

JOUW BEHANDELING MET RADIOThERAPIE EN FOLFOX (OPRA)

INHOUD

01	Inleiding	3
02	Schema	3
03	Praktisch	5
04	Tussentijdse controle	6
05	Na de voorbehandeling	6
06	Bijwerkingen van de bestraling	7
07	Bijwerkingen van de chemotherapie	10
08	Wanneer moet ik contact opnemen met het ziekenhuis?	23

01 INLEIDING

Samen met je arts hebben we beslist om een neo-adjuvante of preoperatieve behandeling met radiotherapie en chemotherapie te starten.

Een neo-adjuvante of preoperatieve behandeling wordt gegeven vóór een operatie en dient om een tumor te verkleinen zodat die gemakkelijker weg te nemen is. Soms blijkt uit het onderzoek na de behandeling dat de tumor niet meer vindbaar is (dat noemen we een 'complete klinische respons'). We bespreken dan met jou of een operatie nog nodig is.

Je krijgt de behandeling in het dagziekenhuis BAS en op de poli Radiotherapie. Je hoeft niet in het ziekenhuis te overnachten.

02 SCHEMA

Bestraling en chemotherapie

De behandeling start met **25 bestralingen gedurende 5 weken, gecombineerd met chemotherapie**. Vijf weken lang krijg je dagelijks radiotherapie (zie aparte brochure). Om het effect van die bestraling te maximaliseren, krijg je in diezelfde periode ook chemotherapie. De chemotherapie dienen we toe via een pompje, dat je meeneemt naar huis. Je komt iedere week op dezelfde dag naar het dagziekenhuis om het pompje te vervangen. Je krijgt medicatie om eventuele bijwerkingen tegen te gaan.

Rustpauze

Nadien volgt een **rustpauze van een viertal weken**.

Chemotherapie

Na de rustpauze start een schema met **alleen chemotherapie**. Dat schema omvat **8 kuren folfox** en dienen we toe via een infuus.

Eén kuur duurt twee weken, waarvan je de eerste drie dagen chemotherapie krijgt (één dag in het dagziekenhuis en twee dagen thuis). Nadien volgen 11 dagen rust voor de start van een nieuwe kuur.

Op de **eerste dag** krijg je verschillende producten (oxaliplatine, 5-fluorouracil en folinezuur) toegediend via een infuus. Dat gebeurt in het dagziekenhuis. Folinezuur is op zich geen chemotherapie, maar zorgt ervoor dat 5-fluorouracil beter werkt.

Aan het einde van de behandeling krijg je een dosis 5-fluorouracil via een pompje met een heuptasje aangekoppeld. Dat loopt 46 uur lang continu via een poortkatheter. De pomp wordt na die 46 uur afgekoppeld, dus op de derde dag. Dat kan gebeuren in het dagziekenhuis of door een thuisverpleegkundige. Je beslist zelf wat het best haalbaar is.

Tijdens de dagopname krijg je preventief medicatie tegen onder andere misselijkheid. Na de afkoppeling van de infuuspomp volgen 11 dagen rust vooraleer we een nieuwe kuur starten.

Generieke naam	Merknaam	Verloop				Wijze van toediening
Radiotherapie	–	5 weken (5 dagen per week)				15 minuten per sessie
Chemotherapie (5-fluorouracil)	Fluracetyl®	Chemopomp wordt aangeschakeld voor 7 dagen				Wisselen chemopomp wekelijks
Rustpauze van 4-tal weken						
Chemotherapie (vervolg)		8 kuren van telkens 2 weken				
		Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4-14	
Oxaliplatine	Eloxatin®	X				Infuus over 2 uur
Folinezuur	Levofolic®	X				Infuus over 2 uur
5-fluorouracil	Fluracetyl®	X				Infuus over 10 minuten
5-fluorouracil	Fluracetyl®	X	X	X		Pomp over 46 uur

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

03 PRAKTISCH

Voor we kunnen starten met de chemotherapie en de bestraling zijn een aantal **voorbereidingen** nodig om de kwaliteit van de behandeling te verzekeren. Die voorbereidingen kunnen wat tijd vergen.

CT-scan

Als voorbereiding op de radiotherapie maken we **een CT-scan in de houding waarin je bestraald zal worden**. Daarna brengen we enkele tatoeage-puntjes aan op de huid in de bekkenzone. Die helpen ons om je later in exact dezelfde houding te kunnen bestralen. Je krijgt geen resultaat van die CT-scan. De scan dient enkel als technische voorbereiding op de bestraling.

Een aantal dagen na deze voorbereidende CT kan je **starten met de bestralingen**. Daarvoor kom je naar het **Radiotherapiepark (ingang 98)**. Lees meer in de brochure 'Radiotherapie: alles wat je moet weten over je behandeling' (www.uzgent.be/folders-en-websites-radiotherapie-oncologie).

Poortkatheter

Vóór de start van de chemotherapie plaatsen we een **poortkatheter**. Die gebruiken we om de chemotherapie veilig toe te dienen. Lees meer in de brochure 'Poortkatheter: plaatsing en gebruik' (www.uzgent.be/plaatsing-van-katheters).

Bloedafname

Tijdens de bestraling gebeurt de bloedafname in het ziekenhuis. Je krijgt hiervoor een bloedafnameformulier van de bestralingsarts.

Voor de **vervolgchemotherapie (8 kuren)** moet je **twee dagen voor de chemotherapie** een bloedafname laten uitvoeren. Je krijgt elke keer een aanvraagformulier mee van de arts. Als de bloedresultaten door een extern labo bepaald worden, moeten die zo snel mogelijk gemaïld worden naar labo.dklbas@uzgent.be.

Dagziekenhuis

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

Bij bijwerkingen en/of afwijkende bloedresultaten is soms uitstel (meestal een week) of dosisaanpassing van de therapie nodig.

De behandelingen vinden plaats in het **dagziekenhuis BAS, ingang 12, route 1323**. Je hoeft vooraf **niet nuchter** te zijn. Het kan goed zijn om een lichte maaltijd te eten om misselijkheid te voorkomen. Je hoeft geen slaapkledij mee te brengen, want het is een dagbehandeling.

Bij aankomst in het ziekenhuis meld je je eerst aan bij een aanmeldzuil aan ingang 11. Ook bij alle volgende behandelingen moet je je daar aanmelden. Na de inschrijving kom je naar de wachtzaal van het dagziekenhuis. Een medewerker komt je daar halen.

04 TUSSENTIJDSE CONTROLE

Na de bestraling en de chemotherapie plannen we opnieuw een controle in. We bespreken het resultaat met jou tijdens de eerste toediening van de vervolghemotherapie of tijdens een consultatie.

05 NA DE VOORBEHANDELING

Na de voorbehandeling met bestraling en chemotherapie plannen we de volgende onderzoeken:

- ▲ CT-scan van de buik en de longen
- ▲ NMR-scan van de endeldarm
- ▲ Bloedafname
- ▲ Linker coloscopie: we onderzoeken het laatste gedeelte van de darm via een endoscopie. Je hoeft **geen** darmvoorbereiding te drinken. We dienen op de Endoscopische eenheid wel een lavement toe om het laatste gedeelte van de darm proper te maken.

Na de onderzoeken kom je terug naar de polikliniek. De chirurg, de radiotherapeut, de digestief oncoloog en de verpleegkundig specialist bespreken de resultaten met jou en plannen het vervolgtraject.

06 BIJWERKINGEN VAN DE BESTRALING

Bestraling kan een aantal bijwerkingen geven. Die starten meestal pas na enkele weken. Bij de bestraling zelf voel je er weinig van. De intensiteit en duur van de klachten verschillen van persoon tot persoon. Neem bij ongerustheid of twijfel contact op met je verpleegkundig specialist.

Je kan last hebben van volgende bijwerkingen:

▲ Radiodermatitis door de bestraling	7
▲ Verandering in je stoelgangpatroon	8
▲ Blaasproblemen	9
▲ Invloed op seksualiteit	9
▲ Vruchtbaarheidsproblemen	9

Radiodermatitis of huidreacties

Het is heel normaal dat de huid reageert op de bestraling. Straling heeft niet alleen invloed op de kankercellen, maar ook op de gezonde cellen in het bestraald gebied. De mate waarin je huid reageert verschilt van persoon tot persoon.

Welke huidreacties kan je verwachten?

De huidreacties ontstaan enkel op de plaats waar je bestraald wordt. Als de tumor zich heel laag in de darm bevindt, wordt de huid rond de anus ook mee bestraald. Enkele uren na de bestraling kan de bestraalde huid rood worden. Dat gaat vanzelf over. Je huid kan ook droog en lichtjes opgezwollen zijn, jeuken of gevoelig zijn.

Hoelang duren die huidreacties?

De huidreacties genezen doorgaans binnen de vier tot zes weken na de radiotherapie. Soms wordt de huid na genezing donkerder (extra pigmentatie). De grootste weefselschade valt te verwachten tot één week na de radiotherapie (resteffect van de therapie). Nadien treedt herstel en verbetering op.

Wanneer moet je een arts of verpleegkundige raadplegen?

Bespreek al je klachten met de arts of de verpleegkundige. Raadpleeg altijd je arts of verpleegkundig specialist als de huid opengaat, ook na de bestraling.



TIPS TIJDENS DE BESTRALINGSPERIODE

- ▲ Inspecteer dagelijks de bestraalde huid.
- ▲ Gebruik je zeep? Was de bestraalde huid dan met een zachte doucheolie of een zachte zeep. Die producten bevatten geen parfum of bewaarmiddel.
- ▲ Dep je huid droog, wrijf nooit. Gebruik zachte badhanddoeken.
- ▲ Hou de huidplooiën goed droog. Droog ze eventueel met de koude lucht van een haardroger.
- ▲ De verpleegkundige van het bestralingstoestel kan preventief een huidbeschermer aanbrengen. Die is waterresistent, kan niet afgewassen worden en mag twee keer per week aangebracht worden.
- ▲ Breng nooit op eigen initiatief crèmes aan.
- ▲ Draag loszittende kledij (vermijd druk en wrijving). Draag het liefst katoenen kledij (luchtiger).
- ▲ Soms kan pijnstilling aangewezen zijn. Dat hangt af van de graad van de dermatitis.

LET OP

- ▲ Wrijf niet te hard met een washandje over de bestraalde huid. Spoelen mag wel. Gebruik lauw water. Vermijd te koud of te warm water. Neem liever een douche dan een bad (in bad verweekt je huid te veel).
- ▲ Gebruik geen warmwaterkruik en geen elektrisch kussen of deken.
- ▲ Ga niet zwemmen in chloorwater. Chloor droogt de huid uit.
- ▲ Breng geen kleefpleister aan in de bestraalde zone. Als dat toch nodig is, kan je een zachte pleister gebruiken (siliconetape). Gebruik ook geen ether.
- ▲ Krab bij jeuk niet aan de bestraalde huid. Bespreek de jeuk met je arts of verpleegkundig specialist.
- ▲ Breng nooit zalven of crèmes aan op de bestraalde huid. Bespreek dat altijd eerst met je zorgverleners.

TIPS NA DE BESTRALINGSPERIODE

- ▲ Inspecteer de bestraalde huid twee keer per week. Het eerste jaar na de bestraling blijft de huid kwetsbaar.
- ▲ Was na de bestraling de aangebrachte strepen niet meteen af. Ze verdwijnen vanzelf (na ongeveer een week).
- ▲ Blijf je huid hydrateren na de bestraling. Doe dat zolang ze droog is.
- ▲ Zon het eerste jaar na de bestraling niet. Hou de bestraalde huid altijd bedekt en gebruik een zonnecrème op de blootgestelde en bestraalde lichaamsdelen (minimum factor 50).
- ▲ Vermijd druk en wrijving.
- ▲ Bescherm je bestraalde huid tegen wind en koude.

Verandering in je stoelgangpatroon

Bij de bestraling van de tumor kan je ontlasting dunner worden. Er kan ook bloed of slijm met de ontlasting meekomen. Spreek je arts of verpleegkundig specialist aan als je diarree hebt. Ze kunnen eventueel medicatie opstarten. Tegen het bloed- en slijmverlies is weinig te doen.

Je stoelgang kan wisselend of onregelmatig zijn. Het is mogelijk dat je vaker of in een korte tijd meerdere keren naar het toilet moet of dat je windjes of stoelgang moeilijk kan ophouden. Je kan ook last hebben van valse aandrang. Dat wil zeggen dat je het gevoel krijgt dat je naar het toilet moet maar dat er niet altijd stoelgang komt. Spreek erover met je arts, verpleegkundig specialist of verpleegkundige. Zij geven je graag passend advies.

Blaasproblemen

Je kan ook wat klachten hebben bij het plassen. Soms moet je vaker, met kleine beetjes, plassen of heb je een branderig gevoel. Die symptomen zijn vergelijkbaar met een blaasontsteking.



TIPS

- ▲ Blijf voldoende drinken: zeker 1,5 liter per dag. Kies voor dranken die de blaas niet extra prikkelen. Overdrijf dus niet met koffie, thee of alcohol. Zo spoel je de blaas goed en verminder je de kans op heviger prikkeling of ontstekingen.
- ▲ Als je te vaak moet plassen, zeker 's nachts, kan je radiotherapeut/oncoloog medicatie voorschrijven om de blaas te kalmeren of een ontsteking te genezen.

Invloed op seksualiteit

Bij **vrouwen** kan het vaginale slijmvlies aangetast of geïrriteerd raken door de bestralingen. Dat kan ongemak veroorzaken bij seksueel contact of bij een gynaecologisch onderzoek. De vaginawand kan stugger en het slijmvlies dunner worden. Ook de slijmproductie en de zuurtegraad (pH) van de vagina kunnen veranderen, waardoor de vaginawand gevoelig, droog en kwetsbaar wordt. Zo kunnen gemakkelijk bloedingen en ontstekingen ontstaan. Dat kan de seksuele beleving een tijdje verstoren.

Mannen kunnen last krijgen van erectiestoornissen.

Spreek erover met je arts of verpleegkundige. Zij geven je advies en verwijzen je eventueel door voor gespecialiseerde hulp.

Vruchtbaarheidsproblemen

Als je teelballen of eierstokken bestraald werden, kan je minder vruchtbaar of onvruchtbaar worden. Ook als we die organen niet rechteerks moeten bestralen, kunnen ze soms geraakt worden door de bestraling van organen in de buurt. Jonge vrouwen komen door bestraling van de eierstokken vervroegd in de menopauze. Spreek voor de start van de bestralingsbehandeling met de radiotherapeut over vruchtbaarheid, zeker als je jong bent of graag kinderen wil.

07 BIJWERKINGEN VAN DE CHEMOTHERAPIE

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	11
▲ Daling van het aantal witte bloedcellen (neutropenie)	13
▲ Daling van het aantal bloedplaatjes	14
▲ Daling van het aantal rode bloedcellen	14
▲ Vermoeidheid	15
▲ Hand-voetsyndroom	16
▲ Diarree	17
▲ Ontsteking van het mondslijmvlies	18
▲ Krampende pijn op de borstkas	19
▲ Tintelingen in de vingertoppen en tenen	20
▲ Invloed op seksualiteit en intimiteit	21
▲ Vruchtbaarheidsproblemen	22
▲ Haarverlies/haarverdunning	22

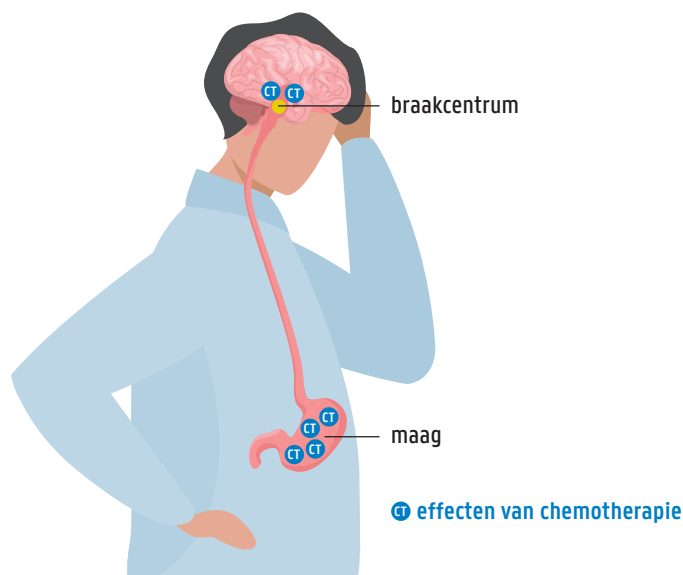
Misselijkheid en braken

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
- ▲ 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)

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 die 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 bent duizelig.
- ▲ Je bent kortademig.
- ▲ Je hebt hartkloppingen.
- ▲ Je ziet zwarte vlekken voor de ogen.
- ▲ Je ziet bleek.



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

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.

Infosessies en begeleiding

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 bij kanker

Je kan ook deelnemen aan een revalidatieprogramma 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. Meer informatie vind je in jouw zorgmap (hoofdstuk 9 – bijkomende dienstverlening). Heb je interesse, neem dan contact op via kinesitherapie@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/fysieke-activiteit-bij-na-kanker

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

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 behandelend arts kan een lokaalwerkende crème voorschrijven. Soms moeten we de chemotherapie verminderen of onderbreken.



TIPS

- ▲ 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 met o.a. ijsbadjes; dat kan de symptomen verzachten.
- ▲ Draag loszittende, comfortabele kleding en schoenen.
- ▲ Draag handschoenen als je klust of tuiniert.
- ▲ Als je last blijft hebben, maak dan 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 in de tuin, bescherm drukpunten op de handen en voeten, gebruik gereedschap in wisselende posities bij repetitief werk ...

Diarree

Diarree is een dunne, waterige ontlasting die vaker voorkomt dan je gewoon bent. Meld diarree altijd aan de verpleegkundige of de arts. Als je vier of meer keer per dag diarree hebt, 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.

De **bestraling** kan ook diarree veroorzaken. Het gaat dan meestal niet om waterige diarree, wel om vaker naar het toilet moeten voor kleine hoeveelheden. **Neem in dat geval geen Imodium®**. Overleg bij twijfel met je verpleegkundig specialist.

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 darmslijmvlies 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.

Ontsteking van het mondslijmvlies (orale mucositis)

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

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

Wat is orale mucositis?

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

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

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 mondslimvlies wat rust.
- ▲ Bewaar je gebitsprothese altijd op een droge plaats en reinig ze voor je ze weer in je mond steekt.
- ▲ Bij afters 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.

Krampende pijn op de borstkas

5-fluorouracil 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 het inlopen van de chemo in het dagziekenhuis of thuis via het pompje.



Als je krampende pijn op de borstkas ervaart tijdens het inlopen van de chemo (in het dagziekenhuis of thuis) moet je altijd een arts raadplegen. De (huis)arts moet dan een ECG (hartfilmpje) maken.

Tintelingen in de vingertoppen en tenen

Oxaliplatine heeft een effect op de zenuwuiteinden. Dat kan een verdoofd gevoel of tintelingen doen ontstaan, voornamelijk in handen en voeten (maar ook rond de mond, neus of in de keel). Soms gaat dat gepaard met spierkrampen.

De bijwerking kan uitgelokt worden door contact met koude lucht of door koude voorwerpen aan te raken. Mogelijk treden de tintelingen of het verdoofde gevoel nog niet op na de eerste chemokuur, maar beginnen de klachten pas na meerdere kuren.

De kans bestaat dat je ook na de behandeling nog last hebt van spierzwakte of gevoelloosheid door zenuwbeschadiging. Meld de klachten dus meteen aan je arts of verpleegkundig consulent. Zij kunnen gepast reageren en een toename van de klachten zoveel mogelijk vermijden.

Als de tintelingen niet verdwijnen, erger worden en je handelen beperken, zal je arts de therapie aanpassen en eventueel een behandeling met medicatie proberen.

Je kan ook last hebben van tintelingen in de keel als je iets kouds drinkt of eet. Sommige mensen ervaren dat als een verstikkend gevoel en kunnen zelfs hyperventileren en flauwvallen. **We raden dus aan om geen koude dranken te drinken zolang je een tintelend gevoel hebt in de vingertoppen.**

Wat kan je ervaren?

- ▲ Je voelt pijn als je koude voorwerpen vasthoudt of in een koude omgeving komt.
- ▲ Je hebt tintelingen en een verdoofd gevoel in de vingertoppen en de tenen.
- ▲ Je hebt minder kracht.
- ▲ Je kunt minder goed fijne bewegingen uitvoeren zoals knopen sluiten of een pen vasthouden.



TIPS

- ▲ Vermijd blootstelling aan koude als je merkt dat koude de tintelingen uitlokt.
- ▲ Draag handschoenen en een sjaal als je bij koud weer naar buiten gaat.

LET OP

- ▲ Drink geen koude dranken tijdens de chemotherapie en de eerste dagen na de toediening.
- ▲ Haal zelf liever geen producten uit de koelkast of diepvriezer of draag handschoenen als je dat toch doet.
- ▲ Drink geen alcohol. Alcohol kan zenuwschade veroorzaken en de neuropathische pijn als gevolg van de chemotherapie verergeren.



Breng je arts zeker op de hoogte van deze bijwerking. Vermeld zowel de duur als de mate waarin de tintelingen voorkomen.

Meer lezen over tintelingen

www.allesoverkanker.be/definities/wat-kun-je-doen-aan-tintelingen-in-handen-en-voeten

Invloed op seksualiteit en intimiteit

Voor veel mensen is intimiteit en seksualiteit belangrijk voor hun levenskwaliteit. De ziekte, de mogelijke bijwerkingen van de behandeling en sommige medicijnen kunnen een invloed hebben op de 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 chemoprodukten een **condoom** te gebruiken bij het vrijen. Restanten van de medicatie zitten ook in de slijmvliezen en je partner komt hier beter niet mee in contact. 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 slijmvliezen 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.

Haarverlies/haarverdunning

Heel wat behandelingen met chemotherapie beschadigen ook het haar. Bij deze chemokuur verlies je je haar niet, maar het kan wel wat dunner worden.



TIPS

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

08 WANNEER MOET IK CONTACT OPNEMEN MET HET ZIEKENHUIS?

- ▲ Bij koorts 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.
- ▲ Bij tekenen van uitdroging (dorstgevoel, droge huid, weinig plassen).
- ▲ Als je op korte tijd veel vermagert.
- ▲ Bij pijn of bloedingen in je mond.
- ▲ Bij koorts 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

[illegible]