

JOUW BEHANDELING MET NAB-PACLITAXEL EN GEMCITABINE

INHOUD

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

01 INLEIDING

Je krijgt binnenkort chemotherapie met nab-paclitaxel + gemcitabine (een combinatie van Abraxane® en Gemzar®). We dienen die therapie één keer per week via een infuus toe en dat drie weken lang. Daarna volgt een week rust. Eén cyclus duurt dus vier weken.

De toediening duurt enkele uren en gebeurt in het dagziekenhuis. Je hoeft niet in het ziekenhuis te overnachten.

Je arts bespreekt met jou hoeveel kuren je krijgt. Na een aantal toedieningen doen we een bloedonderzoek en radiologische onderzoeken (CT-scan) voor een evaluatie. De arts geeft je de resultaten tijdens de raadpleging.

02 SCHEMA

Op de dag van de chemotherapie krijg je eerst nab-paclitaxel en daarna gemcitabine intraveneus toegediend. Je krijgt ook preventief medicatie tegen de misselijkheid.

Generieke naam	Merknaam	Dag				Duur
		1	8	15	16–28	
Nab-paclitaxel	Abraxane®	x	x	x	rust	Infuus over 30 minuten (ijshandschoenen)
Gemcitabine	Gemzar®	x	x	x	rust	Infuus over 30 minuten

03 PRAKTISCH

Twee dagen voor de chemotherapie doen we een bloedafname. Dat gebeurt voor elke toediening. Je krijgt telkens een aanvraagformulier mee van de arts. Als de bloedresultaten door een extern labo bepaald worden, moet je die zo snel mogelijk (laten) mailen naar **labo.dklbas@uzgent.be**.

Bel het dagziekenhuis **één dag voor de toediening** op tel. **09 332 45 57**, tussen 16 en 17 uur. Geef je gewicht door en bespreek eventuele bijwerkingen met de verpleegkundige.

Als je bijwerkingen ervaart en/of bij afwijkende bloedresultaten moeten we de therapie soms uitstellen (meestal een week) of moeten we de dosis aanpassen.

De behandelingen gebeuren in dagopname in het dagziekenhuis **BAS (ingang 12, route 1323)**. Je hoeft vooraf **niet nuchter** te zijn. Je doet er zelfs goed aan om een lichte maaltijd te eten om misselijkheid te voorkomen.

Je hoeft geen slaapkledij mee te brengen, want je blijft niet in het ziekenhuis overnachten.

Meld je bij aankomst in het ziekenhuis eerst aan via de aanmeldzuilen (ingang 11). Ook bij alle volgende behandelingen moet je je daar aanmelden. Na de inschrijving wacht je in de wachtzaal van het dagziekenhuis. Een medewerker komt je daar halen.

04 BIJWERKINGEN

De chemotherapie tast helaas ook een aantal sneldelende, gezonde cellen aan. Dat kan bijwerkingen veroorzaken. Vooral de sneldelende cellen van het beenmerg, het bloed, het haar, de slijmvliezen van het maag-darmkanaal en de voortplantingsorganen zijn gevoelig voor chemotherapie. Al die bijwerkingen kunnen we tot een minimum beperken met de juiste behandeling en soms zelfs helemaal onder controle houden.

Tijdens de chemotherapie kan je verschillende bijwerkingen ervaren. De mate waarin verschilt van persoon tot persoon. Laat je niet afschrikken door verhalen van andere patiënten of van mensen uit je omgeving. Je persoonlijke ervaringen kunnen heel anders zijn. De laatste jaren is er veel vooruitgang geboekt bij de ontwikkeling van medicijnen die de bijwerkingen voorkomen of behandelen, zoals antibraakmiddelen.

Er is geen relatie tussen het effect van de chemotherapie en de ernst van de bijwerkingen. Als je weinig last hebt van bijwerkingen, betekent dat niet dat de behandeling minder goed werkt. Breng zeker de arts en de verpleegkundige op de hoogte van de bijwerkingen.

Mogelijke bijwerkingen van de chemotherapie:

▲ Misselijkheid en braken	6
▲ Daling van het aantal witte bloedcellen	8
▲ Daling van het aantal bloedplaatjes	9
▲ Daling van het aantal rode bloedcellen	9
▲ Vermoeidheid	10
▲ Wijzigingen in het stoelgangspatroon	11
▲ Grieperig gevoel	13
▲ Vochttopstapeling	14
▲ Huiduitslag	14
▲ Reuk- en smaakveranderingen	15
▲ Haarverlies	16
▲ Tintelingen in vingertoppen en tenen	17
▲ Ontsteking van het mondslijmvlies (orale mucositis)	18
▲ Nagelveranderingen	20
▲ Invloed op seksualiteit en intimiteit	21
▲ Vruchtbaarheidsproblemen	22

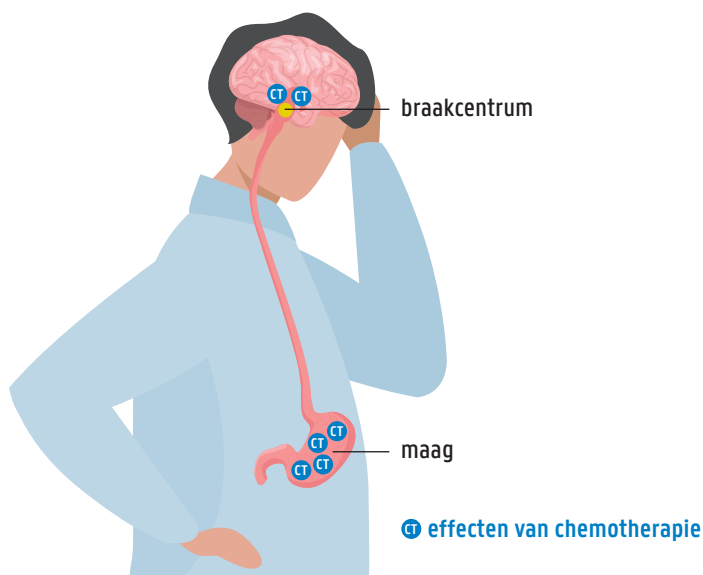
Misselijkheid en braken

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.



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



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 verwerken in thee kan klachten van misselijkheid verminderen.
- ▲ Drink met kleine slokjes.
- ▲ Probeer verschillende keren per dag kleinere porties te eten.

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 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 te veel voor of 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 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.



Meer lezen over misselijkheid en braken

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

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 38,5°C), zweten, koude rillingen
- ▲ Ziek of uitgeput gevoel, hoofdpijn
- ▲ Tekenen van een infectie:
 - keelpijn of aften in de mond, hoesten, een verstopte neus
 - branderig gevoel bij het plassen, slecht ruikende urine
 - roodheid, zwelling, ettervorming (lokale infectie)

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



ADVIES BIJ NEUTROPENIE

- ▲ Meet je lichaamstemperatuur bij rillingen of als je je ziek voelt.
- ▲ Verwittig bij koorts (vanaf 38,5°C) het ziekenhuis of je huisarts!
- ▲ Voorkom wondjes en verzorg opgelopen wondjes zodat ze niet ontsteken.
- ▲ Draag handschoenen om in de tuin te werken.
- ▲ Zorg voor een goede mondhygiëne.
- ▲ Was je handen regelmatig, zeker voor het eten en na het toiletbezoek.
- ▲ Bespreek met je arts of je een griepvaccin nodig hebt en wanneer dat het best wordt toegediend.

LET OP

- ▲ Vermijd contact met grote groepen mensen of zieke mensen.
- ▲ Vermijd drukbevolkte plaatsen (markt, bioscoop, winkels, openbaar vervoer ...).
- ▲ Let op voor kinderen met typische kinderziektes. Je bent op dit moment vatbaarder om ook ziek te worden.
- ▲ Ga niet zwemmen.
- ▲ Vermijd contact met uitwerpselen van huisdieren.



Bij koorts vanaf 38,5°C moet je het ziekenhuis of je huisarts verwittigen.

Meer lezen over neutropenie

www.allesoverkanker.be/bijwerkingen-chemotherapie-en-hoe-ermee-omgaan

> gedaald aantal bloedcellen

Daling van het aantal bloedplaatjes

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

Wat kan je opmerken?

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



TIPS 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

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

Wat kan je opmerken?

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



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

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

Je kan ook deelnemen aan **EU'REKA**, een bewegingsprogramma op maat onder begeleiding van een kinesitherapeut binnen het UZ Gent. Je kan het programma volgen tijdens of na je behandeling. Het bewegingsprogramma is aangepast aan jouw behoeften en capaciteiten. Heb je interesse, neem dan contact op met Jörgen Van Bauwel (tel. 09 332 89 18) of kinesitherapie@uzgent.be.



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/fysieke-activiteit-bij-na-kanker

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

Wijzigingen in het stoelgangspatroon

Jouw behandeling kan de darmwerking verminderen. Ze werkt ook in op de cellen van je darmen en kan zo een ontstekingsreactie veroorzaken. Hierdoor kan zowel obstipatie/constipatie als diarree ontstaan.

Obstipatie/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 opmerken?

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



TIPS

- ▲ Drink regelmatig en voldoende water, zodat je genoeg vocht opneemt (1,5 tot 2 liter per dag).
- ▲ Eet op regelmatige tijdstippen en sla vooral het ontbijt niet over.
- ▲ Kies voor vezelrijke voeding: bruin brood, volkoren- of meergranenproducten ...
- ▲ 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. Neem voldoende tijd voor de ontlasting.
- ▲ Vraag je (huis)arts een geneesmiddel tegen constipatie. Neem geen geneesmiddelen in op eigen initiatief, want sommige geneesmiddelen kunnen constipatie veroorzaken.
- ▲ 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 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
- ▲ Teken van uitdroging: dorstgevoel, een droge mond, een droge of gerimpelde huid, donkere urine
- ▲ Gewichtsverlies



TIPS

- ▲ Diarree gaat gepaard met verlies van zout en vocht. Gebruik extra zout en drink voldoende water of sportdranken (bijvoorbeeld Aquarius®), zodat je voldoende vocht opneemt (2 tot 3 liter per dag).
- ▲ Spreid de maaltijden over de dag (5 tot 6 keer per dag) en sla geen maaltijden over.
- ▲ Kauw goed.
- ▲ Kies voor voedingsmiddelen met oplosbare vezels zoals witte rijst, wit brood, havermout, bananen, appelmoes of fruit in blik.
- ▲ Zorg voor voldoende aanbreng van energie en eiwitten. Eet vlees, vis, eieren, kaas en vollemelkproducten.
- ▲ Vervang aardappelen regelmatig door witte pasta of witte rijst.
- ▲ Schil en ontpit het fruit. Eet beter geen druiven, abrikozen, perziken, pruimen, kiwi, ananas en gedroogd fruit.
- ▲ Het slijmvlies van de sluitspier kan geïrriteerd raken door de diarree. Gebruik daarom zacht toiletpapier of een washandje. Zorg voor een goede lichaamshygiëne en breng een doorzichtige 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 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.

Grieperig gevoel

Na de toediening van de chemotherapie kan je last krijgen van een grieperig gevoel met hoofdpijn, spierpijn, koude rillingen en koorts. Dat is een normale reactie van je lichaam op de toegediende geneesmiddelen.

Bij sommige producten komt dat vaker voor dan bij andere. Die klachten zijn tijdelijk. Ze kunnen al ontstaan op de dag van de toediening of soms de dag nadien.

Symptomen

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



TIPS

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



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

Vochttopstapeling

Door de chemotherapie kan je vocht ophouden. Dat wordt ook wel oedeem genoemd. Het vocht zet zich vast op plaatsen waar normaal geen of weinig vocht aanwezig is, bijvoorbeeld rond de enkels. Deze bijwerking is tijdelijk.

Symptomen bij vochttopstapeling

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

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

Huiduitslag

Je behandeling kan soms jeuk of huiduitslag veroorzaken. In zeldzame gevallen kan een plotse huiduitslag wijzen op een allergische reactie op de chemotherapie of op medicatie die we tijdens de kuur toedienen.



TIPS

- ▲ Kies een hydraterende crème waarmee je dagelijks de huid mag inwrijven. Voorkom een droge huid.
 - ▲ Behaarde lichaamszones kan je 's avonds voor het slapen inwrijven.
 - ▲ Gebruik een neutrale, niet-geparfumeerde crème zonder alcohol.
 - ▲ Vermijd overmatige blootstelling aan direct zonlicht.
 - ▲ Bescherm je goed tegen de zon, wind en koude om uitdroging van de huid te voorkomen. Gebruik een zonnecrème met factor 50. Breng die minimum 30 minuten vóór je in de zon gaat aan en herhaal dat om de twee uur.
 - ▲ Als je last hebt van jeuk, vraag dan een jeukstillend geneesmiddel aan je arts of apotheker.
-



Meld huiduitslag altijd aan je behandelend arts. Die kan je specifieke zalven of medicatie voorschrijven of doorverwijzen naar een dermatoloog.

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 als je de behandeling hebt afgerond. 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, 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 ...).

Haarverlies

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

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

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 mentaal heel zwaar om hun haar te verliezen. 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.

LET OP

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

TIPS TIJDENS HET HAARVERLIES

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

TIPS NA HET HAARVERLIES

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

LET OP

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

Meer lezen over haarverlies en schoonheidstips

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

Tintelingen in vingertoppen en tenen (perifere neuropathie)

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

- ▲ 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

Ontsteking van het mondslijmvlies (orale mucositis)

Chemotherapie tast ook gezonde cellen aan. Dat kan bijwerkingen veroorzaken zoals de aantasting van de slijmvliezen in de mond. Een goede mondhygiëne is daarom cruciaal om mondproblemen te voorkomen en te behandelen.

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

Wat is orale mucositis?

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

Mucositisgraad	Symptomen
Graad 0	In de mond is alles nog perfect normaal, geen klachten.
Graad 1	Roodheid, gevoeligheid in de mond.
Graad 2	Pijnlijke, zichtbare aantasting van het mondslijmvlies, soms roodheid. Normaal eten is mogelijk.
Graad 3	Heel pijnlijke, uitgebreide aantasting van het mondslijmvlies. Vloeibare voeding is mogelijk.
Graad 4	Heel sterke aantasting van het mondslijmvlies met uitgebreide letsels in de mond; heel pijnlijk. Inname van voeding is onmogelijk.

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

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



TIPS VOOR EEN GOEDE MONDHYGIËNE

- ▲ Poets je tanden na elke maaltijd, minstens twee keer per dag.
- ▲ Poets je tanden altijd met een mediumzachte tandenborstel. Poets twee minuten lang met kleine draaiende bewegingen.
- ▲ Gebruik een fluoridehoudende milde tandpasta.
- ▲ Vervang je tandenborstel bij tekenen van slijtage (haren naar buiten).
- ▲ Wacht minstens een halfuur na de maaltijd voor je de tanden poetst.
- ▲ Spoel de tandenborstel grondig na en bewaar hem droog met de borstelkop naar boven.
- ▲ Spoel je mond regelmatig met water. Dat voorkomt uitdroging van de slijmvliezen en zorgt voor een zuivere mond.
- ▲ Hou je lippen vochtig met een lippenbalsem.
- ▲ Drink voldoende.
- ▲ Vermijd tandpasta met een blekende werking voor wittere tanden.

TIPS VOOR EEN GOEDE MONDHYGIËNE MET PROTHESE

- ▲ Spoel de prothese na elke maaltijd af onder stromend water.
- ▲ Reinig je kunstgebit minstens één keer per dag met zeep en spoel het nadien goed af.
- ▲ Neem de prothese 's nachts en enkele uren per dag uit je mond. Zo krijgt je mondslijmvlies wat rust.
- ▲ Bewaar je gebitsprothese altijd op een droge plaats en reinig ze voor je ze weer in je mond steekt.
- ▲ Bij aften of ontstekingen laat je de prothese het best uit en neem je contact op met je arts.



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

Nagelveranderingen

Je nagels kunnen doorheen de behandeling veranderen. De klachten kunnen soms nog maanden na de stopzetting van de chemotherapie aanhouden. We raden aan om ijshandschoenen en voetslippers te dragen. Die kunnen nagelproblemen grotendeels voorkomen.

Wat kan je ervaren bij nagelproblemen?

- ▲ Nagels die afbrokkelen of splitsen
- ▲ Nagels die broos worden waardoor ze gemakkelijk afbreken
- ▲ Nagels die ontkleuren of bruin verkleuren
- ▲ Typische nagelringen
- ▲ Nagels die loskomen van het nagelbed, pijnlijk nagelbed, infectie



TIPS

- ▲ Verzorg je nagels goed, voorkom vuile nagels.
- ▲ Hou je nagels kort.
- ▲ Je kan je nagels extra beschermen door ze te hydrateren met een voedende crème.
- ▲ Draag gemakkelijke schoenen.
- ▲ Gebruik geen valse nagels. De lijm verwijderen is niet goed voor je nagels.
- ▲ Draag handschoenen om te vermijden dat je nagels afbreken.
- ▲ Hou wondjes aan het nagelbed goed in de gaten.
- ▲ Breng een nagelversteviger of voedende nagellak regelmatig aan tijdens de behandeling (zowel aan je vingernagels als teennagels). Blijf dat doen zolang je nagels broos zijn. Je kan hiervoor terecht bij je apotheker, maar ook in sommige supermarkten.
- ▲ Koude aan vingertoppen en tenen kan nagelproblemen helpen voorkomen. Bij de start van de behandeling legt de verpleegkundige je het gebruik van ijshandschoenen en voetslippers uit. Hou de handschoenen en voetslippers aan tijdens de behandeling. Om hygiënische redenen vragen we jou om ook katoenen handschoentjes en voetovertrekken te dragen.
- ▲ De ijshandschoenen en voetslippers moeten tijdens de behandeling koud blijven. Vraag een nieuw exemplaar aan de verpleegkundige als dat niet het geval is.

LET OP

- ▲ Gebruik niet te veel nagellakremover.
- ▲ Gebruik geen irriterende producten.
- ▲ Scheur gebroken nagels niet af, maar gebruik een nagelvijltje.
- ▲ Gebruik geen nagellakremover met aceton.
- ▲ Gebruik zo weinig mogelijk gewone nagellak.



Contacteer je arts of verpleegkundig consulent als je aanhoudende pijn of open wondjes hebt aan de nagels of de nagelbedden.

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 seksualiteitsbeleving. Wat er verandert verschilt van persoon tot persoon. Probeer eventuele veranderingen of problemen bespreekbaar te maken met je partner of zorgverleners.

Meer informatie vind je in jouw zorgmap (hoofdstuk 6 – specifieke zorg).

Anticonceptie

We raden je aan om tot zeven dagen na de toediening van de chemoproducten een **condoom** te gebruiken bij het vrijen. Restanten van de medicatie zitten ook in de slijmvliesen en je partner komt hier beter niet mee in contact. Als je **hormoontherapie** krijgt, moet je met je arts bespreken welk soort voorbehoedsmiddel je mag gebruiken. Sommige anticonceptiepillen kunnen namelijk de werking van de hormoontherapie beïnvloeden.

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



ADVIES

- ▲ Persoonlijke hygiëne blijft heel belangrijk, ook bij het knuffelen en vrijen.
- ▲ Aandacht besteden aan je uiterlijk kan een positieve invloed hebben op je zelfvertrouwen.
- ▲ Probeer met je partner te blijven praten over intimiteit en seksualiteit. Geef aan welke handelingen je wel of niet aankan of fijn vindt.
- ▲ Een centrale katheter of verbanden zijn meestal geen belemmering om te knuffelen of te vrijen.
- ▲ Bij een te laag aantal bloedplaatjes en bij drogere slijmvliesen raden we een glijmiddel (op waterbasis) aan.
- ▲ Bespreek orgasme- en erectieproblemen met je behandelend arts of verpleegkundige. Zij kunnen je helpen of eventueel doorverwijzen.
- ▲ Ook medicatie kan een invloed hebben op je seksuele beleving. Bespreek dat met je apotheker of behandelend arts.

Problemen met seksualiteit, zowel op lichamelijk als op emotioneel vlak, kan je bespreken met de arts, verpleegkundige of psycholoog. Als je dat wil, kan je ook terecht bij de seksuoloog van het ziekenhuis (tel. 09 332 60 23).

Of stel je vragen via kanker_en_seksualiteit@uzgent.be. Meer info vind je op www.uzgent.be/kankercentrum.

Meer lezen over kanker en seksualiteit

- ▲ www.allesoverkanker.be/definities/wat-is-de-impact-van-chemotherapie-op-je-seksleven
- ▲ www.kanker.be/alles-over-kanker/jongeren-en-kanker/bijwerkingen/kanker-en-seksualiteit

Vruchtbaarheidsproblemen

De ziekte, de eventuele bijwerkingen van de behandeling en het gebruik van bepaalde medicatie kunnen een verminderde of blijvende onvruchtbaarheid veroorzaken. Chemotherapie is bedoeld om kankercellen te vernietigen. Maar ook gezonde cellen kunnen vernietigd raken, zoals de eicellen en zaadcellen. De uiteindelijke schade is afhankelijk van de dosis en het type chemotherapie dat je krijgt. Als je een kinderwens hebt, moet je hier zeker voor de start van je behandeling met je arts over spreken.



ADVIES

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

Meer lezen over vruchtbaarheidsproblemen

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

05 WANNEER MOET IK CONTACT OPNEMEN MET HET ZIEKENHUIS?

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

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

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

VRAGEN? NOTEER ZE HIER

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width. The lines are thin and consistent in color, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings present on the page.