

JOUW BEHANDELING MET DURVALUMAB EN GEMCIS

INHOUD

01	Inleiding	3
02	Werking immuuntherapie	3
03	Schema	5
04	Praktisch	6
05	Bijwerkingen immuuntherapie	7
06	Wanneer moet ik contact opnemen met het ziekenhuis?	16
07	Wat met andere medicatie en durvalumab?	16
08	Veelgestelde vragen	17
09	Meer lezen over immuuntherapie	18
10	Bijwerkingen chemotherapie	19
11	Wanneer moet ik contact opnemen met het ziekenhuis?	34

01 INLEIDING

Samen met je arts hebben we beslist om **immuuntherapie (durvalumab) in combinatie met chemotherapie (gemcitabine en cisplatine)** te starten. Je krijgt de volledige therapie via een infuus toegediend **in cycli van 21 dagen (3 weken)**.

Op dag 1 van zo'n cyclus geven we de immuuntherapie. Ook de chemotherapie krijg je toegediend op dag 1 en dan nog eens op dag 8 (week 2). De derde week is een rustweek; dan krijg je geen therapie. Het inlopen van de totale kuur via het infuus duurt telkens enkele uren en vindt plaats in het dagziekenhuis. Je hoeft dus niet in het ziekenhuis te overnachten.

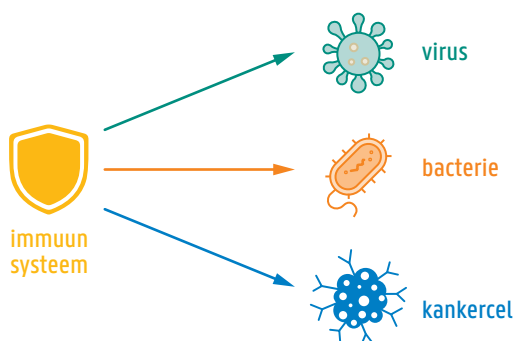
We passen deze **combinatietherapie** toe gedurende **negen cycli van telkens drie weken**. Daarna krijg je **enkel nog immuuntherapie** toegediend, in cycli van **vier weken**.

Je arts bepaalt hoeveel kuren nodig zijn. Na een aantal toedieningen evalueren we het effect met een bloedonderzoek en radiologische onderzoeken. We bespreken de resultaten met jou op de consultatie.

02 WERKING IMMUUNTHERAPIE

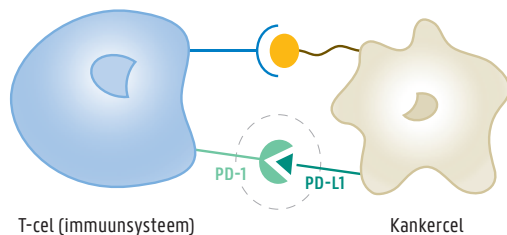
Ons immuunsysteem

Het immuunsysteem is het verdedigingsmechanisme van ons lichaam. Wanneer ons lichaam een 'vreemde' indringer (zoals een bacterie of een virus) herkent, wordt ons immuunsysteem geactiveerd. Onze witte bloedcellen sporen dan het vreemde materiaal op, waarna er een verdedigingsreactie in werking treedt dat het vreemde materiaal vernietigt. Ook als er kankercellen ontstaan in ons lichaam is ons immuunsysteem normaal in staat om die onschadelijk te maken.



Toch hebben sommige kankercellen een manier gevonden om aan ons immuunsysteem te ontsnappen. Ze kunnen bijvoorbeeld het immuunsysteem verzwakken door de activiteit van onze witte bloedcellen te verminderen. Of ze misleiden ons immuunsysteem door zich te camoufleren, zodat het immuunsysteem denkt dat het om een gezonde cel gaat in plaats van om een tumorcel en dus de cel niet gaat aanvallen.

Kankercellen hebben antigenen op hun celoppervlak (PD-L1) die perfect passen op een receptor (PD-1) van de T-cellen (de witte bloedcellen die belangrijk zijn voor onze afweer). Doordat de kanker cel zich vastbindt aan de T-cel kan die kanker cel een aanval van ons immuunsysteem verhinderen.



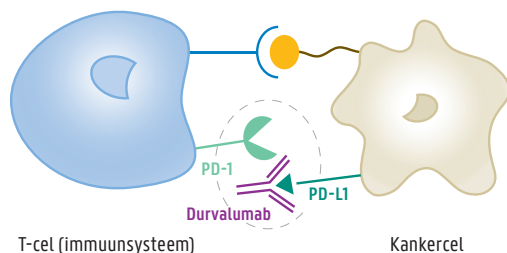
De kanker cel bindt zich aan de T-cel (van ons immuunsysteem) en verhindert zo dat de T-cel de kanker cel aanvalt en vernietigt.

Indirecte bestrijding van kankercellen

In tegenstelling tot chemotherapie gaat immuuntherapie de kankercellen niet zelf bestrijden, maar wel ons eigen immuunsysteem versterken of veranderen. Zo is ons immuunsysteem in staat om de kankercellen beter te herkennen, aan te vallen en te vernietigen.



Durvalumab bindt zich met PD-L1 op het tumoroppervlak zoals een sleutel in een slot. Hierdoor kunnen de kankercellen zich niet meer aan de T-cellen binden om ze af te remmen. Het immuunsysteem wordt dus niet uitgeschakeld en is in staat om de kankercellen opnieuw aan te vallen.



Durvalumab bindt zich aan de kanker cel. Zo kan de kanker cel zich niet binden aan de T-cel en wordt ons immuunsysteem opnieuw geactiveerd.

03 SCHEMA

Dag 1

Generieke naam	Merknaam	Duur
Durvalumab	Imfinzi®	Infuus over 60 minuten
Cisplatine	Cisplatinum®	Infuus over 60 minuten
Gemcitabine	Gemzar®	Infuus over 30 minuten

De rest van de dag moet je minstens acht glazen water drinken om te voorkomen dat de therapie je nieren aantast. Zo kunnen je nieren de afvalstoffen beter afvoeren.

Dag 8

Generieke naam	Merknaam	Duur
Prehydratie (500 ml fysiologisch water)	–	Infuus over 30 minuten
Cisplatine	Cisplatinum®	Infuus over 60 minuten
Gemcitabine	Gemzar®	Infuus over 30 minuten

De rest van de dag moet je minstens acht glazen water drinken om te voorkomen dat de therapie je nieren aantast. Zo kunnen je nieren de afvalstoffen beter afvoeren.

Dag 15: rust

Dag 22 = dag 1 van de volgende cyclus

NA 9 CYCLI

Dag 1

Generieke naam	Merknaam	Duur
Durvalumab	Imfinzi®	Infuus over 60 minuten

Dag 29 = dag 1 van de volgende cyclus

04 PRAKTISCH

Twee dagen vóór elke toediening van de immuun- en chemotherapie doen we een bloedafname. Je krijgt het aanvraagformulier mee van de arts. Als een extern labo de bloedresultaten bepaalt, moeten die zo snel mogelijk gemaild worden naar labo.dklbas@uzgent.be.

Contacteer het dagziekenhuis **één dag voor de toediening (tel. 09 332 45 57)** tussen 16 en 17 uur. Je vermeldt je gewicht en bespreekt eventuele bijwerkingen met de verpleegkundige. Soms is een uitstel of dosisaanpassing van de therapie noodzakelijk bij bijwerkingen en/of afwijkende bloedresultaten.

De behandelingen vinden plaats tijdens een dagopname in het **dagziekenhuis BAS, ingang 12, route 1323** (3e verdieping). Je hoeft vooraf **niet nuchter** te zijn. Een lichte maaltijd die dag kan zelfs misselijkheid voorkomen. Je hoeft ook geen slaapkledij mee te brengen voor zo'n dagbehandeling.

Bij je aankomst in het ziekenhuis moet je je eerst aanmelden aan de aanmeldzuilen of aan de balie Aanmelden en inschrijven. Kijk op www.uzgent.be/patiënt onder de rubriek 'Opname in het dagziekenhuis' voor meer informatie. Ook bij alle volgende behandelingen moet je je daar aanmelden. Na de inschrijving mag je plaatsnemen in de wachtzaal van het dagziekenhuis BAS. Een medewerker komt je daar ophalen.

05 BIJWERKINGEN IMMUUNTHERAPIE

Immuuntherapie werkt specifiek op het eigen immuunsysteem, waardoor de bijwerkingen anders zijn dan bij chemotherapie. Als er bijwerkingen optreden, is dat meestal te wijten aan een **té sterke activering van het immuunsysteem**. We noemen ze daarom ook wel auto-immuunreacties. Als het immuunsysteem geactiveerd is, kan het soms lichaamseigen cellen aanvallen. Met andere woorden: de witte bloedcellen zijn 'overactief' en veroorzaken een soort ontstekingsreactie. Dat kan overal in het lichaam voorkomen.

De bijwerkingen doen zich voor tijdens de behandeling, maar kunnen ook enkele maanden na het einde van de behandeling ontstaan.

Breng zeker de arts en/of de verpleegkundige op de hoogte als je bepaalde klachten ervaart. Ze geven je graag advies om de klachten te verminderen of te behandelen. Als je te lang wacht om een bijwerking te behandelen, kan het soms moeilijker worden om ze te verhelpen.

Maak je geen zorgen als je weinig bijwerkingen ervaart. Dat betekent niet dat de immuuntherapie onvoldoende werkt. De intensiteit van de bijwerkingen verschilt van persoon tot persoon. Laat je dus ook niet beïnvloeden door de verhalen van andere mensen.

Volgende bijwerkingen kan je ervaren:

▲ Klachten aan de luchtwegen	8
▲ Darmklachten	8
▲ Maagklachten	10
▲ Leverklachten	11
▲ Nierklachten	11
▲ Huidklachten	12
▲ Klachten door klieren die hormonen produceren	12
▲ Koorts, griepig gevoel, gevoel van zwakte	13
▲ Spier- en/of gewrichtspijn	14
▲ Vermoeidheid	15

De verpleegkundig consulent belt je op of komt je opzoeken tijdens de behandeling in het dagziekenhuis om te horen hoe je de therapie ervaart. Zo kunnen we altijd tijdig zoeken naar een oplossing voor je klachten. Contacteer tussen de behandelingen in gerust ook zelf de verpleegkundigen, artsen en verpleegkundig consulent.

Klachten aan de luchtwegen

Durvalumab kan een ontstekingsreactie veroorzaken in de bovenste luchtwegen, bijvoorbeeld een bronchitis.

Volgende klachten kan je ervaren:

- ▲ een prikkelend gevoel in de keel
- ▲ een droge, prikkelende hoest
- ▲ hoesten, al dan niet met het ophoesten van slijmen
- ▲ een benauwd gevoel
- ▲ een piepende ademhaling, pijn bij inademen
- ▲ kortademigheid
- ▲ koorts



Als je last hebt van een aanhoudende hoest of kortademigheid, neem dan contact op met je arts.

Darmklachten

Durvalumab kan een ontstekingsreactie veroorzaken in de darmen.

Dit kan je opmerken:

- ▲ diarree (zachte tot vloeibare stoelgang, verlies van stoelgang)
- ▲ buikpijn, krampen
- ▲ slijm of bloed in de stoelgang, zwarte stoelgang
- ▲ soms tekenen van uitdroging, zoals een dorstgevoel, droge mond, droge tong, droge of gerimpelde huid en donkere urine
- ▲ gewichtsverlies

Wat kan je doen bij diarree?

Zodra je last hebt van diarree, meld je dat aan de verpleegkundige of de arts. Bij diarree tot vier keer per dag moet je voldoende drinken (2 tot 3 liter per dag). Neem na overleg met je arts loperamide in (Imodium® Instant of Imodium® harde capsules). Beperk het gebruik van Imodium® bij immuuntherapie tot **maximaal één tablet per dag**. Neem nooit loperamide (Imodium®) om de diarree voor te zijn.

Soms kan het nodig zijn andere geneesmiddelen voor te schrijven om de diarree onder controle te krijgen. Hou daarom contact met je arts en/of je verpleegkundige als je diarree ontwikkelt en verwittig meteen het ziekenhuis als een bestaande diarree verergert.



Contacteer je arts of verpleegkundig consulent bij aanhoudende diarree langer dan één dag.



Tips

- ▲ Drink regelmatig water of sportdranken (bijvoorbeeld Aquarius) zodat je voldoende vocht opneemt (2 tot 3 liter per dag).
- ▲ Kijk regelmatig na of je urine niet te donker is. Dat kan een teken zijn van uitdroging.
- ▲ Eet vet- en vezelarme voeding zoals:
 - pasta, wit brood of rijst
 - mager vlees (kalkoen, kip)
 - cornflakes
 - vis
 - geschild fruit; rasp een appel en laat hem bruin worden: dat blijkt bij veel patiënten te helpen
- ▲ Het slijmvlies van de sluitspier kan geïrriteerd zijn door de diarree. Gebruik zacht toilet papier of een washandje.
- ▲ Zorg voor een goede lichaamshygiëne en breng een zinkzalf aan rond de sluitspier om de huid te beschermen.
- ▲ Je mag Imodium® innemen bij immuuntherapie, maar maximaal één tablet per dag.

LET OP

- ▲ Vermijd voedingsmiddelen die de darmbeweging doen toenemen:
 - grote en vetrijke maaltijden
 - alcohol (bier, wijn)
 - dranken die cafeïne bevatten (koffie, thee, chocolade)
 - voeding met grove vezels, zaden of pitten (volkorenbrood)
 - schillen van fruit, noten
- ▲ Vermijd voedingsmiddelen die de gasvorming verhogen:
 - ui, prei, kool, knoflook, paprika, komkommer, meloen
 - koolzuurhoudende dranken
- ▲ Vermijd voedingsmiddelen die de darmslijmvliezen irriteren (sterke kruiden en specerijen).
- ▲ Vermijd producten die sorbitol bevatten (snoepgoed en kauwgom).
- ▲ Vermijd melk en zuivelproducten (melk, yoghurt, ijs, kaas, room).

Maagklachten

Misselijkheid kan optreden. De intensiteit verschilt van persoon tot persoon.

Je kan last hebben van:

- ▲ minder eetlust
- ▲ een zwaar gevoel in de maag
- ▲ een opgeblazen gevoel
- ▲ een pijnlijke maag
- ▲ braakneigingen



Tips

- ▲ Eet kleine hoeveelheden, gespreid over de dag. Vermijd zware maaltijden.
- ▲ Eet wat je lekker vindt.
- ▲ Eet droge voeding zoals granen en toast.
- ▲ Drink regelmatig water, maar drink met kleine hoeveelheden, zodat je geen opgeblazen gevoel hebt.
- ▲ Zorg voor frisse lucht.
- ▲ Als je misselijk bent, geef dan de voorkeur aan koude of lauwe voedingsmiddelen. Die geven minder geur af dan warm voedsel.
- ▲ Vraag je (huis)arts een geneesmiddel tegen misselijkheid of braken. Neem dat geneesmiddel 30 minuten voor de maaltijd in of zoals voorgeschreven door je arts.
- ▲ Bij aanhoudende misselijkheid, kan je raad vragen aan de oncodiëtist van het ziekenhuis.

LET OP

- ▲ Vermijd sterk gekruide, te zoet, gebraden of vet voedsel (bv. gefrituurd voedsel).
- ▲ Drink zo weinig mogelijk tijdens de maaltijd, want dat neemt je eetlust weg.
- ▲ Ga niet onmiddellijk liggen na de maaltijd. Een halfzittende houding is beter.
- ▲ Als je misselijk bent, vermijd dan sterke geuren. Die kunnen de misselijkheid verergeren.
- ▲ Vermijd alcoholische dranken.

Meer lezen over misselijkheid en braken

- ▲ www.kanker.be/wat-te-doen-als-je-je-misselijk-voelt
- ▲ www.allesoverkanker.be/leven-met-kanker/misselijkheid
- ▲ www.voedingenkankerinfo.nl/wat-kan-ik-het-beste-eten-en-drinken-als-ik-misselijk-ben

Leverklachten

Durvalumab kan de leverfunctie verstoren en uitzonderlijk leiden tot een ontsteking van de lever (hepatitis). Die reactie is vooral merkbaar in je bloedresultaten, die verstoorde leverwaarden kunnen vertonen.

Dit kan je opmerken:

- ▲ vermoeidheid, je algemeen zwak voelen
- ▲ pijn in de rechterbovenbuik
- ▲ gele verkleuring van je oogwit of je huid

De arts volgt je leverwaarden nauwlettend op met **regelmatige bloedonderzoeken**. Soms zijn er extra bloedafnames of onderzoeken nodig om de werking van je lever op te volgen. De arts kan ook beslissen om de medicatie (tijdelijk) te stoppen als de leverwaarden te sterk verstoord zijn.

Nierklachten

Ook de werking van je nieren controleert de arts via bloedonderzoeken. Zelf merk je doorgaans heel weinig van de invloed van immunotherapie op de nierfunctie. Toch kunnen in zeldzame gevallen een aantal klachten voorkomen.

Dit kan je opmerken:

- ▲ minder plassen
- ▲ donkere urine (rood of bruin)
- ▲ onderhuidse vochttopstapeling
- ▲ een benauwd gevoel



Drink voldoende: minimum 1,5 tot 2 liter per dag. Ontstekingsremmers (NSAIDs) raden we in sommige situaties af. Bespreek dat zeker met je arts.

Huidklachten

Durvalumab kan **jeuk** of een **huiduitslag** veroorzaken. In tegenstelling tot chemotherapie veroorzaakt immunotherapie GEEN haaruitval.

Dit kan je opmerken:

- ▲ een droge of schilferige huid, met of zonder jeuk
- ▲ puistjes
- ▲ rode puntjes over het hele lichaam of op delen van het lichaam (rash)
- ▲ roodheid
- ▲ veranderingen van de huidskleur (blekere huidvlekken, ook vitiligo genoemd)
- ▲ haarverdunning



Tips

- ▲ Wrijf je huid in met een crème zodra je last hebt van een droge huid. Een droge huid veroorzaakt sneller jeuk.
- ▲ Kies een vette, hydraterende crème die je dagelijks mag gebruiken.
- ▲ Gebruik een neutrale crème zonder alcohol.
- ▲ Neem liever een douche in plaats van een bad. In bad verweekt je huid meer. Zo wordt ze sneller droog. Gebruik daarbij het best een neutrale, niet-geparfumeerde douchegel.
- ▲ Gebruik vooral een crème na het wassen.
- ▲ Droog je goed af tussen de tenen en vingers.
- ▲ Bescherm je goed tegen de zon, wind en koude om uitdroging van de huid te voorkomen.
- ▲ Draag het best loszittende, katoenen kledij. Zorg voor een goede verluchting van de huid.
- ▲ Als je last hebt van jeuk, vraag dan een jeukstillend geneesmiddel aan je arts of apotheker.

Klachten door klieren die hormonen produceren

De behandeling met durvalumab kan reacties veroorzaken in de hormoonproducerende organen zoals de **bijnieren**, de **schildklier** en de **hypofyse**. Ook hier spoort de arts door regelmatige bloedonderzoeken tijdig veranderingen op in je hormoonstatus. Medicatie kan een oplossing bieden; mogelijk moet je die levenslang innemen.

Dit kan je ervaren:

- ▲ je niet kunnen concentreren
- ▲ extreme vermoeidheid
- ▲ spierzwakte of spierpijn
- ▲ pijn aan de gewrichten, ochtendstijfheid
- ▲ onverklaarbare gewichtsveranderingen
- ▲ een aanhoudende hoofdpijn die niet overgaat met een pijnstillert
- ▲ stemmingswisselingen (bv. prikkelbaar zijn)
- ▲ verwardheid of vergeetachtigheid
- ▲ een verminderd seksueel verlangen en/of impotentie
- ▲ slecht slapen
- ▲ een opgejaagd gevoel
- ▲ veranderingen van het zicht



Contacteer je arts als je last hebt van één of meerdere van deze klachten. Als je hevige hoofdpijn en/of extreme vermoeidheid ervaart, moet je het behandelende team direct verwittigen.

Koorts, griepig gevoel, gevoel van zwakte

De behandeling met durvalumab kan voor koorts of een griepig gevoel zorgen. Meestal treden die koorts of koude rillingen dan op tijdens het moment van toedienen in het dagziekenhuis. Als je een koortsig gevoel krijgt, meld dat aan de verpleegkundige. Blijft de koorts aanhouden, ook nadat je een koortswerend middel hebt genomen (bv. paracetamol), dan moet je contact opnemen met de arts. Soms is een ziekenhuisopname nodig om een behandeling tegen infectie op te starten.

Tekenen van infectie kunnen zijn:

- ▲ koorts, zweten, koude rillingen
- ▲ hoofdpijn
- ▲ spierpijn
- ▲ ziektegevoel



Tips

- ▲ Heb je last van koude rillingen of een algemeen minder goed gevoel, meet dan je temperatuur. Aanhoudende koorts kan wijzen op een bijkomende infectie.
- ▲ Als de koorts blijft aanhouden na het innemen van een koortswerend middel (bv. paracetamol) of bij 38,5°C of meer, neem je contact op met je arts of verpleegkundige.
- ▲ Neem genoeg rust en drink voldoende.
- ▲ Neem nauwgezet de voorgeschreven medicatie in.



- ▲ **Neem vanaf 38,5°C ALTIJD contact op met je behandelende arts, de verpleegkundig consulent of de verpleegkundige van het dagziekenhuis / de verpleegafdeling.**
- ▲ **Neem nooit op eigen initiatief geneesmiddelen in als je vermoedt dat je een infectie hebt. Bij een ontsteking die veroorzaakt is door de immunotherapie helpen antibiotica NIET.**

Spier- en/of gewrichtspijn

Deze bijwerkingen zijn zeldzaam bij durvalumab, maar kunnen wel vervelend zijn. Als ze voorkomen, is dat gelukkig meestal beperkt. We kunnen ze behandelen met pijnmedicatie of ontstekingsremmers, afhankelijk van de klacht. Breng de arts zeker op de hoogte, zodat we je kunnen helpen.

Dit kan je ervaren:

- ▲ pijn en/of stijfheid van de gewrichten
- ▲ pijn en/of stijfheid van de spieren
- ▲ spierzwakte, spierkrampen
- ▲ pijn in de handen, vingers, voeten of tenen
- ▲ rugpijn
- ▲ ontsteking van de gewrichten, artritis (in mindere mate)



Tips

- ▲ Een goede lichaamshouding zorgt ervoor dat spieren en gewrichten soepel blijven.
 - ▲ Blijf in beweging.
 - ▲ Bij niet-ontstoken gewrichten voelt warmte meestal prettig aan (bijvoorbeeld warme baden of kompressen).
 - ▲ Als het gewricht rood en warm is, kunnen koude kompressen de pijn verlichten.
 - ▲ Kom niet of zo weinig mogelijk in vochtige, koude ruimtes.
 - ▲ Neem op tijd rust, niet alleen geestelijk, maar ook lichamelijk. De spieren en gewrichten hebben die rust nodig.
 - ▲ Zorg voor voldoende nachtrust.
 - ▲ Kies voor comfortabel passende kleding en schoenen.
-

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een vaak voorkomende bijwerking bij kankerbehandelingen. Naast de behandeling kan ook de ziekte zelf vermoeidheid veroorzaken. Vaak voelen mensen zich niet alleen lichamelijk vermoeid, maar hebben ze ook minder energie op mentaal of sociaal vlak. Je kan je ook moe voelen zonder een (grote) inspanning te hebben gedaan. Vermoeidheid kan helaas een sterke impact hebben op je dagelijkse of sociale activiteiten. Het is dan ook geen banale klacht.

Hoe kan ik omgaan met vermoeidheid?

Streef naar een **goed evenwicht tussen (licht) bewegen en rusten**. Enkel als je je echt ziek of uitgeput voelt, mag je jezelf niet dwingen. Lukt het wel, dan raden we aan om zoveel mogelijk in beweging te blijven. Dat 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 je uithouding en kracht op peil te houden tijdens de behandeling.

In het UZ Gent organiseren we voor jou en je familie **infosessies** over 'vermoeidheid en kanker'. Vraag hierover meer informatie aan de verpleegkundige of aan het secretariaat van het Kankercentrum (tel. 09 332 55 25).

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

Vraag via onze Sociale dienst informatie over **thuishulp**. Thuishulpmedewerkers ondersteunen je tijdelijk bij huishoudelijke taken, boodschappen doen enz. Je arts of verpleegkundige kunnen je met de sociaal werker in contact brengen. Meer info vind je ook op www.uzgent.be.

Revalidatie na de behandeling

Na de behandeling is het niet altijd vanzelfsprekend om opnieuw fysieke activiteit op te bouwen. Het UZ Gent biedt daarom het **revalidatieprogramma EU'REKA** aan. Van zodra je behandeling is afgerond, kan je deelnemen aan het traject. Het is geen probleem als je nog een onderhoudsbehandeling of anti-hormonale behandeling krijgt. Je hebt enkel de toestemming van je behandelende arts nodig. Meer informatie vind je in de folder 'EU'REKA: Een revalidatieprogramma voor mensen bij kanker'. Je kan de folder digitaal raadplegen op www.uzgent.be/folders-kankercentrum in de rubriek 'Ondersteuning, welzijn en revalidatie'.



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

Meer lezen over vermoeidheid

- ▲ www.allesoverkanker.be/vermoeidheid-bij-kanker
- ▲ www.kanker.be/alles-over-kanker/bijwerkingen/vermoeidheid
- ▲ www.kanker.be/fysieke-activiteit-bij-na-kanker

Je vindt ook concrete tips in de informatiebrochure van Kom op tegen Kanker 'Vermoeidheid bij en na kanker'.

06 WANNEER MOET IK CONTACT OPNEMEN MET HET ZIEKENHUIS?

- ▲ Bij een aanhoudende hoest die verergert.
- ▲ Als je kortademig bent of een pijnlijk gevoel op de borst ervaart.
- ▲ Als je diarree hebt (vier keer per dag of meer) die niet meer onder controle te houden is.
- ▲ Als je slijm of bloed in de stoelgang aantreft.
- ▲ Als je ongewild gewicht verliest.
- ▲ Als je last hebt van buikkrampen en misselijkheid die aanhoudt.
- ▲ Bij hevige jeuk of huiduitslag.
- ▲ Als je last hebt van hoofdpijn die aanhoudt of toeneemt.
- ▲ Bij spierzwakte, verwardheid of andere neurologische signalen.
- ▲ Als je koorts hebt (meer dan 38,5°C) of bij tekenen van een infectie.
- ▲ Als je last hebt van extreme vermoeidheid.

07 WAT MET ANDERE MEDICATIE EN DURVALUMAB?

Vertel je arts altijd welke andere medicatie, voedingssupplementen of homeopathische middelen je neemt. Er kan een interactie zijn met durvalumab.

08 VEELGESTELDE VRAGEN

Wat is het verschil tussen immunotherapie en chemotherapie?

Durvalumab kan je lichaam helpen om tegen de kanker te vechten door de activiteit van je immuunsysteem te verhogen. In tegenstelling tot chemotherapie heeft durvalumab geen directe invloed op de groei van de tumorcellen. Het middel ondersteunt enkel de cellen van je immuunsysteem om de kanker aan te vallen.

Zal ik mijn haar verliezen tijdens de behandeling?

Patiënten die met durvalumab behandeld worden, verliezen hun haar meestal NIET. Het haar wordt soms wel dunner.

Moet ik voorzorgen nemen als ik met andere mensen in contact kom?

Je hoeft GEEN 'contactvoorzorgsmaatregelen' te nemen zoals bij een behandeling met chemotherapie. Bij chemotherapie vragen we gewoonlijk om niet in contact te komen met lichaamsvochten van de patiënt (geslachtsgemeenschap, urine en stoelgang, speeksel, zweet ...) omdat actieve reststoffen schadelijk kunnen zijn voor de naasten. Bij immunotherapie is dat niet het geval.

Wat gebeurt er als ik ernstige bijwerkingen krijg?

Wanneer er een ernstige bijwerking optreedt, start de arts een bijkomende therapie om ze onder controle te krijgen. Lukt dat niet, dan kan dat een reden zijn om de immunotherapie voor een bepaalde periode te stoppen tot de bijwerkingen wel weer onder controle zijn.

Zijn de bijwerkingen tijdelijk?

In de meeste gevallen verdwijnen de bijwerkingen met de juiste behandeling na verloop van tijd. Sommige patiënten ondervinden echter bijwerkingen die niet volledig verdwijnen en een aanhoudende behandeling vereisen. Hoe sneller je een bijwerking signaleert, hoe kleiner de kans op blijvende gevolgen.

Waarom duurt het zo lang om na te gaan of mijn behandeling werkt?

Durvalumab kan het immuunsysteem activeren. Het verhoogt daarvoor het aantal T-cellen in je lichaam. De tijd die nodig is om het immuunsysteem te activeren en de T-cellen op te bouwen varieert. Zodra je immuunsysteem er klaar voor is, kan het kankercellen vinden en aanvallen.

Immunotherapie bestrijdt kanker indirect en in sommige gevallen kan het langer duren voordat het effect op de kanker zichtbaar wordt. Gunstige effecten zien we pas na drie à vier maanden.

Werkt de therapie altijd?

Niet iedereen ondervindt een voordeel bij de behandeling met immunotherapie. Als de therapie wel voordeel oplevert, kan dat op verschillende manieren tot uiting komen. Sommige patiënten ondervinden dat de tumor snel of geleidelijk krimpt. Bij anderen verdwijnt deze volledig na de start van de therapie. Bij sommigen groeit de tumor eerst, voordat het immuunsysteem in actie treedt, waarna hij kleiner wordt. Bij anderen verkleint de tumor niet, maar voorkomt het immuunsysteem dat hij verder groeit.

09 MEER LEZEN OVER IMMUUNTHERAPIE

- ▲ www.kanker.be/alles-over-kanker/behandelingen/immuuntherapie
- ▲ www.allesoverkanker.be/immunotherapie
- ▲ www.kanker.nl/bibliotheek/immunotherapie/behandeling/741-immunotherapie
- ▲ immuno-t.inmotion.care
- ▲ www.immunooncology.be/nl/home

10 BIJWERKINGEN CHEMOTHERAPIE

Chemotherapie is een behandeling met 'cytotoxische medicijnen', met als doel cellen te doden of de celdeling af te remmen. De chemotherapie zal helaas ook een aantal sneldelende, gezonde cellen aantasten. Dat kan bijwerkingen veroorzaken. 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 die bijwerkingen beperken we zo veel mogelijk met een aangepaste behandeling. Soms kunnen we die zelfs helemaal onder controle houden.

Tijdens de chemotherapie kan je verschillende bijwerkingen ervaren, maar in welke mate die voorkomen is individueel verschillend. Laat verhalen van andere patiënten of van mensen uit je omgeving je vooral niet afschrikken. Jouw persoonlijke ervaringen kunnen heel anders zijn. De laatste jaren is er veel vooruitgang geboekt in de ontwikkeling van medicijnen om bijwerkingen te voorkomen of te behandelen. Denk maar aan antibraakmiddelen.

Er is geen relatie tussen het effect van de chemotherapie en de mate waarin je bijwerkingen ervaart. Als je weinig last hebt van bijwerkingen, betekent dat dus niet dat de behandeling minder goed zou werken. Breng zeker zowel de arts als de verpleegkundige tijdig op de hoogte van eventuele bijwerkingen.

Volgende bijwerkingen kan je ervaren:

▲ Daling van het aantal witte bloedcellen	20
▲ Daling van het aantal bloedplaatjes	21
▲ Daling van het aantal rode bloedcellen	22
▲ Wijzigingen in het stoelgangpatroon	22
▲ Grieperig gevoel	25
▲ Vochttopstapeling	25
▲ Reuk- en smaakveranderingen	26
▲ Haarverlies	27
▲ Tintelingen in vingertoppen en tenen	29
▲ Ontsteking van het mondslijmvlies	29
▲ Verminderde nierfunctie	31
▲ Verminderd gehoor / oorsuizen	31
▲ Invloed op seksualiteit en intimiteit	32
▲ Vruchtbaarheidsproblemen	33

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 je lichaam verminderen. Het risico op infecties is dan groter. We noemen dit ook wel neutropenie.

Bij de meeste chemokuren zien we een daling van het aantal witte bloedcellen ongeveer zeven tot twaalf dagen na de toediening. Je kan hier zelf niets tegen beginnen. Volg tijdens de risicoperiode onderstaande adviezen en bescherm jezelf tegen infecties.

Voor de start van elke chemotoediening plannen we een bloedafname om die bijwerking op te volgen. De witte bloedcellen herstellen zich spontaan, maar als dat nog onvoldoende het geval is, stellen we de behandeling soms korte tijd uit. Zo krijgen je bloedcellen meer tijd om te herstellen.

Wat kan je ervaren?

- ▲ Koorts (meer dan 38,5°C), zweten, koude rillingen
- ▲ Diarree, buikpijn, pijn aan de sluitspier
- ▲ Ziek of uitgeput gevoel, hoofdpijn
- ▲ Teken van een infectie:
 - keelpijn of afters in de mond, hoesten, een verstopte neus
 - branderig gevoel bij het plassen, slecht ruikende urine
 - roodheid, zwelling, ettervorming (lokale infectie)
 - vaginale jeuk of toenemende/gekleurde vaginale afscheiding

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



ADVIES bij neutropenie

- ▲ Meet je lichaamstemperatuur bij rillingen of als je je ziek voelt.
- ▲ Verwittig bij koorts (vanaf 38,5°C) het ziekenhuis of je 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 je handen regelmatig, zeker voor het eten en na het toiletbezoek.
- ▲ Bespreek met je arts of je een griepvaccin nodig hebt en wanneer dat het best wordt toegediend.

LET OP

- ▲ Vermijd contact met grote groepen mensen of zieke mensen.
- ▲ Vermijd drukbevolkte plaatsen (markt, bioscoop, winkels, openbaar vervoer ...).
- ▲ Let op voor kinderen met typische kinderziektes. Je 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 je het ziekenhuis of je huisarts verwittigen.

Meer lezen over neutropenie

- ▲ www.allesoverkanker.be/bijwerkingen-chemotherapie-en-hoe-ermee-omgaan
> gedaald aantal bloedcellen
- ▲ www.kanker.be/alles-over-kanker/bijwerkingen/infecties-koorts-en-witte-bloedcellen

Daling van het aantal bloedplaatjes (trombocytopenie)

Bloedplaatjes zorgen voor de bloedstolling. Door chemotherapie kunnen deze bloedplaatjes in aantal verminderen en stolt je bloed minder snel. Dit noemen we ook trombocytopenie.

Wat kan je opmerken?

- ▲ Neusbloedingen duren langer.
- ▲ Je hebt blauwe plekken of rode/paarse, speldenknopgrote vlekjes op de huid (petechiën of puntbloedinkjes).
- ▲ Je ontdekt bloed bij urineren of bloed in de stoelgang.
- ▲ Je ontdekt bloed bij het hoesten of braken.
- ▲ Je hebt last van bloedend tandvlees.
- ▲ Je hebt meer bloedverlies tijdens de menstruatie (al kan die tijdens de chemotherapie soms ook wegblijven).
- ▲ Je hebt last van spontane bloedingen.
- ▲ Je hebt aanhoudende of toenemende hoofdpijn.



Tips

- ▲ Poets je tanden met een mediumzachte tandenborstel.
- ▲ Snuit je neus zachtjes.
- ▲ Breng je tandarts op de hoogte dat je een behandeling met chemotherapie ondergaat.
- ▲ Draag handschoenen als je klust of tuiniert.

LET OP

- ▲ Probeer kwetsuren te vermijden: die kunnen een bloeding veroorzaken.
- ▲ Scheer je liever met een elektrisch apparaat dan met scheermesjes.



Als je bloed opmerkt in je urine of spontane bloedingen hebt, moet je contact opnemen met je arts.

Daling van het aantal rode bloedcellen (anemie)

Je behandeling kan een daling van het aantal rode bloedcellen veroorzaken (bloedarmoede of anemie).

Rode bloedcellen zorgen voor het transport van zuurstof naar weefsels en organen. Een tekort aan rode bloedcellen kan vermoeidheid, duizeligheid of futloosheid veroorzaken. Dat is een tijdelijke bijwerking waar je zelf niets tegen kan beginnen. De aanmaak van rode bloedcellen herstelt zich spontaan.

Wat kan je opmerken?

- ▲ Je voelt je vermoeid of futloos.
- ▲ Je bent duizelig.
- ▲ Je bent kortademig.
- ▲ Je hebt hartkloppingen.
- ▲ Je ziet zwarte vlekken voor de ogen.
- ▲ Je ziet bleek.



Als je bovenstaande klachten ervaart, moet je contact opnemen met je arts.

Wijzigingen in het stoelgangpatroon

Jouw behandeling kan de beweeglijkheid in je darmen verminderen, waardoor de darmwerking afneemt.

De behandeling kan ook inwerken op de cellen van je darmen en zo een ontstekingsreactie veroorzaken.

Hierdoor kan zowel **obstipatie** (of constipatie) als **diarree** ontstaan.

Obstipatie of constipatie

We spreken van constipatie als je minder dan drie keer per week stoelgang maakt en als de stoelgang hard, droog en eventueel pijnlijk is.

Wat kan je ervaren?

- ▲ Minder vaak stoelgang
- ▲ Een opgezette buik
- ▲ Buikkrampen
- ▲ Moeilijke stoelgang (minder, hard)
- ▲ Verstopping



Tips

- ▲ Drink regelmatig en voldoende water, zodat je genoeg vocht opneemt (1,5 tot 2 liter per dag).
- ▲ Eet op regelmatige tijdstippen en sla vooral het ontbijt niet over.
- ▲ Kies voor vezelrijke voeding: bruin brood, volkoren- of meergranenproducten ...
- ▲ Voeg extra zemelen toe aan melk, yoghurt, fruitsap ...
- ▲ Voeg extra vetstof toe op brood of bij de warme maaltijd. Vetarme voeding kan constipatie bevorderen.
- ▲ Eet voldoende fruit (sinaasappelen, pruimen, peren ...).
- ▲ Beweeg voldoende, want beweging bevordert de darmwerking. Blijf zo weinig mogelijk in bed als je toestand dat toelaat.
- ▲ Stel de drang om naar het toilet te gaan nooit uit.
- ▲ Neem voldoende tijd voor de ontlasting.
- ▲ Vraag je (huis)arts een geneesmiddel tegen constipatie.
- ▲ Neem geen geneesmiddelen in op eigen initiatief, want sommige geneesmiddelen kunnen constipatie veroorzaken.

Diarree

Diarree is een dunne, waterige ontlasting die vaker voorkomt dan je gewoon bent. Van zodra je last hebt van diarree, meld je dat aan de verpleegkundige of arts. Bij diarree tot vier keer per dag moet je **voldoende drinken** (2 tot 3 liter per dag).

Als je last hebt van **waterige diarree zonder koorts**, mag je **loperamide (Imodium®)** nemen. Omdat je naast de chemotherapie ook immunotherapie krijgt, moet je het gebruik van **Imodium® beperken tot maximum één tablet per dag**. Lees meer hierover onder 'Bijwerkingen van de immunotherapie'.

Soms zijn andere geneesmiddelen aangewezen om de diarree onder controle te krijgen. Contacteer je arts en/of verpleegkundige bij diarree en verwittig meteen het ziekenhuis als een bestaande diarree verergert.

Wat kan je ervaren?

- ▲ 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

**ADVIES bij diarree**

- ▲ Diarree gaat gepaard met verlies van zout en vocht. Gebruik extra zout en drink voldoende water of sportdranken (bijvoorbeeld Aquarius), zodat je voldoende vocht opneemt (2 tot 3 liter per dag).
- ▲ Spreid de maaltijden over de dag (5 tot 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 vollemelkproducten.
- ▲ Vervang aardappelen regelmatig 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 daarom zacht toiletpapier of een washandje. Zorg voor een goede lichaamshygiëne en breng een doorzichtige barrièrecrème aan (bv. Avène Cicalfate, Cavilon™, Aldanex™ of Proshield Plus) rond de sluitspier om de huid te beschermen.
- ▲ Controleer regelmatig of je urine niet te donker is. Donkere urine kan op uitdroging wijzen.
- ▲ Weeg jezelf één keer per week om je gewicht op te volgen.
- ▲ Bespreek met je arts of je medicatie mag nemen bij diarree.

LET OP

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



Als de diarree ondanks de medicatie toch aanhoudt of verergert (vier tot zes keer per dag) en als je ook last hebt van buikkrampen of bloed in de stoelgang, neem dan contact op met je arts.

Grieperig gevoel

Na de toediening van chemotherapie kan je last krijgen van een grieperig gevoel met hoofdpijn, spierpijn, koude rillingen en koorts. Dat is een normale reactie van je lichaam op de toegediende geneesmiddelen. Bij sommige producten komt dit vaker voor dan bij andere. De klachten zijn **tijdelijk**. Ze kunnen al ontstaan op de dag van de toediening of soms de dag nadien.

Wat kan je ervaren?

- ▲ Spierpijn (dikwijls in de benen); de pijn is tijdelijk en kan tot één week na de toediening duren
- ▲ Pijn in gewrichten en botten
- ▲ Hoofdpijn
- ▲ Soms koorts en koude rillingen



Tips

- ▲ Rust voldoende onmiddellijk na de behandeling.
- ▲ Blijf voldoende drinken.
- ▲ Je kan eventueel medicatie krijgen tegen deze bijwerking. Vraag altijd aan de arts welke medicatie je mag innemen.
- ▲ Ga wel na of dit grieperige gevoel niet het gevolg is van een infectie. Controleer daarom altijd je temperatuur voor je medicatie inneemt.



- ▲ Bij koorts vanaf 38,5°C en symptomen van een infectie moet je het ziekenhuis of je huisarts verwittigen.
- ▲ Als je koorts hebt op de dag van de chemotherapie komt dit hoogstwaarschijnlijk door het griepaal syndroom. Bespreek dat met je arts. Als je de volgende dag nog altijd koorts hebt, moet je het ziekenhuis of je huisarts contacteren.
- ▲ Bij twijfel of andere symptomen contacteer je het best het ziekenhuis of je huisarts.

Vochtopstapeling

Door de chemotherapie kan je vocht ophouden. Dat wordt ook wel oedeem genoemd. Het vocht zet zich vast op plaatsen buiten de bloedbaan waar normaal geen of weinig vocht aanwezig is. Die bijwerking is **tijdelijk**.

Wat kan je opmerken?

- ▲ Gezwollen voeten of benen, handen of armen
- ▲ Gewichtstoename
- ▲ Minder plassen
- ▲ Kortademigheid



Controleer regelmatig je gewicht. Als je op korte tijd veel bijkomt of als je last hebt van kortademigheid, verwittig dan de arts.

Reuk- en smaakveranderingen

Chemotherapie kan schade aan de slijmvliezen en speekselklieren veroorzaken met als gevolg pijn, smaakverlies, smaakveranderingen en speekseltekort. In bepaalde omstandigheden kunnen je smaakdrempels hoger of lager liggen dan vroeger. Je smaakwaarneming stemt niet meer overeen met je smaakgeheugen. Ondanks die klachten is het belangrijk om goed te blijven eten om je herstel te bevorderen.

De klachten zijn eigen aan de behandeling en verdwijnen geleidelijk na stopzetting ervan. Soms kunnen ook mond- en tandproblemen de klachten veroorzaken. **Ga dus voor de start van de chemotherapie naar je tandarts voor een algemene controle.**



ADVIEZEN bij reuk- en smaakveranderingen

- ▲ Een goede mondhygiëne is belangrijk. Poets na iedere maaltijd je tanden of reinig dagelijks je tandprothese.
- ▲ Spoel voor en na de maaltijd je 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, bv. basilicum, rozemarijn, oregano, dragon, munt, curry, citroen ... Saus toevoegen kan ook (bv. zoetzure saus).
Opgelet: doe dat niet bij gevoelig of ontstoken mondslijmvlies.
- ▲ Bij sommige mensen veroorzaken sterk smakende voedingsmiddelen ook meer smaakafwijkingen.
- ▲ Drink minimum 1,5 liter per dag: water, bouillon, soep, melk, thee en vruchtensappen (geen citrus).
Kies voor dranken die energie leveren, zeker als je gewicht verliest.
- ▲ Producten waarvan je echt een afkeer hebt gekregen, kan je beter weglaten. Vaak zijn dat gerechten met een sterke geur zoals gebraden of 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 spaghetti saus.
- ▲ Als klassieke maaltijden (aardappelen, groente, vlees/vis) je niet meer smaken, kan je de warme maaltijd vervangen door een broodmaaltijd met hartig beleg, een melkdrink en fruit.
- ▲ Probeer een alternatief te zoeken voor voedingsmiddelen of gerechten waar je een afkeer voor kreeg.
Bv. warme chocolademelk in plaats van koffie, of warm vlees in plaats van koud vlees, vleesbeleg of vis.
- ▲ Als gekookte groenten je niet smaken, probeer dan een rauwkostsalade of drink een extra glas groente- of vruchtensap.
- ▲ Cosmetics, bloemen, tabaksrook en schoonmaakmiddelen roepen vaak aversie op.
- ▲ Kies eventueel maaltijden met sterke smaken, maar eet niets tegen je zin.
- ▲ Breng afwisseling in de textuur van je voeding (vast, halfvast, vloeibaar).
- ▲ Eten is ook een sociaal gebeuren. Het kan helpen om samen met anderen te eten om minder stil te staan bij een veranderde smaak.
- ▲ Om smaakverlies te compenseren kan je extra suiker, zout en kruiden gebruiken.
- ▲ Zorg voor voldoende frisse lucht tijdens het koken als je last hebt van reukveranderingen.
- ▲ Voor meer gedetailleerde informatie kan je terecht bij de oncodiëtist.

LET OP

- ▲ Vermijd alcohol en roken: ze kunnen de smaakveranderingen nog erger maken.
- ▲ Vermijd maaltijden met een sterke geur (stoofpotjes, kolen, koffie ...).

Haarverlies

Heel wat behandelingen met chemotherapie beschadigen het haar. Soms verdunt het haar enkel, maar bij veel behandelingen treedt volledig haarverlies op. Die bijwerking komt meestal voor in de **tweede of derde week na de eerste chemotoediening**. Sommige mensen voelen pijn in de hoofdhuid rond de periode van het haarverlies. Op het einde van de chemotherapie kan je ook je wenkbrauwen, wimpers, oksel- en schaamhaar (gedeeltelijk) verliezen. Die bijwerking is tijdelijk!

Vooraf je haar kort laten knippen is niet nodig. Ga wel tijdig naar een speciaalzaak voor een **pruik**, als je dat wenst. Vraag een brochure met adressen van speciaalzaken in jouw buurt aan de verpleegkundige of Sociale dienst. Vraag bij de start van de chemotherapie een attest voor een pruik aan je arts en bezorg dat aan je ziekenfonds. Meer informatie vind je op www.uzgent.be/kankercentrum.

Tijdens de chemotherapie kan er een soort donshaar verschijnen. Je **verwijdert dat donshaar** beter om je haar mooi en snel terug te laten groeien na de laatste chemokuur. Na drie tot zes maanden heb je dan weer een haardos van een paar centimeter. Soms kan de kleur of de structuur van je haren wat veranderen.

Heel wat patiënten vinden het verliezen van hun haar mentaal heel zwaar. De confrontatie met haar dat op je kussen achterblijft of haren in je haarborstel is lastig, zelfs al ben je hierop voorbereid. In het ziekenhuis werken **schoonheidsspecialisten** die je goede tips kunnen geven over de verzorging van je huid en haar. Maak gerust een afspraak met hen.

Je hebt tijdens je behandeling recht op zes keer een **gezichtsmassage** en zes keer een **lichaamsmassage**. Die massages vinden plaats aan bed of in een van onze wellnessruimtes (dagziekenhuis Medische oncologie, ingang 50, route 612 of poli BAS, ingang 12, route 1325). Maak een afspraak via het secretariaat van het Kankercentrum (tel. 09 332 55 25). Maak gerust gebruik van dit aanbod. Je hoeft hiervoor niet te betalen. De sessies zijn mogelijk door de steun van de Stichting tegen Kanker.



Tips vóór het haarverlies

- ▲ Het ziekenfonds voorziet een tussenkomst voor mensen met tijdelijk haarverlies als gevolg van hun behandeling. Ook sommige hospitalisatieverzekeringen komen hierin tussen. Informeer je hierover voor je een pruik koopt.
- ▲ Je kan kiezen voor een pruik, een mutsje of sjaaltjes. Kies vooral waar jij je het best bij voelt.
- ▲ Laat je goed informeren over de soorten pruiken, hun prijs en het onderhoud. Er bestaan grote prijsverschillen.
- ▲ Als je vragen hebt over de prijzen en tegemoetkomingen, kan je terecht bij de medewerkers van de Sociale dienst.
- ▲ Ga voor de start van de chemotherapie naar een speciaalzaak als je een pruik wil. Zo kan je een exemplaar kiezen dat bij je past en goed lijkt op je natuurlijke haar.

LET OP

- ▲ Kam of borstel je haar niet te veel en gebruik een zachte borstel of kam met ver uit elkaar staande tanden. Begin altijd onderaan te kammen en eindig bovenaan.
- ▲ Vermijd kleurshampoos, bleekproducten, permanenten, krulspelden, haarspray en elektrische haardrogers voor en tijdens de eerste cyclus.
- ▲ Gebruik niet te veel shampoo en was je haar om de vier tot zeven dagen.

Tips tijdens het haarverlies

- Spreek af met de kapper wanneer je je het best kaal laat scheren. Veel patiënten doen dat zodra het haar met plukken uitvalt.
- Leg een handdoek op je hoofdkussen. Als je opstaat kan je de handdoek dichtvouwen en alle haartjes in één keer verwijderen.

Tips na het haarverlies

- Na het haarverlies is je hoofdhuid gevoelig en droog. Verzorg je hoofdhuid met een milde shampoo of douchegel.
- Breng een hydraterende crème aan om de hoofdhuid tegen uitdrogen te beschermen.
- Draag bij koud weer je pruik, een muts of een sjaaltje. Via het hoofd verliezen we heel wat lichaamswarmte.
- Als je haren terug groeien en je wil ze kleuren, gebruik dan de eerste keer een kleurshampoo met natuurlijke producten. Daarna mag je de gewone producten weer gebruiken.

LET OP

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

 Meer lezen over haarverlies en schoonheidstips

www.kanker.be/publicatie/goed-verzorgd-beter-gevoel-gids-met-schoonheidstips

Tintelingen in vingertoppen en tenen (perifere neuropathie)

Sommige soorten chemotherapie kunnen neuropathie of zenuwpijn veroorzaken. Dat is het gevolg van een beschadiging van de gevoelszenuwen en kan zich uiten in tintelingen en een doof of slapend gevoel in de handen en voeten. Soms kan je pijscheuten ervaren. Je fijne motoriek kan verstoord raken, waardoor je bijvoorbeeld moeilijker een hemd kan dichtknopen.

De zenuwpijn gaat meestal over na het stoppen van de kuur, maar in sommige gevallen blijft de pijn aanwezig.



ADVIEZEN bij tintelingen

- ▲ Als je merkt dat koude de tintelingen uitlokt, kan je beter blootstelling aan koude vermijden. Haal bijvoorbeeld zelf geen producten uit de ijskast of de diepvries, of doe hiervoor handschoenen aan.
- ▲ Doe handschoenen en een sjaal aan als je bij koud weer naar buiten gaat.

LET OP

- ▲ Drink geen alcohol. Alcohol kan zenuwschade veroorzaken en de neuropathische pijn als gevolg van de chemotherapie verergeren.



Breng je arts zeker op de hoogte van deze bijwerking. Vermeld zowel de duur als de mate waarin de tintelingen voorkomen.

Meer lezen over tintelingen

www.allesoverkanker.be/definities/wat-kun-je-doen-aan-tintelingen-in-handen-en-voeten

Ontsteking van het mondslijmvlies (orale mucositis)

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.

Breng voor de start van je behandeling een bezoek aan je tandarts om je gebit grondig te laten nakijken en meld dat je met chemotherapie start. Dat kan problemen voorkomen tijdens de behandeling. Laat geen ingrepen door de tandarts uitvoeren tijdens de behandelingsperiode, zonder overleg met de oncoloog.

Wat is orale mucositis?

Orale mucositis is een pijnlijke ontsteking van het mondslijmvlies, met een rode, gezwollen en aangetaste mond en tong tot gevolg. De aandoening kent verschillende gradaties van ernst. Hoe hoger de mucositisgraad, hoe meer last je ondervindt.

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	Heel pijnlijke, uitgebreide aantasting van het mondslijmvlies. Vloeibare voeding is mogelijk.
Graad 4	Heel sterke aantasting van het mondslijmvlies met uitgebreide letsels in de mond; heel pijnlijk. Inname van voeding is onmogelijk.

Tijdens je behandeling inspecteert de (tand)arts of verpleegkundige je mond regelmatig met een lampje.

Heb je pijn of open wondjes in de mond, neem dan altijd contact op met de verpleegkundige. De pijnlijke zones in je mond kunnen we verhelpen met een **laserbehandeling**. Dat is pijnloos en gebeurt op voorschrift van de arts. Meer informatie vind je in de brochure 'Lasertherapie voor de behandeling van orale mucositis' op www.uzgent.be/folders-kankercentrum in de rubriek 'Algemeen'.



Tips voor een goede mondhygiëne

- ▲ Poets je tanden na elke maaltijd, minstens twee keer per dag.
- ▲ Poets je tanden altijd met een mediumzachte tandenborstel. Poets twee minuten lang met kleine draaiende bewegingen.
- ▲ Gebruik een fluoridehoudende milde tandpasta.
- ▲ Vervang je tandenborstel bij tekenen van slijtage (haren naar buiten).
- ▲ Wacht minstens een halfuur na de maaltijd voor je de tanden poetst.
- ▲ Spoel de tandenborstel grondig na en bewaar hem droog met de borstelkop naar boven.
- ▲ Spoel je mond regelmatig met water. Dat voorkomt uitdroging van de slijmvliesen en zorgt voor een zuivere mond.
- ▲ Hou je 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 je 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 je mond. Zo krijgt je mondslijmvlies wat rust.
- ▲ Bewaar je gebitsprothese altijd op een droge plaats en reinig ze voor je ze weer in je mond steekt.
- ▲ Bij aften of ontstekingen laat je de prothese het best uit en neem je contact op met je arts.



Contacteer bij pijn of letsels in de mond je arts of verpleegkundig consulent. Zij geven je graag advies rond het gebruik van een mondspoelmiddel.

Verminderde nierfunctie

Je behandeling kan een invloed hebben op de werking van de nieren. Via het infuus krijg je veel vocht toegediend, maar toch moet je ook zelf voldoende drinken. Drink minstens 1,5 tot 2 liter per dag. Kies o.a. voor water, bouillon, soep, thee en andere heldere dranken.

Voor iedere chemokuur controleren we de werking van je nieren met een bloedafname. De arts informeert je altijd over je nierfunctie, want van die bijwerking merk je zelf doorgaans heel weinig.



Drink voldoende: minimum 1,5 tot 2 liter per dag. Ontstekingsremmers (NSAIDs) raden we in sommige situaties af. Bespreek dat zeker met je arts.

Verminderd gehoor / oorsuizen

Je gehoor kan verminderen of je kan last krijgen van oorsuizen. Je kan hier zelf niets tegen beginnen, maar meld het zeker aan je arts of verpleegkundige. We kunnen de klachten objectief vaststellen met een speciaal onderzoek (audiometrie) om verdere opvolging mogelijk te maken.

Oorsuizen kan op elk willekeurig moment tijdens de behandeling optreden. De bijwerking kan tijdelijk of definitief zijn. Er bestaat hiervoor geen specifieke behandeling.



Tips bij verminderd gehoor / oorsuizen

- ▲ Vertel mensen dat je minder goed hoort. Ze kunnen hier dan rekening mee houden.
- ▲ Probeer gesprekken te voeren met één persoon of in een beperkt gezelschap.
- ▲ Vermijd achtergrondgeluid tijdens een gesprek (bv. verkeer, radio, tv ...)
- ▲ Hou oogcontact tijdens het gesprek.



Meld het zeker aan je arts als je problemen met je gehoor opmerkt. Een aanpassing van de therapie kan noodzakelijk zijn om onherstelbare schade te voorkomen.

Invloed op seksualiteit en intimiteit

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

Fysieke problemen

Je ziekte of behandeling kan op verschillende manieren een impact hebben op je seksualiteit en intimiteit. Door fysieke problemen als een verminderde algemene conditie of vermoeidheid, kan je kortademig zijn tijdens het vrijen. Sommige patiënten bereiken moeilijk een orgasme of ervaren een lagere intensiteit ervan.

Vrouwen kunnen vroegtijdig in de menopauze komen. Dat merk je aan het uitblijven van de maandstonden en aan menopauzale klachten zoals warmteopwellingen en vaginale droogte. Mannen kunnen erectieproblemen krijgen of last hebben van pijnlijke zaadlozingen of droge orgasmes.

Psychologische problemen

Ook psychologische problemen hebben een impact. Misschien moeten jij en je partner wennen aan de uiterlijke veranderingen door de behandeling, zoals haaruitval, gewichtstoename of -verlies. Misschien voel je je minder aantrekkelijk of heb je angst bij het vrijen.

Het is ook niet evident voor je partner: soms heeft die schrik om intiem te zijn. Alles lijkt anders en moeilijker nu de ziekte en behandeling heel je leven beïnvloeden. **Praat daarom met je partner.** Intimiteit blijft belangrijk, ook al gebeurt het nu minder frequent of op een andere manier. Probeer elkaar daarin te vinden.

Anticonceptie

We raden je aan om tot zeven dagen na de toediening van de chemoprodukten een **condoom** te gebruiken bij het vrijen. Restanten van de medicatie zitten ook in de slijmvliesen en je partner komt hier beter niet mee in contact.

Tijdens de behandeling word je beter niet zwanger. De behandeling kan schadelijk zijn voor de baby.



Tips

- ▲ Persoonlijke hygiëne blijft heel belangrijk, ook bij het knuffelen en vrijen.
- ▲ Aandacht besteden aan je uiterlijk kan een positieve invloed hebben op je zelfvertrouwen.
- ▲ Probeer met je partner te blijven praten over intimiteit en seksualiteit. Geef aan welke handelingen je wel of niet aankan of fijn vindt.
- ▲ 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 we een glijmiddel (op waterbasis) aan.
- ▲ Bespreek orgasme- en erectieproblemen met je behandelende arts of verpleegkundige. Zij kunnen je helpen of eventueel doorverwijzen.
- ▲ Ook medicatie kan een invloed hebben op je seksuele beleving. Bespreek dat met je apotheker of behandelend arts.

Problemen met seksualiteit, zowel op lichamelijk als op emotioneel vlak, kan je bespreken met de arts, verpleegkundige of psycholoog. Als je dat wil, kan je ook terecht bij de seksuoloog van het ziekenhuis (tel. 09 332 60 23). Of stel je vragen via kanker_en_seksualiteit@uzgent.be. Meer info vind je op www.uzgent.be/kankercentrum.

Meer lezen over kanker en seksualiteit

- www.allesoverkanker.be/definities/wat-is-de-impact-van-chemotherapie-op-je-seksleven
- 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, zoals de eicellen en zaadcellen. De uiteindelijke schade is afhankelijk van de dosis en het type chemotherapie dat je krijgt. Als je een kinderwens hebt, moet je hier zeker voor de start van je behandeling met je arts over spreken.



ADVIES

- Overleg met je arts welke consequenties de behandeling heeft voor je vruchtbaarheid.
- Een zwangerschap tijdens de behandeling raden we af omdat die schadelijk kan zijn voor de baby. Hou er rekening mee dat je nog vruchtbaar kan zijn tijdens en na je behandeling. Gebruik daarom passende voorbehoedsmiddelen.
- Bespreek problemen of een eventuele kinderwens met je arts of verpleegkundige.

Meer lezen over vruchtbaarheidsproblemen

Meer uitgebreide informatie over (on)vruchtbaarheid bij kanker vind je in de informatiebrochures 'Vruchtbaarheid bij vrouwelijke patiënten met kanker' en 'Effect van oncologische therapie op de mannelijke vruchtbaarheid' op www.uzgent.be/folders-kankercentrum.

11 WANNEER MOET IK CONTACT OPNEMEN MET HET ZIEKENHUIS?

- ▲ Bij koorts vanaf 38,5°C, of andere tekenen van een infectie.
- ▲ Als je niet of onvoldoende kan eten en/of drinken.
- ▲ Als je meer dan drie dagen braakt of als je meer dan drie keer per dag braakt.
- ▲ Als je een pijnlijke en gezwollen maag hebt.
- ▲ Als je tekenen van uitdroging vertoont (dorstgevoel, droge huid, weinig plassen).
- ▲ Als je op korte tijd veel vermagert.
- ▲ Als je pijn of bloedingen in je mond hebt.
- ▲ Als je koorts hebt die gepaard gaat met mondklachten.
- ▲ Als je last hebt van pijn tijdens de ontlasting en je stoelgang hard is.
- ▲ Bij aanhoudende diarree.
- ▲ Als je last hebt van een opgezette buik.
- ▲ Als je buikpijn of buikkrampen hebt.
- ▲ Als je je erg misselijk voelt en moet braken.
- ▲ Als je pijn op de borst ervaart.
- ▲ Als je geelzucht ontwikkelt (oogwit of huid ziet er gelig uit, ontkleurde ontlasting, donkere urine, jeuk).

Wil je deze folder of andere documentatie over jouw behandeling digitaal bekijken?

Je vindt alle info op www.uzgent.be/folders-kankercentrum onder de rubriek 'digestieve oncologie'.

VRAGEN? NOTEER ZE HIER

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

