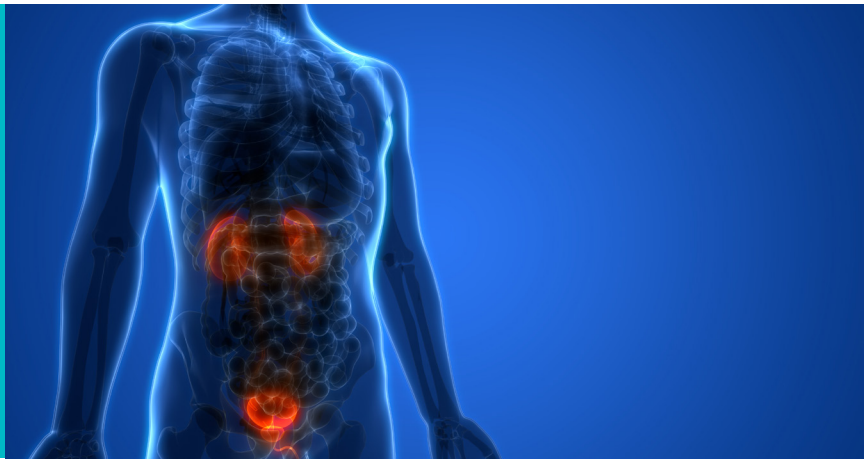
Ziekenhuis
Oost-Limburg

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Cisplatine-Gemcitabine

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk
Campus Sint-Barbara
Bessemerstraat 478
B 3620 Lanaken
Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Ziekenhuis Oost-Limburg

Beste patiënt,
U vernam van uw arts dat u een behandeling met Cisplatine - Gemcitabine moet ondergaan. Deze brochure geeft u meer informatie over deze procedure en tracht op een aantal veel gestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Uw behandelende geneesheer en/of de verpleegkundigen zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. W. De Roock (Onco-loog) | Maart 2021

INHOUDSTAFEL

1. Inleiding 3

2. Hoe verloopt de behandeling? 4

3. Verlaten ziekenhuis/ontslag 8

4. Algemene maatregelen bij chemo 10

5. Nevenwerkingen 14

01 INLEIDING

Cisplatine - Gemcitabine is de naam voor uw behandeling. De therapie bestaat uit twee celremmende geneesmiddelen (chemotherapeutica): **Cisplatine** (Platinol®) en **Gemcitabine** (Gemzar®). Daarnaast kunnen er nog enkele andere geneesmiddelen voorgeschreven worden. Deze dienen ter ondersteuning van de behandeling, bijvoorbeeld om de bijwerkingen te beperken.

02 HOE VERLOOPT DE BEHANDELING?

Eén cyclus (of kuur) duurt 3 weken (21 dagen). Dag 1 is altijd de eerste dag van een nieuwe cyclus. De volgende cyclus start in principe 3 weken na dag 1, als de bloeduitslagen en uw algemene toestand dit toelaten.

Het onderstaande schema geeft een overzicht van het verloop van één cyclus van de therapie. De witte zone stelt de planning van de ziekenhuisopname voor. De grijze zone geeft aan welke medicatie u nadien thuis hoort in te nemen. Deze zal u van de verpleging mee naar huis krijgen.

2.1 Schema

Chemotherapie	Dag							Duur van de toediening
	1	2	3	4	5	8	9-21	
Gemcitabine	Infuus					Infuus		30 minuten
Cisplatine	Infuus							4 uur
Aanvullende medicatie								**Inname**
Medrol 16mg	Infuus	Infuus	Tablet	Tablet				Bij het ontbijt
Medrol 8mg					Tablet			Bij het ontbijt
Litican 50mg								Indien nodig tot 6x/dag

Op dag 1 zal u voor 2 dagen en 1 nacht opgenomen worden in het ziekenhuis. Een opname is nodig omdat u niet alleen chemotherapie, maar ook continu vocht via het infuus toegediend zal krijgen om te voorkomen dat de therapie de nieren zou aantasten.

Voor de start van de chemo op dag 1 krijgt u pillen en medicatie via een infuus om misselijkheid te voorkomen.

Uw stoelgang wordt goed opgevolgd, omdat de medicatie die u tegen de misselijkheid krijgt obstipatie kan veroorzaken. Indien nodig krijgt u een laxerend middel toegediend (Dulcolax®).

Wanneer u naar huis gaat, krijgt u Medrol® 16mg mee. Dit moet u gedurende twee dagen om 8u 's morgens nemen. Hierna neemt u nog 1 dag Medrol 8 mg 's ochtends in. Medrol dient om misselijkheid te voorkomen. Ook krijgt u tabletten Litican® 50 mg mee. Dit mag indien nodig maximum 6 keer per dag genomen worden tegen de misselijkheid.

Op dag 8 wordt u verwacht in het dagziekenhuis voor uw therapie. Deze afspraak zal u op de afdeling K.4.50 meekrijgen bij het ontslag op dag 2.

2.2 Aandachtspunten

- U krijgt veel vocht toegediend. Dit is belangrijk om uw nieren te beschermen tegen mogelijke schadelijke effecten van de chemotherapie. De verpleegkundige zal tijdens de behandeling de hoeveelheid urine die u plast en uw lichaamsgewicht opvolgen. U wordt dus dagelijks gewogen. Indien nodig wordt er vochtafdrijvende medicatie voorgeschreven.

- Corticosteroïden (Medrol) worden toegediend tegen de misselijkheid. Ze kunnen bijwerkingen veroorzaken zoals maaglast, slaapmoeilijkheden, opgejaagdheid of verhoogde eetlust. Uw suikerwaarde in het bloed (glycemie) kan verhogen door deze medicatie. Dit normaliseert zich meestal bij de stop van de inname van Medrol bij het einde van uw therapie.

Het is belangrijk dat u deze medicatie blijft innemen zoals aangegeven wordt door uw arts. De medicatie is immers een belangrijk onderdeel van uw behandeling

2.3 Mogelijke nevenwerkingen

- Verminderd aantal witte bloedcellen met hoger risico op infecties
- Verminderd aantal rode bloedcellen = bloedarmoede
- Verminderd aantal bloedplaatjes
- Koorts
- Misselijkheid en braken
- Smaak- en geurveranderingen
- Mondslijmvliesontsteking en aften
- Vermoeidheid
- Invloed op seksualiteit en intimiteit (verminderd libido)
- Gevoelens van angst, boosheid en verdriet
- Diarree

- Verstopping
- Huidveranderingen
- Haarverlies
- Oorsuizingen en verminderd gehoor
- Tintelingen of voos gevoel in vingertoppen en/of tenen.

2.4 Nevenwerkingen voorkomen

- Infecties voorkomen (contact met zieken vermijden)
- Wondjes voorkomen
- Voldoende drinken
- Mondhygiëne en mondspoeling
- Rust en beweging in evenwicht bewaren
- Huidverzorging
- Voorgeschreven medicatie innemen

Extra uitleg en tips i.v.m. de mogelijke nevenwerkingen vindt u achteraan in deze brochure.

03 VERLATEN ZIEKENHUIS/ONTSLAG

3.1 Contacteer uw (huis)arts of oncocoach indien u

- Koorts (vanaf 38°C) en/of rillingen heeft.
- Langer dan 2 dagen diarree heeft, ondanks de inname van Imodium.
- Zich duizelig voelt en/of kortademig bent.
- Veranderingen waarneemt in uw mondslijmvlies: blaasjes, zweertjes, droge mond, witte stipjes in uw mond (tong, wangslijmvliezen).
- Moeilijk kan eten en op korte tijd veel gewicht verliest.
- Zich uitgesproken moe voelt en uw dagdagelijkse activiteiten niet meer kunt uitvoeren.
- Spontaan blauwe plekken krijgt, een hevige bloedneus heeft of andere tekens van bloedverlies opmerkt.

Neem nooit op eigen initiatief geneesmiddelen die niet zijn voorgeschreven of aanbevolen door uw arts. Indien u koorts (>38°C) heeft, raden wij aan om onmiddellijk de huisarts en/of oncocoach te verwittigen of u te begeven naar de spoedgevallen.

3.2 Omkadering

Het multidisciplinair team van artsen, verpleegkundigen, de oncocoach, de sociaal verpleegkundige, de diëtiste en de psycholoog werken nauw samen om u en uw familie zo goed mogelijk te begeleiden. In de loop van uw traject door het ziekenhuis komt u met elk van hen in aanraking.

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

- De oncocoach urologie: 089/32 65 84
- Verpleegafdeling oncologie en hematologie (K4.50): 089/32 67 51
- Uw arts via het secretariaat oncologie en hematologie: 089/32 65 52
- Buiten de werkuren via de telefooncentrale van het Ziekenhuis Oost-Limburg (089/32 50 50) of de dienst Spoedgevallen

Succes met de behandeling!

04 ALGEMENE MAATREGELEN BIJ CHEMO

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, homeopatische 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 vitamines 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.

4.9 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.
- Wees voorzichtig met het opruimen van braaksel. Indien mogelijk met handschoenen opruimen.
- 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 bij bevuiling met urine en/of stoelgang.

05 NEVENWERKINGEN

5.1 Invloed op de werking van het beenmerg

Het beenmerg maakt witte en rode bloedcellen en ook bloedplaatjes. De productie van deze bloedcellen kan tijdelijk worden geremd door de chemobehandeling die u krijgt. Als gevolg hiervan kan u vatbaar worden voor infecties en bloedarmoede krijgen. U kan sneller blauwe plekken en/of een bloedneus oplopen.

We bespreken de mogelijke nevenwerkingen voor een verminderd aantal witte bloedcellen, rode bloedcellen en bloedplaatjes apart.

1. Een verminderd aantal witte bloedcellen (=neutropenie)

De witte bloedcellen staan in voor de afweer van het lichaam. Het aantal witte bloedcellen zal na de chemobehandeling dalen tot op een laag punt, deze periode noemen we nadir (meestal tussen dag 10–14 na de chemotherapie). Een verminderd aantal witte bloedcellen vergroot dus de kans op een infectie. Een infectie kan gevaarlijk zijn als ze niet dadelijk behandeld wordt. Als er tijdelijk weinig of geen witte bloedcellen in het lichaam aanwezig zijn, heeft een infectie immers vrij spel om zich uit te breiden.

Tekens van infectie

- Koorts (>38°C)
- Plaatselijke roodheid, zwelling, warmte, pijn
- Koude rillingen
- Hoofdpijn, zich echt ziek voelen

- Keelpijn, hoest, verstopte neus
- Branderig gevoel bij het plassen, vaak in kleine hoeveelheden plassen
- Buikkrampen, branderige pijn aan de sluitspier
- Vochtverlies (eventueel etter) uit de ogen of oren

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige
Neem nooit op eigen initiatief geneesmiddelen als u vermoedt dat u een infectie heeft! Neem onmiddellijk contact op met uw (huis)arts en/of (thuis)verpleegkundige en/of oncocoach.

Het toedienen van groeifactoren bij te lage witte bloedcellen
Chemotherapie kan een daling van het aantal witte bloedcellen veroorzaken. De witte bloedcellen zijn belangrijk omdat ze uw lichaam helpen om infecties te bestrijden.

Indien het aantal witte bloedcellen te laag wordt en de kans op infecties toeneemt, kan uw arts groeifactoren voorschrijven. Deze medicatie ondersteunt de aanmaak van de witte bloedcellen in uw beenmerg. Ze wordt onder de vorm van een inspuiting toegediend.

Bij sommige kuren wordt deze inspuiting standaard toegediend op de dag na de (laatste) chemotoediening (minimum 24 uur en maximaal 96 uur nadien) onder de vorm van Neulasta®

Groeifactoren moeten altijd in de koelkast bewaard worden.

Na de inspuiting is het mogelijk dat u spierpijn of botpijn ervaart in de rug, het bekken of het borstbeen. Ook pijn ter hoogte van de injectie-

plaats en pijn in de gewrichten en spieren is mogelijk. Zo nodig mag u hiervoor Paracetamol innnemen.

Tips

- Meet regelmatig uw lichaamstemperatuur, bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en best 's avonds. Raadpleeg uw (huis)arts of oncocoach onmiddellijk bij een lichaamstemperatuur van 38°C of hoger en/of bij rillingen.
- Zorg voor een goede mond- en lichaamshygiëne.
  -Was uw handen zeer regelmatig, zeker voor het eten en nadat u naar het toilet bent geweest.
  -Poets uw tanden minstens tweemaal per dag, liefst na elke maaltijd en zeker vóór het slapen gaan.
- Inspecteer regelmatig uw mond op tekenen van beschadiging.
- Let op keelpijn en kortademigheid. Ga na of u hoest en/of u gekleurde fluimen heeft.
- Controleer hoe vaak en hoeveel u moet plassen. Ga de helderheid en de geur van uw urine na en of u pijn ervaart bij het plassen.
- Voorkom wondjes en verzorg wondjes meteen.
- **Vermijd het contact met mensen die griep hebben, verkouden zijn of ziek zijn**. Hetzelfde geldt voor kinderen die mazelen, windpokken, rode hond of andere kinderziekten hebben.
- Vermijd het verzorgen van huisdieren of gebruik hiervoor (lichte) wegwerphandschoenen.
- **Vermijd plaatsen waar veel mensen kort op elkaar zitten (bv schouwburg, bus, cinema, ...)**

2. Een verminderd aantal rode bloedcellen (=anemie)

Uw behandeling kan een daling van het aantal rode bloedcellen veroorzaken. Rode bloedcellen zorgen voor het transport van zuurstof naar weefsels en organen.

Een tekort aan rode bloedcellen(= bloedarmoede) kan vermoeidheid, duizeligheid of futloosheid veroorzaken. Dit is een bijwerking waar u zelf niets aan kan doen. De bloedarmoede als gevolg van uw behandeling is tijdelijk. De aanmaak van rode bloedcellen herstelt zich spontaan.

Indien nodig kan uw arts beslissen dat een bijkomende behandeling nodig is om het tekort aan rode bloedcellen op te vangen. Deze behandeling kan bestaan uit een bloedtransfusie of een inspuiting met erytropoïetine (EPO). Dit product bevordert de aanmaak van rode bloedcellen. Het kan ook dat uw arts ijzer via een infuus laat toedienen.

Tekens bij bloedarmoede

- Vermoeidheid of futloosheid
- Duizeligheid
- Kortademigheid
- Hartkloppingen
- Zwarte vlekken voor de ogen
- Bleekheid

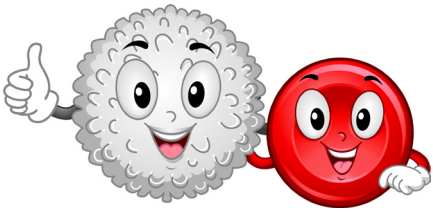
Neem contact op met uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

Als u zich duizelig voelt, kortademig bent, pijn heeft in de borstkas. Of als u abnormaal veel last heeft van koude en u zich bij de minste inspanning moe voelt.

Tips

- Maak een dagindeling. Dit brengt structuur en spaart ook energie.
- Verdeel de huishoudelijke taken over een week en doe iedere dag een beetje.

- Doe uw boodschappen op momenten dat het rustig is in de winkel.
- Zorg voor een goede voeding. Drink voldoende.
- Vermijd tijdsdruk en laat anderen ook eens iets voor u doen.
- Durf 'neen' te zeggen.



3. Een verminderd aantal bloedplaatjes (=trombopenie)

Bloedplaatjes zorgen voor de bloedstolling. Door chemotherapie kunnen deze bloedcellen in aantal verminderen en stolt uw bloed minder snel. Een verminderd aantal bloedplaatjes vergroot de kans op blauwe plekken en/of onderhuidse bloedingen, neusbloedingen en bloedend tandvlees. Als u zich verwondt, blijft die wonde ook langer bloeden. Bij vrouwen kan de menstruatie heviger zijn. Ook braaksel en de fluimen kunnen bloed bevatten. Soms komt er bloed voor in de urine of in de stoelgang.

Neem contact op met uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

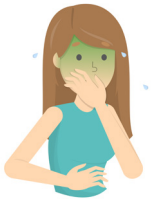
Indien er spontaan blauwe plekken ontstaan, het regelmatig voorkomen van een moeilijk te stelpen bloedneus, bij hoofdpijn en bij een verlengde menstruatie. Neem ook contact op als u bloed moet braken of als u bloed in de stoelgang of urine ziet.

Tips

- Gebruik een zachte tandenborstel en tandzijde in plaats van tandenstokers.
- Eet zacht voedsel waarbij de kans op verwonding van het tandvlees en mondslijmvlies zo klein mogelijk is (bijvoorbeeld geen harde frietjes, nootjes, appels, ...).
- Gebruik een elektrisch scheerapparaat in plaats van scheermesjes.

- Vermijd nauwaansluitende kleding met schurende stoffen.
- Vermijd activiteiten of sporten waarbij u zich kunt kwetsen en gebruik handschoenen bij het klussen of tuinieren.
- Gebruik eventueel een glijmiddel bij intiem seksueel contact.
- Raadpleeg uw behandelende arts als u een tandarts nodig heeft.
- Laat uw tandarts weten dat u met chemotherapie of andere celremmende geneesmiddelen wordt behandeld. Een tandverzorging veroorzaakt gemakkelijk een bloeding.
- Neem nooit op eigen initiatief geneesmiddelen. Neem nooit op eigen initiatief aspirine of geneesmiddelen die aspirine bevatten. Aspirine bevat een stof die het bloed doet verdunnen en dat wordt nu best vermeden.
- Als u een bloedneus heeft, blijf dan rechtop zitten en snuit flink uw neus, zodat het meeste bloed eruit is. Daarna knijpt u uw neus vlak onder het neusbeen minstens 10 minuten dicht. Buig uw hoofd licht voorover en blijf rustig ademen langs de mond. Is het bloeden gestopt, probeer dan uw neus niet meer te snuiten. Door te snuiten maakt u immers mogelijk het bloedstolsel los waardoor uw neus opnieuw begint te bloeden. Als u het bloeden niet gestopt krijgt, kunt u best uw huisarts contacteren. Begin alleszins niet zelf met andere maatregelen zoals bijvoorbeeld bloedstelpende watten.

5.2 Misselijkheid en braken.



Tijdens de behandeling met chemotherapie kan er misselijkheid en braken optreden. Door medicatie proberen we deze nevenwerkingen zo goed mogelijk onder controle te houden. Indien u er toch last van hebt, raden we u aan om dit te melden aan de arts en verpleegkundige. U kunt

dan (bijkomende) medicatie krijgen. Deze klachten verschillen sterk van persoon tot persoon, zelfs als deze personen dezelfde therapie krijgen.

Tips

- Door de chemotherapie moeten extra afvalstoffen uit het lichaam verwijderd worden. Dit doet u door voldoende te drinken tijdens de therapie. Zorg ervoor dat u dagelijks 1.5 tot 2 liter vocht drinkt. Water, cola, thee, sportdrank, limonade en bouillon worden vaak goed verdragen. Wanneer u te weinig drinkt kan dat het gevoel van misselijkheid erger maken en bijdragen tot een vieze smaak in de mond. Wanneer veel drinken niet mogelijk is, kan u steeds zuigen op ijsblokjes met verschillende smaken naar eigen keuze.
- Warme maaltijden kunnen misselijkheid opwekken. Om dit te vermijden kan u best kiezen voor een alternatief.
- Dwing uzelf niet om te eten. Eet op tijdstippen dat u minder misselijk bent, zelfs als dit 's nachts is.
- Via de arts of verpleegkundige kunt u ook steeds beroep doen op de diëtiste in het ziekenhuis. Zij/hij kan u advies geven als u problemen hebt met uw voeding.
- Hebt u toch zin om iets te eten, neem dan een hartig of zoet tussendoortje. Dit bevat meer calorieën in een klein volume: ijsjes, gebak, kaas, cake, chocomousse of charcuterie.
- Gebruik liever kleinere hoeveelheden in plaats van grote maaltijden. Dit verspreid over de hele dag. Een lege maag kan immers ook een misselijk gevoel opwekken.
- Na de maaltijd kunt u best rusten in een halfzittende houding.
- Wanneer u heeft moeten braken, kunt u best de mond spoelen. Nadien laat u uw maag langzaam wennen aan vast voedsel.
- De voorgeschreven medicatie om misselijkheid te voorkomen, strikt innemen zoals voorgeschreven door de arts.
- **Vaak wordt ook medicatie voorgeschreven om extra te nemen wanneer u misselijk bent. Wacht niet tot u braakt, maar neem dit in zodra u misselijkheid ervaart**.

- Zorg voor voldoende afleiding (hobby's, lezen, muziek, radio,...)

Duur
De klachten kunnen optreden tijdens en na de toediening van de therapie. Wanneer u geen klachten ervaart van misselijkheid of braken, wees niet ongerust, dit hangt af van persoon tot persoon.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige
- Als u niet meer voldoende kunt eten en drinken.
- Als u zich angstig en benauwd voelt.
- Als u tekenen van uitdroging vertoont: een gevoel van dorst, een droge en gerimpelde huid, een droge mond, oververmoeidheid en weinig plassen.
- Als u ernstig vermagert

5.3 Irritatie en/of ontsteking van het mondslijmvlies
Een ontsteking ter hoogte van de mondslijmvliezen wordt stomatitis genoemd. Mucositis is een verzamelwoord voor een ontsteking van de slijmvliezen ter hoogte van de mond, slokdarm en darmen.

Tips
- *Tanden poetsen*
  - -Aanbevolen om de tanden minstens tweemaal per dag en liefst na elke maaltijd en voor het slapen gaan te poetsen.
  - -Borstel regelmatig zachtjes uw tongrug. Een beslagen tong veroorzaakt dikwijls een slechte smaak en slechte adem.
  - -Gebruik een zachte of medium tandenborstel en vervang deze minstens om de twee maanden.

-Een elektrische tandenborstel moet zeer voorzichtig gebruikt worden.
-Tussen de tanden kunt u de tandplak verwijderen door eenmaal per dag gebruik te maken van flosdraad. Gebruik liever geen tandenstokers, die kunnen uw tandvlees beschadigen. Als u mondspoelingen gebruikt, gebruikt u best een tandpasta zonder NLS (natrium lauryl sulfaat), bijvoorbeeld Sensodyne®F-gel, Zendium® of Meridol.

- *Mondspoeling*
  -Door de therapie kunt u vatbaarder worden voor infecties en daarom kan de arts u bijkomende mondspoelingen voorschrijven.
  -Mondspoelingen op basis van chloorhexidine (bijvoorbeeld Perio-Aid®) hebben een antibacteriële werking. Het gebruik van een mondspoeling vervangt in geen geval het tandenpoetsen.
  -Poets eerst de tanden vooraleer het gebruik van de mondspoeling.
  -Neem 10 ml Perio-Aid®, dit mag eventueel verdund worden in 10ml water vlak voor gebruik.
  -Spoel minstens 1 minuut, eventueel opgesplitst in driemaal 20 seconden. Tweemaal spoelen per dag is voldoende, omdat het actief product 8 tot 12 uur blijft nawerken.

- *Tandprothese*
  -Reinig uw prothese minstens eenmaal per dag.
  -Spoel uw prothese na iedere maaltijd af onder stromend water.
  -Neem de prothese enkele uren per dag uit uw mond om uw slijmvlies wat rust te geven. Bij ontsteking van het mondslijmvlies of aftvorming laat u de prothese uit en raadpleegt u de (huis)arts en/of (thuis)verpleegkundige. Laat 's nachts en bij een pijnlijke mond de prothese uit.
  -Bewaar uw prothese droog en reinig ze voor u ze weer in uw mond plaatst.
  -Tijdens periodes waarin uw arts het gebruik van een mondspoeling

adviseert, borstelt u de prothese eerst met een chloorhexidine-oplossing (Perio-Aid®) voor u ze in de mond brengt.

- *Mondinspectie*
  - -Bekijk af en toe uw mond in de spiegel, eventueel met een lampje.
  - -Kijk naar uw lippen, tong, de binnenzijde van de wangen, onder de tong en naar het verhemelte.
  - -Bij droge lippen of wanneer uw lippen gebarsten zijn, kunt u ze dun insmeren met een lippenbalsem naar keuze.
  - -Bij een droge mond kunt u de speekselklieren stimuleren door een suikervrij zuurtje of kauwgom te nemen of kunstspeeksel te gebruiken (OralBalance®).
  - -Vermijd alcohol en andere irriterende voedingsstoffen zoals te warme, te fel gekruide of te zure spijzen.
  - -Vermijd citrusfruit zoals sinaasappel, pompelmoes, kiwi, citroen en mandarijn. Dit fruit kan te prikkelend zijn.
  - -Let op met zoete en zure voedingsmiddelen of dranken, omdat bij een droge mond het risico op tandbederf groter is.
  - -Melk, ijs, banaan, zacht rijp fruit en yoghurt kunt u over het algemeen wel goed verdragen.

Duur

Een aantasting van het mondslijmvlies begint meestal vijf tot zeven dagen na toediening van de behandeling. De slijmvliezen worden bleek en droog. Vaak krijgt u een branderig gevoel in de mond en uw tong kan droog aanvoelen. Dit evolueert soms verder naar een ernstige ontsteking met pijnlijke zweertjes in de mond. Omdat de smaakcellen worden aangetast, gaat dit meestal gepaard met smaakveranderingen. Herstel van de slijmvliezen begint na twee à drie weken.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Wanneer u veranderingen waarneemt in uw mondslijmvlies: blaasjes,

zweertjes, droge mond, witte stipjes in uw mond (tong, wangslijmvliezen). Dit laatste zou kunnen wijzen op een schimmelinfectie.

- Wanneer u pijn heeft in uw mond of keel. Uw arts kan u een mucositis- of stomatitiscocktail voorschrijven om uw mond of keel te verzachten. Er kan ook lasertherapie toegepast worden in het ziekenhuis. U kan hiervoor uw onco- of hematocoach (of arts) contacteren
- Wanneer u nog moeilijk kunt eten en op korte tijd veel gewicht verliest.
- Wanneer u koorts heeft. Dit zou kunnen wijzen op een bijkomende infectie in uw mond.

Voor bijkomende informatie over goede mondzorg kunt u terecht bij uw tandarts, uw arts of verpleegkundige.

Bij een controlebezoek aan uw tandarts moet u zeker vermelden dat u chemotherapie of andere celremmende geneesmiddelen krijgt. Er gebeurt best een nazicht vóór het opstarten van de behandeling (tijdens de behandeling vinden er best geen ingrepen plaats).

5.4 Smaak- en geurverandering

Smaak- en reukveranderingen kunnen optreden door uw ziekte of behandeling. Wat u eet, kan plots anders smaken, terwijl u het niet anders hebt klaargemaakt. Het is dan plotseling erg zoet, bitter, zuur, zout of juist flauw. Probeer erachter te komen welke voedingsmiddelen uw voorkeur hebben en vermijd de andere.

Tips

Voeding

- Als klassieke maaltijden u niet meer smaken:
  -Probeer bereide gerechten
  -Gebruik voldoende kruiden
  -Gebruik nieuwe gerechten met nieuwe smaken

- Als de eetwaren zuur smaken:
  -Bereid de groeten in een melksaus
  -Verwerk het fruit in moes

- Als de eetwaren te zout smaken:
  -Vermijd fijne vleeswaren
  -Vermijd belegen kazen

- Als de eetwaren een metaalsmaak hebben:
  -Eet vis, eieren en melkproducten in plaats van vlees
  -Vervang groene groenten door zetmeelproducten zoals aardappelen, rijst en pasta
  -Soms helpt het om het metalen bestek te vervangen door plastiek of hout

- Kies dranken met een frisse smaak:
  -Water, thee, groentesap, vruchtensap, frisdranken met citroen of sinaasappel

- Als u last heeft van onaangename geuren:
  -Neem koude of lauwe gerechten
  -Vermijd eetwaren met een sterke geur
  -Eet geen gerechten tegen uw zin
  -Als u zelf een maaltijd bereidt, houd er dan rekening mee dat u misschien anders proeft en kruidt dan u en uw familie het gewoon zijn.

Duur
Smaak- en reukveranderingen door de therapie zijn van tijdelijke aard. Na afloop van de therapie zal uw smaak- en reukzin geleidelijk aan herstellen.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige
Als u veel te weinig eet of als u te veel gewicht verliest. In het ziekenhuis kunt u altijd via uw behandelende arts of verpleegkundige een beroep doen op een diëtiste.

5.5 Haarverlies

De behandeling kan ervoor zorgen dat er haarverlies of haarverdunning optreedt. Deze symptomen zijn van tijdelijke aard. Er zijn enkele maatregelen om het haarverlies te beperken.

Tips
- Was uw haren met lauw water, gebruik een milde shampoo en een crèmespoeling.
- Het haar voorzichtig drogen.
- Maak gebruik van een zachte borstel of een kam met ver uit elkaar staande tanden. Begin onderaan te kammen en eindig bovenaan.
- Het wordt afgeraden om het haar te kleuren, krulspelden of haarspray te gebruiken of een permanent te nemen tijdens te behandeling.
- Sommigen vinden het minder confronterend als hun haar kort wordt geknipt voordat het gaat uitvallen.

Om afkoeling van de hoofdhuid te vermijden, is het belangrijk om het hoofd te beschermen. Zo kan u, indien nodig en gewenst, gebruik maken van een pruik. U kan natuurlijk ook gebruik maken van een muts, hoed, sjaal of een pet. Zet uw pruik nu en dan af om uw hoofdhuid te laten ademen.
U kan via de arts, sociaal verpleegkundige of oncocoach een attest verkrijgen om een deel van de kosten terug te krijgen via het ziekenfonds. Ook hebben zij een adressenlijst zodat u weet waar u terecht kan om deze aan te kopen.

Door het optreden van haarverlies kan het zijn dat u overstuur raakt, kwaad bent en dat u zich hopeloos, droevig, angstig of verlegen voelt. Wij raden u aan om deze gevoelens te bespreken met familie, vrienden, arts, verpleegkundige, psycholoog en andere als u daar behoefte aan heeft.

Duur
Haaruitval treedt meestal op 14 tot 16 dagen na de eerste toediening, dit gaat soms gepaard met jeuk of zelfs pijn. Hiervoor mag paracetamol genomen worden. Wanneer de behandeling stopt, zal het haar terug beginnen groeien na twee tot drie maanden. Het is mogelijk dat de structuur en de haarkleur veranderen.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige
Als u vragen heeft over haarverlies en de verzorging.
Als u gevoelens van ergernis, verdriet,… ervaart.

5.6 Tintelingen en zenuwpijn

Sommige chemotherapieën kunnen de zenuwen beschadigen en een tintelend, verdoofd, brandend of koud gevoel veroorzaken in de handen en de voeten. Ook spier- en gewrichtspijnen, of motorische storingen (bijv.moeilijk pilletjes kunnen oprapen, moeilijk knoopjes open en dicht kunnen doen) komen voor.

De klachten kunnen toenemen in de loop van uw behandeling. Soms verschijnen ze pas nadat u meerdere kuren gehad heeft. In medische terminologie heet deze zenuwschade 'perifere neuropathie'.

Tips

Een echte behandeling is er niet voor deze zenuwaandoeningen, maar vaak kan de pijn die ermee gepaard gaat wel verlicht worden.

- Neem uw pijnmedicatie (tijdig) en meld het als ze niet voldoende pijnstillend zijn.
- Probeer dingen te vermijden die de neuropathische pijn stimuleren, zoals hitte of koude, strakke kleren of schoenen.
- Vermijd alcohol, want die kan zenuwschade veroorzaken en de neuropathische pijn door de chemo verergeren.
- Controleer uw bloedsuikerspiegel goed als u diabetes heeft. Te hoge suikerwaarden kunnen eveneens zenuwschade veroorzaken.
- Ook nierinsufficiëntie kan de klachten van perifere neuropathie verhogen.
- Verzorg uw handen en voeten goed.

Meld deze klachten steeds bij elk bezoek aan het ziekenhuis!

Duur

De klachten verdwijnen vaak na het stoppen van de therapie. Soms blijven er klachten bestaan.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

Als de klachten erger worden en **zeker wanneer** uw dagelijks functioneren door deze klachten in het gedrang komt. De medicatie of de dosering van de chemotherapie wordt eventueel aangepast. **Ook kan er specifieke medicatie voorgeschreven worden om de pijn aan te pakken.**

5.7 Constipatie

Uw behandeling kan de beweeglijkheid van uw darmen verminderen, waardoor de werking van uw darmen afneemt.

Tekens van obstipatie

- Minder vaak stoelgang hebben dan u gewoon bent
- Opgezette en/of harde buik
- Buikkrampen
- Moeilijke stoelgang (weinig en hard)
- Gevoel van misselijkheid en braken

Van bepaalde geneesmiddelen (bijvoorbeeld middelen tegen misselijkheid, bepaalde medicatie tegen pijn, hoestsiroop, ...) kunt u geobstipeerd geraken. Dit kan ook doordat u anders of minder eet dan vroeger. Een verminderde lichaamsbeweging kan eveneens een rol spelen.

Tips

Algemeen

- Neem voldoende beweging, want dit bevordert de darmwerking. Blijf zo weinig mogelijk in bed, als uw toestand dit toelaat. Mocht u toch bedlegerig zijn, probeer dan met uw armen en benen te bewegen en verander regelmatig uw houding.
- Probeer zo regelmatig mogelijk stoelgang te maken (minstens 1x per dag).
- Stel de drang om naar het toilet te gaan nooit uit.
- Neem voldoende tijd voor de ontlasting.
- Bespreek het gebruik van laxeermiddelen met uw arts.
- **Meld bij de volgende opname/controle dat u obstipatie heeft ervaren. Er kan dan preventief gehandeld worden.**

Voedingsadvies

- Eet op geregelde tijdstippen en sla vooral het ontbijt niet over. Drink voor het ontbijt een glas lauw water of vers vruchtensap.

- Drink voldoende: 1,5 tot 2 liter per dag.
- Kies voor een vezelrijke voeding: bruin brood, volkoren pasta's, ongepelde rijst, zemelen en peperkoek.
- Eet voldoende fruit (sinaasappelen, pruimen, vijgen, peren en perziken).
- **Vermijd appels en bananen**
- Voeg extra zemelen toe aan melk, yoghurt, soep en vruchtensap.

Suggesties voor de maaltijd

- Broodmaaltijd
  -Volkorenbrood, roggebrood of volkoren beschuit
  -Smeren met boter of margarine
  -Beleg: kaas, ei, vleeswaren, tomaat, radijs en komkommer
  -Havermout, muesli of zemelen

- Warme maaltijden
  -Bouillon of soep
  -Vlees, vis, wild of gevogelte met saus
  -Groenten, voorkeur rauwkost
  -Aardappelen, peulvruchten, zilvervliesrijst, volkoren pasta's,

- Tussendoortjes
  -Thee, koffie, vruchtensap, limonade, bouillon en karnemelk
  yoghurt met zemelen, pap of pudding van grove bindmiddelen
  -Volkoren biscuits, volkoren pannenkoeken, zemelen koeken en peperkoek
  -Fruit en noten

Duur

Obstipatie is meestal van tijdelijke aard. De ernst van het probleem en de aard van de ingestelde behandeling bepalen de duur van deze klacht.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Als u een onregelmatig stoelgangspatroon heeft.
- Als u geen of veel minder stoelgang heeft dan bij de start van uw behandeling.
- Als u harde stoelgang heeft en uw ontlasting pijnlijk is.
- 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 bloed in de stoelgang ziet of als uw stoelgang zwart gekleurd is.

5.8 Diarree

De chemotherapie die u krijgt kan ervoor zorgen dat de cellen van de maag en darmen worden aangetast. Hierdoor kan u last krijgen van diarree (frequentere vloeibare stoelgang). Andere oorzaken die diarree kunnen veroorzaken zijn stress en een darminfectie. Wanneer u diarree heeft, is de kans groter dat u uitdrogingsverschijnselen ontwikkelt. Dit kan u ervaren als het hebben van een droge mond en/of tong, droge of gerimpelde huid en donkere, troebele urine en meer dorstgevoel.

Tips

Algemeen

- Neem nooit geneesmiddelen tegen diarree zonder uw (huis)arts te verwittigen.
- Verzorg uw huid na elke ontlasting. Maak uw huid schoon met zacht toiletpapier (niet wrijven). Was al deppend met een niet-geparfumeerde zeep. Spoel overvloedig af met lauw water.
- Controleer hoe vaak u stoelgang maakt en welke samenstelling uw stoelgang heeft.

Voedingsadvies

- Drink veel, minstens 1,5 tot 2 liter per dag, om uitdroging tegen te gaan.

- Vooral thee, rijstwater, wortelsap en bosbessensap hebben een gunstige invloed hebben op diarree.
- Vermijd koffie.
- Vermijd te koude en te warme dranken.
- Het is raadzaam bij alles wat u drinkt vast voedsel zoals een beschuit of toast te eten. Hierdoor wordt het vocht in de darmen gebonden.
- Vermijd een te vette voeding.
- Vermijd te sterk gekruide voeding.
- Eet geen ontbijtkoek (peperkoek).
- Vermijd rauwkost.
- Appelen en bananen kunnen helpen tegen de diarree.

Duur

De diarree is van tijdelijke aard. Wanneer de maag- en darmcellen zich hebben hersteld, zal de diarree verdwijnen.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Als u driemaal per dag of meer stoelgang heeft.
- Als uw stoelgang zachter of vloeibaarder wordt.
- Als u last hebt van een branderig gevoel aan de aars.
- Als u bloed in de stoelgang ziet of als uw stoelgang een zwarte kleur heeft.
- Als u slijmerige stoelgang heeft.
- Als u hierbij nog last heeft van een droge mond en/of droge tong en minder plast (de urine is ook troebel en donker van kleur). Deze tekenen wijzen op een uitdroging van uw lichaam. Het is dan belangrijk om extra te drinken

5.9 Vermoeidheid

Veel mensen die behandeld worden met chemotherapie of andere celremmende geneesmiddelen, hebben naarmate de behandeling vordert last van vermoeidheid. U kunt zich zowel lichamelijk als mentaal vermoeid voelen. Vermoeidheid is geen banale klacht. Spreek erover met uw arts en/of verpleegkundige en/of oncocoach.

Tips

- Door erover te spreken met uw behandelende arts en/of verpleegkundige, kunnen er mogelijke oorzaken opgespoord worden die deze vermoeidheid mee in de hand werken.
- Probeer een evenwicht te vinden tussen (lichte) activiteit en rust.
- Regelmatig lichte oefeningen zijn beter dan erg belastende activiteiten. U kunt actief blijven in het huishouden, of u kunt lichte activiteiten beoefenen zoals wandelen, fietsen of zwemmen.
- Eenvoudige oplossingen kunnen u helpen in het huishouden. Bij het boodschappen doen kan het bv. helpen vooraf een lijstje te maken en een boodschappentrolley mee te nemen, zodat u geen zware tassen moet dragen. Strijken kunt u al zittend proberen. U kunt ervoor kiezen om eenvoudige maaltijden te bereiden. Voelt u zich een dag minder moe, dan kunt u een maaltijd op voorhand bereiden en deze invriezen.
- Plan vandaag uw activiteiten en taken voor morgen. Geef prioriteiten en doe geen onnodige inspanningen.
- Las tijdens de dag rustperiodes in, indien nodig.
- Zorg voor voldoende ontspanning (muziek, film, kunst, relaxatieoefeningen).
- Vraag hulp aan familie, vrienden of instanties. De sociaal werker kan u hierbij zeker helpen.
- Probeer voldoende actief te blijven. U zult zich daardoor zowel lichamelijk als mentaal beter.

Duur

Vermoeidheid kan al optreden tijdens de eerste week van de behandeling en neemt nadien verder toe. Na het stopzetten van de behandeling zullen de klachten traag verminderen. Het is niet abnormaal dat u nog last hebt van vermoeidheid enkele maanden na het stopzetten van de therapie. Soms kan vermoeidheid nog verschillende jaren na de therapie duren.

Tot slot worden infosessies georganiseerd over vermoeidheid. U kunt tijdens, maar ook na uw behandeling aan zo'n sessie deelnemen. Ook vinden er zich relaxatiesessies plaats op verschillende momenten in het jaar. U kunt er ervaringen uitwisselen met andere (ex-)kankerpatiënten, hoe zij met hun vermoeidheid omgaan en wat hen daarin heeft kunnen helpen. Zo blijft het misschien mogelijk bepaalde activiteiten verder te zetten. Concrete informatie over deze sessies vraagt u het best aan de oncocoach.

NOTITIES

www.ZOL.be

www.twitter.com/ZOLziekenhuis

www.facebook.com/ZOLzh

www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be

BR0782