

JOUW BEHANDELING MET CARBOPLATINE EN PEMETREXED

bij niet-kleincellige longkanker – adenocarcinoom (stadium IV)

INHOUD

01	Inleiding	3
02	Vorbereiding van de behandeling	3
03	Aandachtspunten	4
04	Verloop van de behandeling	4
05	Verloop van de toediening	5
06	Bijwerkingen	7
07	Minder frequente bijwerkingen	20

01 INLEIDING

Tijdens het multidisciplinair oncologisch overleg (MOC) hebben de arts-specialisten die betrokken zijn bij je diagnose, beslist dat je in aanmerking komt voor een behandeling met chemotherapie. De behandeling bestaat uit twee celremmende geneesmiddelen (chemotherapeutica): carboplatine en pemetrexed. Je krijgt de therapie volledig toegediend via een perifeer infuus of poortkatheter. We geven je ook medicatie om eventuele bijwerkingen tegen te gaan.

De toediening loopt over één dag en wordt om de 21 dagen herhaald, op voorwaarde dat je bloedwaarden goed zijn en je algemene toestand dit toelaat. Die periode van 21 dagen noemen we één kuur of cyclus.

De toediening van de chemotherapie vindt plaats in het **dagziekenhuis**, zodat je niet hoeft te overnachten. Je arts bespreekt het aantal toedieningen met jou. Om de twee kuren beoordelen we het effect van de chemotherapie met een controle-CT-scan van de thorax en onderbuik. We bespreken de resultaten met jou op de consultatie.

We wensen je een succesvolle behandeling toe. Bij eventuele vragen of problemen kan je altijd contact opnemen met de **verpleegkundig consulente Thoracale oncologie** (Kelly Bulcke op tel. 09 332 89 40, Brigitte Bèqué op tel. 09 332 07 99 of Nathalie De Boosere op tel. 09 332 05 26) of het **secretariaat Pneumologie** (tel. 09 332 26 72). Bij problemen buiten de werkuren kan je je huisarts contacteren.

02 VOORBEREIDING VAN DE BEHANDELING

Vitamine B12

Eén week voor de start van de eerste kuur krijg je een vitamine B12-injectie in de bilspier. Dat herhalen we om de negen weken.

Foliumzuur

Eén week voor de start van de eerste kuur moet je ook foliumzuurtabletten innemen. Die tabletten moet je tijdens alle kuren alle dagen blijven innemen (één keer per dag). Pas drie weken na het afronden van de behandeling mag je daarmee stoppen.

Dexamethasone

De dag vóór iedere kuur moet je starten met dexamethasone, twee keer per dag 4 mg. Die dosis moet je blijven innemen **tot en met dag 2 van de kuur**. Dexamethasone voorkomt allergische reacties op pemetrexed.

03 AANDACHTSPUNTEN

Tijdens je behandeling met pemetrexed mag je geen ontstekingsremmers (= NSAID) nemen, vanaf vijf dagen voor tot vijf dagen na de toediening van pemetrexed. Ontstekingsremmers zorgen ervoor dat de afvalstoffen van chemotherapie juist minder goed worden uitgescheiden via de nieren. Dat kan ernstige bijwerkingen veroorzaken.

04 VERLOOP VAN DE BEHANDELING

Bij de start van de behandeling, **op dag 1 van de kuur**, meld je je altijd aan bij de balie Aanmelden en inschrijvingen. Kijk op www.uzgent.be/patient onder de rubriek 'Opname in het dagziekenhuis' voor meer informatie.

Vóór de toediening van de chemotherapie doen we telkens een bloedafname. Neem je aanvraag altijd mee. De bloedafname gebeurt in het ziekenhuis op de dienst Bloedafname (ingang 50, route 734).

Daarna ga je op consultatie bij de arts op poli Oncologie (ingang 50, route 550) op het afgesproken uur. Hou er rekening mee dat de wachttijden kunnen oplopen vlak voor je consultatie. We doen ons best om die zo kort mogelijk te houden. Eens op consultatie krijg je de persoonlijke benadering en zorgen die je nodig hebt.

Als je algemene toestand en je bloedwaarden het toelaten ga je daarna naar het dagziekenhuis (ingang 50, route 612) voor de toediening van de chemotherapie.

Ook **op dag 8 en dag 15 van de eerste vier kuren of cycli** kom je naar het ziekenhuis voor een bloedafname en consultatie. Je meldt je zoals gebruikelijk aan bij de balie Aanmelden en inschrijvingen en begeeft je daarna naar de dienst Bloedafname (ingang 50, route 734). Vervolgens ga je op consultatie bij de verpleegkundig consulent.

05 VERLOOP VAN DE TOEDIENING

Vóór de start van de chemotherapie krijg je een capsule **Akynzeo®** en (via een infuus) **Aacidexam®** toegediend. Dat zijn middelen om eventuele misselijkheid en/of braken zoveel mogelijk te beperken. Daarna volgen **pemetrexed** en **carboplatine**.

Schematische voorstelling van de behandeling

Generieke naam	Merknaam	Dag toediening			Wijze van toediening
		0	1	2	
Dexamethasone	Dexamethasone® 2 x 4 mg/dag	x	x	x	Tablet
Netupitant Palonosetron	Akynzeo®		x		Capsule
Pemetrexed	Alimta®		x		Infuus over 10 min.
Carboplatine	Carbosin®		x		Infuus over 1 uur (enkel de eerste 4 cycli)

Denk eraan dat je verblijf op het dagziekenhuis langer zal zijn dan de hier beschreven toedieningstijd.

Schematische voorstelling van de verschillende cycli

Vorbereiding

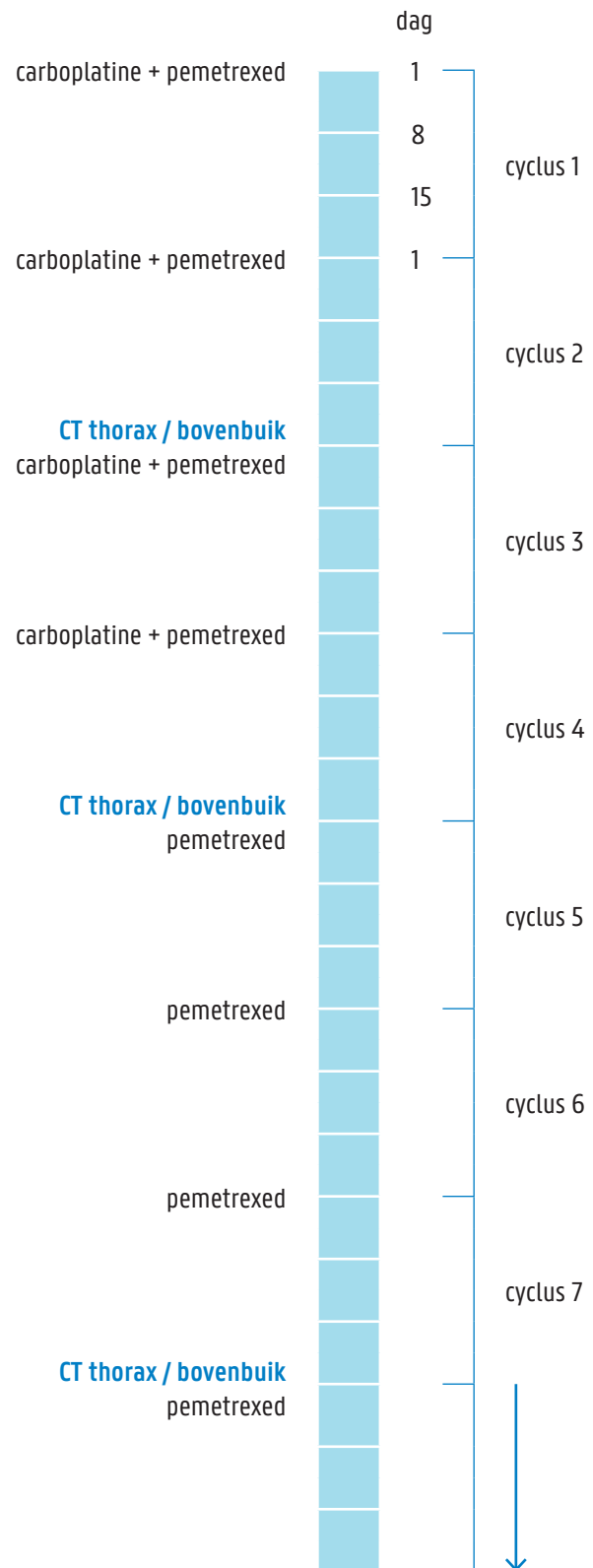
- ▲ foliumzuur 0,4 mg: 1 tablet per dag vanaf minstens een week vóór start chemo tot 3 weken erna
- ▲ vitamine B12 1.000 µg: 1 injectie om de 9 weken vanaf minstens een week vóór start chemo
- ▲ dexamethasone 4 mg: 2 x 1 tablet de dag vóór, de dag van en de dag na de chemo

1 cyclus = 21 dagen

- ▲ dag 1: bloedafname + consultatie + behandeling (dagziekenhuis)
- ▲ dag 8: bloedafname + consultatie (eerste vier cycli)
- ▲ dag 15: bloedafname + consultatie (eerste vier cycli)

Behandeling

- ▲ carboplatine = chemotherapie
- ▲ pemetrexed = chemotherapie



06 BIJWERKINGEN

Soms kan in de loop van de behandeling een dosisaanpassing van de therapie of uitstel nodig zijn. Dat is bijvoorbeeld het geval bij beenmergonderdrukking (myelosuppressie), waarbij het beenmerg minder bloedcellen produceert (witte bloedcellen, rode bloedcellen en plaatjes). Die aandoening kan optreden als gevolg van de behandeling met chemotherapie.

Ook bij een gestoorde lever- en/of nierfunctie of door je algemene toestand kan een dosisaanpassing of uitstel nodig zijn.

Mogelijke bijwerkingen van de therapie zijn:

▲ een daling van het aantal witte bloedcellen	8
▲ een daling van het aantal bloedplaatjes	9
▲ een daling van het aantal rode bloedcellen	10
▲ verminderde nierfunctie	10
▲ vermoeidheid	11
▲ misselijkheid en braken	12
▲ diarree	14
▲ constipatie	15
▲ ontsteking van het mondslijmvlies	16
▲ tintelingen in vingertoppen en tenen	17
▲ invloed op seksualiteit en intimiteit	18

Minder frequente bijwerkingen zijn:

▲ smaakveranderingen	20
▲ droge huid	21
▲ verminderd gehoor / oorsuizen	21
▲ haarverlies	22
▲ infuusreactie / allergische reactie	23



Breng de arts of verpleegkundige altijd tijdig op de hoogte van mogelijke bijwerkingen.

Een 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 dat 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°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°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°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/leucopenie

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 tandvles.
- ▲ Je hebt meer bloedverlies tijdens de menstruatie (maar de menstruatie kan tijdens de chemotherapie soms ook wegblijven).
- ▲ Je hebt last van spontane bloedingen.
- ▲ Je hebt aanhoudende of toenemende hoofdpijn.



ADVIES bij te weinig bloedplaatjes

- ▲ 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 ervaren?

- ▲ 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.

Verminderde nierfunctie

Je behandeling kan een invloed hebben op de werking van je nieren. Via het infuus krijg je veel vocht toegediend, maar toch blijft het belangrijk om ook zelf voldoende te 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 via een bloedafname, omdat je hier zelf weinig van merkt.



Drink voldoende: minimum 2 liter per dag.

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

Ook na de behandeling is het niet vanzelfsprekend om opnieuw fysiek actief te worden. Daarom biedt het UZ Gent het revalidatieprogramma EU'REKA' aan, speciaal voor mensen die hun kankerbehandeling hebben afgerond. Je kan ook al deelnemen 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' op www.uzgent.be/folders-kankercentrum onder 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**'.

Misselijkheid en braken

Het kan dat je als reactie op de behandeling misselijk bent of moet 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. Bespreek die bijwerking met de arts en de verpleegkundige. Zij kunnen je helpen door eventueel de antibraakmedicatie aan te passen.

De bijwerking kan optreden vanaf de avond na de toediening tot drie à vier dagen daarna. Sommige mensen zijn langer misselijk. Tijdens de toediening van de chemotherapie komt misselijkheid nauwelijks voor.

Chemotherapie kan op twee manieren misselijkheid en braken veroorzaken. De geneesmiddelen werken in op de cellen van je maag en op de cellen in je hersenen. Daarom krijg je verschillende soorten antibraakmiddelen, die inwerken op de twee soorten cellen.

Als je 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.

Wat kan je ervaren?

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



Voedingsadvies

- ▲ Probeer voldoende te drinken. Als je te weinig drinkt en te veel vocht verliest door o.a. braken, moet je contact opnemen met je 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).

Wat kan je verder nog doen?

- ▲ Neem je voorgeschreven medicatie stipt in. Zo kan je misselijkheid voorkomen.
- ▲ Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne.
- ▲ Eet traag en kauw goed.
- ▲ Eet waar je zin in hebt.
- ▲ Eet wanneer de misselijkheid het minst erg is.
- ▲ Stop met eten als de misselijkheid erger wordt en probeer het op een later tijdstip opnieuw.
- ▲ Je kan altijd hulp vragen aan de oncodiëtist.
- ▲ Zorg voor voldoende frisse lucht.

TIPS bij braken

- ▲ Bij braakneigingen of gevoel van braken adem je het best langzaam en diep in via de neus. Dat kan de klachten verminderen.
- ▲ Bij braken spoel je je mond met koud water. Wacht één tot twee uur met eten.
- ▲ Zorg voor afleiding: relaxatieoefeningen kunnen ook helpen tegen misselijkheid.
- ▲ Zorg voor voldoende frisse lucht.

LET OP

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



Meld deze klacht altijd aan je arts en vraag naar bijkomende medicatie.

Heb je nog vragen over deze bijwerking, neem dan contact op met onze diëtisten.
Meer informatie vind je op www.uzgent.be/kankercentrum.

** Meer lezen over misselijkheid en braken**

- ▲ www.kanker.be/alles-over-kanker/bijwerkingen/misselijkheid
- ▲ www.allesoverkanker.be/leven-met-kanker/misselijkheid
- ▲ www.voedingenkankerinfo.nl/wat-kan-ik-het-beste-eten-en-drinken-als-ik-misselijk-ben

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. Bij de eerste diarree-aanval mag je twee Imodium®-tabletten innemen, daarna telkens één tablet bij iedere losse stoelgang (tot maximaal acht tabletten per dag). Neem nooit loperamide (Imodium®) om de diarree voor te zijn.

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.
- ▲ 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 darmslijmvliezen 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.

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. Als je last hebt van obstipatie, signaleer dit dan aan je arts en/of verpleegkundige. Je mag hiervoor één tot drie zakjes Movicol® per dag nemen. Los het poeder op in een glas water. Roer goed en drink het meteen op. Drink daarna een tweede glas water. Zo heb je genoeg vocht in je darmen en werkt dit medicijn beter.

Wat kan je opmerken?

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



TIPS

- ▲ Beweeg voldoende, want beweging bevordert de darmwerking.
- ▲ Neem voldoende tijd voor de ontlasting.
- ▲ Neem geen geneesmiddelen in op eigen initiatief, want sommige geneesmiddelen kunnen constipatie veroorzaken.
- ▲ Vraag ook hulp aan de diëtist als dat nodig is.

Voedingsadvies bij obstipatie

- ▲ Drink voldoende (min. 1,5 l per dag).
 - ▲ Eet voldoende onoplosbare voedingsvezels zoals tarwezemelen, rogge, volkorenbrood en granen, zilvervliesrijst, muesli, bonen, erwten, rauwe groenten.
 - ▲ OPGELET! Als je extra vezels gebruikt, zorg dan ook voor extra vochtinname.
 - ▲ Eet voldoende oplosbare voedingsvezels zoals fruit en groente.
 - ▲ Eet voldoende vet bij zowel de broodmaaltijd als bij de warme maaltijd (bv. margarine, sauzen ...).
-

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.

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 folder '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 half uur 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 hygiëne van je gebitsprothese

- ▲ Spoel de prothese na elke maaltijd af onder stromend water.
- ▲ Reinig je prothese minstens één keer per dag met zeep en spoel ze nadien goed af.
- ▲ Neem de prothese 's nachts en enkele uren per dag uit je mond. Zo krijgt je mondslimvlies 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.



**Bij pijn of letsels in de mond kan je een mondspoelmiddel gebruiken.
Vraag aan je arts of verpleegkundige welk middel geschikt is.**

Tintelingen in vingertoppen en tenen (perifere neuropathie)

Deze behandeling kan neuropathie of zenuwpijn veroorzaken. Dat is het gevolg van een beschadiging van de gevoelszenuwen. Die beschadiging 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 het bijvoorbeeld moeilijk wordt om een hemd dicht te knopen.

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

**TIPS bij tintelingen**

- ▲ Als je merkt dat de tintelingen uitgelokt worden door koude, kan je het best blootstelling aan koude vermijden.
- ▲ Doe handschoenen en een sjaal aan in de winter als je buitenkomt.

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

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 door de aanwezigheid van een katheter of stoma.

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

Bespreek met je arts welk soort voorbehoedsmiddel je mag gebruiken.

Tijdens je 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 slijmvliezen 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

07 MINDER FREQUENTE BIJWERKINGEN

Smaakveranderingen

Schade aan de slijmvliezen en speekselklieren door radiotherapie of chemotherapie kan pijn, smaakverlies, smaakveranderingen en speekseltekort veroorzaken. 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.**



TIPS

- ▲ 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 of citroen. Saus toevoegen kan ook (o.a. zoetzure saus).
Opgelet: doe dit niet bij gevoelig of ontstoken mondslijmvlies.
- ▲ Bij sommige mensen veroorzaken sterk smakende voedingsmiddelen ook meer smaakafwijkingen.
- ▲ Drink minimum 1,5 liter per dag. Kies voor water, bouillon, soep, melk, thee en vruchtensappen (geen citrus). Kies voor dranken die energie leveren, zeker als je gewicht verliest.
- ▲ Vervang vlees door vis, (koude) kip, vleeswaren, kaas, een eiergerecht of vegetarische producten.
Of verwerk vlees in sauzen, zoals spaghettisauz.
- ▲ Als klassieke maaltijden (aardappelen, groente, vlees of vis) je niet meer smaken, kan je de warme maaltijd vervangen door een broodmaaltijd met hartig beleg, een melkdrank en fruit.
- ▲ Probeer een alternatief te vinden 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.
- ▲ 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 toevoegen.
- ▲ Voor meer gedetailleerde informatie kan je terecht bij de oncodiëtist.

LET OP

- ▲ Vermijd alcohol en roken: ze kunnen de smaakveranderingen nog erger maken.

 **Meer lezen over smaakveranderingen**

www.kanker.be/alles-over-kanker/bijwerkingen/smaak

Droge huid

Chemotherapie kan een invloed hebben op je huid. Veel mensen krijgen last van een droge, schilferige huid die soms ook jeukt. Onderstaande tips helpen je om een droge huid te voorkomen of behandelen.



TIPS bij een droge huid

- ▲ 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, niet-geparfumeerde crème en douchegel.
- ▲ Neem een douche in plaats van een bad. In bad verweekt je huid meer. Zo wordt ze sneller droog.
- ▲ Als je last hebt van jeuk, vraag dan een jeukstillend geneesmiddel aan je arts of apotheker.



Opgelet: als je daarnaast ook radiotherapie krijgt, gelden andere adviezen. Vraag in dat geval raad aan je arts of verpleegkundig consulent.

Verminderd gehoor / oorsuizen

Je gehoor kan verminderen of je kan last krijgen van oorsuizen. Je kan hier zelf niets tegen beginnen. Meld dit zeker aan de arts of verpleegkundige. Oorsuizen kan op elk willekeurig moment tijdens de behandeling optreden. De bijwerking kan tijdelijk of blijvend zijn. Er bestaat hiervoor geen specifieke behandeling.



TIPS bij gehoorproblemen

- ▲ 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.



Als je problemen met je gehoor ervaart, meld dat dan zeker aan je arts. Een aanpassing van de therapie kan noodzakelijk zijn om blijvende gehoorschade te voorkomen.

Haarverlies

Heel wat behandelingen met chemotherapie beschadigen ook het haar. Soms verdunt het haar enkel, maar bij veel behandelingen treedt volledig haarverlies op. Bij je behandeling met carboplatine en pemetrexed treedt er **geen volledig haarverlies** op.

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

- ▲ 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, krulspelden, haarspray en elektrische haardrogers gedurende de behandeling.
- ▲ Gebruik niet te veel shampoo en was je haar om de vier tot zeven dagen.

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

Infuusreactie / allergische reactie

Chemotherapie of antistoffen die via een infuus toegediend worden, kunnen soms een allergische reactie veroorzaken. Je immuunsysteem reageert zo op de lichaamsvreemde eiwitten die het toegediend krijgt.

Hoe kan je een infuusreactie herkennen?

- ▲ Koude rillingen
- ▲ Koorts
- ▲ Spierpijn
- ▲ Kortademigheid, benauwd gevoel
- ▲ Bloeddrukdaling (duizeligheid)
- ▲ Rode huiduitslag
- ▲ Jeuk over het hele lichaam

Deze klachten komen eerder zelden voor, maar als dat het geval is kunnen ze al tijdens de toediening optreden. Vaak komen ze echter pas nadien tot uiting. Daarom moet je na de behandeling soms nog even in observatie blijven. De klachten zijn tijdelijk.

Bij een allergische reactie zetten we het infuus stop, verwittigen we een arts en krijg je antiallergische medicatie toegediend. De symptomen en de mate waarin ze optreden verschillen naargelang het soort chemotherapie dat je toegediend krijgt.

Bij de eerste toediening observeert de verpleegkundige je nauwlettend bij de start. Als er een reactie optreedt, kan de infusie vertraagd of gestopt worden en krijg je aangepaste medicatie. We zetten de infusie verder als de klachten verbeteren.



Bij twijfel over bepaalde symptomen of klachten, tijdens of na het inlopen van de chemotherapie, contacteer je het best de arts of verpleegkundige.

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 'Thoracale oncologie'.

VRAGEN? NOTEER ZE HIER

[illegible]