet in het ziekenhuis te overnachten.

Uw arts zal met u bespreken hoeveel kuren toegediend worden. Na een aantal toedieningen gebeurt er een herevaluatie door middel van een gericht bloedonderzoek en radiologische onderzoeken. De resultaten worden met u besproken op de consultatie.

## 02 SCHEMA

Op de eerste dag wordt chemotherapie met 5-Fluorouracil en Elvorine toegediend.

Elvorine is zelf geen chemotherapie, maar zorgt ervoor dat 5-Fluorouracil beter werkt. Aan het einde van de behandeling wordt een dosis 5-Fluorouracil via een pompje met bijgeleverd heuptasje aangekoppeld. Dit loopt continu gedurende 46 uur via de poortkatheter. Deze pomp dient afgekoppeld te worden na 46 uur, dus op de derde dag. Dit kan gebeuren in het dagziekenhuis of door een thuisverpleegkundige naargelang wat met u wordt afgesproken.

Na het afkoppelen van de infuuspomp volgen 11 dagen rust vooraleer een nieuwe kuur gestart wordt.

| Generieke naam | Merknaam         | Dag toediening |   |   |      | Wijze van toediening   |
|----------------|------------------|----------------|---|---|------|------------------------|
|                |                  | 1              | 2 | 3 | 4-14 |                        |
| Levofolinezuur | Elvorine         | X              |   |   |      | Infuus over 2 uren     |
| Fluracedyl     | Fluoro(5)-uracil | X              |   |   |      | Infuus over 10 minuten |
| Fluracedyl     | Fluoro(5)-uracil | X              | X | X |      | Pomp over 46 uren      |



Dosi-infusor pompje

## 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](mailto:labo.dklbas@uzgent.be).

We vragen u om **één dag voor de toediening** de dagkliniek telefonisch te contacteren tussen 16u en 17u **(09 332 45 57)** 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.

## 04 BIJWERKINGEN

De chemotherapie zal helaas ook een aantal sneddelende, gezonde cellen aantasten.

Dat kan bijwerkingen geven. Vooral de sneddelende 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                               | 6  |
| ■ Daling van het aantal witte bloedcellen (neutropenie) | 9  |
| ■ Daling van het aantal bloedplaatjes                   | 11 |
| ■ Daling van het aantal rode bloedcellen                | 12 |
| ■ Vermoeidheid                                          | 13 |
| ■ Hand-voetsyndroom                                     | 14 |
| ■ Diarree                                               | 15 |
| ■ Ontsteking van het mondslijmvlies (orale mucositis)   | 17 |
| ■ Krampende pijn op de borstkas                         | 19 |
| ■ Invloed op seksualiteit en intimiteit                 | 19 |
| ■ Vruchtbaarheidsproblemen                              | 21 |
| ■ Lichaamsverzorging                                    | 22 |

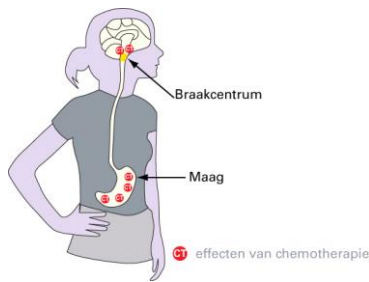
## **Misselijkheid en braken**

Als reactie op de behandeling kan u misselijk zijn of moeten 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
- 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](http://www.uzgent.be/kankercentrum).

## Meer lezen over misselijkheid en braken

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <a href="http://www.kanker.be/alles-over-kanker/bijwerkingen/misselijkheid">http://www.kanker.be/alles-over-kanker/bijwerkingen/misselijkheid</a>                                                                          |
|                                                                                   | <a href="http://www.kanker.be/wat-te-doen-als-je-je-misselijk-voelt">http://www.kanker.be/wat-te-doen-als-je-je-misselijk-voelt</a>                                                                                        |
|                                                                                   | <a href="http://www.allesoverkanker.be/bijwerkingen-chemotherapie-en-hoe-ermee-omgaan#misselijkheid-en-braken">www.allesoverkanker.be/bijwerkingen-chemotherapie-en-hoe-ermee-omgaan#misselijkheid-en-braken</a>           |
|                                                                                   | <a href="http://www.kanker.nl/bibliotheek/voeding/wat-kunt-u-doen/661-voedingsadviezen-bij-misselijkheid-en-braken">www.kanker.nl/bibliotheek/voeding/wat-kunt-u-doen/661-voedingsadviezen-bij-misselijkheid-en-braken</a> |
|                                                                                   | <a href="http://www.voedingenkankerinfo.nl/wat-kan-ik-het-beste-eten-en-drinken-als-ik-misselijk-ben">www.voedingenkankerinfo.nl/wat-kan-ik-het-beste-eten-en-drinken-als-ik-misselijk-ben</a>                             |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 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 (neutropenie)

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.

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 ( $> 38^{\circ}\text{C}$ ), 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 last van vaginale jeuk
  - U heeft een toenemende en gekleurde vaginale afscheiding
  - 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.
  - U heeft last van roodheid, zwelling, ettervorming (lokale infectie)

Het kan ook zijn dat u geen last heeft van een daling in de witte bloedcellen.

### ADVIEZEN BIJ NEUTROPENIE

- **Meet uw lichaamstemperatuur bij rillingen of als u zich ziek voelt.  
Verwittig bij koorts (vanaf  $38^{\circ}\text{C}$ ) het ziekenhuis of uw huisarts!**
- **Voorkom wondjes en verzorg opgelopen wondjes zodat ze niet ontsteken.**
- **Zorg voor een proper verband ter hoogte van uw katheter.**
- **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 kinderziekten. U bent op dit moment vatbaarder om ook ziek te worden.**
- **Ga niet zwemmen.**
- **Vermijd contact met uitwerpselen van huisdieren.**



Bij koorts vanaf 38°C moet u het ziekenhuis of uw huisarts verwittigen.

## 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.

### Hoe merkt u dat u te weinig bloedplaatjes heeft?

- Neusbloedingen duren langer.
- U heeft blauwe plekken of rode/paarse, speldenknopgrote 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 TE WEINIG BLOEDPLAATJES

- **Gebruik bij voorkeur een mediumzachte tandenborstel bij het tandenpoetsen.**
- **Laat zeker altijd aan uw tandarts weten 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: die kunnen een bloeding veroorzaken.**
- **Scheer u liever met een elektrisch apparaat dan met 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 op bij bloedarmoede?

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

### Meer lezen over bloedarmoede



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



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

## Vermoeidheid

Vermoeidheid is een veel voorkomende 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 de 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 [www.allesoverkanker.be/vermoeidheid](http://www.allesoverkanker.be/vermoeidheid).

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](mailto:ingrid.jacobs@uzgent.be) of tel. 09 332 54 08).

De Stichting tegen Kanker organiseert bewegingsactiviteiten voor mensen met kanker, onder de noemer REKANTO. De sessies brengen lotgenoten samen en vinden in verschillende regio's plaats.

Meer info vindt u op [www.kanker.be](http://www.kanker.be) > patiëntenhulp > Wat kan de stichting voor u doen? > REKANTO bewegingslessen.

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](http://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](http://www.uzgent.be/kankercentrum).

### Meer lezen over vermoeidheid



[www.kanker.be/besef-dat-je-sneller-vermoeid-bent](http://www.kanker.be/besef-dat-je-sneller-vermoeid-bent)

[www.kanker.nl/bibliotheek/vermoeidheid/gevolgen/109-vermoeidheid-bij-kanker](http://www.kanker.nl/bibliotheek/vermoeidheid/gevolgen/109-vermoeidheid-bij-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.

#### Waaraan kan u het hand-voetsyndroom herkennen?

- Jeuk
- Pijn en gevoeligheid
- Roodheid
- Zwelling van de huid
- Uw huid schilfert of vervelt.

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 lokaal werkende 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.
- 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.
- Voorkom druk op de handpalmen en voetzolen.
- 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. 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).

Het is mogelijk dat deze bijwerking gepaard gaat met misselijkheid en braken.

Indien u last heeft van waterige diarree zonder koorts, mag u loperamide (imodium®) nemen (max 6 per dag). Indien u frequent kleine beetjes naar het toilet moet, is het belangrijk om GEEN loperamide (imodium®) te nemen. Dit is namelijk een gevolg van de bestraling.

## Wat merkt u bij diarree?

- Diarree: zachte tot vloeibare stoelgang, verlies van stoelgang
- Buikpijn, krampen
- Slijm of bloed in de stoelgang
- Soms tekenen van uitdroging: dorstgevoel, een droge mond, een droge tong, een droge of gerimpelde huid en 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).**
- **Spread 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.**
- **Kijk regelmatig na 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 darmslijmvliezen 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 opnieuw contact op met de arts.

## Ontsteking van het mondslijmvlies (orale mucositis)

Chemo- of immunotherapie tast ook gezonde cellen aan. Dat kan bijwerkingen veroorzaken, onder andere de slijmvliezen in de mond kunnen aangetast geraken. Een goede mondhygiëne is daarom cruciaal om mondproblemen te voorkomen en te behandelen.

Het is belangrijk om voor de start van uw behandeling een bezoek te brengen aan uw tandarts. Vertel uw tandarts dat u met chemo- of immunotherapie 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 alles nog perfect normaal, geen klachten                     |
|  | Graad 1        | Roodheid, gevoeligheid in de mond                                       |
|  | Graad 2        | Pijnlijke, zichtbare aantasting van het mondslijmvlies, soms roodheid   |
|  | Graad 3        | Zeer pijnlijke, uitgebreide aantasting van het mondslijmvlies           |
|  | Graad 4        | Zeer uitgebreide/diepe, erg pijnlijke aantasting van het mondslijmvlies |

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 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](http://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.
- Reinig uw vals gebit regelmatig met zeep en spoel het nadien goed af. Bewaar het steeds op een droge plaats.
- Spoel uw mond geregeld met water. Dit voorkomt uitdroging van de slijmvliesen 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 vals gebit 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.

## Krampende pijn op de borstkas

5-Fluorouracil kan spasmen (onregelmatig samentrekken) van de coronairen (bloedvaten rond het hart die het hart zelf van bloed voorzien) veroorzaken.

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



Als u een 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.

## Invloed op seksualiteit en intimiteit

Voor veel mensen zijn 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 kunnen 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 kortadernig 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 andere verbanden.

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 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](mailto:kanker_en_seksualiteit@uzgent.be). Meer info vindt u op [www.uzgent.be/kankercentrum](http://www.uzgent.be/kankercentrum).

### Meer lezen over seksualiteit en kanker



<http://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](http://www.uzgent.be/kankercentrum)

## Lichaamsverzorging

Bij deze chemokuur zal geen haarverlies optreden.

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 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](http://www.kanker.be) > Publicaties > Leven met kanker > "goed verzorgd, beter gevoel – gids met schoonheidstips").

## 05 WANNEER MOET IK CONTACT OPNEMEN MET HET ZIEKENHUIS?

!

- Als u koorts heeft, vanaf 38°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.