



ONCOLOGIE

Mogelijke ne- venwerkingen van chemothe- rapie



Om gezondheidsredenen ondergaat u momenteel een chemokuur, of zal deze binnenkort bij u opgestart worden. Deze periode van behandeling zal niet altijd makkelijk voor u zijn.

Sommige mensen hebben meer last van nevenwerkingen dan anderen, daarom is het belangrijk dat u zich niet te veel vergelijkt met andere patiënten.

Om u zo goed mogelijk te begeleiden tijdens uw behandeling hebben we deze informatiebrochure samengesteld.

Hopelijk vindt u hierin reeds een aantal antwoorden op de vele vragen die u zich wellicht stelt.

Aarzel vooral nooit om verdere vragen aan uw arts of aan de verpleegkundigen te stellen. Ook met eventuele onzekerheden of op moeilijke momenten kan u steeds bij hen terecht.

Alvast bedankt voor u vertrouwen in ons ziekenhuis. Het team van het dagziekenhuis Mariëndal (016803916) en geneeskunde 1 (016809913).

1. De meest voorkomende nevenwerkingen.

1.1 invloed op de werking van het beenmerg

De aanmaak van bloedcellen in het beenmerg kan door de chemotherapie tijdelijk geremd worden. Als gevolg daarvan bent u sneller vatbaar voor infecties, bloedarmoede en kan u sneller blauwe plekken en/of een bloedneus krijgen. Om de invloed van de chemotherapie

op uw beenmerg na te gaan nemen we voor het starten van elke therapie bloed.

Wanneer blijkt dat de bloedcellen zich nog niet voldoende hebben hersteld, kan een transfusie noodzakelijk zijn. Het kan ook gebeuren dat uw therapie wordt uitgesteld, zodat de bloedcellen zich voldoende kunnen herstellen. De arts kan er ook voor kiezen om de dosis chemotherapie een tijdje te verminderen.

De verminderde aanmaak van bloedcellen door de chemotherapie is tijdelijk en herstelt zich spontaan na het stoppen van de chemotherapie. Toch is het soms nodig om uw lichaam hierin te ondersteunen door een transfusie van bloedplaatjes of rode bloedcellen toe te dienen of door extra medicatie onder de vorm van spuitjes te geven.

Uw arts volgt op regelmatige basis uw bloedwaarden op door bloed te nemen zoals hierboven werd vermeld. Toch blijft het belangrijk dat u contact opneemt met uw (huis) arts:

- Bij tekenen van infectie : koorts, koude rillingen, keelpijn, hoesten, zich ziek voelen. Als u zich duizelig voelt, kortademig bent, pijn in de borstkas heeft en/of abnormaal moe bent
- Bij het spontaan ontstaan van blauwe plekken, regelmatig hevige bloedneuzen
- Bij hoofdpijn en een opvallend verlengde duur van de menstruatie

1.2 Misselijkheid en braken

Klachten over misselijkheid en braken verschillen erg van persoon tot persoon, zelfs als deze personen dezelfde chemotherapie toegediend krijgen. De klachten kunnen optreden tijdens de toediening van de chemotherapie of tijdens de eerstvolgende uren of dagen.

Hieronder geven wij u enkele adviezen om misselijkheid zoveel mogelijk te vermijden of te verminderen:

- Drink voldoende tijdens de chemotherapie, want veel afvalstoffen moeten uit uw lichaam worden verwijderd. Probeer dagelijks 1.5 tot 2l vocht te drinken. Niet enkel water, maar ook cola, limonade en appelsap worden meestal goed verdragen. De vieze smaak in uw mond die soms veroorzaakt wordt door de chemotherapie kan verergeren indien u te weinig drinkt. Hierdoor kan uw misselijkheid verergeren.
- Dwing u nooit om te eten indien u geen eetlust hebt, maar hou er rekening mee dat een lege maag ook misselijkheid kan veroorzaken.
- Eet op tijdstippen dat u minder misselijk bent, al is dat 's nachts.
- Als u zin heeft om toch iets te eten, eet dan iets dat veel calorieën bevat zoals cake, gebak, salami...
- Je eet beter 6 keer per dag, een kleine portie, dan 3 keer een grote hoeveelheid. Eet je liever geen warme maaltijden, probeer dan koude gerechten zoals een slaatje met eieren, vis enz.
- Rust in halfzittende houding na elke maaltijd.
- Neem uw medicatie tegen misselijkheid en braken strikt in, zoals voorgeschreven door de arts.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- Als u niet meer voldoende kunt eten en drinken
- Als u ernstig vermagert

1.3 Smaak en reukverandering

Een verandering in smaak en reuk kan een gevolg zijn van uw ziekte of van de behandeling. Wat je eet kan heel anders smaken, terwijl je het niet op een andere manier hebt klaargemaakt. Probeer te weten te komen welke voedingsmiddelen u lekker smaken en vermijd de andere. Deze veranderingen zijn tijdelijk. Wanneer de therapie beëindigd is, zal de smaak en reukzin zich langzaam herstellen.

Enkele raadgevingen:

Tanden poetsen & mondspoelen

- Poets minimum tweemaal per dag uw tanden , en dit best na elke maaltijd en voor het slapen gaan .(gebruik bij voorkeur tandpasta met fluoride)
- Gebruik een zachte tandenborstel, pas bij het gebruik van een elektrische tandenborstel op voor kwetsuren van uw tandvlees.
- Borstel regelmatig uw tongrug met een zachte tandenborstel zodat u geen beslagen tong krijgt. (beslag op uw tong kan eventueel ook smaakverandering veroorzaken) Vervang om de 2 maanden uw tandenborstel.
- Gebruik tandzijde (flosdraad) om tandplak tussen uw tanden te verwijderen. Vermijd het gebruik van tandenstokers omdat dit de kans op wondjes vergroot.

Door uw behandeling heeft u een verhoogde vatbaarheid voor infecties, ook in uw mond. Uw arts kan u mondspoeling voorschrijven. Dit vervangt in geen geval het tanden poetsen. Poets altijd eerst uw tanden vooraleer u uw mond spoelt. Spoel minstens 1 minuut. Tweemaal per dag spoelen is voldoende daar het product 8 tot 12 uur nawerkt.

Tandprothese

- Deze dient minimum eenmaal per dag gereinigd te worden.
- Spoel na elke maaltijd uw prothese af onder stromend water.
- Laat elke dag uw prothese enkele uren uit om uw mondslijmvlies wat rust te geven.
- Als u een pijnlijke mond en aftvorming heeft, laat dan uw prothese uit en verwittig uw arts. Laat 's nachts de prothese uit.
- Bewaar de prothese droog (niet in een bakje met water) en reinig ze alvorens u ze in de mond brengt.

Bereiden van voeding

- Smaakt uw eten zuur? Bereid groenten in een melksaus.
- Proeft u een metaalsmaak? Vervang door melkproducten, vis en eieren.
- Last van sterke geuren? vermijd etenswaren met sterke geuren (ajuin, koolsoorten,...) en probeer eetwaren te eten met minder sterke geuren

U kan altijd beroep doen op de diëtiste van het dagziekenhuis.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- Als u niet meer voldoende kunt eten en drinken
- Als u ernstig vermagert

1.4 Ontsteking van het mondslijmvlies

De ontsteking van het mondvlies wordt ook wel stomatitis genoemd. De verzamelnaam voor ontsteking van de slijmvliesen ter hoogte van de mond, slokdarm en darmen noemt men mucositis. De aantasting van het slijmvlies begint meestal vijf tot zeven dagen na het starten van de chemotherapie.

Het slijmvlies wordt bleek en droog. Ook uw tong kan droog aanvoelen en u kan last krijgen van een branderig gevoel in de mond. Het kan gebeuren dat u zweertjes in de mond krijgt, wat wil zeggen dat er een ontsteking is. Raadpleeg in dat geval steeds uw (huis)arts of de afdeling dagziekenhuis Mariendal. We kunnen een laserbehandeling toepassen, die volledig pijnloos is en snel resultaat geeft.

Een goede mondhygiëne is enorm belangrijk.

De combinatie van uw soort chemotherapie, de dosis, uw algemene toestand, en eventuele radiotherapie en/of doelgerichte therapie zijn bepalend voor de ernst van de ontsteking van het mondvlies.

Het is aan te raden om voor de start van de chemotherapie een controlebezoek bij de tandarts te doen. Vermeld bij een bezoek aan uw tandarts altijd dat u chemotherapie krijgt of gaat krijgen.

MOGELIJKE TANDINGREPEN MOETEN STEEDS MET DE BEHANDELENDE ARTS BESPROKEN WORDEN

Enkele raadgevingen

- Gebruik geen alcohol en andere prikkelende voedingsstoffen zoals te zure, te fel gekruide en zure spijzen
- Let op met citrusvruchten zoals sinaasappelen, citroenen, mandarijnen. Dit fruittype kan prikkelend zijn.
- Melkproducten, bananen en yoghurt worden meestal goed verdragen
- Inspecteer regelmatig uw lippen, tong, binnenkant van de wangen en verhemelte
- Smeer droge lippen in met een lippenbalsem
- Bij een droge mond kan u altijd speekselklieren stimuleren door kauwgom met xylitol of kunstspeeksel te gebruiken

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- Bij veranderingen op uw mondslijmvlies zoals witte stipjes, droge mond , blaasjes..
- Wanneer u weinig kunt eten en op korte tijd veel gewicht verliest

Bij pijn in mond of keel: eventueel kan uw arts u een pijnstillende en ontsmettende cocktail voorschrijven of een lasertherapie op het dagziekenhuis kan toegepast worden.

1.5 Diarree

Chemotherapie kan ook inwerken op het slijmvlies van uw

darmen. Het gevolg is dat u last kan krijgen van diarree. U zal vaker dan gewoonlijk stoelgang hebben en deze zal vloeibaarder zijn.

Let op diarree kan ook het gevolg zijn van een infectie en van stress. Diarree door chemotherapie verdwijnt na het beëindigen van de therapie.

De cellen van maag en darm herstellen zich spontaan.

Bij diarree moet u opletten dat u niet uitdroogt.

Verwittig uw arts als u een gerimpelde huid krijgt, droge slijmvliezen, droge tong, verminderde urine, donkere urine.

Enkele raadgevingen:

- Neem nooit medicatie in tegen diarree zonder uw arts te raadplegen
- Noteer hoe vaak u stoelgang heeft en hoe die er uit ziet
- Drink veel! Zeker tot 1.5 tot 2l /dag
- beperk het gebruik van koffie tot een minimum
- Eet geen vers fruit en rauwe groenten
- Eet geen vette en gekruide voeding

Verwittig uw arts of verpleegkundige

- Bij meer dan driemaal stoelgang/ dag
- Bij slijmerige stoelgang en plattere stoelgang
- Bij pijn aan de aars
- Bij bloed in stoelgang of zwarte stoelgang
- Bij koorts

1.6 Constipatie

Ten gevolge van de chemotherapie kunnen uw darmen

wat “minder” gaan werken. U merkt dat u minder stoelgang hebt dan anders, harde stoelgang, een opgezet buik, krampen... Wanneer de behandeling gestopt wordt, stoppen meestal deze klachten vanzelf. Let op! Medicatie tegen misselijkheid en hoesten kunnen ook verstopping geven.

Door een verminderde lichaamsbeweging is de activiteit van uw darmen ook minder.

Enkele raadgevingen:

- Probeer regelmatig te bewegen
- Neem nooit zelf medicatie in zonder uw (huis)arts te verwittigen
- Drink voldoende: 1.5 tot 2l water per dag
- Eet veel fruit en vezelrijke voeding

Verwittig uw arts of verpleegkundige

- Indien u last heeft van een opgezet buik
- Bij buikpijn en buikkrampen
- Bij misselijkheid en braken
- Indien u minder of moeilijker stoelgang maakt dan voor de behandeling
- Bij bloed in stoelgang of zwarte stoelgang

1.7 Haarverlies

Bij sommige behandelingen kan er haarverlies optreden of wordt het haar dunner.

Haarverlies of dunner worden van het haar zijn meestal de gevolgen van chemotherapie. Haaruitval begint meestal twee tot drie weken na de eerste toediening van

chemotherapie.

Twee tot drie maanden na het stoppen van de therapie begint het terug te groeien. Soms heeft uw haar dan een andere kleur of structuur (krullend, steil).

Enkele raadgevingen:

- Tijdens de behandeling is het af te raden een permanent te laten zetten, krulspelden te gebruiken of het te laten verven
- Gebruik milde shampoos
- Soms helpt het uw haar kort te laten knippen als u de indruk heeft dat het verdunt of uitvalt

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- Bij vragen over haarverlies, pruiken en andere verzorging
- Haarverlies is emotioneel enorm belastend, aarzel niet om daarover te praten

1.8 Vermoeidheid

Naarmate de behandeling vordert, krijgt u meer en meer last van vermoeidheid, zowel geestelijk als lichamelijk. Het is een ernstige klacht, waarover u zeker moet praten met uw arts of verpleegkundige. Vermoeidheid kan al beginnen tijdens de eerste week van de behandeling en neemt nadien meer en meer toe. Na het stopzetten van de therapie kan u nog maanden moe blijven, maar de klachten zullen langzaamaan verminderen.

Momenteel is de intense vermoeidheid het vaakst vermelde symptoom in de behandeling van kanker.

Enkele raadgevingen:

- Maak elke dag een lijstje op met lichte activiteiten in het huishouden zodat u lichtjes actief blijft, zoniet dan bestaat de kans dat u zich mentaal slechter gaat voelen. Vermijd zware inspanningen
- Rust voldoende uit
- Vraag hulp aan familie of vrienden. De sociale dienst kan u ook informatie geven mbt huishoudelijke hulp

1.9 Invloed op de seksualiteit

Seksualiteit is een thema dat bij iedereen sterk leeft, terwijl er ook een taboe op rust.

De invloed van de behandeling met chemotherapie op de seksualiteit is voor iedereen verschillend.

Het bespreekbaar maken van de seksuele problemen is belangrijk. De zin in vrijen kan sterk verminderd zijn door misselijkheid, braken, vaginale droogte en andere lichamelijke klachten.

Door de zorgen rondom het ziek zijn, kunnen er voor zorgen dat u minder zin heeft in seks. Blijf praten met uw partner. Ook met de zorgverlener kan u over deze problemen praten.

Tijdens de behandeling en ook enkele maanden erna moet u voorbehoedsmiddelen blijven gebruiken.(vb condoom). Een mogelijke zwangerschap moet vermeden worden omdat de chemotherapie schadelijk is voor de baby.

Je kan best een condoom gebruiken daar restanten van de chemotherapie in het sperma of vaginaal vocht kan

zitten.

1.10. De Huid

De neveneffecten voor de huid verschillen van patiënt tot patiënt en van soort chemotherapie. Deze problemen kunnen zijn:

- Grotere gevoeligheid aan zonlicht
- Roodheid van de huid op handpalmen en voetzolen
- droge huid en afschilferen van de huid
- Overpigmentatie op bepaalde plaatsen van het lichaam
- Broos worden en/of afschilferen, uitvallen van vingernagels, teennagels

Zodra er een huidreactie opduikt, meldt u dit best zo snel mogelijk aan uw arts of verpleegkundige. Neem nooit medicatie op eigen initiatief. Vaak kunnen eenvoudige verzorgingstips uw ongemakken verzachten.

1.11 Tintelingen en pijn

Soms kan u last hebben van een gevoel van verdoving, een tintelend of kriebelend gevoel in handen en voeten. Dit wordt ook neuropathie genoemd.

Raadgevingen:

Beschrijf het type pijn aan uw arts (waar, wanneer, hoe vaak,...). Zo kan uw arts een aangepaste behandeling voorschrijven.

Geef ook steeds aan wanneer fijne motorische handelingen moeilijker verlopen (vb. een knoop moeilijk toe krijgen).

NEEM NOOIT OP EIGEN INITIATIEF MEDICATIE. DOE DIT ENKEL OP ADVIES VAN UW (HUIS)ARTS!

2. Beschermmaatregelen thuis voor u en uw partner, gezin en familie

Van bij de start tot 7 dagen na het beëindigen van de therapie dienen de volgende maatregelen genomen te worden

De lichaamsvochten (speeksel, sputum, urine, stoelgang, zweet) kunnen enigszins restanten van cytostatica bevatten. Hou daar rekening mee ook als huisgenoot van iemand die met chemotherapie behandeld wordt. Zwangere familieleden en personen die borstvoeding geven, dienen ook deze maatregelen in acht te nemen om contact met cytostatica te vermijden.

- Gebruik als patiënt indien mogelijk steeds een persoonlijk toilet.
- Mannelijke patiënten dienen steeds zittend te plassen
- Het toilet dient 2 maal afgetrokken te worden met gesloten deksel
- Gebruik wegwerphandschoenen en goed absorbeerbaar materiaal bij eventuele manipulatie van urine en stoelgang en braaksel (voor familie, thuisverpleging, thuisverzorgende)
- Bij gebruik van een bedpan of urinaal dient deze meteen geledigd te worden in het toilet hierbij oplettend voor spatten! Spoel de bedpan / urinaal overvloedig met water . Het toilet moet 2 x nagespoeld worden met gesloten

deksel

- Voor wondzorg dienen steeds wegwerphandschoenen gebruikt te worden
 - Gebruik persoonlijke washandjes en handschoenen
 - Bevuild wasgoed (braaksel , urine) houdt u mogelijks apart en was het afzonderlijk
 - Alle bevuilde materialen (Pampers, papieren zakdoeken) verzamelen in een dubbel afgesloten plastieken vuilniszak en deze goed dichtknopen voor verwijderen.
 - Gebruik wegwerphandschoenen als u de orale cytostatica moet toedienen en het tablet nooit breken. Laat indien mogelijk de patiënt zelf zijn medicatie innemen, eventueel druk je de medicatie vanuit de verpakking rechtstreeks in de mond van de patiënt of in een medicijnpotje. Indien de medicatie moet worden klaar gezet, gebruik dan steeds een gesloten medicijnpotje
 - Bij toediening van zalf of crème : was de handen en draag ondoorlaatbare plastieken handschoenen . Plaats een onderlegger op het te behandelen lichaamsdeel. Smeer de zalf met een spatel. Dek het ingesmeerde lichaamsdeel af met een bedekkend verband dat geen cytostatica doorlaat, zoals een polyurethaanverband. (vraag advies aan uw arts, verpleegkundige, apotheker)
 - Was serviesgoed en bestek af met de hand of in de afwasmachine. Apart houden is niet nodig.
- Voor reiniging dienen het toilet en badgelegenheid minstens eenmaal per dag gereinigd te worden met een allesreiniger, tevens ook de persoonlijke materialen .(urinaal, bedpan)

3. websites met meer informatie

Aarzel niet om de verpleegkundigen, artsen ,of medewerkers van de sociale dienst aan te spreken over eventuele vragen of problemen! Schrijf uw vragen op als ze u te binnen schieten. Dit helpt u om uw vragen niet vergeten te stellen op het moment dat u contact hebt met de verpleegkundige of arts Als u thuis over internet beschikt, kan u, indien u meer informatie wenst, surfen naar deze websites:

- www.kanker.be
- www.gezondheid.be
- www.tegenkanker.be
- www.vermoeidheid.be
- www.chemotherapietherapie.be
- www.vlk.be
- www.zelfhulp.be

NOTITIES

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines.

NOTITIES

NOTITIES

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

campus st.-jan

t 016 80 90 11

medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

www.rztienen.be

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



10319-NL/dec 2023