

UW BEHANDELING MET PERJETA (HERCEPTINE EN PERTUZUMAB) GECOMBINEERD MET TAXOL

KANKERCENTRUM



WAT VINDT U TERUG IN DEZE BROCHURE

01	Inleiding	3
02	Waarvoor worden herceptine en pertuzumab gebruikt?	4
03	Hoe verloopt uw behandeling?	5
04	Welke bijwerkingen kan ik verwachten?	8
05	Wanneer moet ik contact opnemen met het ziekenhuis?	30

01 INLEIDING

Van uw oncoloog heeft u vernomen dat u in aanmerking komt voor de behandeling met Taxol, Herceptine en Pertuzumab. Deze brochure vertelt u hoe deze therapie verloopt, de bijwerkingen die u kan verwachten en wat u hieraan kan doen.

Tijdens uw behandeling staat een volledig team voor u klaar. Artsen, de borstverpleegkundigen, de verpleegkundigen van de dagkliniek medische oncologie, de psychologen, sociaal werkers en diëtisten.

Deze brochure helpt u bij het omgaan met de bijwerkingen.

De **groene** tekst zijn tips die u kunnen helpen bij het omgaan met de klacht.

De **rode** tekst geeft u meer uitleg over wat u het best niet doet bij een bepaalde klacht.

Heeft u nog vragen over een bepaalde klacht, noteer ze. In een volgende consultatie zullen we die samen bespreken.

Op de consultatie bij de medisch oncoloog is het belangrijk dat u vermeldt welke geneesmiddelen u allemaal neemt. Andere geneesmiddelen kunnen misschien de werking van de therapie met Taxol, Herceptine en Pertuzumab beïnvloeden. Gelieve alles te vermelden, ook als het gaat om aspirines, voedingssupplementen, homeopathische middelen of vitaminetabletten.

Het kan tot 6 maanden duren alvorens de Herceptine en Perjeta volledig uit uw lichaam verdwenen zijn. Als u binnen de 6 maanden na het beëindigen van de behandeling een ander geneesmiddel gaat gebruiken, neem dan contact op met uw arts.

Tijdens de immuno/chemotherapie en de periode tot 1 week na de immuno/chemotherapie moet u met enkele voorzorgsmaatregelen rekening houden. Deze zijn belangrijk om uw omgeving te beschermen. Meer informatie hierover vindt u de brochure 'voorzorgsmaatregelen tijdens de chemotherapie'.

02 WAARVOOR WORDEN HERCEPTINE EN PERTUZUMAB GEBRUIKT?

Herceptine bevat een werkzame stof die *Trastuzumab* wordt genoemd. Dit is een monoklonaal antilichaam en behoort tot de groep van de doelgerichte behandelingen bij kanker. Het voordeel van deze behandeling is dat ze vooral de kwaadaardige cellen remt in hun groei zonder veel schade te veroorzaken bij de gezonde lichaamscellen. U zal dus minder bijwerkingen ervaren tijdens deze behandeling.

U komt enkel in aanmerking voor een behandeling met Herceptine en Pertuzumab als er een overexpressie van HER-2 (de humaan epidermale groeifactor 2) aanwezig is. Dit is een specifiek eiwit die aanwezig kan zijn bij borstkanker.

Hoe werkt Herceptine?

De kankercel is omgeven door een celmembraan, een dun laagje eiwitten en vetten. Dit celmembraan speelt een belangrijke rol in samenwerking tussen de cel en de rest van het lichaam. Cellen geven boodschappen aan elkaar en doen dit door signaalstoffen te produceren. Om een bericht aan een cel door te geven, bindt de signaalstof met een receptor die aanwezig is op het celmembraan. Zo kunnen er op een celmembraan verschillende soorten receptoren aanwezig zijn.

Herceptine is een antistof en zorgt ervoor dat de signaalstof (groeifactor) niet meer aan de receptor kan binden en er dus geen signaal in de cel volgt. De groei van de kankercellen wordt gestopt.

Specifiek bindt het geneesmiddel zich aan de HER 2-receptor. Bij een overexpressie is dit eiwit in grote aantallen op het celmembraan van sommige kankercellen aanwezig.

Hoe werkt Pertuzumab?

De werkzame stof in Perjeta, Pertuzumab, is een monoklonaal antilichaam. Een monoklonaal antilichaam is een antilichaam (een type eiwit) dat zo is ontwikkeld, dat het een specifieke structuur (een antigeen) die voorkomt op bepaalde cellen in het lichaam herkent en zich daaraan bindt.

Pertuzumab is zo ontwikkeld dat het HER2, een eiwit op het oppervlak van HER2-positieve kankercellen, herkent en zich daaraan bindt. Door zich aan HER2 te binden, stopt HER2 met het afgeven van signalen die de kankercellen aanzetten tot groeien, en dit leidt uiteindelijk tot afsterving ervan. Het activeert ook cellen van het immuunsysteem, die vervolgens de kankercellen doen afsterven.

03 HOE VERLOOPT UW BEHANDELING?

Praktisch verloop

De behandelingen vinden plaats in dagopname op de dagkliniek Medische Oncologie (ingang 50 – route 612). U hoeft vooraf niet nuchter te zijn, een lichte maaltijd die dag kan aangewezen zijn om misselijkheid te voorkomen. U hoeft geen slaapkledij mee te brengen, het is een dagbehandeling.

Bij uw aankomst in het ziekenhuis moet u zich steeds aanmelden aan de kassa (ingang 50 – route 500-501). Ook bij alle volgende behandelingen moet u zich daar aanmelden. U kan daar kiezen voor een één- of tweepersoonskamer. Na de inschrijving meldt u zich aan de receptie van de dagkliniek. Geef daar de papieren af die u meekreeg aan de kassa.

De behandeling duurt ongeveer drie uur, wanneer u de drie producten toegediend krijgt, maar reken op een halve dag opname op de dagkliniek. Wanneer u enkel Taxol toegediend krijgt duurt de behandeling ongeveer twee uur.

12u vóór de toediening van Taxol dient u Dexamethasone in te nemen. De arts zal u op consultatie hiervoor een voorschrift bezorgen. Dit is medicatie die dient bereid te worden door de apotheek.

Onderzoeken voor en tijdens de behandeling met Taxol, Herceptine en Perjeta

Voor de behandeling met Taxol, Herceptine en Perjeta gestart wordt, worden eerst een ECG (cardiogram van het hart) en een hartfunctietest (ejectiefractie) afgenomen. Dit is belangrijk aangezien beide producten invloed kunnen hebben op het hart. Deze onderzoeken herhalen we telkens na 3 maanden, 6 maanden en 1 jaar behandeling.

Het behandelingschema

Dag 1

	Product	Vorm	Werking	Tijdstip of tijdsduur
-1	Dexamethasone 8 mg	Gelule	Tegen allergische reactie	12 uur vóór de toediening van de chemotherapie
1	Paracetamol 500 mg	Infuus	Tegen het grieperig gevoel	15 min.
2	Herceptine	Subcutaan	Immunotherapie	5 min.
3	Spoelvloeistof	Infuus	Leiding spoelen	15 min.
4	Perjeta	Infuus	Immunotherapie	60 min.
5	Spoelvloeistof	Infuus	Leiding spoelen	15 min.
6	Fenistil	Comprimé	Tegen allergische reactie	1 uur vóór toediening van de chemotherapie
7	Dexamethasone	Infuus	Tegen misselijkheid	15 min.
8	Taxol	Infuus	Chemotherapie	60 min.
Het infuus wordt verwijderd				

Herceptine wordt toegediend via een subcutane (=onderhuidse) inspuiting. Perjeta wordt toegediend via een intraveneuze infusie (baxter).

U voelt het niet als de producten inlopen. U krijgt altijd eerst een product tegen griepsymptomen. De behandeling eindigt met een spoeling.

U ontvangt na de consultatie op Medische oncologie uw voorschriften voor de geneesmiddelen.

Dag 8

	Product	Vorm	Werking	Tijdstip of tijdsduur
-1	Dexamethasone 8 mg	Gelule	Tegen allergische reactie	12 uur vóór de toediening van de chemotherapie
1	Fenistil	Comprimé	Tegen allergische reactie	1 uur vóór toediening van de chemotherapie
7	Dexamethasone 10 mg	Infuus	Tegen misselijkheid	15 min.
8	Taxol	Infuus	Chemotherapie	60 min.
Het infuus wordt verwijderd				

Dag 15 verloopt hetzelfde als dag 8, dag 21 is dan terug hetzelfde als dag 1.

Wekelijks dient u dus aanwezig te zijn op de dagkliniek voor de toediening van de behandeling. Om de 3 weken zal u een langere kuur krijgen, gezien dan de 3 producten samen worden toegediend. Verder krijgt u wekelijks Taxol toegediend.

Mondhygiëne

Chemo- of immunotherapie tast ook gezonde cellen aan. Dat kan bijwerkingen veroorzaken. Onder andere de slijmvliezen in de mond kunnen aangetast geraken. Een goede mondhygiëne is daarom cruciaal om mondproblemen te voorkomen en te behandelen.

Het is belangrijk om voor de start van uw behandeling een bezoek te brengen aan uw tandarts. Vertel uw tandarts dat u met chemo- of immunotherapie start en laat uw gebit grondig nakijken. Dit kan problemen voorkomen tijdens de behandeling.

TIPS VOOR EEN GOEDE MONDHYGIËNE

- **Poets uw tanden na elke maaltijd, minstens tweemaal per dag.**
- **Poets uw tanden steeds met een medium-zachte tandenborstel. Poets twee minuten lang met kleine draaiende bewegingen.**
- **Gebruik een fluoridehoudende milde tandpasta.**
- **Vervang uw tandenborstel bij tekenen van slijtage (haren naar buiten).**
- **Wacht minstens een halfuur na de maaltijd voor u de tanden poetst.**
- **Spoel de tandenborstel grondig na en bewaar hem droog met de borstelkop naar boven.**
- **Flos uw tanden 1x/dag. Als u het niet gewoon bent om te flossen, is dit niet het moment om ermee te starten. U kan immers gemakkelijk wondjes in de mond maken door het flossen.**
- **Reinig uw vals gebit regelmatig met zeep en spoel het nadien goed af. Bewaar het steeds op een droge plaats.**
- **Spoel uw mond geregeld met water. Dit voorkomt uitdroging van de slijmvliezen en zorgt voor een zuivere mond. Preventief mondspoelmiddel gebruiken doet u beter niet.**
- **Houd uw lippen vochtig met een lippenbalsem.**
- **Drink voldoende.**
- **Vermijd tandpasta met een blekende werking voor wittere tanden.**

TIPS VOOR EEN GOEDE HYGIËNE VAN UW GEBITSPROTHESE

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

04 WELKE BIJWERKINGEN KAN IK VERWACHTEN?

De therapie zal helaas ook een aantal sneldelende, gezonde cellen aantasten. Dat kan bijwerkingen geven. Vooral de sneldelende cellen van het beenmerg, het bloed, het haar, de slijmvliezen van het maag-darmkanaal en de voorplantingsorganen zijn gevoelig voor chemotherapie. Al deze bijwerkingen kunnen tot een minimum worden herleid met een juiste behandeling en kunnen soms helemaal onder controle gehouden worden.

Tijdens de behandeling kan u verschillende bijwerkingen ervaren maar in welke mate deze voorkomen is individueel verschillend. Laat verhalen van andere patiënten of verhalen van mensen uit uw omgeving u vooral niet afschrikken. Uw persoonlijke ervaringen tellen!

De laatste jaren is er veel vooruitgang geboekt bij de ontwikkeling van medicijnen om de bijwerkingen te voorkomen of te behandelen, denk maar aan de antibraakmiddelen.

Er is geen relatie tussen het effect van de therapie en de mate waarin u bijwerkingen ervaart. Het betekent dus niet dat als u weinig last hebt van de bijwerkingen, de behandeling minder goed zou werken.

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

De meeste gezonde cellen doen dat, zodat de bijwerkingen weer verdwijnen. Soms gebeurt dit na enkele dagen, soms duurt het langer.

Volgende bijwerkingen kan u ervaren

■ Infuusreacties/allergische reacties	9
■ Misselijkheid en braken	10
■ Nagelveranderingen	13
■ Tintelingen in de vingertoppen en tenen (neuropathische pijn)	15
■ Lokale huidreacties	16
■ Griepig gevoel op de dag na de toediening	16
■ Hartproblemen	17
■ Irritatie of ontsteking van het mondslijmvlies (mucositis)	18
■ Wijzigingen in het stoelgangpatroon	20
■ Vermoeidheid	23
■ Reuk- en smaakveranderingen	24
■ Seksualiteit en intimiteit	26
■ Vruchtbaarheidsproblemen	28
■ Concentratie en geheugenstoornissen	29

Infuusreacties/allergische reacties

Chemotherapie of antistoffen die via een infuus toegediend worden, kunnen een allergische reactie veroorzaken. Uw immuunsysteem reageert zo op de lichaamsvreemde eiwitten die het toegediend krijgt.

Hoe kan u een infuusreactie herkennen?

- Koude rillingen
- Koorts
- Spierpijn
- U bent kortademig, voelt zich benauwd.
- Bloeddrukdaling (duizeligheid)
- Rode huiduitslag/rash
- Jeuk over het hele lichaam.

Deze klachten kunnen voorkomen tijdens de toediening, maar in vele gevallen komen ze pas nadien tot uiting. Daarom moet u na de behandeling soms nog even in observatie blijven. Deze klachten zijn tijdelijk.

Bij een allergische reactie zetten we het infuus stop, verwittigen we een arts en krijgt u antiallergische medicatie toegediend.

De symptomen en de mate waarin ze optreden verschillen naargelang het soort chemotherapie dat wordt toegediend.

Bij de eerste toediening observeert de verpleegkundige u nauwlettend bij de start. Als er een reactie optreedt, kan de infusie vertraagd of gestopt worden en krijgt u aangepaste medicatie. De infusie wordt verdergezet als de klachten verbeteren.



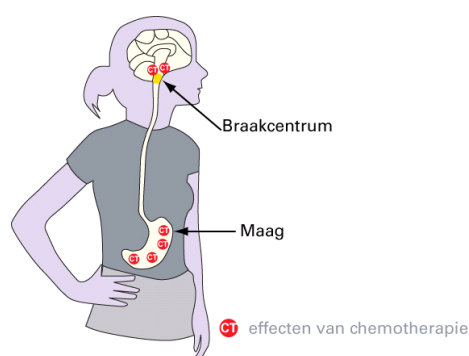
Bij twijfel over bepaalde symptomen of klachten tijdens of na het inlopen van de chemotherapie of de antistoffen contacteert u best de arts of verpleegkundige.

Misselijkheid en braken

Als reactie op de behandeling kan u misselijk zijn of moeten 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. Het is belangrijk om deze bijwerking te bespreken met de arts en de verpleegkundige. Zij kunnen u helpen door eventueel de antibraakmedicatie aan te passen.

Deze bijwerking kan optreden vanaf de avond na de chemotherapie-toediening en kan 3 à 4 dagen duren. Sommige mensen zijn langer misselijk. Tijdens de toediening van de chemotherapie komt misselijkheid nauwelijks voor.



Chemotherapie kan op twee manieren misselijkheid en braken veroorzaken. Het werkt in op de cellen van uw maag en op de cellen in uw hersenen. Daarom zal u verschillende soorten antibraakgeneesmiddelen krijgen, want ze werken in op deze twee soorten cellen.

Wat kan uw ervaren bij misselijkheid en braken?

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

VOEDINGSADVIEZEN

- **Probeer voldoende te drinken** Als u te weinig drinkt en te veel vocht verliest door o.a. braken moet u contact opnemen met uw 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 uw voorgeschreven medicatie stipt in.** Zo kan u de misselijkheid voorkomen.
- **Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne.**
- **Eet traag en kauw goed.**
- **Eet waar u zin in heeft.**
- **Eet wanneer de misselijkheid het minst is.**
- **Stop met eten als uw misselijkheid erger wordt en probeer het op een later tijdstip opnieuw.**
- **U kan steeds hulp vragen aan de oncodiëtiste.**
- **Zorg voor voldoende frisse lucht.**

ADVIEZEN BIJ BRAKEN

- Bij braakneigingen of gevoel van braken ademt u het best langzaam goed en diep in via de neus. Dit kan de klachten verminderen.
- Bij braken spoelt u uw mond met koud water. Wacht 1 à 2 uur met eten.
- Zorg voor afleiding: relaxatieoefeningen kunnen ook helpen tegen misselijkheid.

LET OP

- Drink niet vlak voor of vlak na de maaltijd. Drink pas 30 minuten tot één uur na de maaltijd.
- Probeer storende geuren die uw misselijkheid kunnen verergeren te vermijden; etensgeuren, kruiden, specerijen, parfums, schoonmaakmiddelen, bloemengeuren,...
- Ga niet onmiddellijk na de maaltijd liggen: een halfzittende houding is beter.
- Forceer u niet om te eten.

Zit u nog met vragen over deze bijwerking, dan kan u contact opnemen met onze diëtisten. Meer informatie vindt u op www.uzgent.be/kankercentrum.

Meer lezen over misselijkheid en braken



www.kanker.be/alles-over-kanker/bijwerkingen/misselijkheid

www.kanker.be/wat-te-doen-als-je-je-misselijk-voelt

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

www.kanker.nl/bibliotheek/voeding/wat-kunt-u-doen/661-voedingsadviezen-bij-misselijkheid-en-braken

www.voedingenkankerinfo.nl/wat-kan-ik-het-beste-eten-en-drinken-als-ik-misselijk-ben

Het is belangrijk om deze klacht steeds te vermelden en uw arts te vragen naar bijkomende medicatie.



Als u 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.

Nagelveranderingen

Uw nagels kunnen tijdens de behandeling veranderen. Dat gebeurt bij veel mensen. De klachten kunnen nog maanden na de stopzetting van de chemotherapie aanhouden.

Wat merkt u op?

- Nagels die afbrokkelen of splitsen
- Nagels die broos worden waardoor ze gemakkelijk afbreken
- Nagels die ontkleuren of bruin verkleuren
- Het verschijnen van de typische nagelringen
- Het loskomen van de nagel van het nagelbed, pijnlijk nagelbed, infectie



De verpleegkundige zal bij de start een aantal **preventieve maatregelen** nemen om uw nagels zo veel mogelijk te beschermen:

- Uw nagels beschermen kan u doen door deze te hydrateren met een voedende crème.
- Breng een nagelversteviger of voedende nagellak regelmatig aan tijdens de behandeling (zowel aan uw vingernagels als teennagels) en doe dit verder zo lang uw nagels broos zijn. U kan hiervoor terecht bij uw apotheker, maar kan dit ook in verschillende supermarkten terugvinden.

- Koude aan vingertoppen en tenen kan nagelproblemen helpen voorkomen. Bij de start van de behandeling legt de verpleegkundige u het gebruik van ijshandschoenen en voetslippers uit. Het is belangrijk om deze handschoenen en voetslippers aan te houden tijdens de behandeling. Om hygiënische redenen vragen we u om ook katoenen handschoentjes en voetvertrekken 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.



ADVIEZEN BIJ NAGELVERANDERINGEN

- **Verzorg uw nagels goed, voorkom vuile nagels.**
- **Houd uw nagels kort.**
- **Wrijf ook uw nagels in met een hydraterende crème.**
- **Draag gemakkelijke schoenen.**
- **Breng tweewekelijks een nagelversteviger aan (te koop bij de apotheek).**
- **Gebruik geen valse nagels. De lijm verwijderen is niet goed voor de nagels.**
- **Draag handschoenen om te vermijden dat uw nagels afbreken.**
- **Hou wondjes ter hoogte van het nagelbed goed in de gaten.**
- **Gebruik ijshandschoenen en voetslippers tijdens de chemotoediening.**

LET OP

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



Het is belangrijk om uw arts te raadplegen als u aanhoudende pijn of open wondjes hebt aan de nagels of de nagelbedden.

Tintelingen in de vingertoppen en tenen (neuropathische pijn)

Uw behandeling kan een negatieve invloed hebben op het zenuwstelsel. Deze bijwerking wordt ook neuropathische pijn genoemd. De zenuwcellen van de vingertoppen en de tenen kunnen aangetast raken. De klachten verschillen naargelang de mate van de aantasting.

Als zenuwcellen aangetast worden, kan dit prikkelingsklachten geven. Deze bijwerking kan nog lange tijd aanwezig blijven na de chemotherapie en kan in sommige gevallen van blijvende aard zijn. Zenuwcellen herstellen helaas heel traag.

U kan zelf weinig tegen deze bijwerking ondernemen. Het is vaak afwachten hoe de klachten evolueren. Dat kan best lastig zijn. Spreek erover.

Hoe kan je neuropathische pijn herkennen?

- U heeft tintelingen en een “voos” gevoel ter hoogte van de vingertoppen en de tenen.
- U heeft minder kracht.
- U kan minder goed fijne bewegingen uitvoeren zoals knopen sluiten of een pen vasthouden.
- U heeft een drukkende pijn in de voetzool.
- U voelt pijn als u koude voorwerpen vasthoudt of in een koude omgeving komt.

Deze klachten treden zelden op na de eerste behandeling. Vaak ondervinden mensen dit soort klachten pas na enkele chemotoedieningen.

Het is van groot belang om deze klachten zo snel mogelijk te melden aan u arts of verpleegkundig consulent. Zij kunnen dan gepast reageren en de toename van de klachten zo goed mogelijk te proberen vermijden.

ADVIEZEN BIJ NEUROPATHISCHE PIJN

- **Draag gemakkelijk, niet-knellend schoeisel. Soms geven schoenen te veel druk waardoor u meer pijn kan hebben. Soms kan het helpen om uw voeten in hoogstand te leggen.**
- **Vraag hulp van anderen om knopen dicht te maken of andere fijne handelingen uit te voeren.**
- **Verzorg uw handen en voeten goed.**
- **Draag handschoenen om uw handen tegen koude te beschermen.**

- **Spreek over deze bijwerking. Andere mensen weten niet altijd wat u voelt. Als u hinder ondervindt van deze bijwerking, spreek er dan over met de mensen uit uw omgeving of met uw werkgever.**

LET OP

- **Vermijd extreme koude of warmte.**
- **Drink geen alcohol. Alcohol kan zenuw schade veroorzaken en de neuropathische pijn als gevolg van de chemotherapie verergeren.**



Het is belangrijk om uw arts op de hoogte te brengen van deze bijwerking. Zowel de duur als mate waarin de tintelingen voorkomen zijn van belang.

Meer lezen over neuropathische pijn



www.allesoverkanker.be/vraag/wat-kan-ik-doen-aan-tintelingen-mijn-handen-en-voeten

Lokale huidreacties

Bij de subcutane toediening van Herceptine® kan er lokaal een huidreactie ontstaan. Deze reactie kan zich op verschillende manieren uiten. Er kan plaatselijk zwelling optreden ter hoogte van de aanprikplaats en u kan een licht prikkelend gevoel ervaren bij start en einde van de inspuiting.

Grieperig gevoel op de dag na de toediening

Na de toediening van behandeling kunt u last krijgen van een grieperig gevoel met hoofdpijn, spierpijn, koude rillingen en koorts. Dat is een normale reactie van uw lichaam op de toegediende geneesmiddelen. Bij sommige producten komt dit vaker voor dan bij andere.

Deze klachten zijn tijdelijk. Ze kunnen al ontstaan op de dag van de toediening, maar soms pas enkele dagen later. De klachten kunnen enkele dagen aanhouden.

Wat kan u opmerken?

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

ADVIEZEN

- **Neem onmiddellijk na de behandeling voldoende rust.**
- **Blijf voldoende drinken.**
- **U kan eventuele medicatie krijgen tegen deze bijwerking. Vraag steeds aan de arts welke medicatie u mag innemen.**
- **Ga wel na of dit griepig gevoel niet het gevolg is van een infectie. Controleer daarom steeds uw temperatuur voor u medicatie inneemt.**



Bij koorts (vanaf 38°C) of rillingen moet u contact opnemen met uw arts.

Hartproblemen

De behandeling die u krijgt kan een invloed hebben op uw hart. De spiercellen kunnen beschadigd raken waardoor de werking van de hartspier afneemt. Daardoor vermindert de pompkracht van uw hart of gaat het onregelmatig kloppen.

Voor de start van de behandeling voeren we een LVEF (linker ventrikel ejectiefractie) uit om deze bijwerking uit te sluiten of goed te kunnen opvolgen. Zelf kan u echter niks doen om deze bijwerkingen tegen te gaan.

Sommige vormen van chemo- of immunotherapie kunnen ook spasmen van uw kransslagader veroorzaken waardoor het hart tijdelijk wat minder bevoeid wordt. Dit kan zorgen voor pijn op de borst.



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

Irritatie of ontsteking van het mondslijmvlies (mucositis)

Uw behandeling kan ontsteking van het mondslijmvlies veroorzaken. Dit heet mucositis.

Deze ontsteking is meestal tijdelijk, maar kan pijnlijk zijn. Het tandvlees, de tong en de lippen kunnen dan gevoelig zijn vooral bij het eten, drinken en spreken. Ook de smaakcellen kunnen aangetast worden wat smaakveranderingen kan veroorzaken.

De klachten komen vooral 1 tot 2 weken na een chemotoediening tot uiting.

Het is belangrijk om voor de start van uw behandeling op tandartsbezoek te gaan. Vertel uw tandarts dat u met een chemotherapie start en laat uw gebit grondig nakijken. Dit kan problemen voorkomen tijdens de behandeling.

Waarom kan u mucositis herkennen?

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

PREVENTIEVE TIPS

- **Zorg voor een goede mondhygiëne en een goed verzorgd gebit.**
- **Poets uw tanden na elke maaltijd, minstens tweemaal per dag.**
- **Poets uw tanden steeds met een medium-zachte tandenborstel en vervang uw tandenborstel bij tekenen van slijtage (als de haren naar buiten staan).**
- **Gebruik een fluoridehoudende milde tandpasta.**
- **Spoel de tandborstel grondig na en bewaar hem droog met de borstelkop naar boven.**
- **Hou de borstelkop goed schoon als u een elektrische tandenborstel gebruikt.**
- **Flos uw tanden 1x/dag met tandzijde. Als u het niet gewoon bent om te flossen, is dit niet het moment om ermee te starten. U kan immers gemakkelijk wondjes in de mond veroorzaken.**
- **Reinig uw vals gebit regelmatig met zeep en spoel het nadien goed af. Bewaar het op een droge plaats.**
- **Spoel uw mond steeds met water na het braken.**

- Spoel uw mond geregeld met water. Het voorkomt uitdroging van de slijmvliezen en draagt bij aan een zuivere mond. Het preventief gebruik van een mondspoelmiddel raden we niet aan.
- Houd uw lippen vochtig met een lippenbalsem.
- Drink veel.
- Draag uw gebitsprothese niet als deze u te veel hindert.
- Stoppen met roken is aangeraden.
- Voor meer gedetailleerd voedingsadvies kan u ook steeds beroep doen op onze diëtisten.

ADVIEZEN BIJ IRRITATIE/LETSELS IN DE MOND

- Een goede mondhygiëne is cruciaal bij de behandeling van mondproblemen.
- Bij pijn eet u best zachte voedingsmiddelen (zoals sandwiches).
- De pijnlijke zones in uw mond kunnen behandeld worden met een laserbehandeling. Neem contact op met de verpleegkundige bij pijn of open wondjes in uw mond. Voor verder info over deze behandeling, zie de brochure Lasertherapie.
- Bij letsels kan het zuigen op ijsblokjes soms de pijn verzachten.
- Bij irritatie of aften in de mond, kan u wel een mondspoelmiddel gebruiken. Vraag aan uw arts welk middel geschikt is.

LET OP

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



Controleer regelmatig uw mond. Doe dit met een lampje voor de spiegel. Controleer de tong, de wangen, uw verhemelte, onder uw tong en de binnenzijde van uw lippen. Maak een afspraak bij de verpleegkundigen voor een laserbehandeling als u pijn heeft.

Meer lezen over mucositis



Adviezen bij orale mucositis:

www.kanker.be/alles-over-kanker/bijwerkingen/mucositis-slijmvliesontsteking-de-mond

Info over laserbehandeling bij orale mucositis: www.uzgent.be/kankercentrum

Contactgegevens oncodiëten en brochure over voedingsadvies bij orale mucositis: www.uzgent.be/kankercentrum

Wijzigingen in het stoelgangpatroon

De behandeling die u krijgt kan de beweeglijkheid in uw darmen verminderen, waardoor de darmwerking vermindert. De behandeling kan ook inwerken op de cellen van uw darmen en zo een ontstekingsreactie veroorzaken. Hierdoor kan zowel obstipatie/constipatie als diarree ontstaan.

Obstipatie/constipatie

We spreken van constipatie als u minder dan 3 keer per week stoelgang maakt en als de stoelgang hard, droog en eventueel pijnlijk is.

Wat merkt u bij obstipatie?

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

ADVIEZEN BIJ OBSTIPATIE

- Drink regelmatig en voldoende water zodat u voldoende 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 meergranen producten,...
- Voeg extra zemelen toe aan melk, yoghurt, fruitsap,...
- Voeg extra vetstof toe op het brood of bij de warme maaltijd. Vetarme voeding kan constipatie bevorderen.
- Eet voldoende fruit (sinaasappelen, pruimen, vijgen, peren,...).
- Beweeg voldoende, want beweging bevordert de darmwerking. Blijf zo weinig mogelijk in bed als uw toestand dit toelaat.
- Stel de drang om naar het toilet te gaan nooit uit.
- Neem voldoende tijd voor de ontlasting.
- Vraag uw (huis)arts een geneesmiddel tegen constipatie.
- Neem geen geneesmiddelen in op eigen initiatief, want sommige geneesmiddelen kunnen constipatie veroorzaken.
- Vraag indien nodig ook hulp aan de diëtiste.

Diarree

Diarree is een dunne, waterige ontlasting die vaker voorkomt dan u gewoon bent. Zodra u last hebt van diarree, meldt u dat aan de verpleegkundige of de arts. Bij diarree tot 4x/dag is het belangrijk dat u voldoende drinkt (2 tot 3 liter per dag).

Het is mogelijk dat deze bijwerking gepaard gaat met misselijkheid en braken. Het is belangrijk dit te melden aan uw arts en niet op eigen initiatief medicatie in te nemen.

Wat merkt u bij diarree?

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

ADVIEZEN BIJ DIARREE

- **Diarree gaat gepaard met verlies van zout en vocht. Gebruik extra zout en drink voldoende water of sportdranken (bijvoorbeeld Aquarius) zodat u voldoende vocht opneemt (2 tot 3l).**
- **Spread de maaltijden over de dag (5-6 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 volle melkproducten.**
- **Vervang aardappelen geregeld 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 zacht toiletpapier of een washandje. Zorg voor een goede lichaamshygiëne en breng een doorzichtige barrièrecreme (bv. Avène Cicalfate crème, Cavilon crème, Aldanex of Proshield Plus) aan ter hoogte van de sluitspier om de huid te beschermen.**
- **Kijk regelmatig na of uw urine niet te donker is. Donkere urine kan op uitdroging wijzen.**
- **Weeg u 1x per week om uw gewicht op te volgen.**
- **Bespreek met uw arts of u medicatie mag nemen bij diarree.**

LET OP

- **Vermijd bruisende dranken, cafeïnehoudende dranken en alcohol om prikkeling van de darmen te voorkomen.**
- **Wees matig met voedingsmiddelen met onoplosbare vezels zoals rogge- en volkorenbrood en granen, muesli, bonen, erwten, rauwe groenten.**
- **Eet beter geen groenten met harde nerven, kolen (met uitzondering van bloemkool en broccoli), rode paprika, spinazie, asperges, erwten, maïs, peulvruchten en noten.**
- **Vermijd voedingsmiddelen die de darmslijmvliezen irriteren: sterke kruiden en specerijen (bv. curry, chili, look,...).**

- **Vermijd zoetstoffen, vnl. producten die sorbitol bevatten (snoepgoed & kauwgom).**



Als de diarree ondanks de medicatie toch blijft aanhouden of verergert (4 tot 6x per dag losse stoelgang), en u ook last heeft van buikkrampen of bloed in de stoelgang, neem dan opnieuw contact op met de arts.

Meer lezen over diarree



Adviezen bij diarree:

www.kanker.be/alles-over-kanker/bijwerkingen/diarree

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

Contactgegevens oncodiëtisten:

www.uzgent.be/kankercentrum

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een vaak voorkomende bijwerking bij kankerbehandelingen. Niet alleen de behandeling, ook de ziekte zelf kan vermoeidheid veroorzaken. Vaak voelen mensen zich niet alleen lichamelijk vermoeid, maar ook op mentaal of sociaal vlak kan het u aan energie ontbreken. U kan zich ook moe voelen, zonder een (grote) inspanning te hebben gedaan.

Vermoeidheid kan helaas ook een sterke impact hebben op uw dagelijkse of sociale activiteiten. Het is dan ook geen banale klacht.

Hoe kan ik omgaan met de vermoeidheid?

Streven naar een goed evenwicht tussen (licht) bewegen en rusten is belangrijk. Enkel als u zich echt ziek of uitgeput voelt, mag u zich niet forceren. Maar anders is het aangeraden om in de mate van het mogelijke in beweging te blijven. Dit 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 uw uithouding en kracht op peil te houden tijdens de behandeling.

Voor meer concrete tips verwijzen we naar de **informatiebrochure** van Kom op tegen kanker **“Vermoeidheid bij en na kanker”** en www.allesoverkanker.be/vermoeidheid.

In het UZ Gent worden infosessies over ‘vermoeidheid en kanker’ georganiseerd voor u en uw familie. Vraag hierover meer informatie aan de verpleegkundige of aan het secretariaat van het Kankercentrum (tel. 09 332 55 25).

U kan ook mindfulness-sessies volgen. Die therapie heeft haar nut aangetoond bij de aanpak van vermoeidheid. Voor meer informatie kan u terecht bij Ingrid Jacobs, psychologe (ingrid.jacobs@uzgent.be of tel. 09 332 54 08).

De Stichting tegen Kanker organiseert bewegingsactiviteiten voor mensen met kanker, onder de noemer REKANTO. De sessies brengen lotgenoten samen en worden in vinden in verschillende regio's plaats. Meer info vindt u op www.kanker.be > patiëntenhulp > Wat kan de stichting voor u doen? > REKANTO bewegingslessen.

U kan ook via onze sociale dienst informatie vragen over thuishulp. Thuishulpmedewerkers kunnen u tijdelijk ondersteunen bij huishoudelijke taken, boodschappen doen, enz. Uw arts of verpleegkundige kunnen u met de sociaal werker in contact brengen. Meer info vindt u ook op www.uzgent.be.

Ook na de behandeling is het niet altijd vanzelfsprekend om opnieuw fysiek actief te worden. Daarom biedt het UZ Gent het revalidatieprogramma EU'REKA aan. Als uw behandeling is afgerond, kan u deelnemen. Het is geen probleem als u nog een onderhoudsbehandeling of anti-hormonale behandeling krijgt. U heeft enkel de toestemming van uw behandelende arts nodig. Meer informatie vindt u in de brochure “EU'REKA. Een revalidatieprogramma voor mensen na kanker” of op www.uzgent.be/kankercentrum.

Meer lezen over misselijkheid en braken



www.kanker.be/besef-dat-je-sneller-vermoeid-bent

www.kanker.nl/bibliotheek/vermoeidheid/gevolgen/109-vermoeidheid-bij-kanker



Als u last heeft van extreme vermoeidheid, neem dan gerust contact op met de verpleegkundig consulent of psycholoog. Zij zullen samen met u zoeken naar een goede manier om met de vermoeidheid om te gaan.

Reuk- en smaakveranderingen

Schade aan de slijmvliezen en speekselklieren als gevolg van de radiotherapie of chemotherapie kan pijn, smaakverlies, smaakveranderingen en speekseltekort veroorzaken. In bepaalde omstandigheden kunnen uw smaakdrempels hoger of lager liggen dan voorheen.

Uw smaakwaarneming stemt niet meer overeen met uw smaakgeheugen. Ondanks deze klachten is het belangrijk om goed te blijven eten om uw herstel te bevorderen.

Deze klachten zijn eigen aan de behandeling en verdwijnen geleidelijk na stopzetting van de behandeling. De klachten kunnen ook veroorzaakt worden door mond- en tandproblemen. **Ga dus voor de start van de chemotherapie naar uw tandarts voor een algemene controle.**

ADVIEZEN BIJ REUK- EN SMAAKVERANDERINGEN

- Een goede mondhygiëne is belangrijk. Poets na iedere maaltijd uw tanden of reinig dagelijks uw tandprothese (zie hoofdstuk Mondhygiëne.)
- Spoel voor en na de maaltijd uw 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, nasi of bami. Saus toevoegen kan ook (o.a. zoetzure saus).
- Opgelet: doe dit niet bij gevoelig of ontstoken mondslijmvlies. Bij sommige mensen veroorzaken sterk smakende voedingsmiddelen ook meer smaakafwijkingen.
- Drink minimum 1,5 liter per dag. Kies voor water, bouillon, soep, melk, thee en vruchtensappen (geen citrus). Het is belangrijk om voor dranken te kiezen die energie leveren, zeker wanneer u gewicht verliest.
- Producten waarvan u echt een afkeer heeft gekregen, kunt u beter weglaten. Vaak zijn dat gerechten met een sterke geur zoals gebraden/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 spaghettisaus.
- Als klassieke maaltijden (aardappelen, groenten, vlees/vis) u niet meer smaken, kan u de warme maaltijd vervangen door een broodmaaltijd met hartig beleg, een melkdrink en fruit.
- Probeer een alternatief te zoeken voor voedingsmiddelen of gerechten waar u een afkeer voor kreeg. Bijvoorbeeld warme chocolademelk in plaats van koffie, of warm vlees in plaats van koud vlees, vleesbeleg of vis.
- Als gekookte groenten u niet smaken, probeer dan een rauwkostsalade of drink een extra glas groente- of vruchtensap.

- **Cosmetica, bloemen, tabaksrook en schoonmaakmiddelen roepen vaak aversie op.**
- **Kies eventueel maaltijden met sterke smaken, maar eet niets tegen uw zin.**
- **Breng afwisseling in de textuur van uw 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, kunt u extra suiker, zout en kruiden gebruiken.**
- **Zorg voor voldoende frisse lucht tijdens het koken als u last heeft van reukveranderingen.**
- **Voor meer gedetailleerde informatie kan u terecht bij de oncodiëtiste.**

LET OP

- **Vermijd alcohol en roken: ze kunnen de smaakveranderingen nog erger maken.**
- **Vermijd maaltijden met een sterke geur (stoofpotjes, kolen, koffie, ...).**

Meer lezen over reuk- en smaakveranderingen



www.kanker.be/alles-over-kanker/bijwerkingen/smaak-en-reuk

www.kanker.nl/uploads/file_element/content/16203/top_40_tips___tricks_.pdf

Contactgegevens oncodiëtisten:
www.uzgent.be/kankercentrum

Seksualiteit en intimiteit

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

Uw ziekte of behandeling kunnen op verschillende manieren een impact hebben op uw seksualiteit en intimiteit. Fysieke problemen kunnen uw seksleven beïnvloeden. Door een verminderde algemene conditie of vermoeidheid kan u kortademig zijn tijdens het vrijen. Sommige patiënten ervaren ook een afname van intensiteit of bereiken moeilijk een orgasme.

Vrouwen kunnen vroegtijdig in de menopauze komen. Dit merkt u aan het uitblijven van uw maandstonden en aan menopauzale klachten zoals warmteopwellingen en vaginale droogte.

Mannen kunnen erectieproblemen krijgen of last hebben van pijnlijke zaadlozingen of droge orgasmes.

Ook psychologische problemen kunnen een impact hebben. Misschien moeten u en uw partner wennen aan de uiterlijke veranderingen door de behandeling zoals haarverlies, gewichtstoename of –verlies. Misschien voelt u zich minder aantrekkelijk en/of heeft u angst bij het vrijen door de katheter of andere verbanden.

Het is ook niet evident voor uw partner: soms heeft die ook schrik om intiem te zijn. Alles is precies anders en moeilijker nu heel het leven beïnvloed wordt door de ziekte en behandeling. Daarom is het belangrijk om te praten met uw partner. Intimiteit blijft belangrijk, ook al gebeurt het nu minder frequent of op een andere manier. Het is belangrijk elkaar ook daarin te vinden.

We raden u aan om tot 7 dagen na de toediening van de chemoprodukten bij het vrijen een condoom te gebruiken. Restanten van de medicatie zitten ook in de slijmvliezen en uw partner komt hier best niet mee in contact. Als u hormoontherapie krijgt, moet u met uw arts bespreken welk soort voorbehoedsmiddel u mag gebruiken. Sommige anticonceptiepillen kunnen immers de werking van de hormoontherapie beïnvloeden.

Tijdens uw behandeling wordt u beter niet zwanger. De behandeling kan schadelijk zijn voor de baby.


ADVIEZEN

- **Persoonlijke hygiëne blijft zeer belangrijk, ook bij het knuffelen en vrijen. Aandacht besteden aan uw uiterlijk kan een positieve invloed hebben op uw zelfvertrouwen.**
- **Probeer met uw partner te blijven praten over intimiteit en seksualiteit. U kan aangeven welke handelingen u wel of niet kunt of wilt.**
- **Een centrale katheter of verbanden zijn meestal geen belemmering om te knuffelen of vrijen.**
- **Bij een te laag aantal bloedplaatjes en bij drogere slijmvliezen raden wij steeds het gebruik van glijmiddel aan.**

- **Bespreek orgasme- en erectieproblemen met uw behandelende arts of verpleegkundige. Zij kunnen u helpen of eventueel doorverwijzen.**
- **Medicatie kan ook een invloed hebben op het beleven van seksualiteit. Bespreek dit met uw apotheker of behandelend arts.**

Problemen met seksualiteit, zowel op lichamelijk als op emotioneel vlak, kan u bespreken met de arts, verpleegkundige of psycholoog. Als u dit wil, kan u ook terecht bij de seksuoloog van het ziekenhuis (tel. 09/332.60.23). U kan ook steeds terecht met uw vragen op kanker_en_seksualiteit@uzgent.be. Meer info vindt u op www.uzgent.be/kankercentrum.

Meer lezen over seksualiteit en kanker

	www.allesoverkanker.be/vraag/wat-de-impact-van-chemotherapie-op-ons-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, ook de eicellen en zaadcellen. De uiteindelijke schade is afhankelijk van de dosis en het type chemotherapie dat u krijgt. Als u een kinderwens hebt, is het belangrijk om hier zeker voor de start van uw behandeling met u arts over te spreken.

ADVIEZEN

- **Overleg met uw arts welke consequenties de behandeling heeft voor uw vruchtbaarheid.**
- **Bespreek het gebruik van gepaste anticonceptie met uw behandelende arts.**
- **Een zwangerschap tijdens de behandeling wordt afraden aangezien die schadelijk kan zijn voor de baby.**
Zolang er geen eenduidige uitspraak is over (on)vruchtbaarheid, moet u er rekening mee houden dat u nog vruchtbaar kunt zijn tijdens en na uw

behandeling. Daarom is het raadzaam de gepaste voorbehoedsmiddelen te gebruiken.

- **Het is belangrijk om problemen te bespreken met een arts of verpleegkundige.**
- **Als u een kinderwens hebt, bespreek dit dan met de arts of verpleegkundige.**

Meer uitgebreide informatie over (on)vruchtbaarheid bij kanker kan u terugvinden in de informatiebrochure vruchtbaarheid bij patiënten met kanker op www.uzgent.be/kankercentrum.

Concentratie en geheugenstoornissen

“Er is iets mis met mijn geheugen” of “ ik kan mij niet meer concentreren” zijn opmerkingen die vaker gemaakt wordt tijdens, en vooral na behandeling voor kanker.

Deze cognitieve problemen komen tot uiting in:

- Vergeetachtig zijn
- Zich moeilijk kunnen concentreren
- Moeilijker kunnen plannen
- Momenten van afwezigheid
- ...

WAAR KAN U ZELF OP LETTEN?

- **U kan gebruik maken van hulpmiddelen zoals een agenda en dagplanner.**
- **Aandacht hebben voor orde en structuur kan heel wat ergernis en frustratie vermijden.**
- **Geef uw lichaam tijd om geleidelijk aan te herstellen. Neem niet te veel hooi op uw vork en doseer dus uw planning en uw taken.**
- **Zoek manieren om uw hoofd leeg te maken; wat is voor u een aangename en ontspannende activiteit?**
- **Relaxatieoefeningen, yoga of mindfulness kunnen hulp bieden. Ook wandelen in de natuur, rustig met de handen bezig zijn wordt als helend ervaren.**
- **Ook slaapproblemen en vermoeidheid zijn vaak gehoorde klachten tijdens en na behandeling. Deze hebben uiteraard ook een invloed op de mate waarin aandacht voor activiteiten kan opgebracht worden.**

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

!

Indien uw klachten blijven wanneer u algemeen wel herstelt, neem dan contact op met uw verpleegkundig consulent, arts of psycholoog. Er kan dan nog nauwkeurig gekeken worden naar wat er aan de hand kan zijn; herstel na kanker is namelijk een complex proces waar veel invloeden een rol kunnen spelen.

Meer lezen over concentratie- en geheugenstoornissen

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

05 WANNEER MOET IK CONTACT OPNEMEN MET HET ZIEKENHUIS?

- Bij koorts, vanaf 38°C.
- Als u tekenen van een infectie waarneemt.
- Als u niet of onvoldoende kan eten en/of drinken.
- Als u meer dan 3 dagen braakt of als u meer dan 3x per dag braakt.
- Als u een pijnlijke en gezwollen maag heeft.
- Bij tekenen van uitdroging (dorstgevoel, droge huid, weinig plassen).
- Als u op korte tijd veel vermagert.
- Bij pijn of bloedingen in uw mond.
- Bij koorts die gepaard gaat met mondklachten.
- Als u last heeft van pijn tijdens de ontlasting en uw stoelgang hard is.
- Bij aanhoudende diarree.
- Als u last heeft van een opgezette buik.
- Als u buikpijn of buikkrampen -heeft.
- Als u zich erg misselijk voelt en moet braken.
- Als u pijn op de borst ervaart.

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het Kankercentrum UZ Gent. Het UZ Gent kan op geen enkele wijze verantwoordelijk worden gesteld bij gebruik van deze brochure/dit protocol buit het UZ Gent.