

Ziekenhuis  
Oost-Limburg

Campus Sint-Jan  
Campus Sint-Barbara  
Campus Maas en Kempen  
Medisch Centrum André Dumont



# Chemotherapie

T +32(0)89 32 50 50  
F +32(0)89 32 79 00  
info@zol.be

**Campus Sint-Jan**  
Schiepse bos 6  
B 3600 Genk

**Campus Sint-Barbara**  
Bessemersstraat 478  
B 3620 Lanaken

**Campus Maas en Kempen**  
Diestersteenweg 425  
B 3680 Maaseik

**Medisch Centrum André Dumont**  
Stalenstraat 2a  
B 3600 Genk



Geachte heer  
Geachte mevrouw

Van uw arts heeft u vernomen dat u chemotherapie zal krijgen voor de behandeling van uw ziekte. Deze brochure geeft u meer uitleg over een behandeling met chemotherapie.

Informatie over andere behandelingswijzen (vb. bestralingen of een operatie) kan u opvragen bij uw arts, verpleegkundige of oncocoach. Uw huisarts wordt voortdurend geïnformeerd over uw behandeling.

Het persoonlijk overleg met uw arts en de zorgverleners blijft natuurlijk belangrijk. Aarzel dus niet om ons aan te spreken over uw vragen, gevoelens en eventuele onzekerheden. Wij zullen graag naar u luisteren en u proberen te helpen.

Namens het medisch en verpleegkundig team

Inhoudsverantwoordelijke: dr. W. De Roock (Onco-  
loog), dr. Y. Staelens (Oncoloog) | Mei 2021

## INHOUDSTAFEL

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <b>1.</b> Wat is chemotherapie?     | 3  |
| <b>2.</b> Hoe toegediend?           | 4  |
| <b>3.</b> Waar toegediend?          | 5  |
| <b>4.</b> Algemene maatregelen      | 9  |
| <b>5.</b> Aandachtspunten           | 12 |
| <b>6.</b> Nevenwerkingen            | 15 |
| <b>7.</b> Uw huisarts contacteren   | 27 |
| <b>8.</b> Omgaan met de behandeling | 27 |
| <b>9.</b> Poortkatheter spoelen     | 30 |
| <b>10.</b> Contact                  | 30 |

# 01 WAT IS CHEMOTHERAPIE?

Chemotherapie is een behandeling van kanker waarbij cytostatica, ofwel celremmende geneesmiddelen, worden toegediend. Kanker bestaat uit abnormale groei van cellen en het doel van chemotherapie bestaat er dan ook uit om deze abnormale cellen te vernietigen of om hun verdere groei te verhinderen. Hierbij kunnen ook gezonde cellen beïnvloed worden. U leest hierover meer in de paragraaf over 'nevenwerkingen'.

Chemotherapie kan uit één of meerdere celremmende geneesmiddelen bestaan. Omdat cytostatica verschillende werkingsmechanismen hebben, kunnen er verschillende cytostatica gecombineerd toegediend worden. Op maat van de patiënt beslist de arts welke geneesmiddelen en welke dosis de patiënt moet krijgen. Ook beslist de arts hoe de cytostatica toegediend moeten worden.

De behandeling van kanker kan enkel bestaan uit chemotherapie, maar vaak wordt het in combinatie gebruikt met een operatie of met bestralingen (= radiothera-

pie). Wanneer u hierover verdere vragen heeft, kan u deze altijd stellen.

## 1.1 Andere soorten celremmende geneesmiddelen

Tegenwoordig worden voor de behandeling van kanker ook vaak monoclonale antilichamen gegeven die een doelgerichte behandeling vormen in tegenstelling tot de chemotherapie die op alle cellen inwerkt. Monoclonale antilichamen zijn géén cytostatica en geven dus ook niet de veralgemeende nevenwerkingen. Toch zijn er aan deze geneesmiddelen ook nevenwerkingen verbonden. Indien van toepassing zal uw arts u hier meer uitleg over geven.

## 1.2 Verloop behandeling

De celremmende geneesmiddelen kunnen bij chemotherapie continu (zonder rustpauzes) of in cycli gegeven worden. Één cyclus bestaat uit een aantal dagen waarbij het cytostaticum gegeven wordt op een aantal toedieningsdagen, gevolgd door een bepaald aantal rustdagen.

## 02 HOE TOEGEDIEND?

In deze rustperiode heeft uw lichaam de tijd om te herstellen. Het aantal cycli of de duur van de behandeling is afhankelijk van uw ziekte, hoe u de therapie verdraagt en het effect van de behandeling. Na een bepaald aantal cycli wordt er geëvalueerd of de behandeling effect heeft. Dit gebeurt door verschillende onderzoeken. Afhankelijk van deze resultaten wordt de behandeling met chemotherapie verder gezet of gewijzigd.

Wees steeds alert wanneer u zelf informatie gaat opzoeken in verband met uw behandeling of ziekte. Deze informatie kan onvolledig of onnauwkeurig zijn. Wanneer u nood heeft aan meer uitleg, vraag deze aan uw arts. Hij of zij is de aangewezen persoon om u de meest correcte informatie te bezorgen.

Een behandeling met chemotherapie kan op verschillende manieren worden toegediend. De meest voorkomende toedieningsvormen zijn:

- **Oraal:** via de mond, door het innemen van tabletten of capsules.
- **Intraveneus:** via een infuus in de bloedbaan, waarbij het geneesmiddel in grote hoeveelheden vloeistof wordt verdund.
- **Intravesicaal:** via een blaasspoeling of instillatie.
- **Subcutaan of intramusculair:** via inspuitingen onder de huid of in de spieren.
- **Intrathecaal:** via een inspuiting in het ruggenmergkanaal.

De keuze van de toedieningsweg bepaalt de arts door het soort van cytostaticum dat hij/zij wil toedienen. De orale en de intraveneuze toediening zijn de meest voorkomende.

## 03 WAAR TOEGEDIEND?

### 2.1 Intraveneuze toediening

De intraveneuze toediening van cytostatica kan gebeuren langs een perifere katheter (een plastic buisje) dat in een ader van de arm wordt geschoven. Aangezien deze toedieningsweg een groot risico inhoudt op extravasatie (het onderhuids lopen van de cytostatica) en omdat de behandeling meestal uit meerdere toedieningen bestaat, verspreid over meerdere tijdstippen, zal er vaak voorgesteld worden om een poortkatheter te plaatsen.

Een poortkatheter is een klein reservoir met een slangetje dat onderhuids in de bloedbaan wordt geplaatst, waardoor op een eenvoudige en comfortabele wijze cytostatica kan worden toegediend. Uw arts zal met u bespreken of dit al dan niet bij u geplaatst zal worden. Een brochure met meer informatie hierover, is beschikbaar.

Toediening van chemotherapie via de intraveneuze toedieningsweg is pijnloos. Indien u pijn ervaart, waarschuw dan onmiddellijk uw verpleegkundige.

Het toedienen van chemotherapie gebeurt ofwel in de dagkliniek Geneeskunde (GDK1) ofwel op een verpleegafdeling. Dit wordt bepaald in overleg met uw arts, rekening houdend met uw gezondheidstoestand, de duur van de behandeling en het type behandeling.

Volgende documenten dient u mee te brengen naar het ziekenhuis:

- Identiteitskaart,
- lijst van medicatie die u inneemt,
- lijst van producten waarvoor u allergisch bent.

### 3.1 Opname op de Dagkliniek Geneeskunde (GDK1)

Sommige patiënten krijgen hun chemotherapie dagklinisch toegediend. Dan komt u, op het afgesproken tijdstip, naar de dagkliniek geneeskunde, waar u de therapie zal krijgen. Diezelfde dag, nadat de cytostatica zijn toegediend, mag u naar huis.

De eerste keer dat u langskomt voor een behandeling in de dagkliniek Geneeskunde meldt u

zich aan bij het onthaal van het ziekenhuis. Zij zullen u uitleggen hoe u de dagkliniek Geneeskunde kunt bereiken. Bij aankomst op de dagkliniek Geneeskunde zal een administratieve medewerker u inschrijven en de nodige gegevens m.b.t. de ziekteverzekering in orde brengen. U ontvangt ook een gratis parkeerticket. Ook krijgt u een badge waarmee u bij een volgend bezoek, rechtstreeks naar de dagkliniek kan komen zonder langs de hoofdingang te moeten gaan.

Nadien kan u plaatsnemen in de wachtzaal van de dagkliniek. Een verpleegkundige zal u komen halen voor een bloedafname en een opnamegesprek. De dagkliniek is ingedeeld in vier kanten, groen, geel, rood en blauw. Deze verdeling is belangrijk voor de toewijzing van u als patiënt aan een verpleegkundige en kan bij elk bezoek verschillend zijn. U kan aan de desbetreffende kant een zetel kiezen.

Bent u moeilijk te been, moet de chemo over een langere tijd lopen of om een nog andere reden kan u aan de verpleegkundige vragen

of er een bed en/of een kamer beschikbaar is.

Er wordt gestart met een bloedafname, waarna u zich kunt aanmelden voor een consultatie bij uw behandelende arts. Deze zal u onderzoeken en uw bloedresultaten nakijken. Afhankelijk van uw bloedwaarden zal uw arts het verdere verloop van uw behandeling bepalen.

Het is mogelijk dat de dosis van de cytostatica wordt aangepast of dat de behandeling tijdelijk moet worden uitgesteld. Eventuele vragen betreffende uw behandeling kunnen dan ook besproken worden.

Tot slot krijgt u van de secretaresses op de consultatie een nieuwe afspraak en voorschriften voor de behandeling op de dagkliniek. Geef deze zo snel mogelijk aan de balieverantwoordelijke van de dagkliniek Geneeskunde.

Vervolgens kan de voorgeschreven medicatie besteld en bereid worden in de apotheek. Deze bereiding duurt tussen 1 à 2u, aangezien elke chemotherapie per

patiënt handmatig bereid moet worden onder speciale omstandigheden.

De duur van de behandeling is afhankelijk van de voorgeschreven therapie. De verpleegkundigen van de dagkliniek kunnen u hier steeds advies over geven. Ook zullen zij u informeren over de werkwijze op de dagkliniek, over het middagmaal, de parkeermogelijkheden en dergelijke meer.

Bij het ontslag ontvangt u telkens een afspraak met de datum en tijdstip van de volgende behandeling in de dagkliniek.

Wij verwachten van u om steeds op het afgesproken tijdstip aanwezig te zijn in de dagkliniek om zo iedereen vlot te kunnen behandelen en de wachttijden voor iedereen te beperken

Indien u niet op tijd of niet op uw afspraak aanwezig kan zijn, vragen wij u om de dagkliniek te verwittigen op 089/32 67 92 (tijdens de werkuren).

### **3.2 Opname op een verpleegafdeling**

Bij sommige behandelingen is een opname vereist, dit wanneer het toedienen van de cytostatica over meerdere dagen verloopt.

Voor een opname op een verpleegafdeling dient u zich aan te melden aan de dienst Inschrijvingen van het ziekenhuis. Als u ingeschreven bent, zal een medewerker u begeleiden tot op de verpleegafdeling.

Specifieke informatie in verband met het verblijf op de afdeling krijgt u van de verpleging tijdens het opnamegesprek en vindt u terug in de afdelingsbrochure. Er zal gestart worden met een bloedafname.

Afhankelijk van uw bloedwaarden en eventueel resultaten van andere onderzoeken, zal uw arts het verdere verloop van uw behandeling bepalen. Het is mogelijk dat de dosis aangepast moet worden of dat de behandeling tijdelijk moet worden uitgesteld.

Zodra uw arts het voorschrift voor de chemotherapie heeft voorgescreven, kan deze medicatie in de apotheek worden bereid. De verpleging zal u de medicatie toedienen zodra deze op de afdeling toekomt. Hier kan wat tijd overgaan, aangezien het bereiden van deze producten tot twee uur kan duren.

De opnameduur op de afdeling is afhankelijk van uw behandeling. Bij het ontslag ontvangt u een afsprakenkaart met de datum van de volgende behandeling of consultatie.

### **3.3 Vervoer**

Na het krijgen van bepaalde cytostatica wordt het afgeraden om zelf met de auto te rijden. Bespreek daarom steeds met de arts welke wijze van vervoer voor u het meest geschikt is.

Wanneer u uw chemotherapie in de dagkliniek krijgt, is er een wettelijke tussenkomst in vervoerskosten voorzien.

Wanneer een opname nodig is voor uw chemotherapie, zorgen sommige ziekenfondsen ook voor een tussenkomst in de verplaatsingskosten. Een attest hiervoor kan u vragen bij de verpleegkundigen van de afdeling.

Bij problemen of vragen kan u steeds terecht bij de sociaal werker.



# 04 ALGEMENE MAATREGELEN

## 4.1 Algemene hygiëne

Een goede algemene hygiëne is zeker nodig. Vooral een goede hand- en mondhygiëne is noodzakelijk. Het wassen van de handen kan best verschillende keren per dag gebeuren, zeker voor het eten en na het toiletbezoek. Poets uw tanden minstens tweemaal per dag, liefst na de maaltijd en zeker voor het slapen gaan.

## 4.2 Goede voeding

Tijdens de behandeling van kanker, speelt voeding een grote rol. Nevenwerkingen kunnen verminderd worden door een goede voedingstoestand.

Bij chemotherapie is het belangrijk voldoende energie, vocht en voedingsstoffen op te nemen. Deze extra calorieën kunnen gemakkelijk bijgebracht worden door kleine aanpassingen in de voedingsgewoonten. Bijvoorbeeld door boter in plaats van margarine te smeren, extra suiker of melk in de koffie te doen.

De behandeling kan ook uw dagelijks leven beïnvloeden. Het kan zijn dat het moeilijker wordt om bijvoorbeeld eten te maken omdat

u zich moe voelt, misselijk bent of gewoon geen zin heeft om te eten. Ook kan u door de chemotherapie een tijdelijke geur- en smaakverandering ervaren of kan er misselijkheid en braken optreden. Uw voeding kan daarom best afgestemd worden op de situatie waarin u zich op dat moment bevindt.

De diëtiste staat u graag te woord in het zoeken naar aangepaste voeding. Aarzel niet om haar te (laten) contacteren.

## 4.3 Voldoende vocht

Naast voeding, is voldoende vocht ook zeer belangrijk tijdens een behandeling met chemotherapie. De celremmende geneesmiddelen worden na hun werking afgebroken tot afvalstoffen. Deze afvalstoffen moeten weer verwijderd worden en daar zorgen de nieren voor. In de nieren worden de afvalstoffen gemengd met vocht. Het eindproduct, de urine, wordt afgevoerd naar de blaas en daarna uitgeplast.

Door elke dag minstens 1.5 tot 2 liter te drinken, worden de afvalstoffen sneller uitgescheiden en beter verdund.

#### **4.4 Alcohol**

Zowel alcohol, als geneesmiddelen worden afgebroken door de lever. Door alcoholgebruik zal de afbraak van geneesmiddelen vertragen, waardoor u meer last kan ondervinden van nevenwerkingen van de behandeling. Tijdens de therapie matigt u daarom best uw alcoholgebruik. 24 uur voor tot 48 uur na de toediening vermijdt u volledig het drinken van alcohol.

#### **4.5 Stoppen met roken**

Stoppen met roken is altijd een goede beslissing. Maar wanneer u een behandeling met chemotherapie krijgt, wordt dit ten zeerste aangeraden. De schadelijke stoffen die door het roken in het lichaam komen, kunnen de effecten van de chemotherapie beïnvloeden.

#### **4.6 Seksualiteit**

Chemotherapie kan een invloed hebben op de seksualiteit. Dit is voor iedere patiënt verschillend.

Zowel de lichamelijke, als emotionele gevolgen van uw ziekte en uw behandeling, kunnen uw seksuele behoeften en uw seksleven beïnvloeden.

Uw behandeling met chemotherapie vormt echter geen bezwaar om seksueel contact te hebben. Wel wordt er aangeraden om tijdens uw behandeling en tot enkele maanden nadien een voorbehoedsmiddel, zoals een condoom, te gebruiken.

Dit om een zwangerschap tijdens de behandeling te voorkomen omdat chemotherapie schadelijk kan zijn voor de baby.

Wanneer een zwangerschap niet (meer) mogelijk is, dan wordt toch nog aangeraden de eerste dagen na toediening van de behandeling een condoom te gebruiken. Restanten van de geneesmiddelen kunnen immers ook in sperma en vaginaal vocht zitten.

#### **4.7 Werk en andere activiteiten**

Uw dagelijkse activiteiten kunnen door het gevolg van chemotherapie moeilijker verlopen. Of u uw normale activiteiten kan

verderzetten, hangt af van hoe u zich voelt, de aard van uw werk, de afspraken met uw werkgever enzovoort.

U mag gerust verder gaan met uw werk, uw hobby's en eventuele sportactiviteiten, indien u zich opnieuw beter voelt. Vermijd wel activiteiten met risico op verwondingen, put u niet uit en neem voldoende rust. Plannen om op vakantie te gaan, bespreek je beter eerst even met uw behandelende arts.

#### **4.8 Verenigbaarheid met medicatie of behandelingen**

Chemotherapie is niet altijd verenigbaar met andere geneesmiddelen. Belangrijk is dat u alle geneesmiddelen, vitaminen, homeopathische middelen enzovoort, die u neemt, duidelijk aan de arts vermeldt. Sommige geneesmiddelen beïnvloeden namelijk de werking van chemotherapie. Best neemt u deze geneesmiddelen mee, om ze te tonen aan uw geneesheer. Liefst in hun originele verpakking en zo mogelijk met de bijsluiter. Ook zeer banale

geneesmiddelen zoals vitaminen en pijnstillers, bv. aspirines, zijn in sommige omstandigheden volstrekt tegenaangewezen.

Informeer uw arts ook steeds wanneer u andere behandelingen volgt, zoals een dieet, een homeopathische behandeling of een behandeling gebaseerd op een natuurlijke geneeswijze. Ook deze kunnen een invloed hebben op uw chemotherapie.

Bij een bezoek aan uw huisarts, tandarts of een andere specialist meldt u iedere keer dat u chemotherapie krijgt. Zo kunnen zij hier rekening mee houden indien ze medicatie voorschrijven. Bepaalde geneesmiddelen mogen namelijk niet samen met chemotherapie toegediend worden.

# 05 AANDACHTS- PUNTEN

## 5.1 De afvalstoffen van de chemotherapie

Doordat het lichaam de chemotherapie afbreekt, ontstaan er afvalstoffen. Deze afvalstoffen worden via lichaamsvochten uitgescheiden. Urine, stoelgang, zweet, ... kunnen zo tijdens en tot enkele dagen na de chemotherapie restanten bevatten.

Aangezien chemotherapie een toxisch geneesmiddel is, en dus de restanten in de lichaamsvochten ook enige toxiciteit bevatten, moet met deze lichaamsvochten voorzichtig omgegaan worden. Het is dan ook van uiterst belang om onderstaande adviezen tot 7 dagen na de toediening van de chemo, op te volgen.

### Tips

- Wees voorzichtig met alle lichaamsvochten (urine, stoelgang, zweet, braaksel, ...).
- Plas al zittend op het toilet, zo worden spatten voorkomen.
- U spoelt het toilet altijd tweemaal door met gesloten deksel. Heeft u thuis twee toiletten, dan is het misschien een goed idee om er eentje voor u alleen te reserveren.
- Na ieder toiletgebruik dient u de handen nauwkeurig te wassen.

*Een poster met deze vier aandachtspunten vindt u terug op de badkamers en toiletten van de afdeling en de dagkliniek Geneeskunde, dit om u hieraan te helpen denken.*

- Wees voorzichtig met het opruimen van braaksel. Indien mogelijk met handschoenen op ruimen.
- Restanten van de therapie kunnen ook in sperma of vaginaal vocht zitten. Daarom is het veiliger om met een condoom seksueel contact te hebben.
- Persoonlijk gebruikt linnengoed, zoals kledij, nachtkledij, handdoeken en washandjes, worden best apart gewassen en dit volgens onderstaande procedure:
- Spoelen in de wasmachine met een koud spoelprogramma
- Vervolgens wassen met het gewone wasprogramma
- Indien het wassen niet onmiddellijk mogelijk is, moet het

linnen in een goed afgesloten dubbele plastieken zak worden bewaard.

- Indien u urine moet verzamelen voor verder onderzoek moet u hier voorzichtig mee omgaan. Zorg dat de maatbeker altijd gesloten is en op een doek staat, zodat eventuele druppels kunnen worden opvangen.

## 5.2 Orale chemotherapie

Per orale chemotherapie bestaat uit het toedienen van chemotherapie in de vorm van tabletten of capsules. Deze moeten dus oraal, via de mond ingenomen worden. Ook hier moeten een aantal belangrijke maatregelen genomen worden om uzelf en uw naasten niet in contact te brengen met de per orale chemotherapie.

### Tips

- Voor en na inname van de tabletten dient u uw handen te wassen.
- U mag de tabletten nooit pletten of breken.
- Bewaar de tabletten veilig en buiten het bereik van kinderen.
- Indien een andere persoon

dan uzelf u deze medicatie toedient, dient deze handschoenen te dragen en de handen goed te wassen voor en na de toediening.

Ook de aandachtspunten m.b.t. het hygiënisch toiletbezoek en het linnengoed (zie punt 5.1.) dienen te worden opgevolgd.

## 5.3 Intraveneuze toediening van chemotherapie

Intraveneuze chemotherapie wordt via een perifere katheter of poortkatheter, in de bloedbaan toegediend. Via deze toedieningsvorm loopt de chemotherapie meteen in de bloedbaan.

Hierbij moeten we steeds aandachtig zijn voor situaties waarbij het product langs de ader zou lopen (dit zowel voor een perifere katheter als een poortkatheter). Hierbij komt de chemotherapie in hoge dosis in het omliggend weefsel terecht (= extravasatie). De reactie die dit geeft op het weefsel is afhankelijk van het soort medicatie en kan variëren van vrij onschuldige tot zeer ernstige weefselbeschadiging.

## Tips

- Na het dagelijks ochtendtoilet op de afdeling dient het infuus steeds te worden gecontroleerd door een verpleegkundige, ook indien u zich zelfstandig kunt wassen.
- Bij het gebruik van een poortkatheter dient de infuusleiding boven de (nacht)kledij uit te komen.
- De infuusleidingen van een poortkatheter dienen gefixeerd te worden aan de (nacht)kledij door middel van een kleefpleister of een veiligheidsspeld, dit om tractie ter hoogte van het insteekpunt te voorkomen.
- Indien u merkt dat uw verband loskomt, moet u dit melden aan de verpleging, zodat zij dit opnieuw kunnen fixeren.
- Indien u pijn, roodheid, zwelling of lekkage opmerkt rondom het insteekpunt, gelieve dan zo vlug mogelijk de verpleging hiervan op de hoogte te brengen.
- Wij raden u aan om tijdens de toediening van de cytostatica de afdeling niet te verlaten. Indien u toch de afdeling wenst te verlaten, informeert u eerst de verpleegkundige.
- Wanneer u thuis chemotherapie krijgt via een pompje, wees zelf zeer aandachtig voor eventuele lekkage, zwelling, roodheid of pijn ter hoogte van het insteekpunt.

## 06 NEVENWERKINGEN

Eerder hebben we reeds uitgelegd wat chemotherapie inhoudt en dat het tot doel heeft abnormale cellen te vernietigen. Maar hierbij kan het ook gezonde cellen beïnvloeden. Vooral snel delende, gezonde cellen kunnen worden aangetast door chemotherapie. Dit verklaart het optreden van nevenwerkingen. Gelukkig herstellen gezonde cellen zich vrij snel, zodat de nevenwerkingen meestal al na enkele dagen weer verdwijnen. Nevenwerkingen zijn dus het gevolg van de chemotherapie en niet van uw ziekte.

De ernst van de nevenwerkingen heeft meestal niets te maken met het effect van de behandeling. Sommige personen hebben veel last van nevenwerkingen, anderen merken er bijna niets van. Heeft u geen last van nevenwerkingen, dan betekent dit dus niet dat de medicatie niet werkt.

Vertel zeker aan uw geneesheer als u veel last heeft van nevenwerkingen. Vaak kan aangepaste hulp het probleem verzachten of verhelpen.

Hierna vindt u een overzicht van mogelijke nevenwerkingen en enkele raadgevingen die u kunnen helpen.

### 6.1 Invloed op de aanmaak van bloedcellen

Rode en witte bloedcellen worden samen met de bloedplaatjes in het beenmerg aangemaakt. Chemotherapie heeft een invloed op dit beenmerg. Het hindert namelijk de aanmaak van deze bloedcellen en bloedplaatjes, waardoor deze in aantal kunnen verminderen. De rode bloedcellen zorgen voor het transport van zuurstof, witte bloedcellen beschermen u tegen infecties en de bloedplaatjes zorgen voor de bloedstolling. Doordat door chemotherapie deze cellen in aantal kunnen verminderen, kunnen onderstaande nevenwerkingen optreden.

Een vermindering van de **rode bloedcellen** wordt anemie of bloedarmoede genoemd. U bent hierdoor sneller moe, of u kan er bleker uitzien. Vermoeidheid is een niet te onderschatten fenomeen en is te wijten aan de be-

handeling en aan de aanwezigheid van de ziekte zelf.

De vermoeidheid kan mild tot zeer erg zijn, met eventueel een gevoel van uitputting. Soms gaat dit gepaard met depressieve gevoelens. Dit is geen banale klacht. Spreek erover met uw arts.

### Tips

- Houd bij wanneer u vermoeid bent en wanneer u voldoende energie heeft. Geef prioriteiten aan bepaalde activiteiten en doe geen onnodige inspanningen. Maak een goede planning op van uw activiteiten.
- Las rustpauzes in wanneer u het nodig acht en stel deze niet uit.
- Vermijd bruuske bewegingen. Bij het ontwaken kan u best even op de rand van het bed zitten alvorens recht te staan.
- Rust roest. Er zijn aangepaste revalidatieprogramma's uitgewerkt tegen vermoeidheid, namelijk 'Rekanto' en 'Herstel en balans', die na overleg met de arts kunnen worden gevolgd.
- Regelmatig worden er door 'Kom op tegen Kanker' infosessies m.b.t. dit thema georganiseerd.

sies m.b.t. dit thema georganiseerd.

- Zorg voor een dagindeling, zo heeft u een duidelijke structuur en bespaart u energie.
- Doe boodschappen op het moment dat het minder druk is in de winkel
- Durf 'nee' zeggen.
- Raadpleeg de huisarts indien u zich duizelig of kortademig voelt of indien u pijn op de borstkas heeft.

Deze bloedarmoede is van tijdelijke aard, aangezien de aanmaak van rode bloedcellen zich spontaan herstelt. De arts kan in sommige gevallen beslissen om via een bloedtransfusie of via medicatie de hoeveelheid rode bloedcellen te doen stijgen.

Een vermindering van **witte bloedcellen** vermindert de weerstand tegen infecties. Deze infecties kunnen gevaarlijk zijn indien ze niet meteen behandeld worden. **Raadpleeg altijd onmiddellijk de arts bij tekens van infectie**

- Koorts (bij 38°C of hoger) of koude rillingen.



- Hoofdpijn.
- Keelpijn, hoest of verstopte neus.
- Vaak in kleine hoeveelheden moeten plassen en dit met een branderig gevoel bij het plassen.
- Buikkrampen.
- Plaatselijke roodheid, zwelling, warmte of pijn ter hoogte van de huid.
- Vocht of etter uit ogen of oren.

### Tips

- Meet dagelijks uw lichaamstemperatuur op een vast tijdstip. Verwittig onmiddellijk uw arts indien deze 38°C of hoger bedraagt of bij rillingen.
- Vermijd in elk geval contact met geïnfecteerde personen, bv. mensen met griep en mijn plaatsen waar zeer veel mensen samenkomen. Als u onze voorschriften goed naleeft, is het echt niet nodig u volledig te isoleren of alle bezoek te vermijden.
- Zorg voor een goede mond-, hand- en lichaamshygiëne. (zie 4.1.)
- Was uw handen regelmatig,

zeker vóór het eten en na gebruik van het toilet.

- Kleed u voldoende warm bij koud weer en vermijd tocht.
- Voorkom wondjes en verzorg opgelopen wondjes zorgvuldig.

De verminderde aanmaak van witte bloedcellen is slechts tijdelijk. De aanmaak herstelt zich namelijk spontaan. Ofwel kan de arts beslissen om medicamenteus de aanmaak van de witte bloedcellen te stimuleren. Dit is een groeifactor die toegediend wordt onder de vorm van een inspuiting. Deze kan botpijnen en een griepelig gevoel teweegbrengen. Deze nevenwerkingen zijn dan weer te verhelpen door een inname van paracetamol®.

Een vermindering van de **bloedplaatjes** kan maken dat u gemakkelijker bloedt. U krijgt vlugger blauwe plekken of kleine purperen huidvlekjes. Soms heeft u vlugger last van een neusbloeding of van bloedend tandvlees. Als u een wondje hebt, zal u merken dat u ook langer blijft bloeden. Soms kan er ook bloed in urine of stoelgang te zien zijn.

## Tips

- Scheer u met een elektrisch scheerapparaat.
- Gebruik een zachte tandenborstel en eet zachte voeding, zo verminder je de kans op verwonding van het tandvlees.
- Vermijd sport waarbij je je kunt kwetsen en gebruik handschoenen bij het tuinieren.
- Gebruik glijmiddel bij intiem seksueel contact.
- Gebruik geen tampons bij uw menstruatie.
- Drink zo weinig mogelijk alcohol.
- Raadpleeg uw arts vooraleer u pijnstillers neemt. Neem zonder toestemming van uw arts geen geneesmiddelen die acetylsalicylzuur bevatten (vb. Aspirine®, Aspro®, Aspegic®,...).

Verwittig uw arts bij spontaan ontstane blauwe plekken, regelmatig voorkomen van moeilijk te stelpen bloedneuzen of verlengde menstruatie. Wanneer u bloed in uw braaksel, urine of stoelgang ziet contacteert u best ook uw arts.

Ook de aanmaak van de bloedplaatjes herstelt zich spontaan, en is dus van tijdelijke aard. Toch kan de arts in bepaalde gevallen beslissen wanneer u een transfusie van bloedplaatjes nodig heeft. Vóór elke behandeling wordt uw bloed gecontroleerd.

Wanneer blijkt dat de bloedcellen en bloedplaatjes zich nog niet voldoende hersteld hebben, kan een bloedtransfusie noodzakelijk zijn of kan de hoeveelheid chemotherapie worden verminderd. Soms is het nodig de kuur gedurende één of twee weken uit te stellen. Dit gebeurt steeds in overleg met uw arts.

## 6.2 Invloed op de mond en het maag-darmstelsel

Chemotherapie kan verschillende nevenwerkingen ter hoogte van de mond en het maag-darmstelsel teweegbrengen. Hieronder vindt u een aantal nevenwerkingen met raadgevingen om deze te verminderen of te vermijden. Nevenwerkingen komen bij iedereen anders tot uiting, en de ernst ervan kan daarom bij iedereen verschillen.

## Misselijkheid en braken

Het kan zijn dat u voor, tijdens of na de behandeling moet braken of u misselijk voelt. Hoe erg u deze nevenwerkingen ervaart, is afhankelijk van persoon tot persoon en ook naargelang het product.

Voor, tijdens en na de toediening van de chemotherapie wordt een geneesmiddel gegeven tegen de misselijkheid.

Indien u toch misselijk blijft, moet u dit melden. Er bestaan immers verschillende geneesmiddelen tegen misselijkheid en braken en misschien reageert u beter op een ander product.

### Tips

- Gebruik bij voorkeur vóór en tijdens de behandeling lichte maaltijden.
- Probeer een lege maag te vermijden door regelmatig kleine hoeveelheden te eten of drinken.
- Eet traag.
- Dwing uzelf niet te eten. Probeer goed te eten in de periodes dat u niet meer of minder misselijk bent.
- Drink veel tussen de maaltij-

den, maar vermijd dranken die de maag irriteren (alcohol, koffie, thee). Door voldoende te drinken (1,5l -2l per dag) worden de afvalstoffen sneller uit het lichaam verwijderd. Misselijkheid kan erger worden wanneer u te weinig drinkt.

- Rust na een maaltijd (half) zittend in plaats van liggend.
- De geur die ontstaat bij de bereiding van warme gerechten of dranken kan misselijkheid veroorzaken. Verkiez dan de bereiding in de microgolf of neem koude maaltijden.
- Bij vragen in verband met uw voeding kan u steeds terecht bij de diëtiste.

Raadpleeg meteen een arts wanneer u niet meer in staat bent om te eten of te drinken, u tekens van uitdroging vertoont of u ernstig vermagerd.

Indien u niet misselijk bent of niet moet overgeven, wil die niets zeggen. Deze nevenwerkingen, misselijkheid en/of overgeven, ontstaan doordat de chemotherapie ook inwerkt op de gezonde cellen. Iedere persoon reageert

hier anders op. Dit wil niet zeggen dat de therapie goed of minder goed zijn werk doet.

### **Irritaties en/of ontstekingen van het mondslijmvlies**

Chemotherapie kan ontsteking ter hoogte van de mondslijmvlies (= stomatitis) veroorzaken. Daarnaast kunnen sommige cytostatica een slechte smaak, een droge mond of mondirritatie (= branderig gevoel, last van blaasjes in de mond en op de lippen) veroorzaken. In vele gevallen zullen smaakveranderingen (vb. metaalsmaak) of geurveranderingen optreden.

Om problemen te voorkomen zal uw arts u vragen om vooraf bij uw tandarts langs te gaan voor nazicht en reiniging van uw gebit.

#### **Tips**

- Zorg voor een goede mondhygiëne: poets na elke maaltijd en voor het slapen gaan uw tanden met een zachte tandenborstel.
- Vervang deze tandenborstel om de twee maanden.
- Spoel regelmatig (tot 6x per dag) uw mond met water, een

lichte zoutoplossing of met een mondspoeling die uw arts u voorschrijft.

- Vermijd al wat prikkelend is zoals alcohol, sigaretten, te fel gekruide of te zure voedingsmiddelen.
- Een kunstgebit spoel je best na iedere maaltijd even af.
- Laat een kunstgebit zoveel mogelijk uit als de ontsteking van de mond te pijnlijk is.
- Bekijk regelmatig uw mond in de spiegel, let hierbij goed op lippen, tong, binnenzijde van de wangen, onder de tong en het verhemelte.
- Bij droge mond: veel drinken, zachte voedingsmiddelen gebruiken, zuigen op ijsblokjes of gebruik maken van kauwgum of dropjes, best zonder suiker, kaneel of munt.
- Bij slijmvorming: vermijd donker tafelbier, mineraalwater, karnemelk, yoghurt en andere melkproducten.

Raadpleeg uw arts wanneer u veranderingen zoals blaasjes, witte stipjes of een droge mond waarneemt. Wanneer u hierdoor ook moeilijker kunt eten en op korte

periode veel gewicht verliest, contacteert u best uw arts.

Deze aantastingen van het mondslijmvlies beginnen meestal vijf tot zeven dagen na de chemotherapie. Volg de raadgevingen goed op, aangezien de irritaties zich verder kunnen uitbreiden tot ernstige ontstekingen! Een goede dagelijkse mondhygiëne is uiterst belangrijk. Herstel van het mondslijmvlies start pas twee tot drie weken na de chemotherapie.

### **Smaak- en/of geurveranderingen**

Smaak- en/of geurveranderingen kunnen eveneens optreden door de behandeling met chemotherapie. Plots kan voedsel anders smaken, erg zoet, zout, bitter, zuur of juist flauw van smaak. Uw smaak of geur komt dikwijls niet overeen met uw smaakgeheugen.

#### **Tips**

- Een goede mondhygiëne, zoals hierboven beschreven, kan hierbij helpen.
- Blijf niet wachten op een lekkere smaak, dat geeft enkel teleurstelling.

- Gebruik frisse dranken en gerechten, dat geeft een fris gevoel in de mond.
- Laat anderen de warme maaltijd bereiden indien u hinder ondervindt van de kookgeuren.
- Niet enkel etensgeuren kunnen hinder veroorzaken, maar ook poetsmiddelen, parfum, bloemen ...
- Vermijd gerechten en dranken waar u een afkeer van heeft gekregen. Meestal zijn dit koffie, gebraden vlees, soepen en/of bepaalde kruiden.
- Voor vragen in verband met voeding kan u steeds terecht bij de diëtiste.

Deze nevenwerkingen zijn slechts tijdelijk. Toch neemt u best contact op met uw arts indien u merkt dat u moeilijk kan eten en hierdoor gewicht verliest.

### **Gebrek aan eetlust**

Door de vele nevenwerkingen die u ervaart kan uw eetlust verdwijnen. Volgende raadgeving kunnen u helpen om toch voldoende voedselinname te bekomen.

## Tips

- Eet wat u graag eet, zorg dat u deze gerechten steeds in huis heeft
- Neem eetlustopwekkende gerechten zoals kauwgom, bouillon, sorbet, schijfjes appel of fruitsap.
- Eet steeds kleine porties verdeeld over de dag.
- Fysische activiteit, indien mogelijk in de frisse lucht, wekt het hongergevoel op.
- Verschuif indien nodig de eetmomenten.
- Als u teveel of te weinig drinkt, kan dat ook uw eetlust verminderen.
- U mag eten wat u wil, het is belangrijker dat u nu voldoende calorieën opneemt dan de kwaliteit van de voeding.
- Kies calorierijke gerechten en voeg extra's toe: olie, margarine of boter, room ...
- Neem extra tussendoortjes: koek, chocolade, nootjes, blokjes kaas, volle melkproducten, roomijs ...

Indien het gebrek aan eetlust blijft bestaan en u hierdoor minder eet. Kan u op korte periode veel

gewicht verliezen. Contacteer daarom steeds een arts indien u niet meer kan eten.

## Buikloop (diarree)

Chemotherapie kan ook inwerken op de cellen van de darmwand. U ervaart dat u vaker stoelgang zal hebben en dat deze ook vloeibaarder is van consistentie. Bij een ernstige vorm van diarree, moet u steeds alert zijn op tekens van uitdroging: gevoel van dorst, een droge mond, droge tong, droge of gerimpelde huid en verminderde en donkere, troebele urine.

## Tips

- Drink veel om uitdroging te vermijden.
- Neem nooit geneesmiddelen tegen diarree zonder uw (huis-) arts hierover te informeren. Vraag uw arts een antidiarreticum indien de diarree langer dan 2 dagen aanhoudt.
- Bij erge diarree heeft u meer zout nodig: drink dan bouillon.
- Niet eten of strenge voedingsbeperkingen zullen de diarree niet verbeteren.
- Gebruik géén vezelrijke of irriterende voedingsmiddelen

zoals bv. kruiden, bruisende dranken, moeilijk verteerbare groenten (vb. spruiten, ui, champignons), fruit, alcohol.

- Stoppende gerechten bestaan niet. Sterke zwarte thee, cassissap, wortelsap en rijstwater kunnen wel helpen.

Raadpleeg een arts indien u driemaal per dag of meer stoelgang hebt, of indien de stoelgang vloeibaarder wordt. Ook indien u slijmerige of bloederige stoelgang hebt, neemt u best contact op met uw (huis-)arts.

Ook diarree is tijdelijk van aard, en zal verdwijnen zodra de cellen in de darmwand zich herstellen.

### **Verstopping (constipatie)**

Naast diarree kan de behandeling er ook voor zorgen dat de werking van uw darmen vermindert. Dit uit zich door minder vaak stoelgang te hebben, door een harde opgezette buik of buikkrampen. Niet alleen de behandeling zorgt voor deze nevenwerkingen, maar ook bepaalde geneesmiddelen en minder lichaamsbeweging veroorzaken constipatie.

### **Tips**

- Drink voldoende, nl. 1,5 tot 2 liter per dag.
- Eet vezelrijke voedingsmiddelen zoals volkoren brood, peperkoek, groenten (vooral rauwkost), noten en fruit.
- Overleg tijdig met uw arts of een laxeermiddel noodzakelijk is.
- Beweeg voldoende.
- Neem tijd voor een toiletbezoek en stel de drang om naar het toilet te gaan nooit uit.

Neem contact op met uw (huis-)arts indien u veel minder stoelgang hebt dan voor de behandeling. De arts kan u indien nodig laxeermiddelen voorschrijven.

## **6.3 Invloed op het haar**

Uw behandeling met chemotherapie kan ook invloed hebben op uw haar. Haarverdunding, gedeeltelijke of gehele haarverlies kunnen optreden. Ook haargroei ter hoogte van armen en benen vermindert. Dit kan geleidelijk gebeuren, maar kan soms ook plots optreden.

Ook kan deze nevenwerking gepaard gaan met haarpijnen, deze

kunnen verholpen worden door gebruik te maken van een lichte pijnstiller (vb. Paracetamol®). Deze haaruitval of verdunning is tijdelijk: het haar zal een tweetal maanden nadat de behandeling beëindigd is opnieuw groeien. De structuur van het teruggroeiende haar en de kleur kunnen wel anders zijn.

Er zijn geen goede maatregelen om haarverlies te vermijden, maar met onderstaande raadgevingen proberen we u zo goed mogelijk te helpen om deze nevenwerking minder zwaar te maken.

### Tips

- Voorkom huidirritaties, wees voorzichtig met de verzorging van uw haar:
- Was met lauw water,
- Gebruik een milde shampoo,
- Droog voorzichtig,
- Gebruik een zachte borstel,
- Gebruik geen permanent, krulspelden of haarspray,
- Het is af te raden uw haar te kleuren tijdens de behandeling.
- Voor sommigen is het haarverlies minder ingrijpend, als u uw

haar kort laat knippen voor het optreedt.

- Het is normaal dat haarverlies verschillende emoties bij u oproept. Praat over deze gevoelens!
- Voor de behandeling wordt met u besproken of u door de behandeling uw haren zal verliezen. Hierover wordt u dan de nodige informatie gegeven. Indien u gebruik wenst te maken van een pruik is het aanbevolen in het begin van de behandeling enkele pruiken aan te passen om op deze manier een goede overeenstemming te verkrijgen met uw normaal kapsel.
- Om afkoeling te vermijden moet uw hoofdhuid steeds beschermd worden. Dit kan ondermeer door het gebruik van sjaals. Hiervoor verwijzen we graag naar onze brochure 'Onder een hoedje – hoofdverzorging bij haaruitval'.
- Er bestaat een mogelijkheid om ijskaptherapie toe te passen. Dit is een soort hoofdhuidkoeling waarmee men haaruitval tracht te vermijden.



Dit gebeurt steeds in overleg met de behandelende arts.

- Bespreek uw haarverlies met uw arts, indien u vragen hierover heeft of indien u gevoelens van verdriet of ergernis ervaart.

## 6.4 Invloed op de huid

De meest voorkomende reacties ter hoogte van de huid zijn droge huid, acné, overgevoeligheid voor de zon en huidverkleuringen. Soms vormt zich een spoor van roodbruine verkleuringen in de buurt van het bloedvat en verhardt het bloedvat dat gebruikt wordt voor de toediening van de medicatie.

Bij bepaalde cytostatica zullen krabletsels langdurige, bruine verkleuringen veroorzaken. Bij sommige cytostatica kunnen ook de nagels verkleuren, trager groeien of brozer worden. Sommige patiënten ervaren ook een verandering in hun lichaamsgeur, voornamelijk bij het zweten.

### Tips

- Vermijd de zon en zonnebank tijdens de behandeling.

- Vermijd krabben, bij jeuk kan u zo nodig wrijven met een zachte handdoek.
- Vraag uw geneesheer om een aangepast product voor te schrijven bij acnéproblemen of droge huid.
- Waarschuw onmiddellijk uw geneesheer of verpleegkundige als u last krijgt van huiduitslag of van een tintelend gevoel in de vingertoppen en tenen.
- Bij een te droge huid kan een hydraterende crème helpen.
- Er bestaan producten die de broosheid van nagels kunnen verminderen.

## 6.5 Invloed op seksualiteit en vruchtbaarheid

Zoals de andere nevenwerkingen, is ook de invloed op de seksualiteit zeer verschillend per persoon. Zowel de lichamelijke, als de emotionele gevolgen van uw ziekte en behandeling, kunnen uw seksuele behoeften beïnvloeden.

Er zijn geen tegenindicaties voor een normale beleving van seksualiteit. Maar naast de seksuele relatie zijn de andere uitingen van liefde zoals tederheid, respect,

luisteren, liefkozen belangrijk om uw partner te tonen dat u van haar of hem houdt.

De behandeling kan een invloed hebben op de vruchtbaarheid:

- Bij vrouwen kunnen de menstruaties onregelmatig worden, soms tijdelijk of zelfs definitief stoppen. Tekens van de menopauze, vooral warmteopwellingen, kunnen toenemen.
- Bij mannen kan het aantal zaadcellen in het sperma tijdelijk of definitief afnemen.

Tijdens uw behandeling, tot enkele maanden hierna, wordt het aangeraden om een voorbehoedsmiddel te gebruiken. Omdat een zwangerschap moet vermeden worden, aangezien de therapie schadelijk kan zijn voor de baby.

Ook al is een zwangerschap niet meer mogelijk, dan wordt er nog aangeraden om een condoom te gebruiken. Aangezien afvalstoffen van de chemotherapie ook in sperma of vaginaal vocht kunnen zitten.

Indien er toch nog een kindwens is, bespreekt u dit best voor

de start van de behandeling met uw arts. Mannen kunnen vóór de behandeling sperma afstaan zodat het later eventueel kan worden aangewend voor kunstmatige bevruchting. Voor vrouwen bestaat de mogelijkheid van eicelbewaring.

## 6.6 Andere bijwerkingen

Sommige medicatie kan tijdelijk de werking van bepaalde organen zoals nieren, lever, het gehoor, hart of longen beïnvloeden. Om problemen te voorkomen gebeuren regelmatig onderzoeken zoals bloed- en urineonderzoeken, radiografieën, gehooronderzoek, longfunctie enz.

## 07 UW HUISARTS CONTACTEREN

Bij volgende problemen dient u contact op te nemen met uw (huis-)arts:

- Tekens van infectie, zoals bijvoorbeeld: koorts boven 38° en/of koude rillingen, keelpijn, branderig gevoel en/of pijn bij het wateren.
- Indien u langer dan 2 dagen last heeft van: overvloedig braken, diarree, constipatie (verstopping).
- Plotse huiduitslag.
- Kortademigheid en erge vermoeidheid.
- Pijn in de mond, moeilijk en/of pijnlijk slikken.
- Wondjes die langer dan een half uur bloeden, bloed in stoelgang of urine.
- Blauwe plekken zonder dat u gevallen bent of zich gestoten heeft.
- Elk verschijnsel waarover u zich ongerust maakt.

## 08 OMGAAN MET DE BEHANDELING

### 8.1 Ingrijpende gebeurtenis

Kanker en de behandeling ervan is een zeer ingrijpende gebeurtenis in uw leven. Het zet uw wereld op zijn kop en uw leven zal er de komende tijd anders uit zien. Iedere persoon zoekt zijn manier om met deze veranderingen om te gaan.

Er is geen goede of slechte manier. Iedere persoon zit namelijk anders in elkaar en zal anders reageren in bepaalde situaties. Vaak kan u in een moeilijke periode energie putten uit een innerlijke kracht, die u tot dan toe niet had vermoed. In zulke nieuwe omstandigheden heeft u veel houvast aan bijvoorbeeld vriendschap, geloof, mooie herinneringen of een mooi toekomstplan. Voor iedereen is dit anders.

Het is ook volstrekt normaal dat u dagen gaat ervaren waarbij uw psychische weerbaarheid minder is. Wanneer u het moeilijk hebt, praat hier dan over. Als dit niet met familie of vrienden gaat, staan wij steeds klaar met een luisterend oor.

## 8.2 Moet u veel weten over de behandeling?

Voor sommigen is het belangrijk om veel te weten over de ziekte en de bijhorende behandeling. Dit biedt een zekere houvast. Er is veel informatie voorhanden, maar wees voorzichtig met de informatie die u op het internet leest. Indien u hierover vragen heeft, stel deze aan best aan uw arts. Hij of zij kan u de correcte informatie geven.

Voor anderen is de hoeveelheid informatie die er gegeven wordt, een extra last. Misschien wil u enkel het belangrijkste weten. Dit is volkomen begrijpelijk. U mag dan ook gerust aangeven wanneer u naar uw gevoel te veel informatie krijgt.

## 8.3 Mensen in de omgeving

Familie of vrienden willen u helpen en ondersteunen waar mogelijk. Best geeft u aan hoe ze dit kunnen doen. Het kunnen aangeven hoe uw omgeving u kan helpen is één zaak, maar het praten over de ziekte en uw behandeling met de

mensen uit uw omgeving is niet altijd even gemakkelijk.

Vele zorgverleners staan klaar om u te helpen communiceren met de mensen uit uw omgeving. Deze communicatie is belangrijk, aangezien het goed mogelijk is dat uw partner of uw kinderen een hele andere kijk op de situatie hebben dan uzelf. Het kan helpen als u daar samen over kunt praten onder begeleiding van de onco-coach, sociaal werker, de psycholoog of anderen.

Probeer ook een manier te vinden om sociaal contact te hebben. Als u mensen uit uw omgeving mijdt, kan het zijn dat u zich eenzaam gaat voelen. Bedenk initiatieven om toch andere mensen te zien.

## 8.4 Uw leven en bezigheden

Kanker en de behandeling ervan, zal een belangrijke plaats in uw leven innemen. Heel wat dingen zullen veranderen. Probeer in de mate van het mogelijke te blijven wie u bent. Leef ook nu op uw eigen manier. De ene persoon zal de klemtoon op vertrouwde activiteiten leggen, de andere voelt

zich misschien het beste bij het contact met de naaste familie en vrienden.

## 8.5 Kinderen

Voor de kinderen in het gezin is het belangrijk dat hun leven niet te drastisch verandert. In de mate van het mogelijke moet het naar school gaan, het uitvoeren van hobby's en dergelijke gewoon kunnen doorgaan.

Durf ook tegen uw kinderen te zeggen hoe u zich voelt en hoe u tegen de ziekte en de behandeling aankijkt. U kunt uw (klein)kinderen op een eenvoudige manier zeggen wat u graag heeft dat ze in een bepaalde situatie doen. U kunt hen uitnodigen iets over hun eigen gevoelens te zeggen. Op die manier biedt u hen een houvast. Tegelijkertijd geeft u aan dat de eigen gevoelens normaal zijn.

Als u hulp of advies kunt gebruiken over hoe u uw (klein-)kinderen kan begeleiden, aarzel dan niet om hulp te vragen bij onze zorgverleners.

## 8.6 Zorg goed voor uzelf

Zorg voor uzelf! Bedenk wat u nodig hebt, waar u kracht en energie kan uithalen. Weet waar u van kan genieten, en probeer deze activiteiten indien mogelijk ook te blijven doen.

Daarnaast kan u op dezelfde manier nagaan wat juist energie vreet. En probeer deze activiteiten ook te vermijden of maak er duidelijke afspraken over.

Weet dat u er niet alleen voor staat. Familie en vrienden helpen u graag waar nodig. Maar ook de zorgverleners staan steeds klaar om u te ondersteunen en te begeleiden waar mogelijk.

Een overzicht van onze dienstverlening en alle zorgverleners die voor u klaar staan, vindt u in onze flyer 'Kanker... wat nu?' Hierin vindt u een overzicht van de zorgverleners die u in geval van bepaalde problemen kunnen verder helpen.

## 09 POORTKATHETER SPOELEN

Tijdens de behandeling wordt uw poortkatheter op verschillende momenten gespoeld en gehepariniseerd. Indien de behandeling afgelopen is, moet uw poortkatheter op regelmatige tijdstippen worden aangeprikt, om te spoelen en te hepariniseren. Dit is om verstoppingen van de poortkatheter te voorkomen. Voor de poortkatheter dient dit elke 12 weken te gebeuren (ook wanneer u geen behandeling meer krijgt).

Dit kan door een thuisverpleging gedaan worden. Of u kan dit op de dagkliniek Geneeskunde laten doen, iedere namiddag na 14u30 of in combinatie met uw consultatie. Hiervoor moet u wel een afspraak maken op 089/32 67 90.

## 10 CONTACT

Bij eventuele vragen of problemen kan u steeds contact opnemen met:

- Dagkliniek Geneeskunde: 089/32 67 90
- Oncocoach: 089/32 65 80
- Verpleging afdeling Oncologie: 089/32 67 51
- Raadpleging Oncologie: 089/32 65 50
- Verpleging afdeling Gastro-enterologie: 089/32 67 10
- Raadpleging Gastro-enterologie: 089/32 65 10





[www.ZOL.be](http://www.ZOL.be)



[www.facebook.com/ZOLzh](https://www.facebook.com/ZOLzh)



[www.twitter.com/ZOLziekenhuis](https://www.twitter.com/ZOLziekenhuis)



[www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis](https://www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis)

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via [www.zol.be](http://www.zol.be).