TIELT
SINT-ANDRIES
ZIEKENHUIS

Uw gezondheid, onze zorg.

U en chemotherapie

Informatiebrochure

INLEIDING

Geachte mevrouw, mijnheer

Uw arts heeft samen met u beslist om te starten met chemotherapie om kanker te behandelen.

Via deze informatiebrochure willen wij u informeren over enkele bijzondere richtlijnen bij de behandeling en de mogelijke nevenwerkingen. Bij de mogelijke nevenwerkingen geven we een aantal tips hoe u hiermee kunt omgaan.

We adviseren u om uw eventuele vragen en/of opmerkingen te noteren achteraan in dit boekje. Dit kan als geheugensteuntje dienen bij een volgend bezoek.

Het Oncologisch Support Team (OST)

CONTACTGEGEVENS

Aarzel niet om bij een vraag of probleem uw arts, oncologieverpleegkundige, psycholoog, diëtist of sociaal assistent te contacteren. Zij zullen u graag verder helpen.

Telefonisch:	**051 42 57 45**
E-mail:	
Verpleegkundige:	*ostvpk@sintandriestielt.be*
Psycholoog:	*ostpsy@sintandriestielt.be*
Diëtist:	*dieetafdeling@sintandriestielt.be*
Sociale dienst:	*sociale.dienst@sintandriestielt.be*

U EN CHEMOTHERAPIE

VOORZORGSMAATREGELEN VOOR U EN UW FAMILIE

U bent gestart met chemotherapie. Dit betekent dat u en uw familie tijdens en na uw chemotherapie enkele voorzorgsmaatregelen in acht moeten nemen bij het omgaan met dit product.

Het chemoproduct (= het cytostaticum) is na toediening gedeeltelijk terug te vinden in uitscheidingsproducten (=excreta) zoals urine, stoelgang, braaksel, en andere. Daarom is het belangrijk voor u, uw familieleden en de personeelsleden van de afdeling om de nodige bescherming te nemen bij het omgaan met de chemotherapie en de excreta.

Let op! Vanaf de start van de chemotherapie tot zeven dagen na de laatste toediening van het chemoproduct moet u rekening houden met deze raadgevingen!

Indien de thuisverpleegkundige de komende dagen bij u langskomt is het belangrijk deze informatie ook aan haar of hem door te geven.

U bent thuis, en u kreeg chemotherapie in het ziekenhuis.

Waarop moeten u en uw familie verder letten thuis?

- Vermijd contact met uitscheidingsproducten zoals urine, stoelgang, braaksel en wondvocht. Indien u deze wegliet in het toilet, spoel dan het toilet tweemaal door met een gesloten deksel.
- Indien u thuis beschikt over twee toiletten, gebruik dan altijd hetzelfde toilet. Laat uw familie een ander toilet gebruiken.
- Indien u beschikt over één toilet thuis, dan is het heel belangrijk om zittend te plassen en het toilet tweemaal door te spoelen met gesloten deksel.
- Mannen plassen altijd zittend, zodat spatten vermeden worden.
- Bij gebruik van een bedpan, een urinaal of een nachtstoel thuis ledigt u deze best onmiddellijk na gebruik. Spoel het materiaal overvloedig met water. Let op voor spatten bij het weggieten van urine.
- Gebruik wegwerphandschoenen en wegwerpmateriaal bij incontinentie. Het bevuild incontinentiemateriaal kan u verzamelen in een goed afgesloten dubbele plastieken zak.
- Bij misselijkheid en braken, heeft u best wegwerpzakdoekjes en een plastieken zakje bij de hand.
- Na contact met uitscheidingsproducten, altijd goed uw handen wassen.

Het is belangrijk om de maatregelen gedurende ZEVEN DAGEN na uw laatste chemotherapie te herhalen.

WASINSTRUCTIES

Indien er persoonlijke kledij of linnen bevuild wordt door uitscheidingsproducten zoals braaksel, urine, stoelgang of door het product van de chemotherapie zelf, dan is het zeer belangrijk dat u onderstaande wasinstructies volgt.

Let wel op dat u de wasinstructies gedurende zeven dagen na de laatste toediening van de chemotherapie blijft toepassen.

- Gebruik steeds wegwerphandschoenen bij bevuild linnen.
- Spoel zo vlug mogelijk uw bevuild linnen met een koud spoelprogramma.
- Was vervolgens uw bevuild linnen afzonderlijk. U kan hiervoor een normaal wasprogramma gebruiken.
- Wanneer u het bevuild linnen niet onmiddellijk in de wasmachine kan stoppen, bewaar dit dan in een goed afgesloten dubbele plastiekzak.

Wanneer u hierover nog vragen heeft, aarzel dan niet en stel ze aan uw arts of verpleegkundige in het ziekenhuis of uw huisarts.

BLOEDARMOEDE

OMSCHRIJVING

Chemotherapie kan de aanmaak van rode bloedcellen verminderen. De rode bloedcellen vervoeren de zuurstof naar alle delen van het lichaam. Als het aantal rode bloedcellen sterk is gedaald spreekt men van bloedarmoede. De weefsels van uw lichaam krijgen dan niet genoeg zuurstof om normaal te functioneren. Bij bloedarmoede zult u vlugger moe zijn, er bleek uit zien, last hebben van hoofdpijn en van duizeligheid. Bij inspanningen kunt u kortademig zijn en gaan zweten. U kunt ook last krijgen van een snelle ademhaling, een snelle pols en hartkloppingen. Sommige mensen krijgen concentratiestoornissen.

DUUR

Bloedarmoede ten gevolge van chemotherapie is van tijdelijke aard. De aanmaak van rode bloedcellen herstelt spontaan. Soms is bloedtransfusie of medicatie toediening noodzakelijk.

AANBEVELINGEN

- 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 met voldoende ijzer, vitamine B, vitamine C en foliumzuur. Drink voldoende.
- Vermijd tijdsdruk en laat anderen ook eens iets voor u doen.
- Durf ‘neen’ te zeggen!

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Bij kortademigheid, oorsuizingen, hartkloppingen.
- Bij aanhoudende duizeligheid.
- Bij pijn in de borststreek.
- Als u zich bij de minste inspanning moe voelt.
- Als u abnormaal veel last hebt van koude.

BUIKPIJN / VERSTOPPING / CONSTIPATIE

OMSCHRIJVING

Bepaalde cytostatica kunnen de beweeglijkheid van de darmen doen verminderen waardoor u minder vaak of geen stoelgang meer heeft.

U kunt ook geconstipeerd raken omdat u anders of minder eet dan vroeger. Een verminderde lichaamsbeweging kan eveneens een rol spelen. Ook producten tegen misselijkheid kunnen verstopping geven. U kunt last hebben van krampen, een opgezette buik en/of misselijkheid.

DUUR

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

AANBEVELINGEN

Algemene adviezen

- Probeer voldoende te bewegen, dit bevordert de darmwerking.
- Blijf zo weinig mogelijk in bed. Mocht u toch bedlegerig zijn, probeer dan regelmatig te veranderen van houding en probeer veel met uw armen en benen te bewegen.
- Stel de drang om naar het toilet te gaan niet uit.
- Observeer uw stoelganggedrag. Controleer hoe vaak stoelgang u hebt en hoe uw stoelgang er uit ziet (kleur) en is samengesteld (zacht, hard).

Uw dokter zal u de gepaste laxeermiddelen voorschrijven, als hij/zij dit nodig vindt.

Voedingsadviezen

- Eet op geregelde tijdstippen en sla vooral het ontbijt niet over.
- Drink voor het ontbijt een glas lauw water of vers fruitsap.
- Drink voldoende: minimum 1,5 liter per dag.

Verkies vezelrijke voedingsmiddelen:

- Rauwe groenten en vers fruit.
- Volkorenproducten.
- Voeg extra zemelen toe aan melk, yoghurt, soep, vruchtensap.
- Peperkoek.
- Peulvruchten (bonen, noten,….).

Raadpleeg een diëtist(e) in geval van moeilijkheden met de voeding.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Wanneer u sinds meer dan één tot twee dagen geen stoelgang meer had.
- Bij pijnlijke ontlasting.
- Bij buikpijn of krampen.
- Bloederige / zwarte stoelgang.
- Indien u last hebt van een opgezette buik.
- Wanneer de voorgeschreven medicatie niet helpt.

DIARREE

OMSCHRIJVING

De chemotherapie kan de cellen van uw darmen aantasten waardoor diarree ontstaat. Er kunnen ook andere oorzaken zijn van diarree, zoals bijvoorbeeld darminfecties en stress.

DUUR

Diarree ten gevolge van chemotherapie is van tijdelijk aard.
Zodra de maag- en darmcellen zich herstellen, zal de diarree verdwijnen.

AANBEVELINGEN

Algemene adviezen

Observeer uw stoelgangpatroon: hoeveel maal per dag is er diarree en hoe is de samenstelling ervan. Neem nooit geneesmiddelen tegen diarree zonder uw dokter te raadplegen.

Voedingsadviezen

- Drink voldoende: min.1,5 l per dag (water, appelsap, wortelsap, ontvette bouillon, lichte thee, cola), bij koolzuurhoudende dranken laat u eerst het gas ontsnappen.
- Verkies licht verteerbare, vezelarme voedingsmiddelen zoals rijst, beschuiten, magere yoghurt, vis, gevogelte, magere smeerkaas, wit brood, magere witte kaas, wortelsap, ontvette bouillon,…
- Probeer voldoende zout (bijv. bouillon) en kalium (bijv. banaan, tomatensap, abrikozensap) in te nemen met de maaltijden om elektrolytenstoornissen te voorkomen.
- Eet kleine porties, maar eet vaker.

Te mijden

- Voeding die krampen veroorzaakt (koffie, kolen, bonen).
- Te vette voeding of te sterk gekruide voeding.
- Vers fruit en/of rauwkost.
- Te koude of te warme voedingsmiddelen/dranken.

Raadpleeg een diëtist(e) in geval van moeilijkheden met de voeding.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Aanhoudende vloeibare stoelgang.
- Als u driemaal per dag of meer stoelgang hebt.
- Bloederige, slijmerige of zwarte stoelgang.
- Koorts hoger dan 38,5°C.
- Gewichtsdaling.
- Uitdrogingsverschijnselen
  (droge mond en/of tong, minder of donkergekleurde, troebele urine).

EETLUSTVERMINDERING
REUK- EN SMAAKVERANDERING

OMSCHRIJVING

Een verminderde eetlust evenals reuk -en smaakveranderingen kunnen optreden ten gevolge van uw ziekte of behandeling.

DUUR

Een gebrek aan eetlust evenals reuk- en smaakveranderingen ten gevolge van chemotherapie zijn van tijdelijke aard.

AANBEVELINGEN

Algemene adviezen

Teneinde een evenwichtige voeding samen te stellen en te handhaven, is het aangewezen om dagelijks voedingsmiddelen te kiezen die tot de vier volgende categorieën behoren: fruit en groenten, gevogelte, vis en vlees, graangewassen en brood, zuivelproducten.

Als u last heeft van eetlustverminderingen

- Zorg voor een verzorgde tafelschikking.
- Eet in gezelschap.
- Eet eenvoudige gerechten.
- Neem kleine maaltijden gespreid over de dag om het gevoel van een overvolle maag te vermijden.
- Drink niet tijdens de maaltijden om te vermijden uw maag met vloeistof te vullen.
- Probeer tussen de maaltijden te drinken.
- Eet traag zodat slechts kleine hoeveelheden tegelijk in uw maag terechtkomen.
- Eet droge snacks zoals beschuiten, zij brengen een ontregelde maag tot rust.
- Vermijd te grote maaltijden juist voor de behandeling.
- Drink lichte en ongezoete dranken, zoals appelsap.

Als u last heeft van smaakveranderingen

- Gebruik nieuwe gerechten met nieuwe smaken.
- Probeer bereide gerechten uit.

Wanneer de eetwaren te zuur lijken

- Bereid de groenten in een melksaus.
- Verwerk het fruit tot moes.

Wanneer de eetwaren te zout lijken

- Vermijd fijne vleeswaren.
- Vermijd belegen kazen.
- Voeg geen zout toe aan uw bereidingen.

Wanneer de eetwaren een metaalsmaak hebben

- Eet vis, eieren en melkproducten in plaats van vlees.
- Vervang groene groenten door zetmeelproducten zoals aardappelen, rijst, pasta's…
- Kies dranken met een frisse smaak: water, thee, groentesap, vruchtensap, koolzuurhoudende dranken met citroen of sinaasappel, enz…
- Sommige mensen stelden vast dat het gebruik van plastic vorken, messen en lepels de bittere smaak van een bestek in metaal verzacht.

Als u last heeft van onaangename geuren

- Neem koude of lauwe gerechten: salades, vis, vers fruit.
- Vermijd eetwaren met een sterke geur, zoals koolsoorten, uien, enz…
- Eet geen gerechten tegen uw zin.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Als u veel te weinig eet.
- Als u te veel gewicht verliest.

EMOTIONELE REACTIE / ANGST

OMSCHRIJVING

Chemotherapie betekent voor veel mensen een emotionele belasting. U kunt veranderingen in uw humeur of stemming vaststellen. Het is heel normaal dat u neerslachtig bent, angst hebt en zich gespannen voelt. Soms kunt u zonder enige aanleiding plotse huilbuien krijgen, maar het kan ook dat bepaalde situaties u koud laten.

DUUR

Deze verandering in stemming of humeur verschillen van persoon tot persoon. Ze zijn gewoonlijk van tijdelijke aard.

AANBEVELINGEN

- Probeer uw gevoelens te verwoorden indien u hier behoefte aan hebt. Zoek in de eerste plaats iemand waar u vertrouwen in hebt, dit kan zowel een naaste als een hulpverlener zijn. Denk niet dat men niet bezorgd is om uw welzijn, vaak durven mensen niet als eerste over uw situatie praten. Een goed gesprek kan voor opluchting zorgen.
- Probeer een positieve ingesteldheid te ontwikkelen. Concentreer u op dingen waar u zich goed bij voelt.
- Uzelf af en toe verwennen kan nuttig zijn.
- Probeer stresssituaties te vermijden. Zoek een aangename afleiding die tot ontspanning leidt.
- Concentreer u op het heden en bekijk het dag per dag.
- Kunt u er met niemand over praten, probeer uw gevoelens dan neer te schrijven.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Wanneer u behoefte hebt om over uw gevoelens te praten.
- Wanneer u denkt dat professionele hulpverleners u kunnen helpen. Zij kunnen u in contact brengen met bijv. een psycholoog, een maatschappelijk werkster, …
- Wanneer u vaak piekert over de diagnose of de behandeling.
- Wanneer u veel weent of prikkelbaarder bent.
- Wanneer u aan niets nog plezier beleeft.
- Wanneer u slaapproblemen hebt.

GRIEPERIG GEVOEL

OMSCHRIJVING

Na de chemotherapie kunt u last krijgen van koorts, misselijkheid, braken, buikpijn, vermoeidheid, een verminderde eetlust, spier- en botpijn, een oogontsteking.

Indien deze symptomen - alleen of samen - in milde vorm voorkomen kan dit wijzen op een normale reactie van uw lichaam op de toegediende geneesmiddelen.

DUUR

Deze tekenen zijn heel tijdelijk.
Ze komen voor op de dag van de behandeling en 1 tot 2 dagen erna.
Ze verdwijnen meestal spontaan of met behulp van geneesmiddelen die uw dokter u voorschrijft.

AANBEVELINGEN

- Neem onmiddellijk na de behandeling voldoende rust.
- Controleer uw lichaamstemperatuur indien u last heeft van koude rillingen of indien u zich algemeen slecht voelt.
- Een hoge temperatuur (meer dan 38°C) of een aanhoudende lichte temperatuursverhoging (bijv. 37,5°C) kunnen wijzen op een bijkomende ontsteking.
- Neem strikt de geneesmiddelen die uw dokter u heeft voorgeschreven.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Als de tekenen niet verbeteren nadat u de geneesmiddelen hebt ingenomen die uw dokter u heeft voorgeschreven.
- Als deze tekenen erger worden in de dagen na de behandeling, hoewel u de voorgeschreven geneesmiddelen hebt ingenomen.
- Als u abnormaal veel last hebt van koude.

HAARVERLIES

OMSCHRIJVING

De chemotherapie kan de cellen die zorgen voor de haargroei aantasten. Naargelang de aard van de chemotherapie zal uw haar dus wel of niet uitvallen. U kunt geheel of gedeeltelijk uw haar verliezen. U zult het haarverlies vooral merken tijdens het kammen of borstelen en ook op uw hoofdkussen. Als u geen haar verliest, betekent dat niet dat de behandeling bij u niet aanslaat.

DUUR

Haaruitval begint meestal 2 à 3 weken na de start van de therapie.

Dit is altijd tijdelijk. Het haar begint opnieuw te groeien ongeveer 6 weken na het beëindigen van de therapie. Soms heeft het nieuwe haar een andere kleur. Ook de structuur kan anders zijn. Zo kan het nieuwe haar krullend zijn in plaats van glad of omgekeerd.

AANBEVELINGEN

Zo vermijdt u zoveel mogelijk haarverlies

- Sommige mensen vinden het minder hinderlijk als hun haar kort wordt geknipt voordat het gaat uitvallen. Bij korter haar valt het verlies minder op. Als men het haar kort laat knippen, vermijdt men ook de gevoeligheid van de hoofdhuid. Net voor het haar uitvalt, is de hoofdhuid erg gevoelig.
- Vermijd overdreven kammen en borstelen (zachte borstel of kam met wijde tanden).
- Vermijd overdreven gebruik van shampoo, was uw haar bij voorkeur met een neutrale PH (bv. babyshampoo).
- Was uw haar om de 4 tot 7 dagen, niet vaker.
- Vermijd haarverf, kleurshampoo, permanent, krulspelden, hairspray, haardroger, haarspelden,… Ze maken uw haar erg broos.

Indien u een pruik wenst

Kies een pruik vooraleer u last krijgt van haaruitval, zo kunt u nagaan welke pruik best overeenstemt met uw eigen kapsel. Sommige mensen dragen al een pruik nog voor hun haar begint uit te vallen. Dat maakt de overgang gemakkelijker. Er worden in het ziekenhuis workshops georganiseerd rond het gebruik van haarbanden, sjaals, verzorging, make-up enzovoort. Meer info krijgt u bij de oncologieverpleegkundige.

Om uw hoofdhuid beter te laten ademen zet u best af en toe de pruik eens af. Als vervanging kunt u gebruik maken van bijvoorbeeld een sjaal of een pet. Wanneer de pruik niet volledig naar wens is kunt u steeds terecht bij uw pruikencentrum om die wat bij te werken. Bewaar goed de factuur van de pruik, met een medisch attest kunt u een financiële tussenkomst van de mutualiteit krijgen. Indien u een hospitalisatieverzekering hebt, dan kunt u nog een bijkomende vergoeding krijgen.

Het haarverlies kan u emotioneel ontredderen

Het is normaal dat u soms wat overstuur raakt, kwaad bent en dat u zich hopeloos, droevig, angstig en verlegen voelt. Praat over deze gevoelens met uw naasten of betrokken hulpverleners als u daar behoefte aan hebt.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Als u praktische informatie wenst i.v.m. een pruik.
- Wanneer u problemen hebt met uw hoofdhuid.
- Als u emotionele steun wenst.

INFECTIERISICO

OMSCHRIJVING

De meeste anti-kankermiddelen tasten het beenmerg aan en verhinderen aldus de productie van de normale cellen.

De witte bloedcellen die in het beenmerg aangemaakt worden, helpen uw lichaam de microben te bestrijden die infecties veroorzaken.

Wanneer het aantal witte bloedcellen vermindert, bent u automatisch meer blootgesteld aan infecties. Algemene tekenen die op een infectie kunnen wijzen zijn bijvoorbeeld: koorts, rillingen, hoofdpijn, algemeen ziektegevoel.

DUUR

De verminderde aanmaak van witte bloedcellen ten gevolge van chemotherapie is van tijdelijke aard.

De aanmaak van witte bloedcellen herstelt spontaan. Bij een ernstig tekort aan witte bloedcellen is het soms nodig de volgende behandeling aan te passen of uit te stellen. Soms kan het zijn dat uw arts beslist extra medicatie (groeifactoren onder de vorm van een inspuiting) te geven om het nadelige effect op het beenmerg tegen te gaan. Deze inspuiting zorgt ervoor dat het aantal witte bloedcellen zich sneller zal herstellen. Sommige groeifactoren kunnen botpijnen veroorzaken en een grieperig gevoel geven bij de eerste toedieningen. Deze nevenwerkingen kunnen verholpen worden door inname van paracetamol (bijvoorbeeld Dafalgan ®, Perdolan ®), eventueel een half uurtje voor de inspuiting.

AANBEVELINGEN

Tracht infecties te voorkomen

Zorg voor een omgeving waarin het risico op infectie zo klein mogelijk is.

- Vermijd contact met:
  - mensen die ziek zijn (verkoudheid, griep ,keelpijn…)
  - zieke kinderen
  - dierlijke uitwerpselen
- Vermijd plaatsen waar veel mensen samenzijn (openbaar vervoer, bioscoop, warenhuizen, sportevenementen,…).

- Vraag advies aan uw arts als u bepaalde vaccins, zoals het griepvaccin, nodig hebt.
- Zorg voor een optimale gezondheidstoestand:
  - Let op een goede handhygiëne (handen zeker wassen voor elke maaltijd en na gebruik van het toilet).
  - Wees voorzichtig met het knippen van nagels, om wondjes te voorkomen.
  - Zorg voor een ongeschonden huid (draag handschoenen voor karweien, bescherm uw huid tegen verbranding door beschermende kledij te dragen).
  - Verzorg wondjes, ook de kleinste (reinigen, ontsmetten en afdekken).
  - Let op: Ether® en Eosine® zijn geen ontsmettingsmiddelen!
  - Poets uw tanden na iedere maaltijd en voor het slapen gaan.
  - Gebruik best geen harde tandenborstel of tanddraad teneinde kwetsuren in de mond te voorkomen.
  - Gebruik een elektrisch scheerapparaat in plaats van een scheermesje om te vermijden dat u zich verwondt.
  - Zorg voor een gezonde voeding en variatie in uw eetpatroon.
  - Zorg voor voldoende calorie- en eiwitinname om ondervoeding te voorkomen.
  - Let op tekenen die op infectie kunnen wijzen (roodheid, koorts, pijn, zwelling).
  - Neem geen geneesmiddelen op eigen initiatief bij vermoeden van een infectie.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Koorts (meer dan 38°C of herhaaldelijk 38°C).
- Koude rillingen.
- Een moeilijke ademhaling.
- Een grieperig gevoel.
- Een zware hoest of een lichte prikkeling in de keel.
- Een branderig gevoel tijdens het urineren.
- Vloeibare stoelgang.
- Witte vlekken in de mond.

MISSELIJKHEID EN BRAKEN

OMSCHRIJVING

De klachten over misselijkheid en braken verschillen van persoon tot persoon. Ze kunnen optreden tijdens de chemotherapie, enkele uren erna tot zelfs enkele dagen na toediening van cytostatica.

Reeds voor de toediening kan er misselijkheid optreden, het zogenaamd ”reflexmatig braken”.

DUUR

De duur van de klacht hangt af van de aard en de hoeveelheid van de toegediende geneesmiddelen, van de toegediende antibraakmiddelen en uw persoonlijke gevoeligheid.

Als u niet misselijk wordt of niet moet braken, betekent dat zeker niet dat de behandeling bij u niet aanslaat. Misselijkheid en braken staan los van het effect van de therapie.

AANBEVELINGEN

Te vermijden

- Erg vette, zoete, sterk gekruide of te gezouten voedingsmiddelen.
- Sterk geurende spijzen.
- Gefrituurde voeding.
- Drinken tijdens de maaltijd.

Aan te raden

- Meerdere malen per dag kleine, licht verteerbare maaltijden innemen die rijk zijn aan calorieën en eiwitten.
- Langzaam eten en goed kauwen zorgen voor een betere vertering.
- Verkies droge voeding (beschuit, geroosterd brood,..).
- Verkies magere voeding (gevogelte, yoghurt…).
- Verkies gerechten op kamertemperatuur.
- Drink voldoende tussendoor (min. 1,5 l per dag). Water, maar ook cola, appelsap, limonade, isotone sportdranken, thee en bouillon worden over het algemeen goed verdragen.

- Rust halfzittend na een maaltijd.
- Plan uw maaltijd in functie van de misselijkheid, dwing uzelf niet om te eten omdat het tijd is om te eten.

Algemene adviezen

- Neem strikt de voorgeschreven medicatie in.
- Zorg voor voldoende afleiding en ontspanning.
- Zorg voor een rustige omgeving.
- Schrijf de tijdstippen op wanneer u zich misselijk voelt en wanneer u moet braken, zo krijgt de arts een beter zicht op de situatie.

Raadpleeg een diëtist(e) in geval van moeilijkheden met de voeding.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Wanneer u niet meer voldoende kunt eten of drinken.
- Wanneer er sprake is van een snelle gewichtsdaling.
- Als u tekenen van uitdroging vertoont (droge mond/tong, weinig urine, gevoel van dorst, oververmoeidheid).

MONDSLIJMVLIESONTSTEKING

OMSCHRIJVING

Ten gevolge van chemotherapie kunt u last krijgen van een droge mond en keel. U kunt een branderig gevoel hebben. Uw mond kan overgevoelig zijn voor hete, koude en erg gekruide spijzen. In de mondholte kan er zich een wit of geel beslag vormen. Het kauwen, slikken en praten kunnen pijnlijk worden. 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.

Een goede dagelijkse mondhygiëne is dus zeer belangrijk om problemen met het mondslijmvlies te voorkomen. Daarnaast zijn de voedingstoestand (of u goed en voldoende gevarieerd kunt eten), de dosis van de geneesmiddelen die u krijgt en andere factoren mee bepalend voor de ernst van de stomatitis (ontsteking ter hoogte van de mondslijmvliezen) die kan optreden.

DUUR

Een mondslijmvliesontsteking ten gevolge van chemotherapie is van voorbijgaande aard.

De ontsteking treedt meestal na vijf tot zeven dagen op en kan worden behandeld.

AANBEVELINGEN

- Poets uw tanden (2x per dag) voorzichtig, met een zachte tandenborstel en een niet schurende, kleurloze tandpasta.
- Poets van het tandvlees weg, omgekeerde bewegingen kunnen terugtrekkend tandvlees doen ontstaan.
- Vervang uw tandenborstel minstens om de 2 maanden.
- Door de therapie kunt u vatbaarder worden voor infecties en daarom kan de arts u bijkomende mondspoelingen voorschrijven.
- Verwijder tijdelijk uw kunstgebit bij pijn.
- 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 of aftvorming van het mondslijmvlies laat u de prothese uit en raadpleegt u de arts.
- Bij droge lippen kunt u lippenbalsem gebruiken, zo voorkomt u kloven.

Voedingsadvies

- Eet zachte voeding (appelmoes, pudding, puree, deegwaren, roomijs, zacht gekookt ei), desnoods vloeibare voedingsmiddelen (soep, pap, milkshakes).
- Te vermijden bij mondlast:
  - koolzuurhoudende dranken
  - alcohol droogt de slijmvliezen uit
  - zure voedingsmiddelen (pompelmoes, sinaasappelen, tomaten)
  - te gezouten of te kruidige voeding (peper, curry, paprika)
  - te warme voeding
  - harde en/of droge voeding (beschuit, volkorenbrood)

Algemene adviezen

- Vermijd tabak om irritatie van de slijmvliezen te voorkomen.
- Hou mond en lippen vochtig.
- Zuigen op ijsblokjes wordt vaak als aangenaam ervaren.

Raadpleeg een diëtist(e) in geval van moeilijkheden met de voeding.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Bij koorts.
- Wanneer het eten te pijnlijk of onmogelijk wordt.
- Wanneer u veranderingen waarneemt in uw mondslijmvlies: blaasjes, droge mond, witte stipjes in uw mond (tong, wangslijmvliezen).
- Bij continu bloedend tandvlees.
- Bij snelle gewichtsdaling.

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 voor het opstarten van de behandeling (tijdens de behandeling vinden er best geen ingrepen plaats).

OOGONTSTEKING

OMSCHRIJVING

Sommige chemotherapiemiddelen veroorzaken pijnlijke ogen. U kunt het gevoel hebben alsof er zand in zit. Uw oogranden kunnen rood en ontstoken zijn. ’s Morgens bij het ontwaken kunnen er korstjes in uw ogen zitten.

DUUR

Deze verschijnselen kunnen enkele dagen na de toediening van de chemotherapiemiddelen optreden. Meestal hebt u er wat last van als de toediening meerdere dagen na elkaar gebeurt. Een week tot 14 dagen na het eind van de behandeling verdwijnen de klachten.

AANBEVELINGEN

- Bescherm uw ogen tegen fel en scherp licht, draag eventueel een zonnebril.
- Vermijd sterke verschillen qua lichtscherpte.
- Lees en kijk T.V. in een voldoende verlichte ruimte.
- Gun uw ogen voldoende rust, rust met uw ogen dicht.
- Vermijd make-up aan de ogen. Indien u deze toch gebruikt, zorg dan voor een zeer goede oogreiniging voor het slapengaan.
- Week de korstjes los met overvloedig lauw water. Hiervoor kunt u ook een verzachtende lotion gebruiken, bijvoorbeeld een oplossing op basis van kamillebloemen of boorzuur. Vraag hierover advies aan uw dokter of verpleegkundige.
- Verwijder de gedroogde korstjes met een vochtig kompres.
- Vernauwd traankanaal: Een oogarts kan kijken of er een vernauwing van het traankanaal is. In dit geval is het soms nodig om een klein buisje te plaatsen dat de doorgang van het traankanaal vrijhoudt.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Indien de korstjes hinderlijk zijn, een gele of groene kleur hebben.
- Bij gezichtsklachten zoals wazig zien, sterretjes zien,…
- Bij aanhoudende pijnlijke ogen.

OORSUIZEN / VERMINDERD GEHOOR

OMSCHRIJVING

Bepaalde chemotherapiemiddelen kunnen inwerken op uw gehoor. Dat kan gepaard gaan met een verminderd gehoor. Heel zelden kunt u last krijgen van oorsuizen. U hoort dan een bonzend of ruisend geluid.

DUUR

Oorsuizen kan plotseling optreden tijdens het toedienen van de chemotherapiemiddelen. Het verdwijnt meestal na een korte tijd.

In de loop van uw behandeling kan een lichte vermindering van uw gehoor optreden. Dat kan van blijvende aard zijn.

AANBEVELINGEN

- Spreek erover als u minder goed hoort, uw omgeving kan er dan rekening mee houden.
- Probeer gesprekken te voeren met één persoon of in beperkt gezelschap.
- Vermijd achtergrondgeluiden tijdens een gesprek.
- Houd tijdens het gesprek oogcontact.
- Blijf in elk geval uw contacten onderhouden en zonder u vooral niet af.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Als u veel minder hoort dan voor uw behandeling.
- Als u last hebt van oorsuizen.

POORTKATHETER - PORT-A-CATH®

INLEIDING

Uw dokter heeft een behandeling voorgeschreven waarbij regelmatige toediening van medicatie of andere vloeistoffen in een bloedvat noodzakelijk is.

Katheters, naalden en cytostatica kunnen na enkele chemosessies de aders beschadigen of verzwakken. Omdat het dan moeilijk en pijnlijk wordt om in een ader te prikken, wordt soms een poortkatheter ingeplant (voluit een subcutane veneuze poortkatheter, beter bekend onder de merknaam Port-A-Cath®).

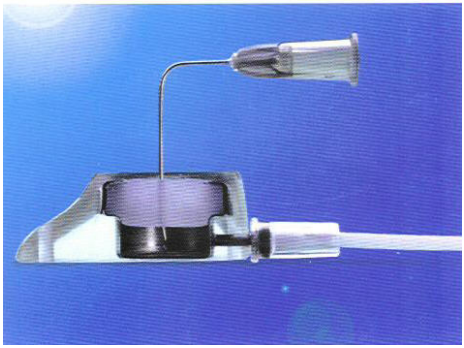
WAT IS EEN POORTKATHETER?

De Port-A-Cath® is een systeem dat volledig onder de huid geplaatst wordt, meestal op een goed geschikte maar onopvallende plaats op de borstkas. Een poortkatheter maakt het mogelijk om op een eenvoudige manier gedurende langere tijd cytostatica en andere medicijnen en vloeistoffen toe te dienen.

HOE ZIET EEN PORT-A-CATH® SYSTEEM ER UIT?

Het Port-A-Cath® systeem bestaat uit twee belangrijke onderdelen:

1. Het reservoir:
   een kleine injectiekamer, van boven afgesloten door een zelfs-luitend siliconen membraan.
2. De katheter:
   een dunne flexibele infusielijn.

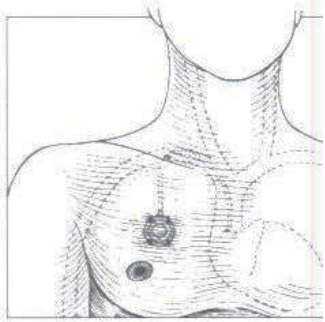


IMPLANTATIE VAN HET PORT-A-CATH® SYSTEEM

Het inbrengen van een Port-A-Cath® is een korte, kleine chirurgische ingreep. Het inplanten gebeurt meestal onder lokale verdoving.

Het systeem wordt onder de huid geplaatst waarbij de katheter in een ader op de borst wordt ingebracht. De katheter wordt in de ader opgeschoven tot de kathetertip een punt bereikt heeft precies boven het hart.

Zodra het reservoir en de katheter op hun plaats zitten en de kleine incisie geheeld zijn, is een kleine 'bobbel' onder de huid het enige dat nog opvalt.



Port-A-Cath® veneus systeem

GEBRUIK VAN HET SYSTEEM

Bij elke behandeling met intraveneuze medicatie, voor bloedafnames of bloedtransfusies kan het poortje met een speciale naald door de huid worden aangeprikt. Dat gebeurt bijna altijd door verpleegkundigen. Medicijnen of vloeistoffen worden via het reservoir en de katheter toegediend in de bloedcirculatie. Zodra de naald uit de poort is, kan u met de katheter alles doen (ook douchen, zwemmen, enzovoort), want het systeem is volledig afgesloten.

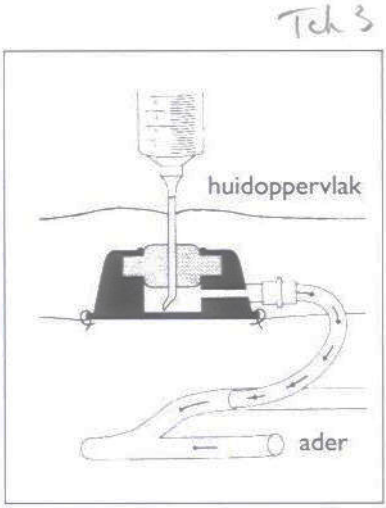


Fig. 3: Injecteren van vloeistoffen via het systeem in de bloedcirculatie

VOORZORGSMAATREGELEN

- Tussen de infusies door is, onder de meeste omstandigheden, het wassen van de plaats waar het systeem onder de huid ligt gewoon mogelijk. Een verband of gaasje is meestal niet nodig.
- De systemen dienen doorgespoeld te worden met fysiologische oplossing om te voorkomen dat er verstoppingen optreden in de katheter. Het systeem dient na elke behandeling doorgespoeld te worden. Indien het Port-A-Cath® systeem niet in gebruik is, dient het systeem ongeveer éénmaal om de drie maanden doorgespoeld te worden.

Het systeem blijft zitten zolang dat voor de behandeling nodig is. Nadien kan het onder lokale verdoving weggenomen worden.

RISICO OP BLOEDING

OMSCHRIJVING

De aanmaak van bloedplaatjes kan verminderen ten gevolge van chemotherapie. De belangrijkste functie van de bloedplaatjes is dat ze een bloeding stelpen. Een vermindering van het aantal bloedplaatjes leidt soms tot een bloeding. Sommige mensen krijgen vlugger last van blauwe plekken, neusbloedingen, bloedend tandvlees. Als men zich verwondt, blijft men ook langer bloeden dan normaal.

DUUR

De verminderde aanmaak van bloedplaatjes ten gevolge van chemotherapie is van tijdelijke aard. De aanmaak van bloedplaatjes herstelt spontaan. Bij een ernstig tekort aan bloedplaatjes is het soms nodig de volgende behandelingen aan te passen of uit te stellen. Soms wordt een bloedplaatjestransfusie toegediend.

AANBEVELINGEN

- Probeer voorzichtig te zijn in uw bewegingen:
  zich stoten of vallen kan reeds een bloeding veroorzaken.
- Probeer bloedingen te voorkomen door:
  - snijwonden te vermijden
  - handschoenen te dragen bij allerhande karweien
  - gebruik te maken van een elektrisch scheerapparaat in plaats van scheermesjes
  - gebruik te maken van een zachte tandenborstel en uw tanden zeer voorzichtig te poetsen, beginnend tegen het tandvlees om terugtrekking van het tandvlees te voorkomen
  - zacht de neus te snuiten
  - tandartsbezoeken te vermijden tijdens de therapie
  - inspuitingen te vermijden
  - vaginale tampons en lavementen te vermijden
  - geen geneesmiddelen te gebruiken die aspirine bevatten
- Bloedt u toch:
  - probeer open wonden dicht te drukken
  - leg koud water of ijs in een doek op de wonde
  - knijp bij neusbloedingen de neus voor enkele minuten dicht terwijl u voorover buigt

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Als u gemakkelijk kneuzingen (blauwe plekken), bloeduitstortingen of petechiae (kleine speldekop grootte, rode puntjes op de huid, vooral op de benen) vertoont.
- Als u er niet in slaagt een bloeding zelf te stoppen.
- Bij hoofdpijn.
- Als u bloed moet braken of als u bloed in de stoelgang of urine ziet.

SPIER- EN ZENUWPIJNEN

OMSCHRIJVING

Bepaalde chemotherapiemiddelen kunnen een negatieve invloed hebben op het zenuwstelsel. De klachten kunnen uiteenlopen naargelang van de ernst van de aantasting. U kunt last hebben van tintelingen in de vingers. Ook kan het gebeuren dat u minder kracht hebt en dat u minder goed fijne bewegingen kunt uitvoeren. Sommigen ervaren een drukkende pijn in de voetzool en evenwichtsstoornissen.

DUUR

Deze tekenen treden slechts zeer zelden op na een eerste behandeling. Zodra er klachten zijn kunnen zij verergeren na herhaalde toedieningen. Meestal treedt na verloop van tijd een spontaan herstel op.

AANBEVELINGEN

- Behalve voor zenuwpijn zijn er geen goede geneesmiddelen om deze klachten te bestrijden.
- Eet een vezelrijke voeding die veel vit B bevat, zoals: brood, aardappelen, rijst, pasta's, verse groenten, vers fruit, enz.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Als u één van de hierboven omschreven klachten hebt.
- Als deze klachten erger worden en als uw normaal functioneren door die klachten in het gedrang komt.

Soms is het nodig om de dosis van uw behandeling aan te passen om de behandeling verder te kunnen zetten.

OXALIPLATIN

- Bij behandelingen met Oxaliplatin kan koude drank of voeding in de eerste dagen na de toediening een erg benauwd gevoel in de keel geven. Het lijkt dan alsof uw keel is verdoofd en u moeite hebt met slikken of ademen.
- Deze klachten zijn voorbijgaand, maar ze zijn erg vervelend en beter te vermijden. Het is beter geen koude voeding (bijvoorbeeld ijs) te eten en geen koude dranken te drinken.

VERANDERDE SEKSUALITEITSBELEVING

OMSCHRIJVING

Seksuele gevoelens kunnen tijdens de chemotherapie veranderen. Vrouwen kunnen last hebben van vaginale droogte, de menstruatie kan voor kortere of langere periode stoppen. Mannen kunnen last hebben van erectiestoornissen en/of ejaculatieproblemen. Bovendien kunnen heel wat andere factoren uw seksualiteit negatief beïnvloeden zoals: stress, vermoeidheid, een gevoel van zwakte, een veranderd lichaamsbeeld, familiale en financiële problemen, enz. Ook daardoor kan de zin om te vrijen sterk verminderd zijn. Tijdens, maar ook na uw behandeling hebt u misschien meer behoefte aan begrip, warmte en intimiteit, maar dit is niet altijd makkelijk realiseerbaar.

DUUR

Al deze moeilijkheden zijn meestal van tijdelijke aard.

AANBEVELINGEN

Probeer uw gevoelens te uiten en met uw partner over uw relatie te praten. Uw partner zou u heel goed kunnen helpen om deze moeilijke periode te overbruggen. Door erover te praten met uw partner leert u elkaar beter te begrijpen.

Tijdens uw behandeling en tot enkele maanden nadien is het belangrijk om voorbehoedsmiddelen (bijvoorbeeld een condoom) te gebruiken. Een mogelijke zwangerschap moet nu immers voorkomen worden, omdat de therapie schadelijk kan zijn voor de baby.

Is een zwangerschap niet (meer) mogelijk, dan nog is het raadzaam de eerste dagen na de toediening van de behandeling een condoom te gebruiken. Restanten van de geneesmiddelen kunnen ook in sperma of vaginaal vocht zitten. Daarom is het veiliger om met een condoom te vrijen.

Bespreek het zeker met uw arts als u nog een kinderwens heeft.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Spreek over seksualiteit met mensen bij wie u zich goed voelt.
- U kunt altijd terecht bij uw betrokken hulpverlener(s) als u dat wenselijk vindt.
- Een seksuoloog in uw buurt vindt u via de website van de Vlaamse Vereniging voor Seksuologie.

VERANDERING VAN DE HUID

OMSCHRIJVING

Sommige chemotherapiemiddelen kunnen huidreacties veroorzaken. Uw huid kan een donkere kleur krijgen, meestal op de plaatsen die aan het zonlicht blootgesteld zijn zoals het aangezicht, de handen en de armen. Op plaatsen waar eerder al werd bestraald of op littekens kunnen rode vlekjes voorkomen. De huid kan ook harder en meer gespannen lijken. Dat gebeurt meestal aan de handen en daardoor ontstaan gemakkelijk huidkloofjes.

DUUR

Op elk moment van de behandeling kunnen zich huidreacties voordoen.
Ze ontstaan heel geleidelijk en verdwijnen meestal ook langzaam.

AANBEVELINGEN

- Door gebruik te maken van specifieke verzorgingsproducten kunnen klachten voorkomen of verminderd worden.
  (badolie, vette/vochtinbrengende crèmes)
- Bescherm uw huid tegen bijkomende irritatie, tegen verwondingen en ontstekingen, zolang de behandeling duurt.
- Was u met neutrale niet-geparfumeerde zeep.
- Als u tegelijkertijd bestraald wordt of nog niet lang geleden werd bestraald: blijf de aanbevelingen met betrekking tot de huidreacties ten gevolge van bestraling in acht nemen.
- Vermijd zoveel mogelijk blootstelling aan de zon. Als u toch in de zon loopt, gebruik dan altijd een zonnecrème met een beschermingsfactor die hoger is dan 20 of gebruik beschermende kledij.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Als u hevige jeuk hebt.
- Als u rode vlekken bemerkt.
- Als u een plaatselijke huidirritatie hebt die erg pijnlijk is.

VERANDERING VAN DE NAGELS

OMSCHRIJVING

Sommige chemotherapiemiddelen kunnen nagelbeschadiging veroorzaken. Deze nagelbeschadiging kan zijn: het broos worden en/of afbrokkelen, het splijten van de nagels of het ontkleuren of verkleuren van de nagels.

DUUR

Nagelbeschadiging ontstaat vrij langzaam en is niet blijvend. Dit betekent dat na het stopzetten van de behandeling de nagels spontaan herstellen. Dit herstelproces is afhankelijk van de graad van beschadiging.

AANBEVELINGEN

- Zorg voor een goede nagelhygiëne, dit voorkomt infecties.
- Tracht vinger- en teennagels steeds kort te houden.
- Breng vanaf het begin van de behandeling een nagelversteviger aan.
- Vermijd contact met irriterende producten en voorkom verwondingen door handschoenen te dragen bij bepaalde activiteiten.
- Indien er een infectie optreedt is het mogelijk dat antibiotica zal toegediend worden.

Bij sommige behandelingen kunnen nagelveranderingen meer uitgesproken zijn. Bij die behandelingen kan er voorgesteld worden om uw handen af te koelen.

Hiervoor gebruiken we speciale ijswanten. Door de koude vernauwen de bloedvaten in de handen. Zo kunnen geneesmiddelen niet tot in uw vingertoppen komen en hebt u minder kans op beschadiging van de nagels.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Als u veranderingen merkt ter hoogte van de nagels.
- Als er bloeduitstortingen optreden onder de nagels.

VERMINDERDE VRUCHTBAARHEID BIJ DE MAN

OMSCHRIJVING

Chemotherapie kan een nadelige invloed hebben op uw vruchtbaarheid, afhankelijk van uw behandeling, uw leeftijd en uw algemene toestand.
Het aantal zaadcellen zal verminderen en ook hun beweeglijkheid zal worden aangetast. De kwaliteit van de zaadcellen zal afnemen.

DUUR

De nadelige gevolgen van chemotherapie op uw vruchtbaarheid zijn van tijdelijke of blijvende aard.

AANBEVELINGEN

Tijdens en tot 6 maanden na de behandeling is het raadzaam dat u een voorbehoedsmiddel gebruikt, om mogelijke afwijkingen aan de foetus te voorkomen. U kunt sperma laten invriezen voor de eerste toediening van de chemotherapiemiddelen. Als u een kinderwens hebt, kan het ingevroren sperma later eventueel worden gebruikt.

Praat over deze problemen met de mensen bij wie u zich goed voelt.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

Bespreek met uw dokter welke invloed uw eigen behandeling heeft op uw vruchtbaarheid en zoek samen naar geschikte oplossingen.

VERMINDERDE VRUCHTBAARHEID BIJ DE VROUW

OMSCHRIJVING

Chemotherapie kan een nadelige invloed hebben op uw vruchtbaarheid, afhankelijk van uw behandeling, uw leeftijd en uw algemene toestand. De hormoonproductie zal verminderen. Daardoor gaat u onregelmatig menstrueren. Tijdens de behandeling kan de menstruatie volledig uitblijven. Daardoor zult u minder vruchtbaar zijn.

Door de hormonale veranderingen kunt u typische kenmerken van de menopauze vertonen, zoals warmte-opwellingen, jeuk, een droge vagina, enz. Er bestaat ook een groter risico op vaginale infecties.

DUUR

Afhankelijk van het toegediende chemotherapiemiddel zijn de nadelige gevolgen van chemotherapie op uw vruchtbaarheid van tijdelijke of van blijvende aard.

AANBEVELINGEN

Tijdens en tot 6 maanden na de behandeling is het raadzaam dat u een voorbehoedsmiddel gebruikt, om afwijkingen aan de foetus te voorkomen. Praat over deze problemen met de mensen bij wie u zich goed voelt.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

Bespreek met uw dokter welke invloed uw eigen behandeling heeft op uw vruchtbaarheid en zoek samen naar geschikte oplossingen.

VERMOEIDHEID

OMSCHRIJVING

Het kan zijn dat u zich tijdens de behandeling moe voelt. Dit betekent niet dat het slechter met u gaat. Het aantal patiënten dat vermoeidheidsklachten heeft, varieert en de ernst ervan hangt af van de duur en de soort behandeling.

Meestal spreekt men van een algemene vermoeidheid die in het begin van de behandeling af en toe aanwezig is. Naarmate de behandeling vordert, kunnen deze klachten toenemen.

De vermoeidheid kan mild zijn tot zeer erg met een gevoel van uitputting. Vaak kan dit gepaard gaan met depressieve gevoelens. Alle klachten kunnen te wijten zijn aan de behandeling of aan het feit dat uw lichaam veel energie gebruikt, nodig voor het herstel.

DUUR

De duur van de klachten verschillen van persoon tot persoon.
De klachten verdwijnen niet onmiddellijk na het stoppen van de therapie.
Soms kunnen ze, in mindere mate, nog enkele maanden blijven aanslepen.

AANBEVELINGEN

- Geef prioriteit aan bepaalde activiteiten en doe geen onnodige inspanningen.
- Plan vandaag uw activiteiten en taken voor morgen.
- Las tijdens de dag rustpauzes in wanneer u het nodig acht.
- Blijf voldoende actief in het huishouden en erbuiten.
- Zorg voor een evenwicht tussen rust en activiteit.
- Drink voldoende: 1,5 tot 2 liter per dag.
- Vraag eventueel hulp aan familie, vrienden of instanties.

RAADPLEEG UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- Als de vermoeidheid extreem toeneemt.
- Indien u uw dagelijkse taken niet meer alleen kunt uitvoeren.
- Wanneer u last hebt van hartkloppingen, evenwichtsstoornissen, krachtverlies, duizeligheid, concentratiestoornissen.
- Wanneer u ’s nachts niet kunt slapen.

U EN CHEMOTHERAPIE pg 4

BLOEDARMOEDE pg.6

BUIKPIJN / VERSTOPPING / CONSTIPATIE pg.7

DIARREE pg.8

EETLUSTVERMINDERING
REUK- EN SMAAKVERANDERING pg.10

EMOTIONELE REACTIE / ANGST pg.12

GRIEPERIG GEVOEL pg.13

HAARVERLIES pg.14

INFECTIERISICO pg.16

MISSELIJKHEID EN BRAKEN pg.18

MONDSLIJMVLIESONTSTEKING pg.20

OOGONTSTEKING pg.22

OORSUIZEN / VERMINDERD GEHOOR pg.23

POORTKATHETER - PORT-A-CATH® pg.24

RISICO OP BLOEDING pg.26

SPIER- EN ZENUWPIJNEN pg.28

VERANDERDE SEKSUALITEITSBELEVING pg.29

VERANDERING VAN DE HUID pg.30

VERANDERING VAN DE NAGELS pg.31

VERMINDERDE VRUCHTBAARHEID BIJ DE MAN pg.32

VERMINDERDE VRUCHTBAARHEID BIJ DE VROUW pg.33

Vragen?

Heeft u vragen voor uw behandelende arts of verpleegkundige noteer ze hier.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIELT
SINT-ANDRIES
ZIEKENHUIS

Uw gezondheid, onze zorg.

Oncologisch Support Team
051 42 57 45

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tielt
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

07/10/20