



ONTSLAGBROCHURE

DIGESTIEVE ONCOLOGIE

INHOUD

01	Administratie en contactgegevens	4
02	Adviezen voor thuis	6
03	Dagelijks functioneren	11
04	Recreatie en ontspanning	12
05	Seksualiteit	12
06	Mogelijke problemen	13
07	Contactgegevens	16
08	Vragen? Noteer ze hier	17

01 ADMINISTRATIE EN CONTACTGEGEVENS

Ontslagformulieren

Wanneer u uit het ziekenhuis ontslagen wordt, krijgt u de volgende documenten mee:

- ▲ Ontslagbrief voor de huisarts
- ▲ Geplande afspraken voor de polikliniek of het dagziekenhuis en/of onderzoeken
- ▲ Medicatievoorschriften
- ▲ Verpleegkundige ontslagbrief

U krijgt ook een medicatielijst mee waarop u de dosis en het uur van inname terugvindt. Bij een eventuele heropname brengt u die lijst het best mee.

Sociale dienst

Een sociaal werker kan u bij uw ontslagplanning ondersteunen. U hebt recht op sociale voorzieningen die u kunnen helpen in uw thuissituatie, zoals verpleging, kinesitherapie, familiehelp, poetsdienst enz. Als u dat wil, kunt u een ziekenhuisbed aanvragen. Vervoer met de ambulance kan voor u worden geregeld. Wanneer de thuissituatie moeilijk is, kan kortverblijf/revalidatie een tijdelijke oplossing zijn. De sociaal werker zal u waar nodig advies geven.

Psycholoog

Tijdens uw opname, maar ook bij verdere behandeling of wanneer u terug thuis bent, kunnen u en uw naasten kosteloos een beroep doen op de onco-psychologen. Dat kan ook als u verdere afspraken heeft op andere diensten, zoals het dagziekenhuis of de polikliniek. U vindt meer informatie over het psychosociale aanbod in onze brochure 'Psychologische ondersteuning bij kanker'.

An Lievrouw

tel. 09 332 01 98

an.lievrouw@uzgent.be

Elie Storms

tel. 09 332 18 80

elien.storms@uzgent.be

Verpleegkundig consulent oncologie

De verpleegkundig consulenten oncologie zijn verpleegkundigen die gespecialiseerd zijn in de zorg voor oncologische patiënten. Ze staan u samen met de behandelend arts, het verpleegkundig team en de andere zorgverleners bij en zorgen voor persoonlijke opvang en ondersteuning als u dit wil. Hebt u vragen, zoekt u steun enz., aarzel dan niet om contact op te nemen. Na uw behandeling of ontslag uit het ziekenhuis blijft de consulent steeds voor u bereikbaar (tel. 09 332 19 50).

Digestieve oncologie (maag-, darm- en slokdarmtumoren):

- ▲ Eva Pape, verpleegkundig specialist
- ▲ Ann Anaert, verpleegkundig consulent
- ▲ Evelien Michels, verpleegkundig consulent

Algemene en hepatobiliaire oncologie (hepatobiliaire tumoren):

- ▲ Lore Hoof, verpleegkundig consulent

Oncologisch diëtiste

Een evenwichtige en gevarieerde voeding is heel erg belangrijk. Voedings- en dieetadviezen zijn niet alleen belangrijk tijdens de chemo- en/of radiotherapiebehandeling maar kunnen ook nuttig zijn na een behandeling. Onze oncologisch diëtiste, Stefanie Mortier, kan u hierbij helpen. Ze is elke weekdag telefonisch bereikbaar op tel. 09 332 19 93. Bij afwezigheid kunt u een boodschap achterlaten op het antwoordapparaat of via het secretariaat van het Kankercentrum (tel. 09 332 55 25).

02 ADVIEZEN VOOR THUIS

Afvalstoffen in het lichaam na chemotherapie

Na chemotherapie blijven nog zeven dagen afvalstoffen in uw lichaam aanwezig. Uw lichaamseigen stoffen zoals urine, stoelgang, zweet, braaksel en huidschilfers kunnen door de chemo nog enkele dagen na de toediening giftig zijn.

Tips

- ▲ Wees voorzichtig met urine en stoelgang, die kunnen giftige stoffen bevatten. Urineer steeds zittend (ook mannen) om spatten te voorkomen.
- ▲ Spoel het toilet steeds tweemaal door met gesloten wc-deksel.
- ▲ Als u thuis twee toiletten hebt, probeer dan in de mate van het mogelijke steeds één toilet te gebruiken en laat uw familieleden het andere toilet gebruiken.
- ▲ Was uw handen na ieder toiletbezoek.
- ▲ Familie en verzorgenden raden we aan om voorzichtig te zijn wanneer ze in contact komen met braaksel en incontinentiemateriaal. Gebruik daarvoor steeds wegwerphandschoenen.
- ▲ Was bedlinnen en kleding indien mogelijk afzonderlijk.

Orale chemomedicatie

- ▲ Was uw handen voor en na de inname van de tabletten.
- ▲ Neem de tabletten in volgens de dosering die uw behandelend arts voorschreef.
- ▲ Neem de tabletten niet met de blote hand uit de verpakking.
- ▲ Plet of deel de tabletten niet en slik ze in met water, zonder te kauwen.
- ▲ Als u een dosis bent vergeten, neem dan niet achteraf de dosis in of verdubbel de volgende dosis niet, maar neem de tabletten in zoals ze zijn voorgeschreven. Bij twijfel neemt u het best contact op met uw behandelend arts.
- ▲ Als u braakt na inname van de tabletten, neem dan geen nieuwe dosis in maar volg het innameschema.
- ▲ Braken en misselijkheid moet u melden aan uw behandelend arts of verpleegkundige.

Hygiënische voorschriften

Algemene hygiëne

- ▲ Dagelijkse hygiëne is belangrijk om infecties te voorkomen. Neem een douche in plaats van een bad.
- ▲ Volg de correcte hand- en mondhygiëne.
- ▲ Was meerdere keren per dag uw handen: voor het bereiden van voeding, voor de maaltijd en na elk toiletbezoek.
- ▲ Poets uw tanden tweemaal per dag.
- ▲ Chemotherapie kan uw huid kwetsbaar maken. Uw huid wordt gevoeliger voor de zon, droogt sneller uit en kan eventueel bruine verkleuringen vertonen. U vermijdt het best rechtstreekse zonnestralen. Als u toch van de zon wil genieten, doe dat dan met mate en gebruik een zonne-crème met een zeer hoge beschermingsfactor (50+). Ook acnevorming kan optreden. Raadpleeg uw arts indien nodig. Hij/zij kan daarvoor medicatie voorschrijven.
- ▲ Nagels kunnen broos worden, afschilfering vertonen en groeien niet zo snel meer aan.

Mondzorg

Sommige soorten chemotherapeutische middelen kunnen invloed hebben op de slijmvliezen in de mond. Daarom is een goede mondverzorging tijdens de chemotherapie van groot belang.

Tips

- ▲ Poets regelmatig uw tanden en vergeet daarbij de tong niet. Gebruik een zachte tandenborstel.
- ▲ Gebruik regelmatig mondspoeling, bijvoorbeeld Dentio R 0,05 en 0,12% (zonder alcohol).
- ▲ Als die preventie niet volstaat, kan een behandeling met low-level lasertherapie hulp bieden. Die behandeling bieden we aan op zowel de afdeling Maag-, darm- en leverziekten als op het dag-ziekenhuis BAS.

Haaruitval

Bij chemotherapie kan uw haar dunner worden en/of u kunt uw haar verliezen.

Tips

- ▲ Wees voorzichtig als u uw haar verzorgt. Gebruik een milde shampoo en crèmespoeling. Gebruik een zachte borstel.
- ▲ Af te raden zijn: krulspelden, een permanent, kleuren en haarlak.
- ▲ Voor de start van chemotherapie kunt u in overleg met uw arts en/of verpleegkundige nagaan of een pruik voor u nodig is.

Voeding

Chemotherapie kan uw dagelijks leven beïnvloeden. Misselijkheid, braken en vermoeidheid kunnen een invloed hebben op uw eetlust. Een gezond dieet met voldoende energie en eiwitten helpt uw lichamelijke conditie en lichaamsgewicht te herstellen. Het is aangewezen om dagelijks 1,5 à 2 liter water te drinken. Afvalstoffen van chemotherapie worden zo sneller uitgescheiden.

Tips

- ▲ Melk, melkproducten, vlees en peulvruchten bevatten veel eiwitten.
- ▲ Bij verminderde eetlust eet u het best meerdere kleine maaltijden per dag. Eet waar u zin in hebt, ook bijvoorbeeld vetrijke en suikerrijke voeding.
- ▲ Wordt u misselijk van de geur van een warme maaltijd, eet dan een broodmaaltijd, koude maaltijd of laat uw maaltijd bereiden door iemand anders.
- ▲ Vers geschild fruit en groenten zijn een bron van vitaminen.
- ▲ Volkoren producten zoals brood, pasta en rijst bevatten allerlei mineralen, eiwitten en vezels.

Als er bepaalde voedingsproducten verboden zijn, laat uw arts of verpleegkundige u dat weten. Als u vragen hebt over gezonde voeding, dan kan de diëtiste u steeds raad geven.

Parenterale voeding TPN

Patiënten die onvoldoende voeding kunnen innemen via de mond worden kunstmatig gevoed. Uw behandelend arts kan, als dat voor u wenselijk is, beslissen om parenterale voeding toe te dienen.

De voeding wordt rechtstreeks in de bloedbaan gebracht via een centrale katheter of een poortkatheter. Die kunstmatige voeding bevat voedingselementen die noodzakelijk zijn voor uw lichaam.

U kunt zelf een verpleegkundige aanspreken voor het voortzetten van de TPN thuis. Als dat voor u onmogelijk is, dan kan de sociaal verpleegkundige alsnog thuisverpleging voor u voorzien.

Aandachtspunten

- ▲ Controleer dagelijks de insteekplaats op roodheid, zwelling en etter. Verwittig uw behandelend arts bij vermoeden van infectie.
- ▲ Controleer dagelijks uw lichaamstemperatuur. Als die meer dan 38° C bedraagt, verwittig dan uw behandelend arts.
- ▲ Hebt u last van dikke voeten of bent u kortademig, verwittig dan uw behandelend arts.

Parenterale voeding bewaren

De TPN-zakken moet u om hygiënische redenen in een aparte koelkast bewaren. De thuiszorgfirma levert die. Samen met de thuisverpleegkundige bepaalt u wanneer u de TPN-zak uit de koelkast moet halen.

Poortkatheter

Wanneer u uit het ziekenhuis ontslagen wordt, wordt de naald uit het poortsysteem verwijderd als de behandeling dit toelaat. Zo kunt u thuis uw dagelijkse activiteiten verder zetten. U kan opnieuw baden, douchen en zwemmen als u dit wenst. Na stopzetting van de behandeling en op voorwaarde dat die niet meer wordt gebruikt, wordt de katheter om de 6 à 8 weken gespoeld via het dagziekenhuis BAS.

Draagbare infuuspomp (Dosi-Fusor-pomp)

De Dosi-Fusor-pomp is een continue infuuspomp die de chemotherapie toedient volgens de voorgeschreven snelheid. Het pompje wordt in een draagtasje rond uw middel gedragen. Als u chemotherapie krijgt via een draagbare infuuspomp, kan u, als uw toestand dat toelaat, uw dagelijkse activiteiten thuis verder zetten. De chemotherapiekuur wordt aangekoppeld in het ziekenhuis. Het systeem is zodanig bevestigd dat er bij het uitoefenen van de dagelijkse activiteiten geen extra zorg nodig is.

Wat te doen bij problemen?

- ▲ **Foute stroomsnelheid van de pomp:** Als u vermoedt dat de pomp niet, te traag of te snel leegloopt, neem zo vlug mogelijk contact op met de verpleegkundige van de afdeling waar u in behandeling bent.
- ▲ **Lekkage van het poortsysteem:** Als de poortnaald is losgekomen of bij vermoeden van lekkage, neem onmiddellijk contact op met het ziekenhuis.

Aandachtspunten

- ▲ **Inspanning:** Maak geen bruske bewegingen of verricht geen zwaar werk. De naald kan daarvoor loskomen en zo de oorzaak zijn van lekkage.
- ▲ **Temperatuur:** De inloopsnelheid is sterk afhankelijk van uw lichaamstemperatuur. De leiding wordt rechtstreeks op de huid gekleefd. Een te lage temperatuur kan zorgen voor een vertraagde inlooptijd. Als u koorts hebt, kan de pomp vlugger leeg zijn dan gepland. Voor de werking van de pomp is dat echter geen probleem.

- ▲ **Vocht:** In de periode dat de pomp is aangekoppeld, neemt u het best geen bad of douche. Als u toch wil baden of douchen, moet u er op letten dat de filter van de pomp en het poortkatheterverband niet nat worden. Lekkage van chemo kan huidirritatie veroorzaken.
- ▲ **Niveaoverschil:** Het hoogteverschil tussen de pomp en het uiteinde van de leiding mag niet meer dan 30 cm bedragen. U kunt de pomp in het daarbij horende tasje dragen overdag. 's Nachts legt u het pompje naast u in bed.
- ▲ **Manipulatie:** U mag de pomp op geen enkel moment openen. Dat kan de werking van de pomp hinderen. Pas ook de klem niet aan. Vermijd contact met eventuele medicatieresten.

03 DAGELIJKS FUNCTIONEREN

Vermoeidheid

Heel wat patiënten in behandeling (of nadien) worden geconfronteerd met vermoeidheid. Dat heeft invloed op uw levenskwaliteit. U voelt zich prikkelbaar en leeggezogen, heeft minder energie, bent minder geïnteresseerd in anderen enz. U en uw naasten moeten daarmee rekening houden in het dagelijks leven.

Tips

- ▲ Vraag hulp voor dagelijkse taken.
- ▲ Neem korte rustperiodes doorheen de dag.
- ▲ Vraag hulp indien nodig: van thuisverpleegkundige, gezinshulp, huishoudhulp, maaltijden aan huis enz.
- ▲ Let op uw voeding en zorg voor voldoende evenwichtige voeding. Probeer zo actief mogelijk te blijven.

Vermoeidheid zien we vaak niet, dus laat u helpen. Het UZ Gent en de Vlaamse Liga tegen Kanker (VLK) organiseren infomomenten over vermoeidheid bij kankerpatiënten. Voor vragen over die infomomenten kunt u terecht bij de verpleegkundig consulent of via het secretariaat van het Kankercentrum (ingang 97, route 972, tel. 09 332 55 25, kankercentrum@uzgent.be).

Bewegingsprojecten

Hoeveel fysieke activiteit u kunt doen, hangt af van uw gezondheidstoestand. Uw arts of bewegings-therapeut kunnen u adviseren om een programma op te starten dat past bij uw persoonlijke fysieke mogelijkheden. Binnen het UZ Gent bieden we het revalidatieprogramma EU'REKA' aan. Voor meer informatie kunt u onze website raadplegen (www.uzgent.be > Zoekfunctie 'revalidatie') of een e-mail sturen naar kankercentrum@uzgent.be.

04 RECREATIE EN ONTSPANNING

Beweging en sociale activiteiten zijn essentieel. Vraag na bij uw arts wat u kunt en mag:

- ▲ Wees voorzichtig met de zon.
- ▲ Reizen mag, maar pas uw reis en de bestemming aan.
- ▲ Wandelen.
- ▲ Fietsen mag, maar kies voor korte fietstochtjes of een hometrainer.
- ▲ Tuinieren.

05 SEKSUALITEIT

De invloed van een behandeling op de seksualiteit is voor iedere patiënt verschillend. Omwille van andere zorgen, bestaat de mogelijkheid dat u uw seksleven minder belangrijk vindt. Toch mogen we stellen dat seksualiteit een belangrijke rol speelt voor de levenskwaliteit. Na de chemotherapie is het heel normaal dat u door vermoeidheid en andere bijwerkingen veel minder zin heeft om te vrijen. Mogelijks moeten u en uw partner nog wennen aan de uitwendige veranderingen door de behandeling, bijvoorbeeld haarverlies. Uiteraard betekent dat niet dat de intimiteit met uw partner minder hoeft te zijn.

Hebt u vragen over seksualiteit, stel ze dan gerust aan uw behandelend arts, psycholoog, oncologisch consulente of seksuoloog. In het UZ Gent kunt u een afspraak maken bij een seksuoloog, Birgit Van Hoorde, via tel. 09 332 60 23 of via mail naar kanker_en_seksualiteit@uzgent.be.

06 MOGELIJKE PROBLEMEN

Contact opnemen

Neem contact op met het ziekenhuis als u een van de volgende symptomen krijgt:

- ▲ Koorts boven de 38°C
- ▲ Koude rillingen
- ▲ Lange aanhoudende neusbloedingen
- ▲ Hartkloppingen en duizeligheid
- ▲ Ernstig en aanhoudend braken
- ▲ Aanhoudende diarree
- ▲ Teken van uitdroging: droge mond, droge huid, weinig of niet kunnen plassen, donkere urine
- ▲ Aanhoudende obstipatie, harde ontlasting en/of verstopping
- ▲ Pijnlijke plekjes in de mond en moeite met slikken waardoor u niet kunt eten of drinken
- ▲ Pijnlijke rood verkleurde handen en voeten
- ▲ Elk ander nieuw verschijnsel waarvan u vermoedt dat het verband heeft met uw behandeling

Diarree als gevolg van chemotherapie

Door de behandeling kunt u diarree krijgen. Diarree is waterige, dunne ontlasting meer dan vier keer per dag. De opname van vocht is dan verstoord omdat het slijmvlies van de darm geïrriteerd is en de stofwisseling van de dunne darm veranderd is. Als u diarree hebt, worden voedingsstoffen in de darmen minder goed opgenomen.

Tips

- ▲ Eet kleinere porties en meermaals per dag.
- ▲ Vermijd vezelrijke voeding die diarree en krampen kan veroorzaken.
- ▲ Vermijd koffie, thee, alcohol en snoep.
- ▲ Eet geen gefrituurde, pikante en vette voeding.
- ▲ Eet meer kaliumrijke voeding zoals banaan, sinaasappelen, aardbeien, aardappelen, tenzij uitdrukkelijk verboden door uw arts.
- ▲ Drink voldoende water om dehydratie te voorkomen.

Constipatie

Als gevolg van chemotherapie, verminderde mobiliteit, medicatie, gewijzigd eetpatroon kunt u mogelijk moeilijk naar het toilet gaan.

Tips

- ▲ Drink voldoende water, minimum 2 liter per dag.
- ▲ Eet voldoende vezelrijke voeding.
- ▲ Beweeg voldoende. Een eenvoudige wandeling of trainingschema kunnen een oplossing bieden. Bespreek vooraf met de behandelend arts of zware fysieke inspanningen mogelijk zijn.

Misselijkheid als gevolg van chemotherapie

Door de behandeling kunt u last krijgen van misselijkheid en braken. Dat wordt veroorzaakt door de invloed van de chemotherapie op het maagdarmkanaal en/of door stimulatie van het braakcentrum in de hersenen.

Tips

- ▲ Eet 6-8 kleine maaltijden per dag i.p.v. 3 grote maaltijden.
- ▲ Eet droge voeding zoals koekjes, toast als ontbijt, meermaals per dag.
- ▲ Vermijd sterk geurende voedingsmiddelen.
- ▲ Eet koude maaltijden i.p.v. warme pikante voedingsmiddelen.
- ▲ Zit minstens 1 uur rechtop na de maaltijd.

Mucositis als gevolg van chemotherapie

U kunt last krijgen van pijnlijke zweertjes (afters) in de mond, waardoor een strikte mondhygiëne (tanden poetsen) en mondspoeling noodzakelijk zijn. In bepaalde gevallen is een bezoek aan de tandarts aangewezen, steeds in overleg met de oncoloog. Als u chemotherapie krijgt, hebt u immers een verhoogd risico op infectie en bloeding tijdens bepaalde periodes van de behandeling.

Tips

- ▲ Gebruik regelmatig de voorgeschreven mondspoelingen.
- ▲ Vermijd zure, zoute, en sterk gekruide voedingsmiddelen.
- ▲ Vermijd alcohol, koffie en tabak.
- ▲ Eet zacht voedsel zoals bijvoorbeeld pudding, soep, aardappelpuree, ijs, milkshakes en dergelijke.

Tekenen van infectie

Als u te weinig witte bloedcellen hebt, hebt u een verhoogde kans op infecties. Een infectie kan ernstige gevolgen hebben als die niet onmiddellijk behandeld wordt. Het gebrek aan witte bloedcellen geeft de infectie de mogelijkheid om zich over het hele lichaam te verspreiden.

Een eerste symptoom van infectie is koorts hoger dan 38°C. Als u zich algemeen minder goed voelt, is het dus raadzaam om uw temperatuur meermaals te controleren. Neem contact op met uw behandelend arts als u koorts hebt. Neem nooit op eigen initiatief geneesmiddelen als u vermoedt dat u een infectie hebt.

Tekenen van infectie kunnen zijn:

- ▲ Koude rillingen
- ▲ Koorts
- ▲ Hoofdpijn, ziek voelen
- ▲ Keelpijn, hoest, verstopte neus (infectie van de luchtwegen)
- ▲ Branderig gevoel bij het plassen, vaak in kleine hoeveelheden plassen (infectie van de urinewegen)
- ▲ Buikkrampen, branderige pijn aan de sluitspier (darminfectie).
- ▲ Plaatselijke roodheid, zwelling, warmte, pijn (huidinfectie)
- ▲ Vochtverlies of eventueel etter uit de ogen of oren

Huidschilfering en nagelafwijking

Chemotherapie kan leiden tot huidproblemen, zoals een droge huid, en nagelafwijkingen, zoals broze nagels, soms een blauwe verkleuring. Om de huid te beschermen, adviseren we om het gebruik van zeep te beperken en een hydraterende lichaamslotion te gebruiken.

Smaak- en reukverandering

Als gevolg van uw ziekte of behandeling kunnen er smaak- en reukveranderingen optreden. Ondanks het feit dat u niets hebt veranderd aan de bereidingswijze, kunnen voedingsmiddelen opeens anders smaken, bijvoorbeeld zeer zoet, bitter, zuur, zout of smaakloos. Probeer te achterhalen welke voedingsmiddelen u het liefst lust en vermijd voedingsmiddelen die u niet lust.

07 CONTACTGEGEVENS

Verpleegafdeling Maag-, darm- en leverziekten

Ingang 12, route 1323
Tel. 09 332 31 88

Dagziekenhuis BAS

Ingang 12, route 1323
Tel. 09 332 44 36

Bij problemen TPN

Tel. 09 332 41 48

Heropname chemotherapie

Tel. 09 332 31 88

Wil u meer informatie? Raadpleeg onze patiëntenfolders op de website van het UZ Gent.

Verpleegafdeling Maag-, darm- en leverziekten

Ingang 12, route 1323

T +32 (0)9 332 31 88

Dagziekenhuis BAS

Ingang 12, route 1323

T +32 (0)9 332 44 36

Bij problemen TPN

T +32 (0)9 332 41 36

Heropname chemotherapie

T +32 (0)9 332 31 88

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

