



Uw therapie: Bortezomib (Velcade®)

informatie voor patiënten



In dit boekje vindt u specifieke informatie over Bortezomib, bijzondere richtlijnen bij Bortezomib en de mogelijke nevenwerkingen. Vervolgens vindt u over de meeste nevenwerkingen meer uitgebreide informatie. We geven u tips om met deze nevenwerkingen om te gaan en we zetten op een rij in welke gevallen u uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige moet contacteren. Zij geven graag meer uitleg.

Het boekje wordt aangevuld met de samenstelling en het verloop van de therapie.

Deze brochure is een werkinstrument. Er staat een deel informatie in die u kunt raadplegen op het moment dat u een klacht ervaart. Zo kunt u thuis zelf inschatten wanneer u een arts moet raadplegen, en hoe u zelf uw nevenwerkingen kunt aanpakken.

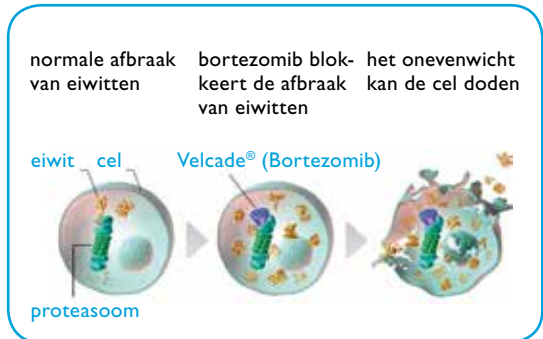


Uw therapie:
Bortezomib (Velcade®)

UW THERAPIE: BORTEZOMIB (VELCADE®)

WAT IS VELCADE®?

De stofnaam van Velcade® is Bortezomib. Bortezomib is een geneesmiddel dat de afbraak van eiwitten in de cel verstoort. Zo ontstaat er een overaanbod aan eiwitten in de cel en hebben de kankercellen onvoldoende bouwstoffen om te overleven.



HOE WORDT VELCADE® TOEGEDIEND?

Velcade® wordt meestal in de vorm van een onderhuidse injectie toegediend. De inspuitingen met Velcade zullen in uw dij of buik gebeuren. De verpleegkundige zal de injecties afwisselend op een andere plaats toedienen.

Velcade® wordt altijd toegediend in combinatie met corticosteroiden (dexamethasone of prednisolone) en/of andere celremmende geneesmiddelen. Uw arts en verpleegkundige zullen dit met u bespreken.

WAAR WORDT DE THERAPIE TOEGEDIEND?

De toediening gebeurt steeds tijdens een bezoek aan het oncologisch dagcentrum.

Voor meer informatie over de werking van het dagcentrum kunt u de brochure 'E 616 en E 643: oncologisch dagcentrum – onthaalbrochure' raadplegen. Vraag ernaar aan uw zorgverlener als u die nog niet ontvangen hebt. Op afgesproken tijdstippen zult u voor deze toediening en voor medisch onderzoek naar het oncologisch dagcentrum moeten komen.

RICHTLIJNEN BIJ VELCADE®

1. Velcade® kan als effect hebben dat het de bloeddruk verlaagt. Daardoor kunt u zich duizelig voelen. Ga daarom traag van een liggende naar een zittende of staande houding.
2. Velcade® kan vermoeidheid en wazig zicht geven. Uw reactievermogen kan vertraagd zijn. Als u hiervan last heeft, is het aan te raden niet zelf met de wagen te rijden.

WANNEER UW (HUIS)ARTS OF (THUIS)VERPLEEGKUNDIGE RAADPLEGEN?

Neem onmiddellijk contact op met uw behandelende arts wanneer u **koorts** hebt en/of **tekenen van een infectie** (zie pagina 17) waarneemt.

Wanneer u **tintelingen en een voos gevoel in uw vingers en/of tenen** ervaart en deze klachten uw normaal functioneren hinderen. Of wanneer u een van de klachten vermeld op pagina 13 waarneemt.

Neem contact op met uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige als u zich **duizelig** voelt, **kortademig** bent, **pijn hebt in de borstkas**. Of als u abnormaal veel last hebt van koude en u zich **bij de minste inspanning moe** voelt.

Neem contact op met uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige bij het spontaan ontstaan van **blauwe plekken**, het regelmatig voorkomen van een moeilijk te stelpen **bloedneus**, bij **hoofdpijn** en bij een **verlengde menstruatie**. Neem ook contact op als u **bloed moet braken of bloed in de stoelgang of urine** ziet.

Ook als u **niet meer voldoende kunt eten en drinken**, u **ernstig vermagert** of als u **tekenen van uitdroging** vertoont, moet u contact opnemen. Teken van uitdroging kunnen zich uiten als: een gevoel van dorst, een droge en gerimpelde huid, een droge mond, oververmoeidheid of weinig plassen.

Wanneer u **driemaal per dag of meer stoelgang hebt** en/of als u **bloederige, zwarte of slijmerige stoelgang** hebt. Ook wanneer u geen of veel minder stoelgang hebt dan vóór uw behandeling.

Wanneer u **tekenen van een ooginfectie** heeft: pijnlijke en rode ogen, groenige korstjes of het gevoel van zand in uw ogen.

Neem ook contact op met uw arts indien uw **gewicht** abnormaal **toeneemt**, u **dikke voeten** hebt en/of **kortademig** bent.

Mogelijke nevenwerkingen

Hoe u deze nevenwerkingen beleeft, is erg persoonlijk. Sommige mensen hebben veel last van nevenwerkingen, anderen weer niet. Laat u niet beïnvloeden door verhalen van andere mensen. Bovendien heeft de ernst van de nevenwerkingen niets te maken met het effect van de behandeling. Aarzel niet uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige te contacteren met uw vragen, gevoelens en eventuele onzekerheden. Vaak kan aangepaste hulp een probleem verzachten of verhelpen.

U kunt het dagboek gebruiken om klachten en eventuele problemen te noteren. Het dagboek geeft ons bij uw volgend ziekenhuisbezoek een goed beeld op het verloop van de behandeling en helpt ons om problemen gericht met u te bespreken.

NEVENWERKINGEN BORTEZOMIB

U krijgt hier een opsomming van de verschillende nevenwerkingen die kunnen voorkomen. In de pagina's daarna vindt u voor de meeste nevenwerkingen meer uitleg en tips om met deze nevenwerkingen om te gaan.

1. Een behandeling met Velcade® kan zenuwschade en/of zenuwpijn veroorzaken. U kunt tintelingen en een voos gevoel in uw vingertoppen en tenen krijgen, al dan niet gepaard met pijn. Soms kan een krachtsvermindering optreden, ondervindt u last bij plassen of vrijen en kunt u duizelig zijn bij het rechtekomen. (zie pagina 13)
2. De aanmaak van bloedcellen in het beenmerg kan tijdelijk worden geremd. Als gevolg daarvan kunt u vatbaar worden voor infecties en bloedarmoede krijgen. U kunt sneller blauwe plekken en/of een bloedneus krijgen. (zie pagina 16)
3. Het slijmvlies van de darm kan geïrriteerd raken. Daardoor kunt u diarree krijgen. (zie pagina 25)
4. Door Velcade® is ook verstopping mogelijk. (zie pagina 28)
5. Uw smaak kan tijdelijk veranderen. (zie pagina 32)
6. Door de therapie kan het zijn dat u tijdelijk minder of geen trek hebt in eten.
7. Deze therapie kan spierpijn en pijnlijke gewrichten veroorzaken. (zie pagina 36)

8. U kunt vocht opstapelen. Uw gewicht kan hierdoor toenemen.
9. U kunt last hebben van pijnlijke en tranende ogen. (zie pagina 38)
10. Deze therapie kan vermoeidheid veroorzaken. Ook na afloop van de totale behandeling kunnen deze klachten tijdelijk aanhouden. (zie pagina 41)
11. De inname van corticosteroiden (namelijk dexamethasone) kan bijwerkingen veroorzaken. Toch is het belangrijk dat u deze medicatie inneemt zoals het staat aangegeven of werd uitgelegd. De medicatie is immers belangrijk voor uw behandeling. (zie pagina 43)
12. Deze therapie kan invloed hebben op de seksualiteit, de vruchtbaarheid en de menstruatie. De mate waarin is van vele factoren afhankelijk. Praat hierover met uw verpleegkundige en/of arts. (zie pagina 45)
13. Als gevolg van Velcade® kan een tijdelijke huiduitslag ontstaan. (zie pagina 48)
14. Deze therapie kan uitzonderlijk misselijkheid en braken veroorzaken. (zie pagina 50)



Uitleg en tips rond de nevenwerkingen

ZENUWSCHADE EN ZENUWPIJN

Uw behandeling kan zenuwschade en/of zenuwpijn veroorzaken. De klachten kunnen verschillen naargelang van de ernst van de aantasting.

U kunt last krijgen van veranderingen in uw gevoel.

- Dit manifesteert zich als een voos of tintelend gevoel, en ook een verandering in gevoel bij aanraking.
- U kunt ook verandering waarnemen in de gewaarwording van warmte en koude.
- Deze klachten kunnen gepaard gaan met pijn. De pijn kan brandend, schietend, stekend of krampend zijn. Soms is de pijn met tussenpozen aanwezig, soms continu.
- Een veranderd gevoel en zenuwpijn treden vooral op aan de tenen, voeten, onderbenen, vingers, handen en onderarmen.

U kunt ook krachtsverlies ondervinden in uw vingers, handen en benen.

Deze klachten kunnen een invloed hebben op uw dagelijks functioneren. Het kan zijn dat het moeilijker wordt uzelf aan te kleden, u te wassen, het bestek vast te houden, knoopjes vast of los te maken, veters te knopen, het toetsenbord van de pc te bedienen, te schrijven, te sms'en of auto te rijden.

Daarnaast kan de zenuwschade de volgende invloed hebben op de lichaamsfuncties:

- vaker gaan plassen, moeite hebben met ophouden of uitplassen
- moeilijker stoelgang maken (verstopping)
- impotentie, verminderde opwinding en vochtigheid
- duizeligheid wanneer u plots rechtkomt
- hartkloppingen
- meer of minder zweten

ENKELE RAADGEVINGEN

Wanneer u last heeft van een voos of tintelend gevoel in uw vingers, kan het helpen eerder een trui te dragen dan een vest met knoopjes, schoenen zonder veters te dragen, aangepast bestek te voorzien (met een dikkere handgreep)

Als u merkt dat uw warmte- en koudegewaarwording veranderd is, denk dan aan de volgende aandachtspunten:

- ✓ Wees voorzichtig met warm water: gebruik eventueel een badthermometer (maximaal 38°C), zet de algemene watertemperatuur lager.
- ✓ Gebruik handschoenen bij het afwassen en poetsen.
- ✓ Gebruik pannenlappen.

De mate waarin eventuele klachten weer kunnen verminderen of volledig kunnen verdwijnen hangt erg af van het tijdig opmerken van de klachten. Alleen door al bij de eerste klachten de juiste medische handelingen te stellen, kunnen klachten worden verminderd en zelf helemaal verdwijnen.

Soms zijn aanpassingen van de dosis, de frequentie van de toedieningen of de toedieningswijze nodig om de behandeling te kunnen verderzetten.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Als u een van de hierboven beschreven klachten hebt.
- Als u daarbij ook pijn ondervindt.
- Als deze klachten erger worden en als uw normaal functioneren door die klachten in het gedrang komt. Uw zorgverleners zullen met u bespreken welke hulpmiddelen of diensten u bij moeilijke activiteiten kunnen helpen.

DUUR

- Mits ze tijdig worden opgespoord, kunnen de klachten verminderen of verdwijnen enkele maanden na het beëindigen van de therapie.

INVLOED OP DE WERKING VAN HET BEENMERG

Beenmerg is belangrijk voor de aanmaak van bloedcellen. Witte bloedcellen beschermen u tegen infectie, rode bloedcellen vervoeren zuurstof en bloedplaatjes zorgen voor de bloedstolling. Door de therapie kunnen deze cellen in aantal verminderen.

Om de invloed van de therapie op uw beenmerg na te gaan, wordt uw bloed vóór elke toediening door een eenvoudige bloedafname gecontroleerd. Wanneer blijkt dat de bloedcellen zich nog niet voldoende hersteld hebben, kan een transfusie met bloedcellen (rode bloedcellen of bloedplaatjes) noodzakelijk zijn. Het kan nodig zijn dat de therapie één of twee weken wordt uitgesteld. Zo hebben uw bloedcellen de kans om extra te recupereren.

Soms kan het zijn dat de dosis wordt verminderd bij een volgende toediening.

EEN VERMINDERD AANTAL WITTE BLOEDCELLEN

Een vermindering van het aantal witte bloedcellen vergroot de kans op een infectie.

Een infectie kan gevaarlijk zijn als ze niet dadelijk behandeld wordt. Als er tijdelijk weinig of geen witte bloedcellen in het lichaam aanwezig zijn, heeft een infectie immers vrij spel om zich uit te breiden over het hele lichaam. Bij een vroegtijdige behandeling is er geen probleem.

TEKENEN VAN INFECTIE

- koorts
- koude rillingen
- hoofdpijn, zich echt ziek voelen
- keelpijn, hoest, verstopte neus (infectie van de luchtwegen)
- branderig gevoel bij het plassen, vaak in kleine hoeveelheden plassen (infectie van de urinewegen)
- buikkrampen, branderige pijn aan de sluitspier (darminfectie)
- plaatselijke roodheid, zwelling, warmte, pijn (huidinfectie)
- vochtverlies (eventueel etter) uit de ogen of oren

Neem nooit op eigen initiatief geneesmiddelen als u vermoedt dat u een infectie hebt. Neem dan onmiddellijk contact op met uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige.

ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ Meet dagelijks uw lichaamstemperatuur, bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en best 's avonds. Raadpleeg uw (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 uw handen zeer regelmatig, zeker voor het eten en nadat u naar het toilet bent geweest. Poets uw tanden minstens tweemaal per dag, liefst na elke maaltijd en zeker vóór het slapen gaan.
- ✓ Inspecteer regelmatig uw mond op tekenen van beschadiging.
- ✓ Let op keelpijn en kortademigheid. Ga na of u hoest en/of u gekleurde fluïmen hebt.
- ✓ Controleer hoe vaak en hoeveel u urineert. Ga de helderheid en de geur van uw urine na en of u 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 plaatsen waar veel mensen samenkomen (grootwarenhuizen, bioscopen, wachtkamers, openbaar vervoer). Als u deze voorschriften goed volgt, is het niet nodig dat u zich volledig isoleert of alle bezoek vermijdt.
- ✓ Vermijd het verzorgen van huisdieren of gebruik hiervoor (lichte) wegwerphandschoenen.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

Neem onmiddellijk contact op met uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige wanneer u tekens van een infectie waarneemt.

Vraag advies aan uw (huis)arts als u bepaalde vaccins, zoals bijvoorbeeld het griepvaccin, nodig hebt.

DUUR

De verminderde aanmaak van witte bloedcellen door de therapie is van tijdelijke aard. De aanmaak van witte bloedcellen herstelt zich immers spontaan.

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 griepelig gevoel geven bij de eerste toedieningen. Deze nevenwerkingen kunnen verholpen worden door inname van paracetamol (zoals bijvoorbeeld Dafalgan®, Perdolan®) een half uurtje voor de inspuiting.

EEN VERMINDERD AANTAL RODE BLOEDCELLEN

Een verminderd aantal rode bloedcellen geeft kans op bloedarmoede. Mogelijk bent u hierdoor sneller moe en voelt u zich futloos. U kunt er bleek uitzien. Vermijd daarom extra inspanningen en voorkom uitputting. Beperk u tot uw normale activiteiten en meld vermoeidheidsklachten aan de arts of de verpleegkundige.

ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ 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 (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

Neem contact op met uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige als u zich duizelig voelt, kortademig bent, pijn hebt in de borstkas. Of als u abnormaal veel last hebt van koude en u zich bij de minste inspanning moe voelt.

DUUR

Bloedarmoede door de therapie is van tijdelijke aard. De aanmaak van rode bloedcellen herstelt zich spontaan.

Soms oordeelt de arts dat het nodig is een transfusie van rode bloedcellen toe te dienen of extra medicatie (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 rode bloedcellen zich sneller zal herstellen. Uw arts kan ook ijzertabletten of foliumzuur voorschrijven. IJzertabletten kunnen uw stoelgang tijdelijk zwart kleuren. Het is belangrijk uw stoelgangpatroon goed op te volgen om verstopping te voorkomen.

EEN VERMINDERD AANTAL BLOEDPLAATJES

Een verminderd aantal bloedplaatjes vergroot de kans op blauwe plekken en/of onderhuidse bloedingen, neusbloedingen en bloedend tandvlees. Als u zich verwondt, blijft die wonde ook langer bloeden. Bij vrouwen kan de menstruatie heviger zijn. Ook het braaksel en de fluïmen kunnen bloed bevatten. Soms komt er bloed voor in de urine of in de stoelgang.

ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ Gebruik een zachte tandenborstel en tandzijde in plaats van tandenstokers.
- ✓ Eet zacht voedsel waarbij de kans op verwonding van het tandvlees en mondslijmvlies zo klein mogelijk is (bijvoorbeeld geen harde frietjes, nootjes, appels, ...).
- ✓ Gebruik een elektrisch scheerapparaat in plaats van scheermesjes.
- ✓ Vermijd nauwaansluitende kleding met schurende stoffen.
- ✓ Vermijd activiteiten of sporten waarbij u zich kunt kwetsen en gebruik handschoenen bij het klussen of tuinieren.
- ✓ Gebruik een glijmiddel bij intiem seksueel contact.
- ✓ Gebruik geen tampons bij menstruatie.

- ✓ Raadpleeg uw behandelende arts als u een tandarts nodig hebt. Laat uw tandarts weten dat u met chemotherapie of celremmende geneesmiddelen wordt behandeld. Een tandverzorging veroorzaakt gemakkelijk een bloeding.
- ✓ Neem nooit op eigen initiatief geneesmiddelen. Neem nooit op eigen initiatief aspirine of geneesmiddelen die aspirine bevatten. Aspirine bevat een stof die het bloed doet verdunnen en dat wordt nu best vermeden.
- ✓ Als u een bloedneus hebt, blijf dan rechtop zitten en snuit flink uw neus, zodat het meeste bloed eruit is. Daarna knijpt u uw neus vlak onder het neusbeen minstens 10 minuten dicht. Buig uw hoofd licht voorover en blijf rustig ademen langs de mond. Is het bloeden gestopt, probeer dan uw neus niet meer te snuiten. Door te snuiten maakt u immers mogelijk het bloedstolsel los waardoor uw neus opnieuw begint te bloeden. Als u het bloeden niet gestopt krijgt, kunt u best uw arts contacteren. Begin alleszins niet zelf met andere maatregelen zoals bijvoorbeeld bloedstelpende watten.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

Neem contact op met uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige bij het spontaan ontstaan van blauwe plekken, het regelmatig voorkomen van een moeilijk te stelpen bloedneus, bij hoofdpijn en bij een verlengde menstruatie. Neem ook contact op als u bloed moet braken of bloed in de stoelgang of urine ziet.

DUUR

De verminderde aanmaak van bloedplaatjes door de therapie is van tijdelijke aard. De aanmaak van bloedplaatjes herstelt zich immers spontaan. Soms oordeelt de arts dat het nodig is om een transfusie van bloedplaatjes toe te dienen.

BUIKLOOP (DIARREE)

Uw behandeling kan inwerken op de cellen van de maag en de darmen. Daardoor kunt u last krijgen van diarree. U zult dan vaker stoelgang hebben en uw stoelgang zal vloeibaarder zijn dan gewoonlijk. Er kunnen ook andere oorzaken zijn voor uw diarree, zoals bijvoorbeeld darminfecties en stress.

Soms kan diarree gepaard gaan met uitdrogingsverschijnselen. Die verschijnselen zijn een gevoel van dorst, een droge mond, een droge tong, een droge of gerimpelde huid en verminderde en donkere, troebele urine.

ENKELE RAADGEVINGEN

- **Algemene adviezen**

- ✓ Neem nooit geneesmiddelen tegen diarree zonder uw (huis-)arts te raadplegen.
- ✓ Verzorg uw huid na elke ontlasting. Maak uw huid schoon met zacht toiletpapier (niet wrijven). Was al depend met een niet-geparfumeerde zeep. Spoel overvloedig af met lauw water.
- ✓ Controleer hoe vaak u stoelgang hebt en welke samenstelling uw stoelgang heeft.

- Voedingsadviezen bij diarree

De voeding mag de ontlasting niet bevorderen.

- ✓ Drink veel, minstens 1,5 tot 2 liter per dag, om uitdroging tegen te gaan.
- ✓ Vooral thee, rijstwater, wortelsap en bosbessensap zouden een gunstige invloed hebben op diarree.
- ✓ Vermijd koffie.
- ✓ Vermijd te koude en te warme dranken.
- ✓ Het is raadzaam bij alles wat u drinkt vast voedsel zoals beschuit of toast te eten. Hierdoor wordt het vocht in de darmen gebonden.
- ✓ Vermijd een te vette voeding.
- ✓ Vermijd een te sterk gekruide voeding.
- ✓ Eet geen ontbijtkoek (peperkoek).
- ✓ Vermijd vers fruit (sinaasappelen) en rauwkost.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Als u driemaal per dag of meer stoelgang hebt.
- Als uw stoelgang zachter of vloeibaarder wordt.
- Als u last hebt van een branderig gevoel aan de aars.
- Als u bloed in de stoelgang ziet of als uw stoelgang een zwarte kleur heeft.
- Als u slijmerige stoelgang hebt.
- Als u koorts hebt.
- Als u hierbij nog last hebt van een droge mond en/of droge tong en minder plast (de urine is ook troebel en donker van kleur). Deze tekenen wijzen op een uitdroging van uw lichaam. Het is dan belangrijk om extra vocht te nemen. Soms kan het zijn dat u wordt opgenomen in het ziekenhuis om via een infuus extra vocht te krijgen.

DUUR

Diarree door de behandeling is van tijdelijke aard. Zodra de maag en darmcellen zich herstellen, zal de diarree verdwijnen.

VERSTOPPING (CONSTIPATIE)

Uw behandeling kan de beweeglijkheid van uw darmen verminderen, waardoor de werking van uw darmen vermindert. Tekenen die op een verminderde darmwerking kunnen wijzen, zijn minder vaak stoelgang hebben dan u gewoon bent, een opgezette buik, buikkrampen, een moeilijke stoelgang (weinig en hard) en verstopping (constipatie). Het kan zijn dat u zich misselijk voelt en moet braken.

Van bepaalde geneesmiddelen (bijvoorbeeld middelen tegen misselijkheid, bepaalde medicatie tegen pijn of hoestsiroop ...) kunt u verstopt raken. Dit kan ook doordat u anders of minder eet dan vroeger. Een verminderde lichaamsbeweging kan eveneens een rol spelen.

ENKELE RAADGEVINGEN

- **Algemene adviezen**

- ✓ Neem voldoende beweging, want beweging bevordert de darmwerking. Blijf zo weinig mogelijk in bed, als uw toestand dat toelaat. Mocht u toch bedlegerig zijn, probeer dan met uw armen en benen te bewegen en verander regelmatig uw houding.
- ✓ Probeer zo regelmatig mogelijk stoelgang te maken (minstens 1x per dag). Dit gaat vaak samen met andere regelmatige gewoonten.
- ✓ Stel de drang om naar het toilet te gaan nooit uit.
- ✓ Neem voldoende tijd voor de ontlasting.

- ✓ Neem geen geneesmiddelen zonder uw (huis)arts te raadplegen. Bepaalde geneesmiddelen kunnen verstopping bevorderen. Uw arts kan u de gepaste laxeermiddelen voorschrijven, indien nodig.
- ✓ Controleer hoe vaak u stoelgang hebt en hoe uw stoelgang er uitziet (kleur) en is samengesteld (zacht, hard).
- **Voedingsadviezen**
 - ✓ Eet op geregelde tijdstippen en sla vooral het ontbijt niet over. Drink voor het ontbijt een glas lauw water of vers vruchtensap.
 - ✓ Drink voldoende: 1,5 tot 2 liter per dag.
 - ✓ Kies voor een vezelrijke voeding: bruin brood, volkorenmacaroni of andere pasta's, ongepelde rijst, zemelen, peperkoek.
 - ✓ Eet voldoende fruit (sinaasappelen, pruimen, vijgen, peren en perziken).
 - ✓ Voeg extra zemelen toe aan melk, yoghurt, soep en vruchtensap.

Suggesties voor de maaltijd

- **Broodmaaltijden**
 - ✓ Volkorenbrood, roggebrood of volkoren beschuit
 - ✓ Smeren met boter, margarine
 - ✓ Beleg: kaas, ei, vleeswaren, tomaat, radijs en komkommer
 - ✓ Pap van grove bindmiddelen zoals haverhout, muesli of zemelen
- **Warme maaltijden**
 - ✓ Bouillon of soep
 - ✓ Vlees, vis, wild of gevogelte met saus
 - ✓ Groenten, waarvan bij voorkeur een deel in de vorm van rauwkost
 - ✓ Aardappelen, peulvruchten, zilvervliesrijst, volkoren pasta's, yoghurt met zemelen, pap of pudding van grove bindmiddelen
- **Tussendoortjes**
 - ✓ Thee, koffie, vruchtensap, limonade, bouillon en karnemelk
 - ✓ Volkoren biscuits, volkoren pannenkoeken, zemelen koeken en peperkoek
 - ✓ Fruit en noten

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Als u een onregelmatige stoelgang hebt.
- Als u geen of veel minder stoelgang hebt dan vóór uw behandeling.
- Als u harde stoelgang hebt en uw ontlasting pijnlijk is.
- Als u last hebt van een opgezette buik.
- Als u buikpijn of buikkrampen hebt.
- Als u zich erg misselijk voelt en moet braken.
- Als u bloed in de stoelgang ziet of als uw stoelgang zwart gekleurd is.

DUUR

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

SMAAKVERANDERING – REUKVERANDERING

Smaak- en reukveranderingen kunnen optreden door uw ziekte of behandeling. Wat u eet, kan plots anders smaken, terwijl u het niet anders hebt klaargemaakt. Het is dan plotseling erg zoet, bitter, zuur, zout of juist flauw. Probeer erachter te komen welke voedingsmiddelen uw voorkeuren hebben en vermijd de andere.

ENKELE RAADGEVINGEN

Zorg dragen voor een goede mondhygiëne kan helpen.

U vindt hier een aantal raadgevingen die belangrijk zijn voor een goede mondhygiëne: tanden poetsen, mondspoelingen en de verzorging van een tandprothese.

- **Tanden poetsen**
 - ✓ Poets uw tanden minstens tweemaal per dag, en liefst na elke maaltijd en voor het slapengaan.
 - ✓ Borstel regelmatig zachtjes uw tongrug. Een beslagen tong veroorzaakt dikwijls een slechte smaak en slechte adem.
 - ✓ Gebruik een zachte of medium tandenborstel.
 - ✓ Als uw arts geen mondspoelingen heeft voorgeschreven, mag u een klassieke tandpasta met fluor gebruiken.
 - ✓ Vervang uw tandenborstel minstens om de twee maanden.

- ✓ Spoel na het poetsen uw tandenborstel grondig met lauw water en bewaar hem droog.
 - ✓ Een elektrische tandenborstel moet zeer voorzichtig gebruikt worden. Ook hier is aandacht voor hygiëne van de borstelkop belangrijk.
 - ✓ Tussen de tanden kunt u de tandplak verwijderen door eenmaal per dag gebruik te maken van tandzijde. Gebruik liever geen tandenstokers, die kunnen uw tandvlees beschadigen. Als u mondspoelingen moet doen, dan gebruikt u best tandpasta zonder NLS (natriumlaurylsulfaat), bijvoorbeeld Sensodyne®F-gel, Zendium® of Meridol.
- **Mondspoeling**
 - ✓ Door de therapie kunt u vatbaarder worden voor infecties en daarom kan de arts u bijkomende mondspoelingen voorschrijven. Mondspoelingen op basis van chloorhexidine (bijvoorbeeld Perio-Aid®) hebben een antibacteriële werking. Het gebruik van een mondspoeling vervangt in geen geval het tandenpoetsen.
 - ✓ Poets altijd eerst uw tanden.
 - ✓ Neem 10 ml Perio-Aid®, dit mag eventueel verdund worden in 10 ml water vlak voor gebruik.
 - ✓ Spoel minstens 1 minuut, eventueel opgesplitst in driemaal 20 seconden. Tweemaal spoelen per dag is voldoende, omdat het actief product 8 tot 12 uur blijft nawerken.

- **Tandprothese**

- ✓ Reinig uw prothese minstens eenmaal per dag.
- ✓ 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.
- ✓ Laat 's nachts en bij een pijnlijke mond de prothese uit.
- ✓ Bewaar uw prothese droog en reinig ze voor u ze weer in uw mond plaatst.
- ✓ Tijdens periodes waarin uw arts het gebruik van een mondspoe-ling adviseert, borstelt u de prothese eerst met een chloorhexi-dine-oplossing (Perio-Aid®) voor u ze in de mond brengt.

Als de klassieke maaltijden u niet meer smaken:

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

Als de eetwaren te zuur lijken:

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

Als de eetwaren te zout lijken:

- Vermijd fijne vleeswaren.
- Vermijd belegen kazen.

Als de eetwaren een metaalsmaak hebben:

- Eet vis, eieren en melkproducten in plaats van vlees.
- Vervang groene groenten door zetmeelproducten zoals aardappelen, rijst en pasta's.
- Soms helpt het om het metalen bestek te vervangen door plastic of hout.

Kies dranken met een frisse smaak:

- Water, thee, groentesap, vruchtensap, koolzuurhoudende dranken met citroen of sinaasappel.

Als u last hebt van onaangename geuren:

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

Als u zelf een maaltijd bereidt, houd er dan rekening mee dat u misschien anders proeft en kruidt dan u en uw tafelgenoten het gewoon zijn.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

Neem contact op met uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige als u veel te weinig eet of als u te veel gewicht verliest. In het ziekenhuis kunt u altijd via uw behandelende arts of verpleegkundige een beroep doen op een diëtiste.

DUUR

Smaak- en reukveranderingen door de therapie zijn van tijdelijke aard. Na afloop van de therapie zal uw smaak- en reukzin geleidelijk aan herstellen.

SPIERPIJN – PIJNLIJKE GEWRICHTEN

Uw behandeling kan spierpijn of pijnlijke gewrichten veroorzaken.

ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ Neem onmiddellijk na de behandeling genoeg rust. Probeer voldoende te drinken (1,5 tot 2 liter per dag).
- ✓ Als u tijdens de chemotherapietoediening last heeft van spierpijn mag u paracetamol innemen (bijvoorbeeld Dafalgan[®] van 500 mg, maximaal 8 keer per dag of Dafalgan[®] forte van 1 g, maximaal 4 keer per dag).
Dafalgan[®] kan koorts onderdrukken en een infectie maskeren. Het is daarom belangrijk dat u uw lichaamstemperatuur controleert vóór elke inname van paracetamol/Dafalgan[®]. Een hoge temperatuur (meer dan 38°C), rillingen of een aanhoudende lichte temperatuursverhoging (bijvoorbeeld 37,5°C) moeten onmiddellijk worden gemeld aan uw (huis)arts.

Neem ook geen andere koortswerende of pijnstillende middelen. Neem dus geen producten zoals Aspirine[®], Aspegic[®], Dispril[®], Sedergine[®], Indocid[®], Voltaren[®], Feldène[®] ...

- ✓ Als u last heeft van spierkrampen, kunnen magnesiumsupplementen nuttig zijn. Uw arts schrijft deze medicatie voor.
- ✓ Neem strikt de geneesmiddelen die uw arts heeft voorgeschreven.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Als de klachten ernstig zijn of gepaard gaan met een ernstig ziektegevoel.
- Als deze tekenen niet verbeteren of erger worden in de dagen na de behandeling, hoewel u de voorgeschreven geneesmiddelen hebt ingenomen. Dit kan bijvoorbeeld wijzen op een algemene virale infectie, een infectie van de poortkatheter

DUUR

Deze tekenen zijn normaal gezien tijdelijk. Ze komen voor op de dag van de toediening en kunnen tot enkele dagen na de toediening duren. Ze verdwijnen meestal spontaan of met behulp van geneesmiddelen die uw arts voorschrijft.

OOGLAST

Uw behandeling kan pijnlijke ogen veroorzaken. U kunt het gevoel hebben alsof er zand in uw ogen zit. Uw oogranden kunnen rood en ontstoken zijn.

's Ochtends bij het ontwaken kunnen er korstjes in uw ogen zitten.

U kunt ook last hebben van tranende ogen. Tranende ogen ontstaan meestal als gevolg van oogirritatie. Oogdruppels kunnen verzachting brengen. Soms kunnen tranende ogen het gevolg zijn van een vernauwing van het traankanaal.

ENKELE RAADGEVINGEN

- **Pijnlijke ogen**
 - ✓ Gun uw ogen zoveel mogelijk rust.
 - ✓ Bescherm uw ogen met een zonnebril tegen scherp licht (draag hem eventueel zelfs in huis).
 - ✓ Voorkom sterke wisselingen van lichtsterkte: kijk televisie in een voldoende verlichte kamer. Lees met voldoende achtergrondverlichting.
 - ✓ Rust met gesloten ogen.
 - ✓ Uw behandelende arts zal soms beschermende oogdruppels of oogzalf voorschrijven.

- **Korstvorming in de ogen**

- ✓ Week de korstjes los met overvloedig lauw water. Hiervoor kunt u ook een verzachtende lotion gebruiken, bijvoorbeeld op basis van kamillebloemen of boorzuur.
- ✓ Verwijder gedroogde korstjes met een vochtig kompres. Gebruik slechts één kompres per oog.
- ✓ Wees matig met make-up.
- ✓ Als u zich toch opmaakt, zorg dan voor een grondige oogreiniging vóór u gaat slapen.

- **Tranende ogen**

Uw arts kan hiervoor oogdruppels voorschrijven. Hij kan ook een oogarts contacteren om te kijken of er een vernauwing is van het traankanaal. In dat geval kan de arts beslissen om een klein buisje te plaatsen waardoor de doorgang van het traankanaal gewaarborgd blijft. Daarvoor is een korte algemene verdoving noodzakelijk.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Als u gedurende enkele dagen veel korstjes opmerkt.
- Als de korstjes een donkergele of groene kleur hebben.
- Bij gezichtsklachten zoals wazig zicht, gekleurde vlekken zien, sterretjes zien.
- Als de pijn blijft aanhouden.
- Bij overvloedig tranende ogen.

DUUR

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

VERMOEIDHEID

Veel mensen die behandeld worden met chemotherapie of andere celremmende geneesmiddelen, hebben naarmate de behandeling vordert last van (extreme) vermoeidheid. U kunt zich zowel lichamelijk als mentaal vermoeid voelen. Het aantal patiënten dat vermoeidheidsklachten heeft, varieert en de ernst van de klachten hangt af van de duur en het soort behandeling.

Vermoeidheid is geen banale klacht. Spreek erover met uw arts en/of verpleegkundige.

ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ Door erover te spreken met uw behandelende arts en/of verpleegkundige, kunnen er mogelijke oorzaken opgespoord worden die deze vermoeidheid mee in de hand werken.
- ✓ Probeer een evenwicht te vinden tussen (lichte) activiteit en rust.
- ✓ Probeer voldoende actief te blijven. U zult zich daardoor zowel lichamelijk als mentaal beter voelen.
- ✓ Regelmatig lichte oefeningen zijn beter dan erg belastende activiteiten. U kunt actief blijven in het huishouden, of u kunt lichte activiteiten beoefenen zoals wandelen, fietsen of zwemmen.
- ✓ Eenvoudige oplossingen kunnen u helpen in het huishouden. Bij het boodschappen doen bijvoorbeeld kan het helpen vooraf een lijstje te maken en een boodschappentrolley mee te nemen, zodat u geen zware tassen moet dragen. Strijken kunt u al zittend proberen. U

kunt ervoor kiezen om eenvoudige maaltijden te bereiden. Voelt u zich een dag minder moe, dan kunt u een maaltijd op voorhand bereiden en deze invriezen.

- ✓ Plan vandaag uw activiteiten en taken voor morgen. Geef prioriteiten en doe geen onnodige inspanningen.
- ✓ Las tijdens de dag rustperiodes in, indien nodig.
- ✓ Zorg voor voldoende ontspanning (muziek, film, kunst, relaxatie-oefeningen).
- ✓ Vraag hulp aan familie, vrienden of instanties. De sociaal werker kan u hierbij zeker helpen.
- ✓ Tot slot worden infosessies georganiseerd die u kunnen helpen om te gaan met vermoeidheid. U kunt tijdens maar ook na uw behandeling aan zo'n sessie deelnemen. U kunt er ervaringen uitwisselen met andere (ex-) kankerpatiënten, hoe zij met hun vermoeidheid omgaan en wat hen daarin heeft kunnen helpen. Zo blijft het misschien mogelijk bepaalde activiteiten verder te zetten.
Concrete informatie over deze sessies vraagt u best aan een verpleegkundige of sociaal werker.

DUUR

Vermoeidheid kan al optreden tijdens de eerste week van de behandeling en neemt nadien verder toe. Na het stopzetten van de behandeling zullen de klachten traag verminderen. Het is niet abnormaal dat u nog last hebt van vermoeidheid enkele maanden na het stopzetten van de therapie. Soms kan vermoeidheid nog verschillende jaren na de therapie duren.

NEVENWERKINGEN DOOR HET GEBRUIK VAN CORTICOSTEROÏDEN

Tijdens uw behandeling moet u corticosteroïden innemen (zoals bijvoorbeeld Methylprednisolone/Medrol[®], Prednisone, Dexamethasone, ...). Corticosteroïden kunnen een aantal nevenwerkingen veroorzaken. Het is belangrijk dat u deze klachten met uw arts of verpleegkundige bespreekt. Deze klachten mogen in geen geval een reden zijn om de corticosteroïden niet volgens voorschrift in te nemen. Deze medicatie is immers belangrijk voor u, hetzij om klachten ten gevolge van de therapie te beperken, hetzij omdat ze deel uitmaakt van uw behandeling.

MOGELIJKE NEVENWERKINGEN DOOR HET GEBRUIK VAN CORTICOSTEROÏDEN ZIJN:

- maaglast
- slaapproblemen (vooral moeite om in te slapen)
- verhoogde eetlust
- stemmingswisselingen
- mogelijke verstoring van de opname – afbraak van uw suikergehalte in het bloed

U vermeldt best aan uw arts of verpleegkundige dat u aan suikerziekte lijdt.

Bij langdurig gebruik van corticosteroïden kan het gelaat wat opzwellen en kan de huid dunner worden.

ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ Vanwege mogelijke slaapproblemen neemt u deze medicatie best 's morgens in, bij het ontbijt. Dit is niet altijd mogelijk: in sommige gevallen moet u ook 's avonds een dosis innemen.
- ✓ Om uw maag te beschermen is het goed de medicatie bij de maaltijd of bij een klein tussendoortje in te nemen. Dit is ook handig als de tabletten of capsules slecht smaken.
- ✓ Bij langdurig gebruik kan uw huid beschadigd worden en kunt u best uw huid beschermen tegen wondjes.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Als u last hebt van een van de voorgenoemde klachten. Bij maaglast kan uw arts maagbeschermende medicatie voorschrijven. Bij slaapproblemen kan uw arts tijdelijk slaapmedicatie voorschrijven.
- Raadpleeg ook uw arts of verpleegkundige, zo nodig, voor een aangepaste huid- en/of wondverzorging, bij een langdurig gebruik van corticosteroiden.

DUUR

De klachten door het gebruik van corticosteroiden zijn van tijdelijke aard. Ze verdwijnen meestal zodra u deze medicatie niet meer moet innemen.

INVLOED OP DE SEKSUALITEIT

De invloed van een behandeling op de seksualiteit is voor iedere patiënt verschillend. Zowel lichamelijke als emotionele gevolgen van uw ziekte en uw behandeling kunnen gevolgen hebben voor uw seksuele behoefte en uw seksleven. Het is goed mogelijk dat u door andere zorgen uw seksleven nu minder belangrijk vindt. Misschien moeten u en uw partner nog wennen aan de uiterlijke veranderingen door de behandeling. Het kan ook zijn dat u door de therapie een aantal lichamelijke klachten ondervindt zoals vermoeidheid en misselijkheid. Vrouwen kunnen last krijgen van vaginale droogte, de menstruatie kan voor kortere of langere periode stoppen. Mannen kunnen last hebben van erectiestoornissen en/of ejaculatieproblemen. 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. Het bespreekbaar maken van seksuele problemen is belangrijk. Door erover te praten met uw partner leert u elkaar beter te begrijpen. Ook met uw zorgverleners kunt u problemen rond seksualiteit bespreken.

VAGINALE DROOGTE

Enkele raadgevingen

- ✓ Draag katoenen ondergoed dat goed verlucht.
- ✓ Tijdens het vrijen kunt u gebruik maken van een glijmiddel om wrijving te verminderen. Belangrijk is dat u voldoende glijmiddel aanbrengt, zowel bij uzelf als bij uw partner. Een glijmiddel mag geen hormonen bevatten. Enkele voorbeelden zijn:
 - Lubexxx®
 - KY-Gel®
 - Lubrilan®

- Amandelolie
- Cocoya / kokosolie

Deze producten zijn te verkrijgen bij de apotheek (het laatste in de betere natuurwinkel).

U kunt de vochtbalans verbeteren door een vaginale bevochtiger te gebruiken als u last ondervindt van vaginale droogte bij uw dagelijkse activiteiten. U brengt deze producten de eerste 10 dagen dagelijks aan in de vagina. Daarna is een dosis om de drie dagen voldoende. U gebruikt deze producten best 's avonds. Enkele voorbeelden zijn:

- Cicatridina®
- Mithra Intim®
- Premeno Duo®
- Replens®

Met uitzondering van Replens® zijn alle producten te verkrijgen in de apotheek. Al deze producten kunnen veilig via internet besteld worden.

- ✓ Gebruik onderstaande producten bij irritatie van de schaamlippen.
 - Cocoya / kokosolie
 - Deumanvan®
- ✓ Gebruik zeker geen agressieve, geparfumeerde zepen voor uw intiem toilet. Kies eerder voor zuiver water of uitzonderlijk een kleine hoeveelheid vloeistof speciaal voor intieme hygiëne.

MINDER ZIN IN SEKS?

Enkele raadgevingen

- ✓ Erover praten helpt!
- ✓ Als de verminderde zin het gevolg is van vaginale droogte: probeer bovenstaande adviezen uit.
- ✓ Geef uzelf, maar ook uw partner, de nodige tijd om te leren omgaan met de veranderingen in uw lichaam. Probeer hierover zo veel mogelijk samen te praten. Waarschijnlijk hebben jullie als koppel een zekere voorkeur in seksualiteitsbeleving ontwikkeld, die nu misschien wat pijnlijk of ongemakkelijk kan zijn. Het is normaal dat opnieuw een comfortabele seksuele omgang met elkaar ontdekken tijd en openheid vraagt.

GEBRUIK VAN VOORBEHOEDSMIDDELEN

Tijdens en tot enkele maanden na uw behandeling 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 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.

Als u merkt dat een veranderde seksualiteit een probleem dreigt te worden in uw relatie, aarzel dan niet om aan uw arts of verpleegkundige een doorverwijzing naar een seksuoloog te vragen.

VERANDERING VAN DE HUID

Uw behandeling kan uw huid droger en/of schilferig maken. Uw huid kan ook harder en meer gespannen lijken waardoor er makkelijker huidkloven ontstaan aan uw handen.

Van sommige celremmende geneesmiddelen kan uw huid verkleuren, vooral donkerder worden.

Soms kan zich een huidreactie onder de vorm van huiduitslag voordoen. Gedurende de behandeling met chemotherapie kan de huid gevoeliger zijn voor zonlicht.

ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ Gebruik bij het nemen van een bad badolie of een neutrale, niet-geparfumeerde zeep. Gebruik regelmatig een bodylotion (vette of vochtinbrengende crème) om uitdroging van de huid tegen te gaan, bijvoorbeeld na het nemen van een bad of douche.
- ✓ Bescherm uw huid tegen bijkomende irritatie en tegen verwondingen en ontstekingen, zolang de behandeling duurt.
- ✓ Vermijd zoveel mogelijk blootstelling aan de zon. Als u toch in de zon loopt, gebruik dan altijd een totaal beschermende zonne-crème (met een beschermingsfactor die hoger is dan 20) of gebruik beschermende kledij. Ook de hoofdhuid moet beschermd worden.
- ✓ Vermijd het gebruik van de zonnebank.
- ✓ Uw huid kan een donkere kleur krijgen, meestal op de plaatsen die aan het zonlicht blootgesteld zijn, zoals uw gezicht, handen en armen.

- ✓ Vermijd het contact met irriterende producten (schoonmaak- en afwasproducten), draag bijvoorbeeld handschoenen tijdens de afwas.
- ✓ Voorkom verwondingen en draag handschoenen tijdens het werken in de tuin en bij andere klusjes.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Als u hevige jeuk hebt.
- Als u rode vlekken bemerkt.
- Als u een plaatselijke huidreactie krijgt die pijnlijk is.

Er worden in het ziekenhuis workshops georganiseerd rond verzorging, make-up enzovoort. Bij uw verpleegkundige of de sociaal werker van uw afdeling kunt u terecht voor meer informatie.

DUUR

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

MISSELIJKHEID EN BRAKEN

Als reactie op uw behandeling is het mogelijk dat u misselijk bent en moet braken. We proberen deze nevenwerking zo goed mogelijk te controleren met ondersteunende medicatie. Als u er toch last van hebt, vragen wij u dit zeker te vertellen aan de arts of verpleegkundige. U kunt dan (bijkomende) medicatie krijgen.

Deze klachten verschillen sterk van persoon tot persoon, zelfs als deze personen dezelfde therapie krijgen.

ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ Het is belangrijk dat u tijdens de therapie veel drinkt, want er moeten extra afvalstoffen uit het lichaam worden verwijderd. Zorg ervoor dat u dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht drinkt. Water, maar ook cola, appelsap, limonade, isotone sportdranken, thee en bouillon worden over het algemeen goed verdragen. Als u te weinig drinkt, kan dat het gevoel van misselijkheid erger maken en bijdragen tot een vieze smaak in uw mond. U kunt ook zuigen op ijsblokjes met verschillende smaken door bijvoorbeeld cola of limonade in te vriezen.
- ✓ Dwing uzelf niet om te eten. Haal de 'schade' in door goed te eten in de periodes tussen de kuren. Eet op tijdstippen dat u minder misselijk bent, zelfs als dat 's nachts is.
- ✓ Hebt u toch zin om iets te eten, neem dan een hartig of zoet tussen-doortje. Dit levert veel calorieën in een klein volume: ijsjes, gebak, cake, chocomousse, kaas of charcuterie uit het vuistje.

- ✓ Stem de grootte van de maaltijd af op uw eetlust. De aanblik van een groot bord vol eten is vaak ontmoedigend. Gebruik liever regelmatig kleine maaltijden, want een lege maag kan eveneens een misselijk gevoel geven.
- ✓ Wanneer warme gerechten u een misselijk gevoel geven, kiest u beter een alternatief, een slaatje van gekookte koude groenten met deegwaren en vis, vlees of eieren bijvoorbeeld. Zoiets smaakt vaak beter en het is even 'gezond'.
- ✓ Rust na de maaltijd in een halfzittende houding.
- ✓ Als u hebt moeten braken, spoel dan uw mond en laat uw maag weer langzaam wennen aan vast voedsel.
- ✓ Neem uw geneesmiddelen tegen misselijkheid en braken strikt zoals voorgeschreven door uw arts.
- ✓ Zorg voor voldoende afleiding (hobby's, lezen, muziek, radio of tv).
- ✓ U kunt eventueel relaxatieoefeningen doen.
- ✓ Vraag hulp van de diëtiste in het ziekenhuis via uw arts of verpleegkundige. Zij kan u advies geven als u problemen hebt met uw voeding.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Als u niet meer voldoende kunt eten en drinken.
- Als u ernstig vermagert.
- Als u tekenen van uitdroging vertoont: een gevoel van dorst, een droge en gerimpelde huid, een droge mond, oververmoeidheid en weinig plassen.
- Als u zich angstig en benauwd voelt.

DUUR

De klachten kunnen optreden tijdens de toediening van de therapie of tijdens de eerstvolgende uren of dagen erna.

Wees niet ongerust als u niet misselijk wordt, niet moet kokhalzen of niet moet braken. Dit betekent zeker niet dat de behandeling bij u niet aanslaat. Omgekeerd betekent het ook niet dat als u zich erg ziek voelt, de therapie dan echt zijn werk doet. Misselijkheid en braken staan los van het effect van de therapie.

© maart 2016 UZ Leuven

Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het Leuvens kankerinstituut (LKI) in samenwerking met de dienst communicatie.

www.chemotherapie.be

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700496.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

tel. 016 33 22 11

www.uzleuven.be

Als patiënt
kunt u uw afspraken,
facturen en persoonlijke
gegevens ook online
raadplegen via **mynexuz**.
Surf naar www.mynexuz.be
voor meer informatie.

