

JOUW BEHANDELING MET CAPECITABINE EN TEMOZOLOMIDE

INHOUD

01	Wat doet dit geneesmiddel?	3
02	Inname	3
03	Doseringsschema	5
04	Pletten / breken	7
05	Combinatie met andere geneesmiddelen	7
06	Bijzondere voorzorgsmaatregelen	7
07	Maatregelen bij een vergeten dosis	8
08	Bewaring	8
09	Voornaamste bijwerkingen	9
10	Waar verkrijgbaar?	26
11	Wanneer moet ik contact opnemen met het ziekenhuis?	27

01 WAT DOET DIT GENEESMIDDEL?

De combinatietherapie capecitabine en temozolomide gebruiken we voor de behandeling van uitgezaaide neuro-endocriene tumoren van de pancreas.

Temozolomide is een chemotherapie in pilvorm. Het is de werkzame stof van het geneesmiddel met merknaam Temodal®. Capecitabine is op zich geen geneesmiddel tegen kanker. Pas als het door het lichaam is opgenomen, wordt het omgezet in een actief antikankermiddel (voornamelijk in het tumorweefsel). Het remt dan de groei van de kankercellen. Capecitabine is de werkzame stof van het geneesmiddel met merknaam Xeloda®.

02 INNAME

De dosis temozolomide is afhankelijk van je lengte en gewicht. Er zijn capsules van 5, 20, 100, 140 en 250 mg beschikbaar. Ook de dosis capecitabine is afhankelijk van je lengte en gewicht en is beschikbaar in tabletten van 150 en 500 mg.

Als je een combinatie van verschillende tabletten moet innemen, let er dan op dat je je niet van dosis vergist. In sommige gevallen kunnen dosisaanpassingen nodig zijn. Je arts schrijft je een behandelingsschema voor dat voor jouw situatie is aangepast.

Temozolomide

- ▲ Neem de capsules in hun geheel (zonder te kauwen) met water in **op een nuchtere maag**. Dat wil zeggen **minimum 30 minuten vóór de maaltijd**.
- ▲ Laat altijd 12 uur tussen beide innamemomenten (bijvoorbeeld om 7 uur en om 19 uur).
- ▲ Was altijd je handen na het innemen van de capsules.

Capecitabine

- ▲ Neem de tabletten in hun geheel (zonder te kauwen) met water in **binnen 30 minuten na het beëindigen van een maaltijd**. Je hebt dan minder last van misselijkheid.
- ▲ Laat altijd 12 uur tussen beide innamemomenten (bijvoorbeeld om 8 uur en om 20 uur).
- ▲ Was altijd je handen na het innemen van capecitabine.

Capecitabinetabletten moet je gedurende 14 dagen innemen. Daarna volgt een rustperiode van opnieuw 14 dagen (je hoeft dan geen tabletten in te nemen). Samen vormen deze 28 dagen één behandelingscyclus.

Temozolomide neem je in vanaf dag 10 tot en met dag 14 van de cyclus. Voor de opstart van temozolomide moet er een bloedafname gebeuren op dag 9. Dat kan bij de huisarts of in het ziekenhuis. Op dag 10 kom je naar het dagziekenhuis BAS. Daar krijg je eerst nog kort een infuus met het medicijn Zofran® om misselijkheid te voorkomen.

Je moet **nuchter** zijn voor de inname van temozolomide. Een halfuur later mag je ontbijten (dat is niet voorzien in het dagziekenhuis, dus je zorgt hier best zelf voor). Daarna mag je de capecitabine innemen.

De duur van de behandeling hangt af van hoe je de behandeling verdraagt en van het effect van de behandeling. Soms gebeurt het dat de bijwerkingen hinderlijk zijn. In dat geval kan de arts de dosis (tijdelijk) verminderen of je therapie even onderbreken. Zo krijgt je lichaam de kans om te herstellen.

Temozolomide	
OCHTEND	_____ tablet(ten) van _____ mg
	_____ tablet(ten) van _____ mg
	_____ tablet(ten) van _____ mg
AVOND	_____ tablet(ten) van _____ mg
	_____ tablet(ten) van _____ mg
	_____ tablet(ten) van _____ mg

Capecitabine	
OCHTEND	_____ tablet(ten) van 500 mg
	_____ tablet(ten) van 150 mg
AVOND	_____ tablet(ten) van 500 mg
	_____ tablet(ten) van 150 mg

Schema vanaf dag 10 tot en met dag 14

Start dag 10: ____ / ____ / ____

	Voorbeeld	Dag 10 (dagziekenhuis)	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14
ZOFRAN® (antibraakmiddel) 30' vóór chemopillen (1ste maal intraveneus, daarna smelttabletten)	7u00	8u00 (intraveneus)				
TEMOZOLOMIDE Op nuchtere maag; minimum 30' vóór eten	7u30	8u30				
Ontbijt	8u00	9u				
CAPECITABINE Binnen 30' na eten	8u30	9u30				
ZOFRAN® (antibraakmiddel; 30' voor chemopillen)	19u00					
TEMOZOLOMIDE Op nuchtere maag; minimum 30' vóór eten	19u30					
Avondmaaltijd	20u00					
CAPECITABINE Binnen 30' na eten	20u30					

Dag 15 tot en met dag 28

2 weken RUST

04 PLETTEN / BREKEN

Je mag **niet** kauwen op de medicatie en de tabletten of capsules ook **niet** breken.

05 COMBINATIE MET ANDERE GENEESMIDDELEN

Voor je met de chemotherapie start, moet je je arts of apotheker melden welke andere geneesmiddelen je neemt. Sommige geneesmiddelen kunnen de werking van een chemokuur verminderen, of verhogen de kans op bijwerkingen. Dat geldt ook voor kruidenmiddelen en geneesmiddelen die je zonder voorschrift kan kopen.

Een medewerker van de Apotheek in het UZ Gent bespreekt met jou je thuismedicatie (eventueel telefonisch). Met die gegevens kijkt een apotheker na of alle medicatie die je neemt kan gecombineerd worden. Mogelijke optimalisaties bespreekt de apotheker met de behandelende arts en als dat relevant is brengen we jou op de hoogte.

06 BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN

- ▲ Capecitabine werkt heel sterk. Voorkom dat het poeder van een kapotte tablet kan verstuiwen. Dat kan ook schadelijk zijn voor je huisgenoten. Breng een verpakking met kapotte tabletten naar je apotheek om te vernietigen.
- ▲ Vermijd tijdens de kuur blootstelling aan zon en UV-licht. Draag beschermende kleding en smeer zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor als je je toch naar buiten begeeft in de zon.
- ▲ Ben je een vrouw en vruchtbaar, gebruik dan doeltreffende anticonceptie vanaf de start van de behandeling met capecitabine of temozolomide tot enkele maanden erna. Dat geldt ook voor mannen die deze therapie volgen.
- ▲ Geef geen borstvoeding tijdens de behandeling.
- ▲ Temozolomide bevat lactose.
- ▲ Neem deze geneesmiddelen altijd consequent in.

07 MAATREGELEN BIJ EEN VERGETEN DOSIS

- ▲ Als je binnen één uur na het gebruikelijke tijdstip merkt dat je de dosis bent vergeten, neem de dosis dan toch nog in.
- ▲ Herinner je je later dan één uur na het gebruikelijke tijdstip dat je een dosis bent vergeten? Sla dan de vergeten dosis over en neem je volgende dosis in op het normale tijdstip.
- ▲ Neem geen dubbele dosis om een vergeten dosis in te halen.
- ▲ Meld een vergeten dosis altijd bij je volgende ziekenhuisbezoek.

08 BEWARING

Bewaar dit geneesmiddel veilig en buiten het bereik van kinderen en huisdieren. Capecitabine en temozolomide mag je op kamertemperatuur bewaren. Stel de medicijnen niet bloot aan vocht of direct zonlicht.

Breng overgebleven medicatie terug naar de apotheek. Spoel restanten zeker niet door via het toilet of de lavabo.

09 VOORNAAMSTE BIJWERKINGEN

In dit hoofdstuk beschrijven we de mogelijke bijwerkingen en geven we jou praktische richtlijnen om met de klachten om te gaan.

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

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

Heb je nog vragen over een bepaalde klacht, noteer ze dan. Bij een volgende consultatie bespreken we die samen.



Telefoonnummers bij vragen of problemen:

- ▲ Verpleegkundig consulent orale antikankertherapie: +32 9 332 19 50 (ma-vrij, 9-12 uur)
- ▲ Kankercentrum: +32 9 332 55 25 (ma-vrij, tijdens diensturen)
- ▲ Je huisarts
- ▲ Spoed (enkel voor spoedeisende situaties): +32 9 332 50 24

Volgende bijwerkingen kan je ervaren:

▲ vermoeidheid	10
▲ misselijkheid en braken	11
▲ diarree	12
▲ obstipatie	14
▲ verhoogd risico op infecties	15
▲ ontsteking van het mondslijmvlies	16
▲ haarverlies	18
▲ hand-voetsyndroom	20
▲ krampende pijn op de borstkas	21
▲ huiduitslag	21
▲ hoofdpijn	21
▲ verhoging van de bloedsuikerspiegel	22
▲ concentratie- en geheugenstoornissen	23
▲ seksualiteit en intimiteit	24
▲ vruchtbaarheidsproblemen	25

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 ook 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.



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

Meer lezen over vermoeidheid

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

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

Misselijkheid en braken

Het kan dat je als reactie op de behandeling misselijk bent of moet braken. 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. Je krijgt dan aangepaste antibraakmedicatie om misselijkheid tegen te gaan. Volg het voorgestelde schema nauwgezet op.

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



Voedingsadviezen

- ▲ 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).

Algemene adviezen

- ▲ 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.

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

Diarree

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

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

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

Wat kan je ervaren?

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



Adviezen bij diarree

- ▲ Diarree gaat gepaard met verlies van zout en vocht. Gebruik extra zout en drink voldoende water of sportdranken (bijvoorbeeld Aquarius), zodat je voldoende vocht opneemt (2 tot 3 liter per dag).
- ▲ Spreid de maaltijden over de dag (5 tot 6 keer per dag) en sla geen maaltijden over.
- ▲ Kauw goed.
- ▲ Kies voor voedingsmiddelen met oplosbare vezels zoals witte rijst, wit brood, havermout, bananen, appelmoes of fruit in blik.
- ▲ Zorg voor voldoende aanbreng van energie en eiwitten. Eet vlees, vis, eieren, kaas en vollemelkproducten.
- ▲ Vervang aardappelen regelmatig door witte pasta of witte rijst.
- ▲ Schil en ontpit het fruit. Eet beter geen druiven, abrikozen, perziken, pruimen, kiwi, ananas en gedroogd fruit.
- ▲ Het slijmvlies van de sluitspier kan geïrriteerd raken door de diarree. Gebruik daarom zacht toiletpapier of een washandje. Zorg voor een goede lichaamshygiëne en breng een doorzichtige barrièrecrème aan (bv. Avène Cicalfate, Cavilon™, Aldanex™ of Proshield Plus) rond de sluitspier om de huid te beschermen.
- ▲ Controleer regelmatig of je urine niet te donker is. Donkere urine kan op uitdroging wijzen.
- ▲ Weeg jezelf één keer per week om je gewicht op te volgen.
- ▲ Bespreek met je arts of je medicatie mag nemen bij diarree.

LET OP

- ▲ Vermijd bruisende dranken, cafeïnehoudende dranken en alcohol om prikkeling van de darmen te voorkomen.
- ▲ Beperk voedingsmiddelen met onoplosbare vezels, zoals rogge- en volkorenbrood, granen, muesli, bonen, erwten en rauwe groenten.
- ▲ Eet beter geen groenten met harde nerven, zoals kolen (met uitzondering van bloemkool en broccoli), rode paprika, spinazie, asperges, erwten, maïs, peulvruchten en noten.
- ▲ Vermijd voedingsmiddelen die de 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 losse stoelgang) en als je ook last hebt van buikkrampen of bloed in de stoelgang, neem dan contact op met je arts.

Obstipatie of constipatie

Obstipatie kan een bijwerking zijn van Zofran® (antibraakmiddel). We spreken van obstipatie 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



Adviezen bij obstipatie

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

Verhoogd risico op infecties

De witte bloedcellen staan in voor de immuniteit. Een daling van het aantal witte bloedcellen kan dus tijdelijk de weerstand van je lichaam verminderen. Het risico op infecties is dan groter. We noemen dit ook wel neutropenie.

Voor de start van elke cyclus plannen we een bloedafname om de bloedcelaanmaak te controleren. Tijdens een risicoperiode moet je onderstaande adviezen volgen en jezelf beschermen tegen infecties.

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 opmerken bij een daling van het aantal witte bloedcellen?

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

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



Adviezen bij neutropenie

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

LET OP

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



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

Meer lezen over neutropenie

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

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 rond het gebruik van een mondspoelmiddel.

Haarverlies

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

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

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

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

Je hebt tijdens je behandeling recht op zes keer een **gezichtsmassage** en zes keer een **lichaamsmassage**. Die massages vinden plaats aan bed of in een van onze wellnessruimtes (dagziekenhuis Medische oncologie, ingang 50, route 612 of poli BAS, ingang 12, route 1325). Maak een afspraak via het secretariaat van het Kankercentrum (tel. 09 332 55 25).

Maak gerust gebruik van dit aanbod. Je hoeft hiervoor niet te betalen. De sessies zijn mogelijk door de steun van de Stichting tegen Kanker.



Adviezen 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.

Adviezen tijdens 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.

Adviezen 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.

Meer lezen over haarverlies en schoonheidstips

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

Hand-voetsyndroom

Sommige vormen van chemotherapie kunnen een pijnlijke roodheid en zwelling veroorzaken aan je handpalmen en voetzolen. Zorgverleners noemen dit ook wel het hand-voetsyndroom. Dat treedt bij bepaalde chemotherapieën duidelijk meer op dan bij andere.

Wat kan je ervaren?

- ▲ Jeuk
- ▲ Pijn en gevoelloosheid
- ▲ Roodheid
- ▲ Zwelling van de huid
- ▲ Een schilferende huid of vervelling
- ▲ Kloven

Bij de meeste mensen zijn die symptomen mild en verdwijnen ze binnen één tot twee weken na stopzetting van de behandeling. In sommige gevallen zijn de symptomen ernstiger. Soms kan het hand-voetsyndroom evolueren naar een heel uitgesproken droge huid met afschilfering of blaarvorming. Je behandelende arts kan een lokaalwerkende crème voorschrijven. Soms moeten we de chemotherapie verminderen of onderbreken.



Adviezen bij hand-voetsyndroom

- ▲ Gebruik een hydraterende en verzachtende crème, zeker als je handen en voeten droog zijn (bv. uiercrème).
- ▲ Verzorg altijd je nagels en vermijd vorming van kloofjes.
- ▲ Ontsmet kloven onmiddellijk.
- ▲ Koel je handen of voeten af door o.a. ijsbadjes; dat kan de symptomen verzachten.
- ▲ Draag loszittende, comfortabele kleding en schoenen.
- ▲ Draag handschoenen als je klust of tuiniert.
- ▲ Maak bij aanhoudende last een afspraak bij een podoloog of pedicure via het Zorgcentrum wondzorg van het UZ Gent (ingang 12, route 1205).

LET OP

- ▲ Stel je huid niet bloot aan heet water.
 - ▲ Probeer hitte en zonnebrand te vermijden.
 - ▲ Voorkom kwetsuren: draag handschoenen voor klusjes, bescherm drukpunten op de handen en voeten, gebruik gereedschap in wisselende posities bij repetitief werk ...
-

Krampende pijn op de borstkas

Capecitabine kan in zeldzame gevallen coronaire spasmen veroorzaken. Dat zijn onregelmatige samentrekkingen van de bloedvaten rond het hart, die het hart zelf van bloed voorzien. Dat kan zorgen voor een krampende pijn op de borstkas tijdens de behandeling.



Als je krampende pijn op de borstkas ervaart tijdens de behandeling moet je altijd een arts raadplegen. De (huis)arts moet dan een ECG (hartfilmpje) maken.

Huiduitslag

Je behandeling kan soms jeuk of huiduitslag veroorzaken. In zeldzame gevallen kan een plotse huiduitslag wijzen op een allergie voor de chemotherapie of voor medicatie die je tijdens de kuur krijgt toegediend.



Adviezen

- 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 dit om de twee uur.
- Als je last hebt van jeuk, vraag dan een jeukstillend geneesmiddel aan je arts of apotheker.



Heb je last van huiduitslag, meld dat dan altijd aan je behandelende arts. Die kan specifieke zalven of medicatie voorschrijven of je doorverwijzen naar een dermatoloog.

Hoofdpijn

Sommige mensen kunnen hoofdpijn ervaren door de inname van temozolomide. Bespreek dat met je arts of verpleegkundige als dat bij jou het geval is.

Verhoging van de bloedsuikerspiegel

Hyperglycemie is een te hoge bloedglucosespiegel die gepaard gaat met klachten. Je lichaam beschikt op dat moment over te weinig insuline of de insuline werkt onvoldoende. Hierdoor stapelt de glucose zich op in het bloed en ontstaat er een hoge bloedsuikerwaarde.

Heb je diabetes (suikerziekte), dan moet de bloedglucose regelmatig worden gemeten. Zo kunnen we deze bijwerking nauwkeurig opvolgen.

Wat kan je ervaren bij hyperglycemie?

- ▲ Vaak plassen
- ▲ Verhoogd dorstgevoel
- ▲ Een droge of plakkerige tong
- ▲ Vermoeidheid of slaperigheid
- ▲ Gewichtsverlies zonder reden



Adviezen

- ▲ Volg je vaste eetpatroon.
 - ▲ Zorg voor voldoende beweging en/of sport.
 - ▲ Drink voldoende.
 - ▲ Als je al medicatie neemt om je bloedsuikerspiegel onder controle te houden, neem die dan correct in volgens de instructies van je arts.
-



Contacteer het ziekenhuis als je symptomen van hyperglycemie opmerkt of als je bloedglucosewaarden stijgen.

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. Die klachten zijn bij de meeste mensen tijdelijk, ook al blijven ze langer aanwezig na de behandeling.

Welke cognitieve problemen kan je ervaren?

- ▲ Vergeetachtig zijn
- ▲ Je moeilijk kunnen concentreren
- ▲ Moeilijker kunnen plannen
- ▲ Momenten van mentale afwezigheid



Adviezen

- ▲ 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? Relaxatieoefeningen, yoga of mindfulness kunnen helpen, maar ook wandelen in de natuur of rustig met de 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 je 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.

Meer lezen over concentratie- en geheugenproblemen

www.allesoverkanker.be/geheugen-en-concentratieproblemen-na-kanker

Seksualiteit en intimiteit

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

Fysieke problemen

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

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

Psychologische problemen

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

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

Anticonceptie

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 slijmvlies 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.



Adviezen

- ▲ 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 slijmvlies 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.

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.



Adviezen

- 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.

10 WAAR VERKRIJGBAAR?

Capecitabine is verkrijgbaar op voorschrift in je thuisapotheek. Temozolomide is enkel verkrijgbaar in de Apotheek van het ziekenhuis. Het voorschrift voor de temozolomide staat op je identiteitskaart. Je kan het geneesmiddel zelf afhalen in de ziekenhuisapotheek of laten afhalen door de logistiek medewerker. De Zofran® smelttabletjes worden meegegeven door de verpleegkundige van het dagziekenhuis.

Openingsuren Apotheek UZ Gent:

- ▲ Maandag tot vrijdag: 8-20 uur
- ▲ Zaterdag: 8-12 uur en 13-16.30 uur
- ▲ Zondag en feestdagen: 8-13 uur

Telefoonnummer Apotheek UZ Gent bij vragen: +32 9 332 32 41

11 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