

Interne geneeskunde  
040 286 4873

**Deze chemobehandelwijzer is eigendom van:**

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_

Plaats: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

Bij verlies wordt de vinder dringend verzocht om contact op te nemen met de eigenaar van dit boekje.

**Belangrijke telefoonnummer**

Anna Ziekenhuis Algemeen 040 - 286 40 40

Afdeling Oncologie 040 - 286 48 47 (24 uur per dag)

Mail: [afdeling.oncologie@st-anna.nl](mailto:afdeling.oncologie@st-anna.nl)

Bij vragen rondom chemokuur en/of bijwerkingen, altijd contact opnemen met de afdeling oncologie.

Wanneer je op de dag van de geplande chemokuur onverwachts ziek bent (diarree, koorts, verkouden of dergelijke), bel dan s.v.p. voor 8.00 uur met de afdeling. Wij kunnen dan met de arts overleggen of het verantwoord is om die dag de kuur wel of niet te geven, of dat het beter is wanneer we de kuur uitstellen.

**Poliklinieken**

Poli Interne geneeskunde 040 - 286 48 73

Poli Longgeneeskunde 040 - 286 48 71

**Dagbehandeling afdeling Oncologie**

Van maandag t/m vrijdag, van 7.30-17.00 uur: 040 - 286 42 28

**Waarom deze behandelwijzer**

Je hebt in overleg met jouw specialist besloten om je binnenkort met cytostatica te laten behandelen. Deze behandeling houdt in dat je gedurende een langere periode een kuur gaat volgen met medicijnen die de celdeling remmen. Een andere naam voor deze behandeling is chemotherapie (chemokuur).

**Informatie over de behandeling**

Voor je gaat beginnen met chemotherapie, vindt er een gesprek plaats met jouw arts en de oncologie verpleegkundige over de behandeling en de meest voorkomende bijwerkingen.

Aangezien het om veel informatie gaat, is het niet eenvoudig om alles in één keer te onthouden. Daarom is deze informatie opgeschreven in deze chemobehandelwijzer, zodat je thuis alles nog eens rustig kunt nalezen.

Achter in deze chemobehandelwijzer kun je zelf ook aantekeningen maken en jouw vragen

opschrijven. Tijdens een volgend bezoek aan jouw huisarts of het ziekenhuis kun je dan jouw vragen stellen.

De behandelwijzer is ook bedoeld om informatie door te geven aan hulpverleners met wie je thuis te maken hebt.

Tijdens de behandelperiode kan het namelijk voorkomen dat je, behalve met de specialist en de verpleegkundige in het ziekenhuis, ook te maken krijgt met de huisarts, thuiszorg of tandarts.

Het is belangrijk dat zij ook weten dat je met chemotherapie behandeld wordt en welke medicijnen je gebruikt, welke adviezen je krijgt, enzovoorts. Daarvoor dient het inlegvel met het schema over jouw chemokuur. Dit inlegvel krijg je van de verpleegkundige van de afdeling oncologie.

Verder informeren wij jouw huisarts over de chemokuur die je krijgt en de bijwerkingen die hierbij kunnen optreden. Jouw huisarts is dus op de hoogte van jouw behandeling.

## **De chemokuur**

Er zijn vele soorten chemokuren. Verreweg de meesten worden toegediend via een infuus, sommigen in tabletvorm.

Vaak bestaat een kuur uit een combinatie van verschillende cytostatica (= chemokuur) aangevuld met enkele andere medicijnen, die bijvoorbeeld bepaalde bijwerkingen tegengaan.

### **Verblijf in het ziekenhuis**

De chemokuur wordt gegeven op afdeling oncologie, route 96.

Afhankelijk van de duur van de kuur verblijf je op de verpleegafdeling, of krijg je de kuur op het dagcentrum. Beiden horen bij afdeling oncologie.

De verpleegkundige brengt het infuus in en begeleidt je tijdens de behandeling.

Er zijn vele soorten chemokuren. Verreweg de meesten worden toegediend via een infuus, sommigen in tabletvorm.

Vaak bestaat een kuur uit een combinatie van verschillende cytostatica (= chemokuur) aangevuld met enkele andere medicijnen, die bijvoorbeeld bepaalde bijwerkingen tegengaan.

### **Verblijf in het ziekenhuis**

De chemokuur wordt gegeven op afdeling oncologie, route 96.

Afhankelijk van de duur van de kuur verblijf je op de verpleegafdeling, of krijg je de kuur op het dagcentrum. Beiden horen bij afdeling oncologie.

De verpleegkundige brengt het infuus in en begeleidt je tijdens de behandeling.

### **Inlegvel bij chemobehandelwijzer**

Een chemokuur wordt altijd via een bepaald schema gegeven. Op het inlegvel, dat je van de verpleegkundige krijgt tijdens het intake gesprek, kun je lezen hoe het schema er in jouw geval uitziet.

Ook staan er bijwerkingen vermeldt die kunnen optreden na toediening van de chemokuur. Verderop kun je lezen 'welke bijwerkingen kunnen optreden en wat je kunt doen om die bijwerkingen te voorkomen of te verminderen'.

### **Poliklinische oncologie verpleegkundige (pov) of casemanager**

Gedurende de periode dat je (poli)klinisch chemokuren ondergaat, krijg je ook een of meerdere afspraken met de poliklinische oncologie verpleegkundige (pov) of jouw casemanager.

Een casemanager is een oncologieverpleegkundige die speciaal voor jouw ziektebeeld is aangesteld om jou gedurende het hele traject te volgen/ begeleiden.

De poliklinische oncologieverpleegkundige is een oncologieverpleegkundige die niet voor een speciaal ziektebeeld is aangesteld.

De gesprekken vinden zoveel mogelijk plaats na de eerste kuur en voor of na de laatste kuur. Zo word je enkele dagen na de eerste kuur door hen thuis gebeld. Dit om te horen hoe het gaat.

Wanneer je tijdens de chemokuren een afspraak met de pov/ casemanager wilt om een keer in een rustige omgeving jouw vragen stellen en jouw ervaringen bespreken, kun je op de afdeling vragen een afspraak voor jou te plannen.

Na jouw laatste chemokuur krijg je een afspraak met de POV/casemanager mee. De bedoeling van dit gesprek is om na de chemokuren te kijken hoe het met je gaat en of je nog vragen hebt. Ook willen wij dan graag weten hoe jouw ervaringen met onze afdeling zijn, zodat wij hiervan kunnen leren.

#### LET OP:

- Tijdens de chemokuren mag je geen St. Janskruid en grapefruit (ook geen kruisingen met grapefruit zoals mineola, de zure sinaasappel, pameló, ugli en tangelo)gebruiken. Dit i.v.m. een verstoorde opname van de chemotherapie. Het kan zijn dat de werking versterkt of verzwakt wordt. Je mag wel mandarijnen en citroenen gebruiken.
- Ook roken vermindert de werking van cytostatica.

Als je behandeld wordt met een van de volgende cytostatica: Irinotecan of Cisplatinum of Oxaliplatin, dan gelden de volgende adviezen:

- Supplementen met visolie worden afgeraden vanaf 24 uur vóór, tot en met 24 uur ná de toediening van de specifieke middelen Irinotecan, Carboplatine, Cisplatine en Oxaliplatine
- Bij Cisplatinum mag je geen pijnstillers gebruiken die bij de NSAID's horen (zoals Diclofenac, Voltaren en Brufen).

### Welke bijwerkingen kunnen optreden en wat kun je er tegen doen

In dit hoofdstuk vind je een algemeen overzicht van allerlei mogelijke bijwerkingen van de chemokuur. Daarbij staan adviezen vermeld om die bijwerkingen te voorkomen of te verminderen. Lang niet alle bijwerkingen zullen bij jou voor komen. Op het inlegvel met het schema van jouw chemokuur staan de bijwerkingen die bij jouw kuur voor komen. Deze bijwerkingen kun je dan opzoeken in het volgende hoofdstuk. Ook hiervoor geldt: ze kunnen optreden, maar dit hoeft niet altijd het geval te zijn.

**Overigens zegt de mate waarin bijwerkingen optreden niets over het effect van de behandeling op de ziekte.**

De adviezen die beschreven staan kun je het beste al volgen bij de aanvang van de kuur.

#### 1. Dun of uitvallend haar

Haaruitval bij chemotherapie begint 1 à 2 weken na de aanvang van de behandeling. Dit kan gepaard gaan met een gevoelige of pijnlijke hoofdhuid, zogenoemde haarpijn. Het kan daarom prettig zijn de haren al bij voorbaat korter te laten knippen, en een satijnen kussensloop te gebruiken (geeft minder haarpijn tijdens het liggen). Tevens kan het zijn dat je ook andere lichaamsbehaaring verliest, bijvoorbeeld: wimpers, wenkbrauwen en schaamhaar. Het haar groeit echter weer aan na het stoppen van de chemokuur.

#### Hoofdhuidkoeling

Tegen het optreden van haaruitval is slechts bij bepaalde chemotherapieën iets te doen, namelijk hoofdhuidkoeling.

Of je in aanmerking komt voor hoofdhuidkoeling hoor je van jouw behandelend specialist of oncologieverpleegkundige.

Door het toepassen van hoofdhuidkoeling tijdens de chemokuur kan haaruitval verminderd worden. Hoofdhuidkoeling wordt toegepast door voor, tijdens en na de chemokuur de hoofdhuid te koelen met een koelkap die op het hoofd wordt geplaatst.

#### Pruik

Voor aanvang van de behandeling wordt met jou besproken of een pruik nodig zal zijn en waar je die kunt verkrijgen. Je ontvangt een machtiging zodat je een deel van de kosten kunt declareren bij jouw verzekering. Je kunt het beste voordat het haar gaat uitvallen een afspraak maken bij de

kapper, zodat deze jouw eigen haardracht kan zien. Informatie kun je krijgen via de poliklinische oncologieverpleegkundige of casemanager.

Folder: 'Look Good, Feel Better'  
'Hoofdhuidkoeling bij chemotherapie' (Anna Ziekenhuis)

## 2. Huidveranderingen

Onder invloed van de medicijnen kan jouw huid droog, rood of schilferig worden. Ook kunnen de medicijnen invloed hebben op de kleurstof (het pigment) in de huid. Er ontstaan dan bruine vlekken of een bruine verkleuring, of juist witte pigmentloze vlekken. Verder kan de huid gevoeliger zijn onder andere voor UV straling.

Adviezen:

- Gebruik regelmatig bodylotion/ hydraterende creme (zonder alcohol en/of parfum/ph neutraal) bij eendroge huid. Bij onvoldoende resultaat smeren met een zalf/ crème die niet op oliebasis is gemaakt.
- Vermijd overmatig zonlicht. Je mag gewoon naar buiten maar niet zonnen.
- Gebruik een zonnebrandcrème (ph neutraal) met een hoge beschermingsfactor.
- Tegen de extra pigmentatie`s is niets te doen.
- Bij hinderlijke huidverandering de arts waarschuwen, deze kan je eventueel doorverwijzen naar een dermatoloog.

## 3. Misselijkheid en braken

Door de chemokuur wordt het braakcentrum in de hersenen geprikkeld waardoor je misselijk kunt worden. Ook irritatie van de slijmvliezen kan misselijkheid veroorzaken. Je krijgt voorafgaand aan de chemokuur medicijnen tegen de misselijkheid en een recept om de medicijnen ook thuis te kunnen gebruiken.

Heb je desondanks toch last van misselijkheid, meld dit dan zodat je extra medicijnen voorgeschreven krijgt. Klachten van hik kunnen ook een uiting zijn voor misselijkheid. Neem ook dan medicijnen in tegen de misselijkheid en kijk of de klachten van de hik dan verdwijnen.

Adviezen:

- Gebruik de medicijnen ook bij geringe misselijkheid, zodat je kunt blijven eten en drinken. Wacht na inname van de medicijnen 30 minuten voordat je wat gaat drinken en als dat goed gaat, ga dan ook wat eten.
- Eet op tijdstippen wanneer je niet misselijk bent, overdag of 's nachts als je wakker bent.
- Probeer voldoende te drinken: 1,5 á 2 liter. Een tekort aan vocht kan misselijkheid verergeren en voor een vieze smaak in de mond zorgen.
- Gebruik regelmatig kleine maaltijden. Een lege maag kan ook een misselijk gevoel geven.
- Als je gebraakt hebt, laat jouw maag dan weer langzaam wennen aan vast voedsel (beschuit).
- Vermijd geuren die je tegenstaan. (bijv. parfum, etensgeuren, gebruik zo nodig kant en klaar maaltijden).
- Soms werkt cola (zonder koolzuur, dus niet meteen na inschenken opdrinken) goed tegen misselijkheid.
- Eet niet te vet, te warm of sterk gekruid eten.
- Bij misselijkheid na bestraling: eet of drink niet meteen na de bestraling.
- Bij misselijkheid na de chemokuur: Forceer niets de eerste dagen. Haal de schade in de volgende weken tussen de kuren door in. Drinken is deze dagen belangrijker dan eten.

Folder: 'Voeding bij kanker' (KWF)

## 4. Verminderde eetlust

Eetlust kan verminderd worden door de ziekte en behandeling.

Adviezen:

- Gebruik kleine maaltijden.
- Gebruik voedsel met eiwitten (kaas, melk) en veel calorieën.
- Forceer het eten niet. Blijf wel voldoende eten.
- Laat anderen koken als bijv. de geur tijdens het koken je tegenstaat of als je te moe bent om te koken.
- Zacht voedsel eten gaat vaak gemakkelijker.
- Vervang gebakken warm vlees door koud vlees of vis.
- Houd je gewicht in de gaten, door je bijvoorbeeld 1 x per week te wegen.

Voor informatie over de diëtist zie hoofdstuk 7.

Op [www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl) kun je meer informatie lezen.

## 5. Smaak-reuk verandering

Tijdens de behandeling met cytostatica, kan het gebeuren dat jouw smaak verandert. Wat je eerst lekker vond, smaakt niet meer en andersom. Wat vandaag niet smaakt kan morgen weer wel smaken. Het is dus goed om verschillende gerechten te blijven proberen

Adviezen:

- Zorg dat de maaltijd er aantrekkelijk uit ziet.
- Een droge mond heeft invloed op de smaakbeleving. Weinig drinken kan een vieze smaak veroorzaken, probeer daarom voldoende te drinken.
- Maak gebruik van kruiden en specerijen zoals zoetzure uitjes, augurken, gember, sambal, mosterd, ketchup, azijn enz.
- Blijf voldoende eten en drinken.
- De temperatuur van het eten beïnvloedt de smaak, warm eten heeft een sterkere smaak dan koud eten.
- Koude gerechten verspreiden minder geur dan warme gerechten. Als je last hebt van de geur van gerechten kan het helpen gekoelde gerechten te eten.
- Probeer verschillende producten uit: frisse en zure gerechten blijven vaak het beste smaken.
- Als eten moeilijk gaat, probeer dan bijv groenten/fruit te verwerken in een smoothie.

Soms gaat eten door de behandeling met chemotherapie naar metaal smaken.

Het kan dan helpen om:

- Ingeblikte voedingsmiddelen te vermijden en om plastic bestek te gebruiken om te eten.
- Geraspte wortel, kaneel of honing toe te voegen. Dit laat het eten zoeter smaken.
- Ijzerrijke voedingsmiddelen zoals spinazie en rood vlees een korte periode te vermijden en daarna voorzichtig weer uit te proberen.

## 6. Irritatie of ontsteking in de mond

Het slijmvlies in de mond is erg gevoelig voor cytostatica. Irritatie of ontsteking begint meestal 5-7 dagen na toediening van de medicijnen.

Voordat je begint met de chemokuur word je aangemeld bij de mondhygiënist. Je krijgt een afspraak ter controle van het gebit. Tevens kun je in de loop van de behandeling bij problemen of vragen contact hiermee opnemen. Het is heel belangrijk om tijdens aanvang van de behandeling al met voorzorgsmaatregelen te beginnen die door de mondhygiënist worden gegeven.

Als je een (controle) bezoek brengt aan jouw tandarts, vermeld dan altijd dat je bezig bent met een chemotherapie behandeling. Hij mag niet boren en/ of tanden trekken zonder dat er eerst bloed is gecontroleerd!

Folder: 'Mondverzorging bij chemotherapie'

## 7. Vermoeidheid

Vermoeidheid kan een direct of indirect gevolg zijn van de behandeling.

Adviezen:

- Zorg voor voldoende nachtrust.
- Rust tussendoor.
- Verdeel werk/activiteiten over de dag.
- Zorg voor afleiding.
- Steek vooral energie in dingen die voor jou de moeite waard zijn (bijv. activiteiten met partner, kinderen, kleinkinderen).
- Probeer voeding en vocht op peil te houden.
- Vraag hulp in de huishouding aan.
- Probeer elke dag minstens een uur te bewegen.
- Probeer de vermoeidheid te aanvaarden, verzet of niet accepteren vraagt veel energie.

Folder: 'Vermoeidheid bij kanker. Help, ik ben zo moe!' (KWF)

## 8. Concentratie en geheugen problemen

Tijdens de behandeling met chemotherapie kun je last krijgen van concentratie- en/of geheugenproblemen. Je kunt bijvoorbeeld merken dat je:

- een trager denktempo hebt.
- minder goed kunt plannen en organiseren.
- moeite hebt om onder tijdsdruk te werken.
- moeite hebt om verschillende dingen tegelijkertijd te doen.
- moeite hebt om nieuwe informatie te onthouden.

De klachten kunnen na het stoppen van de chemotherapie langzaam verdwijnen of verbeteren, maar soms gaan de klachten niet meer weg.

De volgende adviezen kunnen jouw situatie mogelijk verbeteren:

- Neem regelmatig en voldoende rust.
- Probeer omstandigheden zo gunstig mogelijk te maken bv door een goede voorbereiding, goede organisatie, orde en regelmaat, weinig afleiding en voldoende tijd.
- Bouw jouw activiteiten op naar mogelijkheid en duur.
- Train jouw geheugen door te lezen en/of braintrainers zoals puzzels (kruiswoord, sudoku's enz).
- Vertel mensen in jouw omgeving over jouw problemen, zodat zij reële verwachtingen hebben van jouw activiteiten.

## 9. Invloed op werking van het beenmerg

Het beenmerg is belangrijk voor de aanmaak van bloedcellen. Cytostatica remt de werking van het beenmerg. Om het effect van de chemokuur op jouw beenmerg na te gaan wordt voor elke kuur jouw bloed gecontroleerd.

Tegen de verminderde aanmaak van het beenmerg kun je zelf niets doen. De hoeveelheid van bloedcellen is het laagst 8-10 dagen na de eerste dag van de kuur. Dit herstelt zich zelf weer. Omdat je dan thuis bent is het voor jou belangrijk te weten wat je kunt doen als er zich problemen voordoen.

Verminderde rode bloedlichaampjes (Hemoglobine = HB).

De aanmaak van de rode bloedlichaampjes is verminderd. Dit geeft kans op bloedarmoede. Dit kan gepaard gaan met vermoeidheid. Dit verbetert echter weer als de aanmaak weer hersteld is. Soms is er een bloedtransfusie nodig.

Adviezen:

- Let op klachten van vermoeidheid, bleekheid, kortademigheid, lusteloosheid, koud gevoel en duizeligheid. Neem zo nodig contact op met jouw behandelend arts.
- Pas jouw inspanningen aan en rust iets meer.

#### Verminderde bloedplaatjes (trombocyten).

Trombocyten zorgen voor de stolling van bloed. Wanneer de aanmaak van de trombocyten verminderd is, geeft dit een verhoogde kans op:

- blauwe plekken
- bloedneus
- bloedend tandvlees
- bloed bij de urine of ontlasting
- onderhuidse bloedinkjes (rode puntjes)
- verergerde menstruatie
- bloed bij hoesten (als dat normaal niet is)
- bloed bij braaksel

Adviezen:

- Gebruik een zachte tandenborstel.
- Elektrisch scheren in plaats van met een mesje.
- Wanneer menstruatie langer dan 4-5 dagen duurt en veel heftiger is dan normaal, neem dan contact op met jouw behandelend arts.
- Vermijd activiteiten of sporten waarbij jij je kunt bezeeren.
- Gebruik handschoenen bij het werken met risico op verwonding (knutselen, tuinieren).
- Krab geen wondjes open.
- Temperatuur opnemen met een oorthermometer i.p.v. rectaal (via de anus).
- Gebruik geen aspirine.
- Gebruik geen alcohol.
- Niet persen op de ontlasting. Probeer ontlasting soepel te houden door voldoende te drinken en zo nodig laxantia te gebruiken

#### Verminderde witte bloedlichaampjes (leucocyten).

Leukocyten zorgen voor de afweer. De aanmaak van de leukocyten is verminderd. Dit maakt dat je eerder vatbaar bent voor infecties. Deze kans is het grootst 8-10 dagen na de chemokuur.

Adviezen:

- Neem bij koorts hoger dan 38,5°C of koude rilling, direct contact op met het ziekenhuis.
- Vermijd contact met geïnfecteerde personen (bijv. griep/verkoudheid).
- Zorg voor goede lichaamshygiëne.
- Was jouw handen regelmatig, met name voor het eten en na toiletbezoek.
- Voorkom wondjes of verzorg ze goed.
- Zorg voor voldoende vochtinname.
- Zorg voor voldoende rust.

### **10. Verandering van het ontlastingspatroon**

Dit kan een direct of indirect gevolg zijn van de behandeling.

Diarree

Adviezen:

- Voldoende drinken. Minimaal 2 liter per dag.
- Gebruik ook enkele koppen bouillon, tomaten/groentesap. Deze voedingsmiddelen bevatten kalium en zout. Je kunt ook ORS gebruiken (oral rehydration solution), dit is verkrijgbaar bij de drogist.
- Gebruik kleine maaltijden.
- Af te raden zijn kool, ui en prei in verband met gasvorming. Producten met vezels kunnen juist goed zijn.
- Soms kan cola helpen tegen diarree.
- Gebruik weinig suiker (Suiker werkt namelijk laxerend).
- In melk (producten) zitten van nature suikers. Dit wordt bij diarree moeilijker verteerd in de darmen. Daarom bij diarree slechts 2-3 keer per dag een melkproduct gebruiken. Zure melkproducten, zoals karnemelk en yoghurt verteren gemakkelijk, omdat daar minder melksuiker in zit. Dit geeft dus ook minder problemen bij diarree. Drinkvoeding bevat ook weinig melksuiker.
- Overleg met jouw arts als de diarree langer dan 48 uur duurt.

Meer informatie hierover kun je lezen op [www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl)

#### Obstipatie (verstopping)

Adviezen:

- Veel drinken. Minimaal 1,5-2 liter per dag.
- Vezelrijke voeding, bruin volkoren brood, groente en fruit.
- Bewegen indien mogelijk.
- Warme dranken met cafeïne.
- Lauw water op de nuchtere maag.
- Overleg met jouw arts, wanneer je langer dan 2 tot 5 dagen geen ontlasting heeft gehad (of eerder indien je hier ongemak van ervaart).

#### 11. Invloed op de seksualiteit

Door de bijwerkingen van de kuren kan de zin in vrijen verminderd zijn. De behoefte aan tederheid en knuffelen kan juist toenemen. Door de medicijnen kan de vagina droger zijn en kan er bij en na seksueel contact bloedverlies optreden. Aarzel niet om problemen op dit gebied te bespreken met jouw arts of verpleegkundige.

Adviezen:

- Praat met elkaar over over jouw gevoelens.
- De behoefte aan tederheid en knuffelen kan juist toenemen.
- Bij een droge vagina kun je K-Y glijmiddelgel of Pjur glijmiddel proberen.
- Tijdens de dagen dat afvalstoffen in de uitscheidingsproducten zitten, zoals in het sperma en slijmvliezen van de vagina, dient de man een condoom te gebruiken. Deze dagen staan vermeld op het inlegvel met het schema van jouw chemokuur.
- Je kunt jouw zorgen en problemen altijd delen met jouw arts en/of verpleegkundige. Zij kunnen zorgen voor een verwijzing naar een seksuoloog.

#### 12. Vruchtbaarheid

Als je een kinderwens hebt, overleg dan met jouw specialist welke consequenties de behandeling heeft voor jouw vruchtbaarheid. Overleg ook over het gebruik van anticonceptie.

Advies:

Tijdens de behandeling dien je continu voorbehoedsmiddelen te gebruiken om een eventuele zwangerschap te voorkomen. Wanneer je als anticonceptie de pil gebruikt, dien je er rekening mee te houden dat deze mogelijk slechter werkt als je meerdere dagen last hebt van misselijkheid of diarree. Ook werkt de pil minder goed tijdens het gebruik van antibiotica. Overleg zo nodig met



jouw arts, of je eventueel moet gaan veranderen met jouw anticonceptiemaatregelen.

### **13. Invloed op de menstruatie**

Afhankelijk van de soort chemokuur is het mogelijk dat jouw menstruatiepatroon verandert. Dit kan variëren van een keer overslaan tot geheel wegblijven van de menstruatie. Bij sommige vrouwen komt de menstruatie niet meer terug. Dit kan gepaard gaan met overgangsklachten zoals opvliegers of een wisselend humeur.

Bij problemen of vragen kun je contact opnemen met de POV of jouw casemanager.

### **14. Neuropathie**

Jouw behandeling kan jouw zenuwbanen beschadigen (neuropathie). Afhankelijk van welke zenuwbanen aangetast worden, kun je klachten krijgen zoals:

- Prikkelingen of tintelingen
- Doof gevoel
- Veranderd gevoel bijv. alsof je op watten loopt
- Pijn bij aanraking
- Pijn door temperatuurverschillen
- Evenwichtsstoornissen, vooral als je over ongelijke ondergrond loopt
- Spierzwakte
- Kramp in de spieren
- Dunner worden van de spieren

De verschijnselen beginnen langzaam, en meestal eerst aan uiteinden van handen en/of voeten. De klachten verergeren naar mate je meer behandelingen met chemotherapie hebt gehad. Daarom is het belangrijk dat je de klachten bij jouw arts aangeeft. De arts kan dan bijvoorbeeld de dosering van de medicijnen aanpassen, waardoor klachten niet verergeren.

Adviezen:

- Zorg dat je voldoende beweegt. Regelmatig bewegen zoals wandelen, blijkt een gunstig effect te hebben op neuropathie.
- Grote temperatuurverschillen kunnen soms meer pijnklachten veroorzaken. Neem bv maatregelen door je 's winters warmer te kleden en 's zomers juist luchtiger te kleden.
- Controleer regelmatig jouw handen en voeten op verwondingen of blaren, omdat je die mogelijk niet zelf goed voelt.
- Neem beschermende maatregelen bij evenwichtsstoornissen en/of een verstoord gevoel in de voeten, om vallen te voorkomen.
- Bezoek zo nodig een gespecialiseerde podotherapeut of pedicure.

### **15. Tabletten breken of malen**

Als je chemotabletten moet slikken, mag je die niet zomaar breken of malen. Als je problemen hebt met het doorslikken van jouw tabletten, vraag dan bij de verpleegkundige en/of casemanager na, of dat mag en hoe je dit moet doen.

### **Controle van het bloed**

Voor elke behandeling controleert jouw arts of jouw beenmerg zich voldoende hersteld heeft na de vorige kuur. Dit wordt enkele dagen voor de kuur door middel van een bloedonderzoek gecontroleerd.

In verband met de uitslag is het gewenst om een half uur voor de polikliniek afspraak bloed te laten prikken, zodat jouw arts de uitslag heeft als jij bij hem op controle komt.

Het kan zijn dat het beenmerg onvoldoende hersteld is en dat de kuur uitgesteld wordt. Je krijgt dan van de polikliniek assistente een nieuwe afspraak.

## Redenen om te waarschuwen

Bij de volgende klachten DEZELFDE dag contact opnemen met de afdeling:

- koorts boven de 38,5°C
- koude rillingen
- langdurig bloedneuzen (langer dan 30 min.)
- blauwe plekken, zonder dat je bent gevallen of je hebt gestoten
- aanhoudend bloeden van een wondje (langer dan 30 min.)
- bloed in de ontlasting of urine
- plotselinge huiduitslag
- menstruatie langer dan 5 dagen en veel heftiger dan normaal

In het weekend, 's avonds of 's nachts kun je contact opnemen met de afdeling oncologie. Geef altijd duidelijk aan wat er aan de hand is en vermeld dat je een patiënt bent die een chemotherapie behandeling ondergaat.

Bij de volgende klachten waarschuwen:

- braken langer dan 24 uur
- diarree langer dan 28 uur
- obstipatie (verstopping) langer dan twee tot vijf dagen

Als je twijfelt of jij je onzeker voelt over bepaalde klachten die je hebt, neem ook dan contact op met jouw specialist, de afdeling oncologie of jouw huisarts. Zie telefoonnummers vooraan in dit boekje.

## Informatie voor de familie

### Maatregelen thuis na cytostatica

Jouw partner/familie lid wordt behandeld met cytostatica. De afvalstoffen van deze medicijnen worden weer uitgescheiden via urine, ontlasting, braaksel en transpiratie. Wanneer een ander in aanraking komt met deze uitscheidings-producten, neemt deze persoon een deel van deze afvalproducten op (bijvoorbeeld via de huid of door middel van de ademhaling). Deze persoon zal hier niet ziek van worden, maar omdat bekend is dat cytostatica op de lange termijn schade kan berokkenen aan gezonde cellen, is het wenselijk om hier zo min mogelijk mee in aanraking te komen. Vandaar enkele adviezen. De periode waarop deze adviezen van toepassing zijn, staat vermeld op het behandelingschema.

### Braaksel

- Als het mogelijk is maakt patiënt gebruik van het toilet.
- Als dit niet mogelijk is, gebruik dan zoveel mogelijk wegwerpmaterialen, bijvoorbeeld een plastic zak. Dit kun je na het braken via de zijkant van het toilet leegmaken. Spoel daarna het toilet met gesloten deksel 2 x door.
- Als je chemotherapie in tabletvorm krijgt, weet dan dat tot 2 uur na inname hiervan er nog een hoge concentratie in het braaksel aanwezig is.
- Draag wegwerphandschoenen bij het opruimen van braaksel en materialen of bij het helpen van de patiënt.

### Overige uitscheidingsproducten

De hoeveelheid cytostatica in uitscheidingsproducten zoals transpiratievocht, tranen en speeksel is zo laag dat er geen specifieke maatregelen genomen hoeven te worden.

Wanneer de patiënt heftig transpireert, dan beddengoed en kleding wel als 'bevuild' behandelen, en dus handschoenen dragen bij het verschonen.

Ook zitten er mogelijk afvalstoffen van de cytostatica in de zaadcellen van de man wanneer hij chemotherapie krijgt, of in de slijmvliezen van de vagina wanneer de vrouw chemotherapie krijgt. Daarom wordt het gebruik van een condoom geadviseerd in de dagen waarin men voorzichtig dient te zijn met uitscheidingsproducten. Verder zijn er geen voorzorgsmaatregelen nodig voor het aanraken, knuffelen of kussen van een ander.

## Urine en ontlasting

- De patiënt maakt zoveel mogelijk gebruik van hetzelfde toilet.
- Mannen wordt verzocht om zittend te plassen.
- Spoel het toilet na gebruik 2x door, met de deksel dicht.
- Als patiënt een blaascatheter of stoma heeft, dient hij dagelijks de opvangzak legen in het toilet, door deze langs de rand leeg te gieten.
- Wanneer de patiënt geholpen moet worden met een catheterzak, stoma of urinaal, dan wegwerphandschoenen gebruiken.
- Bij gebruik van een urinaal deze legen in het toilet, met de bril omhoog, en via de rand met afgewend gezicht.

## Morsen van uitscheidingsproducten (meer dan ongeveer 5 ml)

- Trek wegwerphandschoenen aan.
- Dep met keuken- of toilet papier of tissues.
- Bevochtig de plek driemaal met koud water en dep droog met keuken- of toilet papier, tissues of wegwerponderleggers. Gooi dit weg in een plastic zak.
- Reinig de plek hierna naar eigen inzicht.
- Handen wassen.

## Met uitscheidingsproducten bevuild wasgoed

Als op de verpleegafdeling kleding bevuild raakt, wordt dit door de verpleegkundige in een plastic zak gedaan en wordt er een sticker 'cytostatica, handel volgens procedure' opgeplakt.

Als thuis kleding of wasgoed met uitscheidingsproducten bevuild raakt, geldt het volgende:

- Laat de patiënt de kleding direct uittrekken. Indien je daarbij helpt, draag je wegwerphandschoenen.
- Besmette kleding spoel je direct in de wasmachine via het koude spoelprogramma uit.
- Vervolgens kies je een wasprogramma dat geschikt is voor materiaal van de kleding (incl. voorwas).
- Als het niet mogelijk is het wasgoed direct in de wasmachine te wassen, moet dit in een goed afgesloten plastic zak bewaard worden.
- Bij het overbrengen van de was naar de wasmachine dien je wegwerphandschoenen te dragen.
- Het met cytostatica besmette wasgoed moet altijd apart van ander wasgoed gewassen worden.
- Als het wasgoed vaste uitwerpselen bevat, deponeer je deze voorzichtig en met behulp van tissues in het toilet (handschoenen aan).
- Doe dit voorzichtig, zonder te spatten. Het toilet vervolgens 2x doorspoelen, met het deksel gesloten.

## Schoonmaken

- Het door de patiënt gebruikte toilet (of urinaal, ondersteek) dient minimaal één maal per dag met afwasmiddel of groene zeep te worden schoongemaakt. Draag hierbij wegwerphandschoenen. Gebruik geen chloor of alcohol, deze producten fixeren juist de cytostatica in de toiletpot in plaats van het te verwijderen
- De handen hierna goed wassen.
- De bad- en wasgelegenheid reinigen zoals je gewend bent.
- De toiletborstel na de excretadagen reinigen met een gewone zeepoplossing zoals een allesreiniger. Niet met chloor of alcohol.

## Besmet afval

Verzamel alle afvalmateriaal waar de patiënt mee in contact is geweest (gebruikte handschoenen, lege urineopvangzak, onderleggers, keuken- of toilet papier, tissues etc.) in een aparte plastic vuilniszak. Sluit deze goed af en deponeer deze bij het normale huisafval.

## **Sexualiteit**

Het is niet bekend of en in welke mate cytostatica opgenomen wordt in het sperma of het slijmvlies van de vagina. Gebruik daarom gedurende de risicoperiode (excretaperiode) bij het vrijen een condoom.

## **Zwangerschap**

Cytostatica kunnen aangeboren afwijkingen veroorzaken. Het is daarom raadzaam zwangerschappen te voorkomen. Orale anticonceptie kan minder goed werken tijdens meerdere dagen van braken of diarree. Ook wanneer je antibiotica moet gebruiken, kan dit de werking van anticonceptie verminderen. Houd daar rekening mee.

Indien er een vermoeden is van een zwangerschap, breng dan direct jouw arts op de hoogte.

Als iemand in jouw omgeving een kindwens heeft of zwanger is, dan is het extra belangrijk om alle bovenstaande adviezen op te volgen. Met name in de eerste 3 maanden van een zwangerschap. Als je de adviezen opvolgt, is er geen bezwaar tegen een bezoek van een zwangere.

## **Bestek en serviesgoed**

Deze kunnen na gebruik met de hand of in de afwasmachine gereinigd worden.

## **Tot slot**

Wij hopen je voldoende geïnformeerd te hebben over beschermende maatregelen die je thuis treft na behandeling met cytostatica. Mocht je nog vragen hebben, dan kun je afdeling oncologie bellen.

## **Veel gestelde vragen tijdens chemotherapie**

### **Mag ik tijdens de behandeling naar de bioscoop?**

Ja, dat mag.

### **Mag ik naar de sportschool?**

Ja dat mag. Probeer wel "spitsuren" in de sportschool te vermijden i.v.m. jouw verlaagde weerstand. Neem een eigen handdoek mee uit hygiënisch oogpunt. Ga je sporten tijdens de periode dat de afvalstoffen (excreta) van de chemo in jouw lichaam aanwezig zijn, neem dan ph-neutrale doekjes mee, zodat je het apparaat voor en na gebruik kunt afnemen.

### **Moet ik stoppen met werken tijdens de behandeling?**

Nee. Je kunt jouw werkzaamheden, op geleide van jouw klachten door de behandeling, voortzetten. Sommige werkzaamheden dienen tijdens de periode van verminderde weerstand, (tijdelijk) te worden onderbroken, denk daarbij aan werkzaamheden op bijvoorbeeld een kinderdagverblijf. Maak wel bespreekbaar op het werk of je thuis kunt blijven op de dag waarop je je misselijk voelt of veel last hebt van moeheid.

Vaak geeft eventueel werken op therapeutisch basis, voldoende mogelijkheden om jouw werk aan te passen aan jouw dagelijkse bevindingen.

### **Mag ik zoenen met mijn partner?**

Ja, dat mag. Het geeft geen extra gezondheidsrisico's voor jouw partner. Heeft jouw partner last van bv een koortslip of een schimmelinfectie in de mond, dan raden wij zoenen af. Dit in verband met jouw eigen verlaagde weerstand.

### **Ik heb gebraakt nadat ik de medicijnen heb ingenomen. Moet ik deze opnieuw innemen?**

Bel in dit geval naar de afdeling voor overleg

### **Om klachten tijdens of na de behandeling te verminderen of te voorkomen, ga ik misschien op zoek naar aanvullende (complementaire) zorg. Hoe kan ik weten of dit betrouwbaar en veilig is?**

Bespreek met jouw behandelend arts of jouw casemanager, waar je eventueel mee wilt gaan starten en of dit een negatieve interactie kan veroorzaken met de behandeling die je krijgt, met name als je supplementen moet gaan gebruiken.

### **Mag ik zelf auto rijden, tijdens de dag van de behandeling? En de periode tussen de behandelingen?**

Wij raden je af om op de dag van de behandeling zelf, auto te rijden. Wij weten niet hoe je op de toegediende medicijnen gaat reageren (bijvoorbeeld misselijkheid). En soms krijg je voor de kuur een medicijn waarvan je suf kunt worden.

In de periode tussen de chemokuren mag je auto rijden, tenzij er andere redenen zijn waarom dat niet mag (bv nieuw gebruik van opiaten).

### **Mijn haar begint weer te groeien, mag ik het meteen gaan verven?**

Overleg met jouw kapper welke verf zij gebruiken (agressief of niet). Jouw haar en hoofdhuid kunnen in het begin nl nog kwetsbaar zijn.

### **Ik ga binnenkort op vakantie. Mag ik mijn medicatie meenemen?**

Als je op reis gaat naar het buitenland, kun je informatie vinden op [www.hetcak.nl/zelf-regelen/medicijnen-mee-op-reis-verklaring](http://www.hetcak.nl/zelf-regelen/medicijnen-mee-op-reis-verklaring).

Ga vooraf na of je medicijnen gebruikt die onder de opiumwet vallen. Je hebt dan namelijk een verklaring van jouw arts nodig. Voor de Schengenlanden is dit een Schengenverklaring. Voor niet Schengenlanden heb je vaak een Engelstalige verklaring van jouw arts nodig.

Het CAK beoordeelt de aanvraag en geeft dan toestemming middels een stempel op het formulier. Indien je geen verklaring nodig hebt, is het wel zinvol een medicatieoverzicht bij jou te hebben. Dit kun je opvragen bij de apotheek.

Als je Capecitabine gebruikt, kan het zijn dat jouw vingerafdruk tijdelijk verdwijnt. Bespreek dan met jouw behandelaar wat je moet doen om de grens te mogen passeren.

Wanneer je een inwendige portha cath hebt, heb je een bewijs nodig dat dit apparaat bij jou is ingebracht. Dit in verband met mogelijk alarm van de metaaldetector op het vliegveld.

### **Helpt vasten bij chemotherapie?**

Het is nog onbekend of vasten bij chemotherapie, veilig is en of het een gunstig effect heeft.

Bovendien zijn er veel vragen over de manier en de duur van vasten. Zolang al deze vragen nog niet beantwoord zijn, raden wij vasten bij chemotherapie af. Als je er toch vragen over hebt, meldt dit dan, dan kunnen wij altijd een afspraak bij de diëtiste maken voor meer informatie.

### **Mag ik wietolie gebruiken tijdens de behandeling bijvoorbeeld tegen misselijkheid?**

Ja, maar bespreek het wel altijd met jouw arts.

### **Mag ik zwemmen tijdens de chemotherapie of naar de sauna?**

Openbare zwembaden en/of stilstaand water zijn vaak grote besmettingsbronnen. Daar zwemmen is dan ook meestal niet aan te raden. Maar overleg met jouw arts, want niet alle chemokuren, werken verlagend op jouw afweer. Zwemmen in de zee of in een eigen zwembad is wel toegestaan. Bezoek aan de sauna is ook af te raden, door verhoogde kans op infecties.

## **Overige informatie**

### **Mondhygiëniste**

Voordat je behandeld wordt met chemotherapie krijg je een afspraak met de mondhygiëniste.

Mocht je tijdens de behandeling vragen of problemen hebben, dan kun je contact opnemen met de polikliniek kaakchirurgie, telefoon 040 - 286 48 68.

### **Dienst geestelijke verzorging**

Wanneer je contact wilt met een medewerker van de dienst geestelijke verzorging voor een gesprek en ondersteuning, dan kun je bellen met het ziekenhuis, telefoon: 040 - 286 40 40. Ook kun je dit regelen via de verpleegkundige.

### **Thuiszorg**

Tijdens de opname praat de afdelingsverpleegkundige of maatschappelijk werker met jou over jouw ontslag. Tijdens dit gesprek kan aan de orde komen dat thuiszorg in jouw situatie wenselijk is. Met jouw toestemming zal de verpleegkundige je dan aanmelden voor thuiszorg. Vervolgens neemt een thuiszorgmedewerker contact met jou op.

### **Diëtist**

Wanneer jouw gewicht afneemt en je moeite hebt om voldoende te eten, bestaat de mogelijkheid om een diëtist te raadplegen. Je kunt via de arts of verpleegkundige een afspraak met haar maken.

### **Inloophuizen**

Het inloophuis de Eik is voor mensen met kanker en hun naasten in de regio Eindhoven. Inloophuis de Cirkel is voor mensen uit Helmond en omgeving.

Je kunt daar binnen lopen voor een individueel of groepsgesprek, informatie, creatieve activiteiten enz. zowel tijdens, als lang na een behandeling tegen kanker. Je kunt een informatie folder meenemen op afdeling of via [www.inloophuis-de-eik/inloophuisdecirkel.nl](http://www.inloophuis-de-eik/inloophuisdecirkel.nl) .nl Hier vind je ook het laatste nieuws over lezingen en andere activiteiten.

### **Patiëntenvereniging**

Voor veel aandoeningen bestaan patiëntenverenigingen. Deze geven nadere voorlichting, kunnen je in contact brengen met 'lotgenoten' en ondernemen soms allerlei andere activiteiten. Veel verenigingen geven folders, brochures of tijdschriften uit.

Voor mensen met kanker zijn vele verenigingen actief, zowel landelijk als regionaal. Wees selectief met informatie die je op het internet opzoekt. Bespreek met jouw arts/oncologie verpleegkundige of deze informatie op jou van toepassing is. Enkele voorbeelden: er zijn verenigingen voor mensen met borstkanker, longkanker, gynaecologische kanker, de ziekte van Hodgkin en vele anderen. Ook zijn er verenigingen voor jongeren met kanker, ouders van kinderen met kanker, enz.

### **Kanker.nl**

Op [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl) kun je betrouwbare en actuele informatie over kanker opzoeken. Ook kun je via een link in contact komen met andere kankerpatiënten.

### **Tot slot**

Wij hopen jou voldoende geïnformeerd te hebben over beschermende maatregelen die je thuis treft na behandeling met cytostatica. Mocht je nog vragen hebben, dan kun je de afdeling oncologie bellen.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar [www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/int002-chemobehandelwijzer/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/int002-chemobehandelwijzer/)

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



INT002  
09-07-2022