

Patiënten Informatie Map (PIM)

Chemotherapie

Deze Patiënten Informatie Map is eigendom van:

Naam: _____

Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	3
2. Wie kunt u bellen als u vragen heeft?	4
2.1 Dagbehandeling Oncologie ZGT.....	4
2.2 Wanneer neemt u contact op met het ziekenhuis?	5
3. Waar en hoe wordt de chemotherapie toegediend?	6
3.1 Bloedonderzoek	6
3.2 Opname.....	6
3.3 Afdelingsregels tijdens toediening chemotherapie.....	7
4. Beschermende maatregelen (thuis)	8
4.1 Lichamelijk contact.....	8
4.2 Toiletgebruik	8
4.3 Besmet wasgoed	9
4.4 Overige gebruikte materialen.....	9
4.5 Afval.....	9
4.6 Hygiëne bij chemotherapie in tabletvorm	9
5. Mogelijke bijwerkingen chemotherapie.....	10
5.1 Verminderde eetlust, misselijkheid en braken:	10
5.2 Voedingsproblemen	11
5.3 Smaakverandering	11
5.4 Veranderingen aan de slijmvliezen	11
5.5 Vermoeidheid/verminderde energie	13
5.6 Dun of uitvallend haar	14
5.7 Invloed op de werking van het beenmerg.....	14
5.8 Huid- en nagelveranderingen	15
5.9 Verandering van de zintuigen	16
5.10 Vruchtbaarheid, menstruatiestoornissen en anticonceptie.....	16
5.11 Invloed op de seksualiteit.....	17
5.12 Overgevoelighedsreacties	17
5.13 Emotionele veranderingen	18
6. Tenslotte.....	19
6.1 Actuele medicatielijst.....	19
6.1 Autorijden en chemotherapie	19
6.2 Vervoersvergoeding.....	19
6.3 Informatie voor kinderen.....	19
Aantekeningen en vragen	20

1. Inleiding

U heeft onlangs van uw specialist het advies gekregen om een behandeling met chemotherapie te ondergaan.

Gedurende de behandeling krijgt u veel informatie. Het is niet eenvoudig om al deze informatie te onthouden. Deze Patiënten informatiemap (PIM) is bedoeld als ondersteuning. Het helpt om u zo goed mogelijk voor te bereiden op de behandeling en het is tevens een naslagwerk. Zo kunt u alles nog eens rustig nalezen.

In deze PIM vindt u informatie over chemotherapie in het algemeen. De kuurspecifieke informatie, het anti emeticaschema en informatie over de 24 uren bereikbaarheid zijn apart toegevoegd. Uitleg hierover vindt plaats in een voorlichtingsgesprek met de oncologieverpleegkundige.

Chemotherapie is een behandeling met medicijnen, cytostatica genaamd, die erop gericht is om het proces van celdeling stop te zetten. Alle delende cellen - dus ook gezonde cellen - worden hierdoor getroffen. De kankercellen worden vooral getroffen omdat deze zich relatief snel delen. De gezonde cellen zullen zich weer herstellen. Er zijn verschillende soorten chemotherapie, elk met een eigen werking. Vaak worden combinaties van chemotherapie gegeven.

Soms wordt chemotherapie toegediend in combinatie met radiotherapie, immunotherapie of botafbraak remmende middelen.

Naast de schriftelijke informatie bevat deze patiënten informatiemap ook relevante telefoonnummers en de mogelijkheid uw eigen vragen en aantekeningen te noteren.

2. Wie kunt u bellen als u vragen heeft?

2.1 Dagbehandeling Oncologie ZGT

Internist oncologen;
Dr. R Hoekstra
Mw. Dr. I. Oving
Dr. Mw. E. Siemerink

telefoon 088 7087076
telefoon 088 7087076
telefoon 088 7087075

Internist hematoloog;
Dr. B.W. Schot
Dr. C.J.H. Gerrits

telefoon 088 7087076
telefoon 088 7087075

Verpleegkundig specialist oncologie;
E. Postel
B. Dwars

telefoon 088 7087075
telefoon 088 7087076

Longartsen;
Dr. C.L. van Felius
Mw. Dr. A.J. Staal-van den Brekel
Dr. M.A.M. Jansen

telefoon 088 7083300
telefoon 088 7083300
telefoon 088 7083300

Dagbehandeling Oncologie ZGT;

- Voor **vragen** kunt u bellen:

- Maandag t/m vrijdag 08.00-16.30 uur

telefoon 088 7085369

- Bij **klachten** kunt u bellen:

- Maandag t/m vrijdag 08.00-17.00 uur
- 's avonds en in het weekend
bereikbaar via afdeling 5 west ZGT Almelo

telefoon 088 7083564

telefoon 088 7083420

2.2 Wanneer neemt u contact op met het ziekenhuis?

Als u één of meerdere van onderstaande klachten heeft, is het verstandig om onmiddellijk contact op te nemen met het ziekenhuis. De telefoonnummers vindt u hierboven.

- koorts (vanaf 38,5 °C)
- koude rillingen
- langdurige bloedneus (langer dan dertig minuten)
- bloed bij de ontlasting of de urine
- spontaan ontstaan van meerdere blauwe plekken

Wanneer u last heeft van de volgende klachten raden wij u aan de volgende morgen contact op te nemen met de oncologiepolikliniek.

- Braken langer dan 24 uur
- Diarree langer dan 24 uur
- Verstopping langer dan 48 uur
- Plotselinge huiduitslag
- Branderige ogen

Patiënten die behandeld worden met chemotherapie kunnen tot vier weken na de laatste kuur bij problemen contact opnemen met de oncologiepolikliniek van het ziekenhuis.

3. Waar en hoe wordt de chemotherapie toegediend?

U krijgt uw kuur toegediend op de oncologiepolikliniek. De oncologieverpleegkundige brengt het infuus in en sluit zij de chemotherapie aan.

Wanneer tijdens de toediening de infuusarm pijnlijk wordt moet u dit direct melden!

Nadat de chemotherapie is toegediend, volgt een rustperiode die uit enkele dagen of weken kan bestaan. Zo'n periode van toediening en rust noemen we één kuur.

Over het algemeen schrijft uw specialist u meerdere kuren voor.

Na iedere kuur krijgt u van de oncologieverpleegkundige een controleafspraak mee voor uw behandelend specialist of verpleegkundig specialist en tevens de afspraak op de oncologiepolikliniek voor de volgende kuur.

3.1 Bloedonderzoek

Voorafgaand aan iedere kuur worden uw bloedwaarden gecontroleerd. Uw specialist, verpleegkundig specialist of verpleegkundige bespreekt met u op welk moment dit plaatsvindt.

U mag eventueel bij een buitenprikpost van Medlon bloed laten afnemen.

3.2 Opname

Voor sommige kuren geldt dat u opgenomen moet worden, dit is afhankelijk van de chemokuur die u gaat krijgen. Wanneer dit voor u geldt, wordt u opgenomen op afdeling 5 west, looproute 5.4 in het ZGT Almelo.

3.3 Afdelingsregels tijdens toediening chemotherapie

- U wordt verzocht tijdens de toediening van de chemotherapie op uw kamer te blijven.
- Wanneer u met meerdere patiënten op een kamer verblijft, dient u tijdens de toediening zoveel mogelijk op uw bed/stoel te blijven.
- U mag gebruik maken van een toilet herkenbaar aan een gele driehoek waarop 'cytostatica' vermeld staat.
- Wanneer u gebruik maakt van het toilet dient u handschoenen aan te doen, deze liggen in de toiletruimte.
- Mannen worden geadviseerd om zittend op het toilet te urineren om spatten te voorkomen.
- Aangeraden wordt het toilet altijd twee keer door te spoelen met de wc-deksel dicht. Liever niet meer dan twee bezoekers per patiënt.

4. Beschermende maatregelen (thuis)

Uit onderzoek is gebleken dat chemotherapie voor gezonde mensen schadelijk kan zijn. Laat de volgende informatie ook lezen aan de mensen die bij uw verzorging betrokken zijn!

De eerste dagen na toediening van de chemotherapie zijn resten hiervan nog terug te vinden in uitscheidingsproducten. Onder uitscheidingsproducten verstaan we alles wat zichtbaar uit uw lichaam komt zoals urine, ontlasting, speeksel, braaksel, bloed, drain- en wondvocht, sperma en transpiratievocht. Of en hoelang uw uitscheidingsproducten risicovol zijn hangt af van het soort chemotherapie welke u toegediend krijgt. De oncologieverpleegkundige licht u hierover in.

Omdat uw naasten thuis slechts gedurende korte tijd in aanraking komen met deze uitscheidingsproducten, zijn de risico's voor hen heel klein. Toch vinden wij het belangrijk om u op een aantal zaken te wijzen.

4.1 Lichamelijk contact

U hoeft lichamelijk contact met uw naasten niet te vermijden.

Intiem contact, zoals het knuffelen of het geven van een zoen leidt niet tot schadelijke effecten. Het is niet bekend of, en in welke mate chemotherapie opgenomen worden in het sperma of het slijmvlies van de vagina. Gebruik daarom, gedurende de risicoperiode, bij het vrijen altijd een condoom.

4.2 Toiletgebruik

- Mannen doen er verstandig aan bij het plassen op het toilet te gaan zitten.
- Spoel het toilet na gebruik altijd tweemaal door met het wc-deksel dicht om spatten te voorkomen.
- Maak de wc eenmaal per dag schoon met een schoonmaakmiddel. Geen chloor of schoonmaakdoekjes gebruiken maar allesreiniger.
- Toiletblokjes tijdens de risicoperiode uit het toilet halen
- Na toilet bezoek goed uw handen wassen.

Bij contact met urine en ontlasting adviseren wij verzorgers/naasten wegwerphandschoenen te dragen. Dit geldt ook voor contact met braaksel in de risicoperiode.

4.3 *Besmet wasgoed*

Mocht uw kleding of beddengoed bevuild zijn met uw uitscheidingsproducten in de risicovolle periode doe dan het volgende:

- Spoel kleding eerst in de wasmachine met een koud spoelprogramma, hierna kunt u het wasprogramma kiezen dat geschikt is voor uw kleding.
- Erg bevuild wasgoed bijvoorbeeld na braken en urineverlies etc rechtstreeks in de wasmachine doen en eerst wassen met een koud spoelprogramma, hierna kunt u het wasprogramma kiezen dat geschikt is voor uw kleding.
- Was na contact met bevuild wasgoed goed uw handen met koud water.

4.4 *Overige gebruikte materialen*

Voor gebruik van bestek, serviesgoed en andere gebruiksartikelen hoeft u geen speciale maatregelen te nemen.

4.5 *Afval*

Afvalmaterialen zoals gebruikte handschoenen, matjes, incontinentiemateriaal, bakjes van braaksel of stomamateriaal kunt u verzamelen in een plastic zak en vervolgens in een plastic vuilniszak doen. Deze kunt u bij het normale huisvuil zetten.

4.6 *Hygiëne bij chemotherapie in tabletvorm*

Als er bij uw behandeling gebruik wordt gemaakt van chemotherapie in tabletvorm die u thuis in moet nemen, dan kunt u letten op het volgende:

- Medicijnen niet malen.
- Als u de tabletten niet kunt slikken neem dan contact op met de oncologieverpleegkundige voor advies.
- Na inname goed uw handen wassen.

5. Mogelijke bijwerkingen chemotherapie

Door het toedienen van chemotherapie kunnen bijwerkingen optreden. De mate waarin deze bijwerkingen kunnen voorkomen, is vooral afhankelijk van de soort en de dosering van de chemotherapie die u krijgt. De ernst van de bijwerkingen heeft niets te maken met het resultaat van de behandeling. Wij geven u onderstaande informatie zodat u bij eventuele bijwerkingen weet hoe u er het beste mee kunt omgaan.

Ook krijgt u van uw behandelend specialist medicijnen voorgeschreven die de bijwerkingen van de chemokuur onderdrukken.

5.1 Verminderde eetlust, misselijkheid en braken:

Ondanks de huidige beschermende medicijnen tegen misselijkheid en braken kunnen deze klachten toch optreden. Dit kan per patiënt verschillend zijn.

Hieronder staan een aantal adviezen om deze bijwerkingen te onderdrukken/milder te maken:

- Het is belangrijk dat u tijdens de kuur veel drinkt (1,5 -2 liter per dag) omdat afvalstoffen uit het lichaam moeten worden verwijderd. Drink dagelijks tien tot vijftien kopjes vocht. Probeer niet alleen water te drinken maar wissel dit af met bijvoorbeeld bouillon, limonade, melkproducten, vruchtensap of groentesap.
- Te weinig drinken kan een misselijk gevoel vergroten en bijdragen aan een vieze smaak in de mond.
- Drink koffie en thee eventueel met melk (is milder).
- Gekoelde dranken kunnen het gevoel van misselijkheid verminderen.
- Probeer ook de koolzuurhoudende dranken
- Stem de grootte van de maaltijd af op uw eetlust.
- Maak gebruik van meerdere kleine maaltijden per dag bijvoorbeeld:
 - een beker volle chocolademelk of drinkyoghurt
 - een plak ontbijtkoek besmeerd met (room)boter
 - een schaalje yoghurt, vla, kwark of pap
 - een portie fruit
- Warme gerechten kunnen tegenstaan. Een alternatief is bijvoorbeeld een koude maaltijdsalade. Deze smaakt vaak beter en is even gezond.
- Forceer het eten niet, haal de 'schade' in door tijdens de rustperiode goed te eten.
- Eet op tijdstippen waarop u minder misselijk bent, zelfs 's nachts als u wakker bent.
- Gebruik bij ongewenst afvallen extra suiker en smeer royaal boter of margarine op het brood en ruim beleg. Kies ook voor volvette producten zoals volle melk, yoghurt en volvette kaas.
- Indien nodig (bij afvallen of toename gewicht) kan de diëtiste in consult komen voor begeleiding.
- Als u heeft overgegeven, laat de maag dan weer langzaam wennen aan vast voedsel (bv. biscuitje of rijstwafel).
- Zorg voor frisse lucht in de kamer en vermijd etensgeuren.
- Het gebruik van alcohol tijdens de behandeling met chemotherapie is toegestaan. Houd er wel rekening mee dat het anders kan vallen dan u gewend bent. Wel is het raadzaam gedurende 24 uur voor en 48 uur na de toediening van de chemotherapie geen alcoholhoudende drank te gebruiken.
- U hoeft geen speciaal dieet te volgen tijdens de behandeling van chemotherapie.

5.2 Voedingsproblemen

Om de kuren zo goed mogelijk te doorstaan, is het belangrijk om uw voedingstoestand zo goed mogelijk te houden. Indien u merkt dat u afvalt bespreek dit dan tijdens uw eerstvolgende bezoek in het ziekenhuis.

5.3 Smaakverandering

Smaakverandering tijdens behandeling met chemotherapie kan leiden tot verminderde eetlust. Hier is weinig tegen te doen. Probeer veel verschillende producten uit.

- Als u weinig proeft, is het extra belangrijk dat het eten er aantrekkelijk uitziet.
- Wanneer het eten u weinig smaakt, kunnen pittige of zure producten lekker zijn (yoghurt, kwark, slaatjes).
- Producten die u tegen staan, kunt u beter weglaten. Eet wat u lekker vindt.
- Temperatuur beïnvloedt de smaak. Kijk op welke temperatuur het eten u het beste smaakt. Eet een broodmaaltijd of andere koude gerechten als de smaak en geur van warme maaltijden u tegenstaan.
- Helaas kan het zijn dat het eten u een periode helemaal niet smaakt. Probeer dan toch iets te eten.

5.4 Veranderingen aan de slijmvliezen

Verandering aan het mondslijmvlies

Door de chemotherapie kan het mondslijmvlies zijn beschermende functie verliezen. De chemotherapie tast namelijk de gezonde toestand van uw mondslijmvlies aan waardoor dit geïrriteerd kan raken. Soms kunnen er ook wondjes in uw mond ontstaan. Om de kans op infectie te verminderen is een goede en regelmatige mondverzorging van belang. Daarom de volgende adviezen.

- Poets de tanden tenminste vier keer daags, na iedere maaltijd en voor het slapengaan. Gebruik een schone, zachte tandenborstel en een tandpasta die fluoride bevat. Spoel daarna uw mond met (zout) water (een afgestreken theelepeltje zout in een flinke beker lauw water oplossen) gedurende minimaal een minuut. Bij geïrriteerd tandvlees kan spoelen met groene thee, kamille thee of bessensap ook verlichting geven. Gebruik geen lysterine of alcohol bevattende mondspoeling.
- Smeer uw lippen vier keer per dag dun in met vaseline crème of een lippenbalsem bv Labello, zodat er minder snel kloofjes ontstaan.
- Als er blaasjes of andere pijnlijke plekjes in uw mond ontstaan, neem dan contact op met de oncologieverpleegkundige.
- Als u een gebitsprothese draagt maak deze goed schoon met een tandenborstel, water en tandpasta.
- Zorg voor een goed passende gebitsprothese en laat hem 's nachts het liefst uit.
- Bij een droge mond kauwen of zuigen op een ijsblokje, verse ananas, suikervrije zuurtjes en xylitol bevattende kauwgom.

Vermeld bij een bezoek aan de tandarts of mondhygiënist altijd dat u met chemotherapie behandeld wordt. Is behandeling aan uw gebit noodzakelijk, overleg dit altijd eerst met uw behandelend specialist, verpleegkundig specialist of de oncologie verpleegkundige.

Verandering van het darmslijmvlies

Chemotherapie kan het slijmvlies van de darmen irriteren, waardoor u last kunt krijgen van diarree of juist van verstopping (obstipatie).

Bij diarree:

- Zorg dat u voldoende drinkt, minimaal twee liter vocht per 24 uur.
- Gebruik per dag een aantal koppen bouillon of soep bijvoorbeeld tomaten- of groentesoep.
- Gebruik regelmatig kleine maaltijden zonder gasvormende producten (bijv. kool, ui, prei)
- Heeft u langer dan 24 uur diarree, neem dan contact op met de oncologieverpleegkundige

Bij verstopping:

- Zorg dat u voldoende drinkt, minimaal twee liter vocht per 24 uur
- Gebruik een vezelrijke voeding, eet regelmatig bruin of volkoren brood, aardappelen, groenten en fruit.
- Gebruik bij vezelproducten zoals zemelen en extra vocht.
- Drink op de nuchtere maag lauwwarm water.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging, dagelijks minimaal dertig minuten.
- Indien nodig kan de specialist medicatie voorschrijven die de stoelgang bevordert.
- Heeft u langer dan 48 uur geen ontlasting gehad, neem dan contact op met oncologieverpleegkundige.

Verandering aan het oog-slijmvlies

Door de invloed van chemotherapie op het slijmvlies, kunnen uw ogen droog en branderig aanvoelen. Het kan ook zijn dat uw ogen juist meer gaan tranen. Wanneer u klaar bent met de behandeling zullen deze klachten vanzelf overgaan. Indien u dit als hinderlijk ervaart, neem dan contact op met de oncologieverpleegkundige.

5.5 Vermoeidheid/verminderde energie

Het is vaak niet duidelijk of de vermoeidheid van de ziekte of van de behandeling komt. Het meest waarschijnlijke is dat het met allebei te maken heeft. U kunt merken dat u tijdens deze behandeling minder energie heeft, sneller moe bent en emotioneel kunt zijn. Sommige mensen blijven ook na een behandeling en zelfs na genezing van de kanker vermoeid. Als er geen oorzaak voor die klachten te vinden is, dan zult u met uw vermoeidheid moeten leren omgaan. Dat betekent echter niet dat er geen verbetering mogelijk is!

Beweging tijdens chemotherapie

Uit onderzoek bij volwassenen met de meest voorkomende kankersoorten is gebleken dat mensen die lichamelijk actief blijven tijdens de chemotherapie daar voordelige effecten van ervaren tijdens en na het afronden van de chemotherapie. Het effect is het grootst bij mensen die onder begeleiding trainen.

Patiënten die deelnemen aan fysieke training blijken de chemotherapie beter te kunnen verdragen. Bovendien ervaren ze minder last van vermoeidheid.

Enkele andere tips:

- Gaat u iets ondernemen dat extra energie kost, neem dan van tevoren voldoende rust en pas ook uw schema van de volgende dag aan.
- Het maken van een dagindeling brengt niet alleen structuur, het spaart op den duur ook energie.
- Maak gebruik van hulpmiddelen. Wordt u moe van het nemen van een douche? Pak er een douchestoel of krukje bij en rust even uit. Gebruik na het douchen of bad een badjas, op deze manier hoeft u zich niet met een handdoek af te drogen.
- Stel uw grenzen, werk niet te lang door en neem af en toe korte pauze.
- Het helpt als uw doelen realistisch zijn. Misschien kunt u (nog) niet buitenshuis werken, maar wel thuis wat klussen doen of bijvoorbeeld de (klein)kinderen voorlezen.
- Stel prioriteiten en probeer alleen die dingen te doen die u belangrijk vindt. De minder belangrijke dingen kunt u bewaren voor de dagen dat u extra energie heeft. Misschien wil iemand anders u ook wel helpen met de minder belangrijke dingen.
- Durf NEE te zeggen!
- Een prestatie leveren. Het voelt goed wanneer u iets gedaan heeft waarvan u dacht dat u het niet (meer) kon.

5.6 *Dun of uitvallend haar*

Er zijn bepaalde soorten van chemotherapie die als bijwerking haaruitval geven. Tegen haaruitval is meestal niets te doen. Het is ook tijdelijk. Meestal begint het uitvallen van het haar vijftien tot twintig dagen na de eerste chemokuur. Naast het hoofdhaar verliest u ook uw lichaamsbehaaring. De haren van wenkbrauwen en wimpers vallen wat minder snel uit. Soms beginnen de haren al tijdens de behandeling weer te groeien. In de meeste gevallen begint het pas vier tot zes weken na de laatste kuur weer te groeien, en dan met ongeveer 1 cm per maand.

Voor aanvang van de behandeling wordt er met u besproken of een pruik nodig zal zijn en waar u die kunt verkrijgen. Ook ontvangt u een machtiging zodat u (een deel van) de kosten van de pruik kunt declareren bij uw zorgverzekering. Pruiken zijn in diverse kwaliteiten en prijsklassen leverbaar. Het is verstandig om vooraf bij de ziektekostenverzekeraar te informeren naar de hoogte van de vergoeding voor een pruik. U kunt het beste vroegtijdig, voor het haar gaat uitvallen, een (vrijblijvende) afspraak maken bij de kapper zodat hij uw haardracht kan zien.

Veel mensen vinden het prettiger het haar kort te laten knippen voordat het gaat uitvallen. Bij snel uitvallend haar kan de hoofdhuid gevoelig en/of pijnlijk zijn.

Wanneer uw haar niet uitvalt: Verzorg uw haar voorzichtig. Was het met lauw water, gebruik een milde shampoo en een crèmespoeling; droog het haar voorzichtig. Het permanenten of verven van uw haar is af te raden, omdat dit het haar nog meer beschadigt.

Haar is een isolatiebron. Wanneer u uw haren bent verloren of het alleen maar dunner is geworden kunt u het sneller koud krijgen. Wanneer u geen pruik draagt kan het prettig zijn een sjaaltje of muts te dragen (bijvoorbeeld 's nachts).

Hoofdhuidkoeling

Bij sommige soorten chemotherapie is het mogelijk haaruitval te voorkomen/verminderen middels hoofdhuidkoeling. Wanneer u hiervoor in aanmerking komt wordt dit met u besproken door de specialist of oncologieverpleegkundige.

5.7 *Invloed op de werking van het beenmerg*

In het beenmerg worden de bloedcellen aangemaakt. Chemotherapie kan deze aanmaak remmen. Om deze reden is het van belang dat uw bloed regelmatig wordt gecontroleerd.

Een verminderd aantal witte bloedlichaampjes (leukocyten) geeft verhoogde kans op infectie. Bacteriën of ziekten die voor de gezonde mens weinig gevaar opleveren kunnen bij u tot heftige reacties leiden met hoge koorts. Afhankelijk van het soort chemotherapie die u krijgt varieert dit tussen zeven-twaalf dagen. Men noemt dit ook wel 'de dipperiode'. U kunt niets doen om deze 'dip' tegen te gaan. U kunt wel een aantal maatregelen nemen die de kans op een infectie tijdens de 'dipperiode' zoveel mogelijk beperken:

- Probeer infectie te voorkomen: Zorg voor een goede hand en lichaamshygiëne zoals extra vaak de handen wassen, alleen in de tuin werken met handschoenen aan en geen hokken van dieren of de kattenbak schoonmaken.
- Vermijd contact met mensen die griep of een infectie hebben.
- Zorg voor een goede, regelmatige mondverzorging.
- Controleer eventuele wondjes op ontstekingsverschijnselen: roodheid, warmte, zwelling en pijn.
- Neem direct contact op met de oncologiepolikliniek bij koorts (vanaf 38,5 °C).

Omdat u chemotherapie krijgt adviseren wij u zich in het najaar te laten vaccineren tegen de griep. Als u geen oproep heeft gekregen van uw huisarts neem dan eind september/begin oktober contact op met uw huisarts. Het meest geschikte moment om u te laten vaccineren is enkele dagen voordat u de volgende kuur krijgt toegediend.

Een verminderd aantal bloedplaatjes (trombocyten) geeft verhoogde kans op blauwe plekken, een bloedneus, bloedend tandvlees en heftige menstruatie.

Wat kunt u zelf doen?

- Bespreek de medicatie die u gebruikt met de specialist.
- Voorkom blauwe plekken; pas op met stoten en krab geen wondjes open.
- Voorkom gebruik van scherpe voorwerpen, elektrisch scheren heeft de voorkeur.
- Gebruik een zachte tandenborstel.
- Meet de temperatuur met een (oor) thermometer.
- Stelp een eventueel bloedende wondje/bloedneus.
- Neem direct contact op met de oncologiepolikliniek bij het spontaan optreden van blauwe plekken en bij het regelmatig voorkomen van een moeilijk te stelpen bloedneus/wondje.

Een verminderd aantal rode bloedlichaampjes (erythrocyten) veroorzaakt bloedarmoede. Hierdoor kunt u extra vermoeid zijn. Ook kan dit klachten geven van duizeligheid, hoofdpijn, bleek zien, kortademigheid, hartkloppingen en een koude gevoel.

Wanneer u last heeft van bovenstaande klachten neem dan contact op met de oncologiepolikliniek.

Soms kan een bloedtransfusie noodzakelijk zijn.

In het algemeen heeft gebruik van extra vitaminen en/of ijzertabletten geen invloed op het herstel van het beenmerg.

5.8 Huid- en nagelveranderingen

Door de behandeling met chemotherapie wordt de huid kwetsbaarder en hebben de nagels een verstoorde groei. Er kunnen huidveranderingen optreden, de huid kan droog en/of schilferig worden, maar kan ook veranderen van kleur. Daarnaast kan uw huid gevoeliger zijn dan normaal en sneller verbranden in de zon. Pigmentvlekken kunnen onder invloed van zonlicht ontstaan.

Hoe kunt u uw huid en nagels het beste verzorgen?

- Gebruik huidvriendelijke verzorgingsproducten zonder parfum, het liefst PH-neutraal.

- Stel uzelf gedurende de behandeling en de eerste zes tot twaalf maanden na de laatste chemokuur niet bloot aan overmatig zonlicht/zonnebank. Smeer alle aan de zon blootgestelde lichaamsvlakken goed in met een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.
- Uw nagels kunnen verkleuren, kunnen zacht worden en daardoor gemakkelijk afscheuren. Houd daarom uw nagels kort geknipt en gebruik minimaal twee keer daags een handcrème om de nagels van handen en voeten mee in te smeren.
- Bij bepaalde soorten chemotherapie wordt een behandeling door een pedicure afgeraden. Is behandeling door een pedicure noodzakelijk, overleg dit altijd eerst met uw behandelend specialist, verpleegkundig specialist of de oncologie verpleegkundige.

5.9 Verandering van de zintuigen

Door de behandeling met sommige soorten chemotherapie kunnen zenuwen beschadigd raken. Men spreekt dan van neuropathie.

Tast

U kunt klachten krijgen van:

- Pijn of tintelingen in handen en voeten vaak omschreven als speldenprikken of een brandend of knellend gevoel.
- Verminderd of een slapend gevoel in handen en voeten.
- Zwaar of zwak aanvoelende armen en benen.
- Door verminderd gevoel in voeten een verstoorde balans met lopen, een gevoel van op watten te lopen, gemakkelijk struikelen.
- Verminderd gevoel voor warmte en koude.
- Problemen met de fijne motoriek zoals schrijven of het vastmaken van knoopjes.

Gehoor

Problemen met uw gehoor: oorsuizing of hoge tonen doofheid.

Er is geen middel om een neuropathie te voorkomen. Het is belangrijk om meteen in het begin vast te stellen of u klachten door een neuropathie heeft. Wanneer u één of meerdere van bovenstaande klachten heeft, meld dit dan bij het eerstvolgende bezoek aan de behandelend specialist, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige. De behandeling met chemotherapie kan dan eventueel aangepast worden.

5.10 Vruchtbaarheid, menstruatiestoornissen en anticonceptie

Zowel bij mannen als bij vrouwen kan chemotherapie de vruchtbaarheid aantasten. Bij een aantal patiënten herstelt de vruchtbaarheid zich weer, bij anderen is de onvruchtbaarheid blijvend.

Indien u in de vruchtbare leeftijd bent, bespreek dan met uw behandelend specialist welke consequenties de chemotherapie voor u heeft en of het invriezen van sperma of eicellen vóór het starten met de behandeling zinvol of wenselijk is.

Overleg ook over het gebruik van anticonceptiemiddelen. Orale anticonceptiva ('de pil') zijn niet betrouwbaar tijdens chemotherapie.

Chemotherapie kan de hormoonhuishouding dusdanig beïnvloeden, dat overgangsklachten worden ervaren. Voorbeelden zijn: opvliegers, vaginale droogheid en stemmingswisselingen. Bij vrouwen die nog menstrueren, kan de menstruatie uitblijven. In sommige gevallen kan het heviger worden. Het uitblijven van de menstruatie wil niet zeggen dat u geen risico loopt op een zwangerschap. Gebruik daarom altijd een voorbehoedsmiddel bij geslachtsgemeenschap.

5.11 Invloed op de seksualiteit

Chemotherapie vergt veel van uw conditie; het ervaren van bijwerkingen kunnen de zin in vrijen ontnemen. Ook verwerking van uw ziekte en mogelijke angst of schaamte door verandering van uw lichaam door operatie of chemotherapie, kunnen u de zin in seksueel contact met uw partner ontnemen. De behoefte aan tederheid en knuffelen kan juist toenemen. Zoals al eerder beschreven is niet bekend of, en in welke mate chemotherapie opgenomen worden in het sperma of het slijmvlies van de vagina. Gebruik daarom, gedurende de risicoperiode, bij het vrijen altijd een condoom.

Bij vrouwen kan door de behandeling met chemotherapie de hormoonproductie veranderen. Daardoor kan de vaginawand dunner en kwetsbaarder worden met als gevolg jeuk, verminderde vochtproductie, afscheiding en een branderig gevoel tijdens en na de geslachtsgemeenschap.

Door een verminderde weerstand hebt u meer kans op een vaginale schimmelinfectie tijdens de behandeling. Meld het bij uw behandelend specialist, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige als u vaginale jeuk, pijn of veranderde afscheiding hebt.

Is vrijen pijnlijk door een droge vagina, dan kan een glij crème uitkomst bieden. Een glij crème als Sensilube® is te koop bij drogist of apotheek. Deze vaginale droogheid kan in sommige gevallen nog een hele tijd na de behandeling blijven bestaan.

Bij mannen kunnen erectieproblemen optreden, doordat de testosteronproductie is afgenomen. Doorgaans komt dit na de behandeling weer geleidelijk terug.

Problemen op seksueel gebied zijn soms moeilijk bespreekbaar. Er kunnen zich problemen voordoen op dit gebied die u zelf niet op kunt lossen.

U kunt dit met uw behandelend specialist, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige bespreken. Indien nodig kan deze u doorverwijzen naar deskundigen op dit gebied.

5.12 Overgevoelighedsreacties

Door bepaalde soorten chemotherapie kan een overgevoelighedsreactie optreden tijdens en vlak na de toediening van deze medicijnen. Uw specialist of oncologieverpleegkundige zal u vertellen of dit voor u geldt. U kunt last krijgen van duizeligheid, benauwdheid, zweten, koorts, rillingen, huidreacties en/of hartkloppingen. Wanneer u deze klachten krijgt meldt dit dan onmiddellijk aan de oncologieverpleegkundige.

5.13 Emotionele veranderingen

De behandeling kan aanleiding geven tot diverse psychosociale klachten, voor zowel uzelf als voor uw naasten. Wanneer u angstig of onzeker bent, zich machteloos voelt, last hebt van somberheid of een schuldgevoel of (blijvend) boos bent, probeer dit dan bespreekbaar te maken. De oncologieverpleegkundige vraagt ook regelmatig hoe het met u gaat. Doorverwijzing naar andere hulpverleners zoals maatschappelijk werker, geestelijk verzorger, seksuoloog of klinisch psycholoog is mogelijk.

6. Tenslotte

6.1 Actuele medicatielijst

Neem altijd een actuele medicatielijst mee naar het ziekenhuis inclusief de homeopathische medicatie die u eventueel gebruikt. Geef het door als er bij een andere (huis)arts medicatiewijzigingen plaatsvinden.

Wanneer u homeopathische middelen gebruikt meld dit dan altijd aan uw behandelend specialist, sommige zijn niet verenigbaar met cytostatica.

6.1 Autorijden en chemotherapie

Bij de eerste kuur wordt zelf autorijden op de dag van de kuur ten strengste afgeraden. Als de volgende chemotherapiekuren bij u zonder enig probleem is verlopen, is op de dag van de kuur zelf rijden niet strikt verboden, maar niet aanbevolen.

Als u bij of voor de kuur medicijnen inneemt of krijgt toegediend die het reactievermogen kunnen beïnvloeden (bijvoorbeeld tavegil, lorazepam), is zelf autorijden op de dag van de kuur echter altijd verboden. Of dit het geval is bij de chemotherapie die u krijgt, kunt u navragen bij de oncologieverpleegkundige of uw behandelend specialist.

Als u besluit zelf te rijden is het verstandig ervoor te zorgen dat er zo nodig een vervangende chauffeur beschikbaar of oproepbaar is voor het geval u na de kuur onverhoopt toch niet in staat bent zelf terug te rijden.

In de periode tussen twee kuren mag u uiteraard autorijden als u het gevoel heeft dat u dat aankunt.

6.2 Vervoersvergoeding

Om te weten of u voor een vervoersvergoeding in aanmerking komt, kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

6.3 Informatie voor kinderen

Voor het informeren van uw (klein)kinderen over de behandeling die u krijgt, is er een aantal hulpmiddelen beschikbaar. Dit zijn boekjes die te bestellen zijn via de Vereniging Ouders Kinderen en Kanker (VOKK):

- Chemo-Kasper
- Radio-Robbie en zijn gevecht tegen de slechte kankercellen
- www.kankerspoken.nl



Aantekeningen en vragen

