

JOUW BEHANDELING MET DOXORUBICINE – DRIEWEKELIJKS

INHOUD

01	Inleiding	3
02	Hoe verloopt je behandeling?	4
03	Welke bijwerkingen kan je verwachten?	5
04	Enkele interessante websites	22
05	Wanneer moet ik contact opnemen met het ziekenhuis?	22

01 INLEIDING

Jouw chemotherapie bestaat uit een behandeling met één product, namelijk doxorubicine (Adriamycine®). In deze brochure lees je hoe de chemotherapie verloopt, welke bijwerkingen je kan verwachten en wat je hieraan kan doen.

De **blauwe tekst met een !-icoontje** bevat tips die je kunnen helpen om de klachten te verminderen of geeft aan wat je beter vermijdt bij een bepaalde klacht.

De **rode tekst met een !-icoontje** vertelt je welke klachten je in de gaten moet houden en wanneer je een arts of het ziekenhuis moet verwittigen.

Naast de chemotherapie krijg je ook nog andere geneesmiddelen toegediend, die de bijwerkingen zoveel mogelijk voorkomen.

Tijdens je behandeling staat een volledig team voor je klaar: artsen, de verpleegkundig consulent, verpleegkundigen van het dagziekenhuis Medische oncologie, psychologen, sociaal werkers en diëtisten. Vraag gerust naar meer informatie of om hulp.

Heb je nog vragen over een bepaalde klacht, noteer ze achteraan in deze folder. Bij een volgende consultatie bespreken we jouw vragen samen.

Vertel je medisch oncoloog op de eerste consultatie zeker **welke andere geneesmiddelen je neemt**. Die kunnen de werking van de chemotherapie beïnvloeden. Vermeld ook middelen die je zonder voorschrift kan kopen, zoals aspirines, voedingssupplementen, homeopathische middelen of vitamines.

Tijdens en tot één week na de chemotherapie moet je enkele **voorzorgsmaatregelen** treffen om je omgeving te beschermen. Meer informatie vind je in de brochure 'Voorzorgsmaatregelen tijdens chemotherapie' (kijk op www.uzgent.be/folders-kankercentrum in de rubriek 'Chemotherapie').

02 HOE VERLOOPT JE BEHANDELING?

Aanmelden

De behandelingen vinden plaats tijdens een dagopname in het dagziekenhuis Medische oncologie (ingang 50, route 612). Je hoeft vooraf **niet nuchter** te zijn. Een lichte maaltijd die dag is zelfs aangewezen om misselijkheid te voorkomen.

Bij 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 ga je naar de receptie van het dagziekenhuis (ingang 50, route 612).

Omdat de behandeling een invloed kan hebben op je bloedwaarden, doen we vooraf altijd een **bloedafname**. Vervolgens vragen we de cytostatica (chemotherapeutische middelen) aan in de Ziekenhuisapotheek. Dat verklaart de wachttijd tussen de bloedafname en het uiteindelijk starten van de behandeling. De behandeling duurt ongeveer één uur, maar reken op een langere opnametijd in het dagziekenhuis.

Je krijgt de chemotherapie in cycli van **drie weken** (of 21 dagen). De toediening gebeurt telkens op dag 1. Een volgende kuur of cyclus start in principe drie weken later, als je bloedwaarden en algemene toestand in orde zijn.

Het doxorubicine-schema

	Product	Vorm	Werking	Tijdstip of tijdsduur
1	Akynzeo®	Tablet	Tegen misselijkheid	1 uur voor toedienen chemo
2	Dexamethasone®	Infuus	Tegen allergische reacties en bijwerkingen	15 min.
3	Doxorubicine	Infuus	Chemotherapie	15 min.
4	Spoelvloeistof	Infuus	Spoelen leidingen	10 min.

Verwijdering infuus

	Litican®	Tablet	Tegen misselijkheid	Indien nodig bij aanhoudende misselijkheid (max. 6 per dag)
	Motilium®	Zuigtablet	Tegen misselijkheid	Indien nodig bij aanhoudende misselijkheid (max. 4 per dag)

Je krijgt een gedetailleerd medicatieschema op de eerste dag van de chemotherapie. De arts en de verpleegkundige leggen het schema uit.

Voor Litican® ontvang je **een attest**. Dat moet je binnenbrengen bij je ziekenfonds.

We laten de producten na elkaar inlopen. Daar voel je niets van. We starten altijd met een geneesmiddel tegen misselijkheid en we eindigen met een spoeling.

Het product doxorubicine heeft een rode kleur. Schrik dus niet als je **urine** de uren na de toediening wat **rood verkleurt**. Dat is volledig normaal en verdwijnt weer. Ook je traanvocht kan lichtjes rood verkleuren.

03 WELKE BIJWERKINGEN KAN JE VERWACHTEN?

De chemotherapie tast helaas ook een aantal sneldelende, gezonde cellen aan, waardoor bijwerkingen kunnen optreden. Vooral de sneldelende cellen van **het beenmerg, het bloed, het haar, de slijmvliezen van het maag-darmkanaal en de voortplantingsorganen zijn gevoelig voor chemotherapie.**

Tijdens de behandeling met doxorubicine 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.

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

Breng zeker je arts of verpleegkundige tijdig op de hoogte van eventuele bijwerkingen. Zij geven je graag advies om de klachten te verminderen of te behandelen. Je arts kan bijkomende medicatie voorschrijven als dat nodig is.

Volgende bijwerkingen kan je ervaren:

▲ Haarverlies (alopecia) _____	6
▲ Verkleuring van de urine _____	7
▲ Daling van het aantal witte bloedcellen (neutropenie) _____	7
▲ Daling van het aantal rode bloedcellen (bloedarmoede of anemie) _____	9
▲ Daling van het aantal bloedplaatjes (trombocytopenie) _____	9
▲ Misselijkheid en braken _____	10
▲ Irritatie of ontsteking van het mondslijmvlies (mucositis) _____	12
▲ Hartproblemen _____	13
▲ Wijzigingen in het stoelgangpatroon _____	14
▲ Droge huid _____	16
▲ Vermoeidheid _____	17
▲ Invloed op seksualiteit en intimiteit _____	18
▲ Vruchtbaarheidsproblemen _____	19
▲ Reuk- en smaakveranderingen _____	20
▲ Concentratie- en geheugenstoornissen _____	21

Haarverlies (alopecia)

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.



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.

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.
- ▲ 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.

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.
-

Verkleuring van de urine

Het product doxorubicine heeft een rode kleur. Schrik dus niet als je urine en/of traanvocht de uren na de toediening wat rood verkleurt. Dat is volkomen normaal en verdwijnt spontaan.

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 neutropenie.

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

Bij infectiegevaar kan de arts beslissen om **antibiotica** toe te dienen. Bij een te laag aantal witte bloedcellen kan de arts je laten opnemen in het ziekenhuis, omdat het infectiegevaar dan te groot is. Bij een ziekenhuisopname krijg je antibiotica via een infuus. Na een korte herstelperiode mag je terug naar huis.

Toediening van groeifactoren bij te weinig witte bloedcellen

De witte bloedcellen zijn belangrijk omdat ze je lichaam helpen om infecties te bestrijden. Als het aantal witte bloedcellen te laag wordt door de chemotherapie en de kans op infecties toeneemt, kan je arts groeifactoren voorschrijven. Die medicatie stimuleert de aanmaak van de witte bloedcellen in je beenmerg. Je krijgt ze toegediend via een inspuiting.

Bij sommige kuren krijg je de inspuiting standaard op de dag na de (laatste) chemokuur (minimum 24 uur en maximaal 72 uur nadien). Bij andere kuren kan de arts om verschillende redenen beslissen die inspuiting niet of op een later tijdstip toe te dienen.

Bewaring van groeifactoren

Groeifactoren moet je altijd in de koelkast bewaren. Als de inspuiting thuis wordt toegediend, krijg je de medicatie mee op de afdeling. Je moet de medicatie dan in een koelzakje meenemen en bij aankomst thuis meteen in de koelkast leggen. De medicatie mag in geen geval opwarmen, aangezien dat de werking kan aantasten.

Mogelijke bijwerkingen

Na de inspuiting is het normaal dat je spierpijn of botpijn ervaart (in de rug, het bekken of het borstbeen) en dat je je wat griepig voelt. Welke medicatie je in deze situatie mag innemen, moet je altijd vooraf bespreken met je arts. Neem geen medicatie zonder het advies van je behandelende arts in te winnen.

Wat kan je ervaren?

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



ADVIES

- ▲ 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.
- ▲ Zorg voor een proper verband rond je katheter.
- ▲ 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.

Daling van het aantal rode bloedcellen (bloedarmoede of 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.

In sommige gevallen beslist je arts dat een bijkomende behandeling nodig is om het tekort aan rode bloedcellen op te vangen. Die behandeling kan bestaan uit een bloedtransfusie of een inspuiting met erytropoëtine (EPO). Dat product bevordert de aanmaak van rode bloedcellen.

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.

Daling van het aantal bloedplaatjes (trombocytopenie)

Bloedplaatjes zorgen voor de bloedstolling. Door chemotherapie kunnen die bloedcellen in aantal verminderen en stolt je bloed minder snel.

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.
- ▲ Draag handschoenen als je klust of tuiniert.
- ▲ Breng je tandarts op de hoogte dat je een behandeling met chemotherapie ondergaat.

LET OP

- ▲ Probeer verwondingen 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.

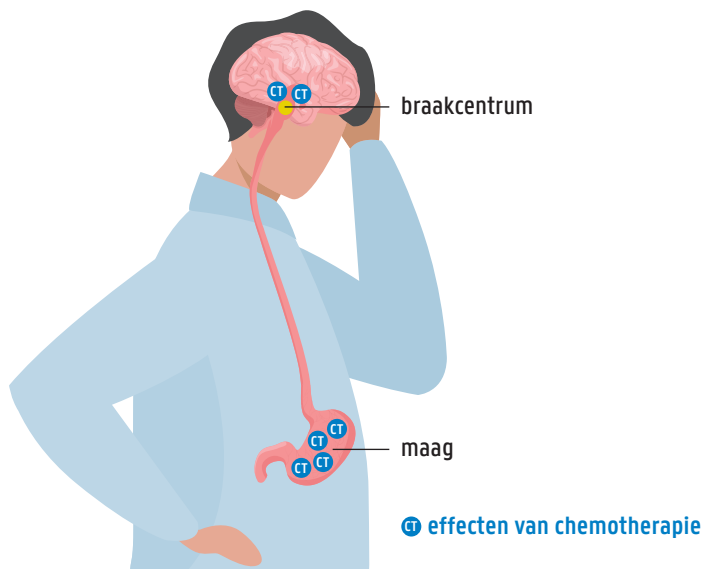
Misselijkheid en braken

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 medicatie 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 geneesmiddelen, die inwerken op de twee soorten cellen.



Wat kan je ervaren?

- ▲ Geen of een verminderde eetlust
- ▲ Oprispingen
- ▲ Braakneigingen
- ▲ Een zwaar of opgeblazen gevoel in de maag



VOEDINGSTIPS

- ▲ 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).

ALGEMEEN ADVIES

- ▲ 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 een 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.

Als je geen last hebt van misselijkheid of braken, denk dan niet dat de chemotherapie minder werkt.

Er bestaat geen relatie tussen misselijkheid en de effectiviteit van de behandeling.

Heb je nog vragen over deze bijwerking, neem dan contact op met onze diëtisten.

Meer informatie vind je op www.uzgent.be/kankercentrum.

Irritatie of ontsteking van het mondslijmvlies (mucositis)

Chemotherapie kan ontsteking van het mondslijmvlies (mucositis) veroorzaken. De ontsteking is meestal **tijdelijk**, maar kan pijnlijk zijn. Het tandvlees, de tong en de lippen kunnen dan gevoelig zijn, vooral bij het eten, drinken en spreken. Ook de smaakcellen kunnen aangetast worden, wat smaakveranderingen kan veroorzaken. De klachten komen vooral tot uiting één tot twee weken na een chemotoediening.

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. Ook een **goede mondhygiëne** is cruciaal om mondproblemen te voorkomen en te behandelen.

Waaraan kan je mucositis herkennen?

- ▲ Een droge of pijnlijke mond
- ▲ Rood slijmvlies in de mond
- ▲ Aften of zweertjes
- ▲ Wit beslag op de tong
- ▲ Bloedend tandvlees
- ▲ Kloofjes in de lippen
- ▲ Een gevoelige keel



PREVENTIEVE TIPS VOOR EEN GOEDE MONDHYGIËNE

- ▲ Poets je tanden na elke maaltijd, minstens twee keer per dag.
- ▲ Poets je tanden altijd met een zachte tandenborstel. Poets twee minuten lang met kleine draaiende bewegingen.
- ▲ Gebruik 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.
- ▲ Flos je tanden één keer per dag. Als je het niet gewoon bent om te flossen, is dit niet het moment om ermee te starten. Door het flossen kunnen gemakkelijk wondjes ontstaan in de mond.
- ▲ Spoel je mond regelmatig met water. Dat voorkomt uitdroging van de slijmvliesen en zorgt voor een zuivere mond.
- ▲ Preventief een mondspoelmiddel gebruiken raden we af.
- ▲ Hou je lippen vochtig met een lippenbalsem.
- ▲ Drink voldoende.
- ▲ Stop met roken.

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.

ADVIES BIJ IRRITATIE OF LETSELS IN DE MOND

- ▲ Een goede mondhygiëne is cruciaal bij de behandeling van mondproblemen.
- ▲ Bij pijn eet je het best zachte voedingsmiddelen (zoals sandwiches).
- ▲ De pijnlijke zones in je mond kunnen we verhelpen met een laserbehandeling. Neem contact op met de verpleegkundige bij pijn of open wondjes. Meer info vind je in de brochure 'Lasertherapie' op www.uzgent.be/folders-kankercentrum.
- ▲ Bij letsels kan je zuigen op een ijsblokje om de pijn te verzachten.
- ▲ Bij irritatie of afters in de mond kan je wel een mondspoelmiddel gebruiken. Vraag aan je arts welk middel geschikt is.

LET OP

- ▲ Vermijd tandpasta met een blekende werking voor witte tanden (bv. peroxide).
- ▲ Vermijd gekruid, zuur (citroensap, vinaigrette, mosterd), droog, hard, krokant, heel koud of heel warm voedsel bij pijn of open wondjes in de mond.
- ▲ Drink geen alcohol: het droogt de mond uit en kan irriterend zijn voor de wondjes in je mond.



Controleer regelmatig je tong, wangen, verhemelte, de zone onder je tong en de binnenzijde van je lippen. Doe dat met een lampje voor de spiegel. Je kan bij de verpleegkundige terecht voor een laserbehandeling als je pijn hebt.

Hartproblemen

Je behandeling kan een invloed hebben op je hart. De spiercellen kunnen beschadigd raken, waardoor de werking van de hartspier afneemt. Daardoor vermindert de pompkracht van je hart of gaat het onregelmatig kloppen.

Voor de start van de behandeling voeren we een echografie van het hart uit om de LVEF (linkerventrieklejectiefractie) te bepalen. Dat geeft ons een idee van de pompfunctie. Bij afwijkende waarden kan dit een impact hebben op de start of het vervolg van de behandeling. Zelf kan je niets doen om deze bijwerkingen tegen te gaan.

Sommige vormen van chemotherapie kunnen ook spasmen van de kransslagader veroorzaken, waardoor het hart tijdelijk wat minder bevoloed wordt. Dat kan zorgen voor een (drukkende) pijn op de borst.



Als je last hebt van hartkloppingen, pijn op de borst, een onregelmatige of erg snelle hartslag of als je plots vocht ophoudt (dikke enkels of onderbenen), neem dan contact op met je arts.

Wijzigingen in het stoelgangpatroon

Jouw behandeling kan de darmwerking verminderen. 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 BIJ CONSTIPATIE

- ▲ 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 ...
 - ▲ Eet voldoende fruit: sinaasappelen, pruimen, vijgen, peren ...
 - ▲ Voeg extra zemelen toe aan melk, yoghurt, fruitsap ...
 - ▲ Voeg extra vetstof toe op brood of bij de warme maaltijd. Vetarme voeding kan constipatie bevorderen.
 - ▲ 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.
 - ▲ Vraag je (huis)arts een geneesmiddel tegen constipatie.
 - ▲ Neem geen geneesmiddelen in op eigen initiatief, want sommige geneesmiddelen kunnen constipatie veroorzaken.
 - ▲ Vraag hulp aan de diëtist als dat nodig is.
-

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 de arts. Bij diarree tot vier keer per dag moet je **voldoende drinken** (2 tot 3 liter per dag).

Mogelijk gaat deze bijwerking gepaard met misselijkheid en braken. Meld dat zeker aan je arts.

Neem geen medicatie op eigen initiatief.

Wat kan je ervaren?

- ▲ Zachte tot vloeibare stoelgang, verlies van stoelgang
- ▲ Buikpijn, krampen
- ▲ Slijm of bloed in de stoelgang
- ▲ Soms tekenen van uitdroging: dorstgevoel, een droge mond, een droge tong, een droge of gerimpelde huid en donkere urine
- ▲ Gewichtsverlies



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 genoeg 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.
- ▲ Kies voor voedingsmiddelen met oplosbare vezels zoals witte rijst, wit brood, havermout, bananen, appelmoes of fruit in blik.
- ▲ Kies voor energie- en eiwitrijke voedingsmiddelen. Eet vlees, vis, eieren, kaas en zuivelproducten van volle melk.
- ▲ 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 barrièrecreme 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.

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

- ▲ Wrijf je huid in met een crème zodra je last hebt van een droge huid. Een droge huid veroorzaakt sneller jeuk.
- ▲ Kies een neutrale, hydraterende crème zonder alcohol die je dagelijks mag gebruiken.
- ▲ Behaarde lichaamszones kan je 's avonds voor het slapengaan inwrijven.
- ▲ 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, als je huid schoon en de droogte het meest uitgesproken is.
- ▲ Droog je goed af tussen de tenen en de vingers.
- ▲ Bescherm je goed tegen de zon, de wind en de koude om uitdroging van de huid te voorkomen. Gebruik een zonnecrème met factor 50. Breng die minimum 30 min. voor je in de zon gaat aan en herhaal dat om de twee uur.
- ▲ Draag het best loszittende, katoenen kledij. Zorg voor een goede verluchting van de huid.
- ▲ Drink voldoende water.
- ▲ Als je last hebt van jeuk, vraag dan een jeukstillend geneesmiddel aan je arts of apotheker.

LET OP

- ▲ Probeer directe blootstelling aan de zon te vermijden.
 - ▲ Neem geen te warme douches; die drogen de huid sneller uit.
 - ▲ Draag handschoenen als je huishoudelijke taken met water uitvoert of waarbij je schoonmaakproducten gebruikt.
-

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 psychologe 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.

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 zoals 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 vaak 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 slijmvliezen 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.
- ▲ 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 behandelende 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.

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 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.

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.**



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 kauwgum 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 of pompelmoessap). 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 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.
- ▲ Cosmetica, bloemen, tabaksrook en schoonmaakmiddelen roepen vaak afkeer 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 ...).

Concentratie- en geheugenstoornissen

'Er is iets mis met mijn geheugen' of 'ik kan mij niet meer concentreren' zijn vaak voorkomende opmerkingen, tijdens en vooral na een behandeling voor kanker. Cognitieve problemen kunnen op verschillende manieren tot uiting komen. Die klachten zijn bij de meeste mensen tijdelijk, ook al blijven ze langer aanwezig na de behandeling.

Dit kan je ervaren:

- ▲ vergeetachtig zijn
- ▲ je moeilijk kunnen concentreren
- ▲ moeilijker kunnen plannen
- ▲ momenten van afwezigheid
- ▲ ...



TIPS

- ▲ Gebruik hulpmiddelen zoals een agenda en dagplanner. Aandacht hebben voor orde en structuur kan heel wat ergernis en frustratie vermijden.
- ▲ Geef je lichaam tijd om geleidelijk te herstellen. Neem niet te veel 'hooi op je vork' en doseer dus je taken.
- ▲ Zoek manieren om je hoofd leeg te maken: wat is voor jou een aangename en ontspannende activiteit?
- ▲ Relaxatioefeningen, yoga of mindfulness kunnen helpen, net als wandelen in de natuur of rustig met je handen bezig zijn.
- ▲ Slaap- en vermoeidheidsklachten komen vaak voor tijdens en na de behandeling. Die hebben uiteraard ook een invloed op je concentratievermogen.



Als de klachten blijven wanneer je relatief goed herstelt, neem dan contact op met de verpleegkundig consulent, arts of psycholoog. Dan onderzoeken we verder wat er aan de hand kan zijn. Herstel na kanker is een complex proces waar veel invloeden een rol kunnen spelen.

04 ENKELE INTERESSANTE WEBSITES

- ▲ www.uzgent.be/kankercentrum
- ▲ www.kanker.be
- ▲ www.kanker.nl
- ▲ www.allesoverkanker.be

05 WANNEER MOET IK CONTACT OPNEMEN MET HET ZIEKENHUIS?

- ▲ Bij koorts vanaf 38°C of als je andere tekenen van een infectie opmerkt.
- ▲ 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.
- ▲ Bij tekenen van uitdroging (dorstgevoel, droge huid, weinig plassen).
- ▲ Als je op korte tijd veel vermagert.
- ▲ Bij pijn of bloedingen in je mond.
- ▲ Bij aanhoudende diarree.
- ▲ Als je pijn op de borst ervaart.

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 'Sarcomen en bottumoren'.

VRAGEN? NOTEER ZE HIER

[illegible]

