



**Algemeen
Stedelijk
Ziekenhuis**

Aalst
Geraardsbergen
Wetteren

| Autonome verzorgingsinstelling



Informatiebrochure

Chemotherapie

| Inhoud



Chemotherapie.... wat nu	4
Wat is chemotherapie	5
Hoe wordt chemotherapie gegeven?	6
Wat zijn de meest voorkomende bijwerkingen	7
Eten en drinken	8
Diarree	9
Constipatie	12
Bloedafwijkingen	13
Haarverlies en haarverzorging	15
Irritatie mondslijmvlies - vermoeidheid	16
Thuis omgaan met afvalstoffen en therapie	17
Wanneer de arts verwittigen	18
Hantering spanning en angst doorheen chemobehandeling	20

| Chemotherapie.... wat nu?

In deze brochure vind je algemene informatie over een behandeling met chemotherapie of andere celremmende geneesmiddelen.

Je zal onder meer lezen hoe zo'n behandeling kan worden toegediend en hoe nevenwerkingen kunnen ontstaan.

Je leert hoe je de behandeling een plaats kan geven in je leven en hoe je tijdens de therapie zorg kan dragen voor jezelf, want dat is van groot belang.

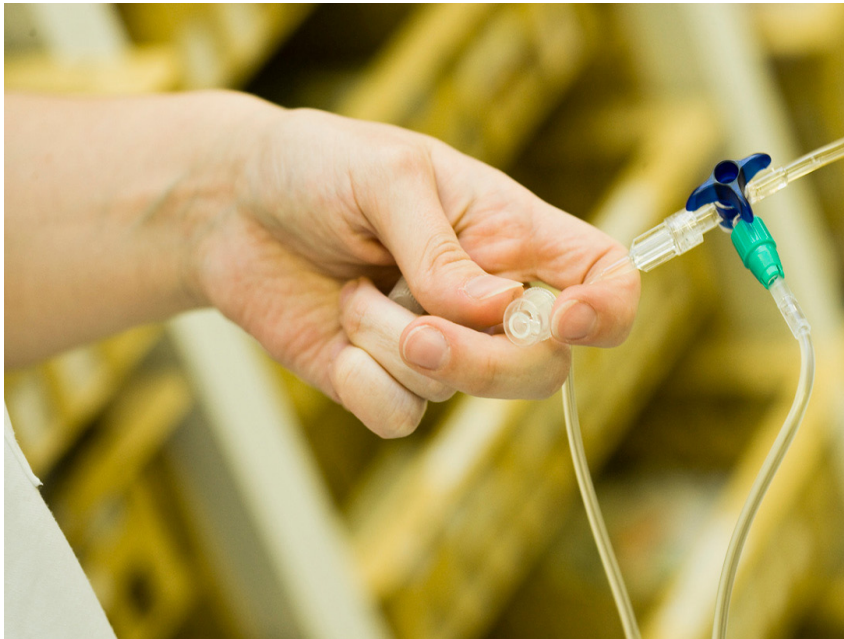
De informatie in deze brochure is algemeen. Specifieke informatie over je therapie krijg je van je arts en verpleegkundige.

Aarzel niet om hen aan te spreken voor vragen rond je behandeling.

| **Wat is chemotherapie?**

5

Een behandeling met chemotherapie bestaat uit het toedienen van één of meerdere celremmende geneesmiddelen, cytostatica genoemd. Deze cytostatica vernietigen of verhinderen de groei van abnormale cellen. Maar ook gezonde cellen kunnen erdoor beïnvloed worden. Je leest hierover meer in de paragraaf over nevenwerkingen. Er wordt voor iedere patiënt een individueel behandelingschema opgesteld die in de loop van het ziekteproces kan veranderen.



| Hoe wordt chemotherapie gegeven?

Een behandeling met chemotherapie of andere celremmende geneesmiddelen kan, zoals de meeste medicijnen, op verschillende wijzen worden toegediend: als pilletjes via de mond of door rechtstreekse inspuiting van het product in de bloedbaan, onder de huid, in een spier, in het ruggenmergkanaal of in een orgaan. Vaak gebeurt de toediening via een infuus in de bloedbaan of via een poortcatheter die onderhuids wordt geplaatst.

Een toediening kan enkele minuten duren maar ook een kwartier, een uur of zelfs enkele uren. Ze kan dagelijks, elke week of elke maand herhaald worden volgens een bepaald schema.

De totale duur van de behandeling hangt af van de aard van je ziekte en het resultaat van de behandeling. Het toedienen van deze geneesmiddelen doet geen pijn. Als je pijn voelt tijdens het toedienen, waarschuw dan onmiddellijk je verpleegkundige.



| **Wat zijn de meest voorkomende bijwerkingen?**

Tips & tricks



Chemotherapie tast behalve kankercellen ook gezonde cellen aan, vooral snelgroeiende cellen zoals beenmerg, bloedcellen, haarcellen, slijmvlies. Hierdoor kunnen er tijdelijke bijwerkingen optreden. Deze verschillen van persoon tot persoon en hangen af van de soort en de dosis cytostatica en de duur van de behandeling.

Praat zeker met de arts of verpleegkundige als je last hebt van nevenwerkingen. Vaak kan aangepaste hulp een probleem verzachten of verhelpen.

Misselijkheid

Misselijkheid duurt doorgaans langer en heeft meerdere oorzaken.

De aard en hoeveelheid van de toegediende stoffen en je persoonlijke gevoeligheid bepalen de duur van deze klachten. Er kan eventueel een anti-braakmiddel worden toegediend. Bespreek dit met je behandelende arts.

Opgelet: misselijkheid en braken staan los van het effect van de therapie.

Braken

Braken kan acuut optreden als reactie op een behandeling of pas na 1 of 2 dagen. Het kan voor de behandeling optreden: door angst, stress of een negatieve ervaring in dezelfde omstandigheden.

Eten en drinken

Tips

- Nuttig pas 1 uur na de maaltijd vloeibare voedingsmiddelen (bv. yoghurt, pap, ...).
- Het eten van een droog beschuitje, een droge koek bij het opstaan kan misselijkheid voorkomen..
- Rust na de maaltijd in een zittende houding, ga niet onmiddellijk neerliggen en vermijd bukken na de maaltijd.
- Vermijd geuren die bij je misselijkheid opwekken: sterk geurende kruiden, schoonmaakmiddelen, parfum, ...
- Regelmatig met kleine slokjes 1.5 liter water per dag drinken.
- Enkel kleine tussenmaaltijden eten
- Langzaam eten en goed kauwen
- Laat iemand anders voor je koken indien je misselijk wordt van etensgeuren, blijf uit de keuken tijdens het koken.
- Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne.
- Zuigen op een ijsblokje helpt een plotse aanval van misselijkheid tegen te gaan en kan braken voorkomen. Ook traag en diep ademen door de neus kan helpen bij misselijkheid.
- Rook niet, informeer naar rookstopbegeleiding.
- Draag geen knellende kledij.

De diëtist(e) kan je individueel advies geven in verband met de verteerbaarheid van voedingsmiddelen en aangepaste kooktechnieken.



Medische bijvoedingen kunnen een aanvulling zijn als de dagelijkse maaltijden moeilijk lukken en de calorie-inname bijgevolg te laag is. Vraag advies.

Diarree

De toegediende stoffen tijdens de chemotherapie werken in op de darmcellen waardoor je last kan krijgen van diarree, maar ook stress kan een oorzaak zijn.

We spreken van diarree als je meerdere keren per dag vloeibare stoelgang maakt. Deze vorm van diarree is van tijdelijke aard, darmcellen herstellen vlug en het stoelgangpatroon zal terug normaliseren.

Advies bij acute diarree

	
Zoutrijke dranken en voedingsmiddelen	Sterke koffie
1,5 liter water per dag (rustig, regelmatig en met kleine slokjes)	Gashoudende dranken
Dranken op kamertemperatuur	Té warme en té koude dranken
Rijstwater (met toevoeging van zout), bosbessensap, braambessensap, pure chocolade, kweeperengelei, aalbessengelei en thee	Sterk gekruide bereidingen (bv. tabasco, cayenne)
Beschuit, geroosterd wit brood, Betterfood, Vitabis	Fruit en rauwe groenten
Mager beleg	Vette voedingsmiddelen en bereidingen
Gesuikerde magere witte yoghurt	
Deegwaren of witte rijst	

Herneem na enkele dagen je gebruikelijk voedingspatroon en kies zelf wat je het beste verdraagt.

Advies bij chronische diarree

Beperk voedingsmiddelen die de darmbeweging stimuleren, zoals:

- **gasvormende voedingsmiddelen:** uien, kolen (behalve bloemkool, broccoli en chinese kool), schorseneren, kauwgom, prei, peulvruchten, linzen, champignons, sterk bruisende dranken.
- **vezelrijke voeding:** bruine en volkorenproducten (brood, rijst, deegwaren), rauwe groenten, rauw en gekookt fruit (behalve geraspte appel en rijpe banaan).
- **laxerende voedingsmiddelen:** gedroogd, vers en fruit in blik, peperkoek, speculaas, fruitsappen met pulp, appel-, peren- en dadelsiroop, vijgen en pruimenconfituur.
- **vetrijke voeding:** volle melkproducten, vette kaas en charcuterie, vet vlees, conserven op olie, smeervet, botersaus, saus op basis van roux, room.
- **tuinkruiden en specerijen:** verse of gedroogde tuinkruiden kunnen gebruikt worden, specerijen als paprika, curry, peper, chilipoeder, tabasco, stoofvleeskruiden, kipkruiden en andere mengelingen worden best vermeden.

Andere adviezen

- Neem nooit geneesmiddelen tegen diarree zonder je arts te raadplegen.
- Verzorg je stuit na elke stoelgang. Gebruik zacht toilet papier en een niet-geparfumeerde zeep.
- Controleer de frequentie en samenstelling van je stoelgang.
- Raadpleeg je arts als je bloed in de stoelgang ziet of wanneer je stoelgang zwart is, bij slijmerige diarree en bij koorts.

Constipatie

Tijdens je behandeling kan je last krijgen van constipatie of verstopping. Dit kan tengevolge zijn van je chemotherapie omdat deze de darmen minder beweeglijk maakt. Anderzijds kan het ook te maken met bepaalde medicatie die je moet innemen tegen vb. misselijkheid (Zofran®). Het feit dat je zelf minder beweeglijk bent door de behandeling kan constipatie ook in de hand werken.

Enkele tips..

- Probeer te zorgen voor voldoende lichaamsbeweging.
- Drink 1.5 liter tot 2 liter water per dag.
- Drink voor je ontbijt een glas lauw water of vers sinaasappelsap.
- Eet op regelmatige tijdstippen.
- Kies een vezelrijke en gevarieerde voeding .
- Eet voldoende fruit en groenten.
- Zo nodig zacht laxeermiddel type movicol, forlax.



Bloedafwijkingen

Door de therapie kunnen de rode bloedcellen, witte bloedcellen en bloedplaatjes in aantal verminderen. Om de invloed van de therapie na te gaan, wordt je bloed vóór elke therapie door een eenvoudige bloedafname gecontroleerd.

Wanneer blijkt dat de bloedcellen zich nog niet voldoende hersteld hebben, kan een transfusie met bloedcellen of het toedienen van groeifactoren (voor witte of rode bloedcellen) noodzakelijk zijn. Het kan nodig zijn dat de therapie één of twee weken wordt uitgesteld. Zo hebben je bloedcellen de kans om extra te recupereren. Soms wordt de dosis van je chemotherapie aangepast, zodat deze minder toxisch is.

De witte bloedcellen

Een vermindering van het aantal witte bloedcellen vergroot de kans op een infectie. Zo nodig zullen groeifactoren toegediend worden.

Tekenen van infectie:

- ✓ Koorts
- ✓ Koude rillingen
- ✓ Hoofdpijn, zich echt ziek voelen
- ✓ Keelpijn, hoest, verstopte neus
- ✓ Branderig gevoel bij het plassen, vaak in kleine hoeveelheden plassen
- ✓ Buikkrampen, branderige pijn aan de sluitspier
- ✓ Plaatselijke roodheid, zwelling, warmte, pijn
- ✓ Vochtverlies (eventueel etter) uit de ogen of oren

Enkele tips..

- Meet dagelijks je lichaamstemperatuur, bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en best 's avonds. Raadpleeg je (huis)arts onmiddellijk bij een lichaamstemperatuur van 38°C of hoger en/of bij rillingen.
- Zorg voor een goede mond- en lichaamshygiëne. Neem als het kan dagelijks een bad en was je handen zeer regelmatig, zeker voor het eten en nadat je naar het toilet bent geweest. Poets je tanden minstens tweemaal per dag, liefst na elke maaltijd en zeker vóór het slapen gaan.
- Inspecteer regelmatig je mond op tekenen van beschadiging.
- Let op keelpijn en kortademigheid. Ga na of je hoest en/of je gekleurde fluïmen hebt.
- Controleer hoe vaak en hoeveel je urineert. Ga de helderheid en de geur van je urine na en of je pijnlijk urineert.
- Voorkom wondjes en verzorg opgelopen wondjes meteen.
- Vermijd het contact met mensen die griep hebben of verkouden zijn en met kinderen die mazelen, windpokken, rode hond of andere kinderziekten hebben.
- Vermijd het verzorgen van huisdieren of gebruik hiervoor (lichte) wegwerphandschoenen.

De rode bloedcellen

Een verminderd aantal rode bloedcellen geeft kans op bloedarmoede. Hierdoor kan je vermoeid, duizelig, kortademig en bleek zijn. Als je rode bloedcellen te laag worden kan je arts een transfusie of groeifactoren toedienen. De chemo kan eventueel uitgesteld worden.



Bloedplaatjes

Een verminderd aantal bloedplaatjes kan de kans op blauwe plekken en/of onderhuidse bloedingen, neusbloedingen en bloedend tandvlees vergroten. Wondjes kunnen ook langer bloeden. De menstruatie kan heviger zijn. Soms komt er bloed voor in de urine of in de stoelgang. Bij erg lage plaatjes kan een transfusie voorzien worden.

Enkele tips..

- Eet zacht voedsel zodat de kans op verwonding van het tandvlees en mondslijmvlies zo klein mogelijk is.
- Gebruik een elektrisch scheerapparaat in plaats van scheermesjes.
- Vermijd nauw aansluitende kleding met schurende stoffen.
- Gebruik handschoenen bij het klussen of tuinieren.
- Gebruik een glijmiddel bij intiem seksueel contact.
- Gebruik geen tampons bij menstruatie.
- Neem nooit op eigen initiatief aspirine of geneesmiddelen die aspirine bevatten. Aspirine bevat een stof die het bloed doet verdunnen.

Haarverlies en haarverzorging

Je behandeling maakt het haar dunner of geeft haarverlies. Haarverdunning of haarverlies is tijdelijk. Er zijn geen goede maatregelen om haarverlies te vermijden. Haarverlies kan je emotioneel ontredde. Het is normaal dat je soms overstuur raakt, kwaad bent en dat je zich hopeloos, droevig, angstig of verlegen voelt. Praat over deze gevoelens met je familie, vrienden, arts, verpleegkundige en anderen als je daar behoefte aan hebt.

Enkele tips..

- Gebruik een zachte shampoo en zachte borstels.
- Droog je haar op lage temperatuur.
- Laat tijdens je behandeling je haar niet kleuren of permanenten.
- Als je (bijna) al je haar verliest kan je je hoofd bedekken met een hoedje, muts, sjaaltje, pet of pruik.

Irritatie mondslijmvlies

Tijdens je behandeling kan je last hebben van ontstoken mondslijmvlies.

Enkele tips..

- Poets je tanden met een zachte tandenborstel.
- Spoel je mond na elke maaltijd met lauw water.
- Lippen en mondhoeken kan je soepel houden met een vette lipstick of vaseline.
- Bij een droge mond kan je de speekselklieren stimuleren door suikervrije kauwgom te gebruiken.
- Vermijd al wat prikkelend is zoals roken, fel gekruide of zure voedingsmiddelen, bruisende dranken en hard voedsel.
- Pijn in je mond kan je verzachten door te zuigen op stukjes ijs.
- Gebruik tandzijde in plaats van tandenstokers.

Vermoeidheid

Veel mensen die behandeld worden met chemotherapie hebben naarmate de behandeling vordert soms last van (extreme) vermoeidheid. Je kan je zowel lichamelijk als mentaal vermoeid voelen. Vermoeidheid is geen banale klacht, spreek erover met je behandelende arts of verpleegkundige.

Enkele tips..

- Plan je dag zodat je geen energie verspilt en voldoende tijd hebt om te rusten.
- Lichte fysieke activiteit zoals wandelen verlicht vaak de vermoeidheid.
- Zorg voor afleiding door naar muziek te luisteren , te lezen , sociale contacten te onderhouden.
- Neem voldoende rust.
- Luister naar je eigen lichaam en leer je eigen ritme te vinden.

Thuis omgaan met afvalstoffen van de therapie

De resten van je behandeling worden uitgescheiden langs de lichaamsvochten. Je lichaamseigen stoffen (zoals urine, stoelgang enzovoort) kunnen daarom enkele dagen na de toediening giftig zijn. Hou daar thuis rekening mee. Enkele raadgevingen..

- Wees voorzichtig met urine en stoelgang.
- Plas altijd zittend op het toilet om spatten te voorkomen en spoel het toilet altijd tweemaal door met gesloten deksel.
- Was je handen grondig na gebruik van het toilet.
- Wees voorzichtig met het opruimen van braaksel. Doe dat zo nodig met plastic handschoenen aan.
- Restanten van de therapie kunnen ook in sperma of in vaginaal vocht zitten. Daarom is het veiliger om met een condoom te vrijen.



Wanneer de arts verwittigen

Bij de volgende tekenen of klachten moet je je (huis) arts nog dezelfde dag waarschuwen:

- Koorts boven 38°C en/of koude rillingen.
- Branderig gevoel en/of pijn bij het plassen, frequent en kleine beetjes plassen.
- Keelpijn.
- Kortademigheid.
- Wondjes die langer dan een half uur bloeden.
- Bloed in urine en/of stoelgang.
- Blauwe plekken zonder dat je gevallen bent of je gestoten hebt.
- Een opgezwollen arm of hand aan de kant waar de poort zich bevindt.
- Overvloedig braken langer dan 24 uur.
- Diarree langer dan 48 uur.
- Constipatie of verstopping langer dan drie dagen.
- Plotse huiduitslag.

Bij heropname in het ziekenhuis,
gelieve de arts en verpleegkundigen
op de hoogte te stellen van de
datum van uw laatste chemotoediening.

Hantering spanning en angst doorheen chemobehandeling. Enkele tips

- Het omgaan met de kankerdiagnose, de behandeling en de fase na de therapie brengen een psychologisch verwerkings- en aanpassingsproces teweeg. Het is dus heel normaal dat jij en je naasten zich doorheen deze periode meer belast voelen en je evenwicht (tijdelijk) uit balans is. Het toelaten bij jezelf van je gevoelens en gedachten kan al een helpende stap zijn hierbij.
- Bespreek je vragen en bezorgdheden met je arts, de verpleegkundige of een andere medewerker van het multidisciplinair team van de dagkliniek (gratis).
- Schrijf je vragen en ongerustheden op en neem dit lijstje mee op consultatie bij de dokter. Probeer je bij belangrijke consultaties of resultaatbesprekingen te laten vergezellen door een vertrouwde naaste.
- Ga niet zoeken op internet (of richt je, wanneer je toch dit medium gebruikt, tot wetenschappelijke websites...).
- Vergelijk je niet met andere patiënten. Elke ziekte en elke behandeling is anders!
- Deel je gevoelens met je naasten, vrienden of lotgenoten. Het erover praten kan deugd doen en het "wederzijds sparen" doorbreken.
- Spreek met je (klein)kinderen open over je ziekte, bereid hen voor op de mogelijke nevenwerkingen (moeheid, evt. haarverlies,...) en de impact ervan op de gezinsorganisatie. We beschikken over infobrochures en boekjes die je op weg kunnen helpen om met je kinderen te communiceren over je ziekte.
- De dagkliniek beschikt over een bibliotheek, voor hen die behoefte ervaren aan lezen over de ziekte (zowel informatief als ervaringsgerichte literatuur).

- Doorheen een chemobehandeling kunnen een aantal momenten angst teweeg brengen. Zo roept de eerste chemokuur meestal wat spanning op, doorgaans vanuit vrees voor het onbekende. We merken dat men doorheen de behandeling gaandeweg meer houvast gaat ervaren. Indien je de dag(en) voorafgaand aan de kuur verhoogde spanning ervaart, probeer hier dan op in te spelen door op die momenten positieve afleiding te zoeken. Sommige mensen hebben baat bij ontspanningsoefeningen, medicatie,... Ook controle- en onderzoeksmomenten gaan doorgaans gepaard met verhoogde angst. Spreek met de zorgverleners over je angst. Het is belangrijk dat we samen kunnen zoeken naar wat voor jou helpend kan zijn.
- Zorg goed voor jezelf en wees mild voor jezelf. Chemobehandeling brengt bij de meeste mensen een aantal fysieke effecten teweeg, wat enige aanpassing en een (tijdelijke) bijstelling vraagt van je vroegere functioneren en verwachtingen. Draag zorg voor je lichaam door er goed naar te luisteren en regelmatig rustmomenten in te bouwen. Minstens even belangrijk bij het omgaan met vermoeidheid is (matige) beweging. We verwijzen graag naar de Rekanto-activiteiten van de Stichting tegen Kanker en onco-revalidatie (na de behandeling). In het kader van zelfzorg en lichaamszorg kunnen verzorgingssessies bijdragen aan een behoud van je zelfbeeld. De schoonheidsconsulente geeft ook tips m.b.t. haarverlies.
- Blijf voldoeninggevend activiteiten opnemen in de mate van het mogelijke, behoud deugddoende contacten en alles wat je voorheen reeds een goed gevoel gaf.
- Doorheen je behandeling, maar ook in de fase van remissie (na afloop van je behandeling), kan je steeds beroep doen op de psychologe.
- Binnen ons ziekenhuis werken we multidisciplinair. Op onze afdeling hebben we teambesprekingen die nodig zijn om de zorg te optimaliseren en zo perfect af te stemmen op ieder individu. De gedeelde informatie is vertrouwelijk. De medewerkers zijn verbonden aan het beroepsgeheim.

Voor je bevestiging van je afspraak op de dagkliniek vragen wij je vriendelijk de dag voordien te bellen naar het secretariaat dagkliniek, dit tussen 10 en 16 uur.

T +32 (0)53 76 49 40 Aalst

T +32 (0)54 43 24 00 Geraardsbergen

ASZ

CAMPUS AALST ONCOLOGIE

Merestraat 80

9300 Aalst

T +32 (0)53 76 40 20

T +32 (0)53 76 49 40 - secretariaat dagkliniek

T +32 (0)53 76 49 35 - secretariaat oncologie

T +32 (0)53 76 66 27 - Tania Vanderstappen psychologe E tania.vanderstappen@asz.be

T +32 (0)53 76 62 33 - Margot Pyfferoen psychologe E margot.pyfferoen@asz.be

T +32 (0)53 76 40 41 - Veronique Capiou sociale dienst E veronique.capiou@asz.be

T +32 (0)53 76 47 46 - Joske lichaamsverzorging

CAMPUS GERAARDSBERGEN ONCOLOGIE

Gasthuisstraat 4

9500 Geraardsbergen

T +32 (0)54 43 24 00 secretariaat dagkliniek

T +32 (0)54 43 22 07 Silke Verhoeven psychologe

T +32 (0)54 43 22 18 Nathalie Van Daele lichaamsverzorging

T +32 (0)54 43 22 02 Liesbeth Chavatte sociale dienst

T +32 (0)54 43 24.46 E jolien.vandenhoute@asz.be

CAMPUS WETTEREN ONCOLOGIE

Wegvoeringstraat 73

9230 Wetteren

T +32 (0)9 368 82 11

T +32 (0)9 368 82 26 - dagziekenhuis