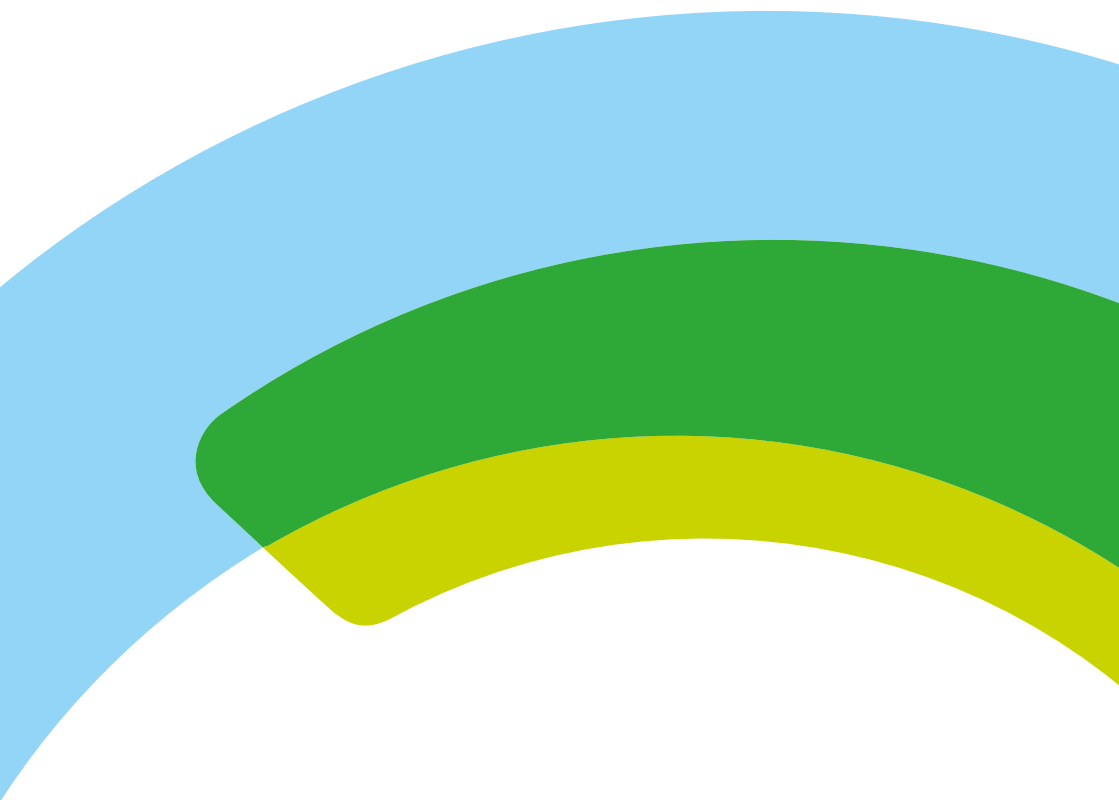




Sint-Maria Halle

ALGEMEEN ZIEKENHUIS

zorgbrochure
chemotherapie





zorgbrochure chemotherapie

disclaimer

Ondanks de constante zorg en aandacht die besteed wordt aan het samenstellen en publiceren van informatie is het mogelijk dat de informatie in deze brochure onvolledig of incorrect is. Daarom kan aan deze informatie geen rechten worden ontleend en aanvaardt het Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw geen aansprakelijkheid voor directe of indirecte schade ten gevolge van het gebruik van de informatie uit deze brochure.

Alle eventuele aangeboden medische informatie of advies is louter algemeen. Zij is niet gericht op individuele personen en kan geenszins als diagnose/therapie dienen. Persoonlijke medische informatie of advies kan enkel door een arts worden verschaft.

1	Inleiding	4
2	Rondleiding doorheen het dagziekenhuis	5
	2.1 Administratieve gegevens	5
	2.2 Medisch en paramedisch team	6
	2.3 Inschrijving	10
	2.4 Voorzieningen op het dagziekenhuis	11
	2.5 Bistro/ ziekenhuisshop	12
3	Wat is chemotherapie	13
	3.1 Chemotherapie	13
	3.2 Andere celremmende geneesmiddelen	13
	3.3 De toedieningswijze	14
	3.4 De voorgestelde behandeling	14
	3.5 Wat u zeker niet mag negeren!	15
	3.6 Wat moet u doen indien u reeds geneesmiddelen inneemt?	15
	3.7 Wanneer steeds een arts raadplegen?	16
4	Dagindeling op de dienst 'dagziekenhuis'	17
5	Bijwerkingen en praktische tips	18
	5.1 Vermoeidheid	18
	5.2 Problemen met de bloedstolling?	19
	5.3 Infecties	20
	5.4 Voeding en de therapie	21
	5.4.1 Misselijkheid en braken	21
	5.4.2 Geen eetlust	22
	5.4.3 Diarree	23
	5.4.4 Verstopping of constipatie	23
	5.5 Mondzorg	24
	5.6 Haaruitval	26
	5.7 Gevolgen voor de vruchtbaarheid en seksualiteit	27
6	Een hoekje voor jezelf	28
7	Geraadpleegde werken	31

2 rondleiding doorheen het dagziekenhuis

2.1 Administratieve gegevens

Adres:	Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria v.z.w. Ziekenhuislaan 100 1500 Halle	02 363 12 11
	Dienst afspraken	02 363 66 00
	Dienst facturatie i.v.m. vragen over de "inhoud"	02 363 63 33
	Dienst facturatie i.v.m. vragen over "betalingen"	02 363 63 49

Dienst: Dagziekenhuis
Oncologie/interne geneeskunde/chirurgie/
pre-operatieve consultatie
Niveau 0

Telefoon: Dienst dagziekenhuis

- 02 363 62 15 (secretariaat)
- 02 363 65 07 (afspraken enkel dagziekenhuis)

Elke werkdag van 08u00 tot 16u00

Tijdens het weekend en na 18u00

- Spoed 02 363 65 10
- Fax 02 363 61 37

Wij heten u van harte welkom in het AZ Sint-Maria Halle.

Als u van de arts te horen krijgt dat u met chemotherapie dient te starten, zal u waarschijnlijk met een aantal vragen en zorgen zitten.

Uw leven en dat van uw naasten zal, zeker de eerste tijd, geheel beheerst worden door de ziekte, de behandeling en de vraag of je beter zal worden. Men zoekt informatie en steun bij artsen, verpleegkundigen, familieleden en/of vrienden.

Met deze brochure trachten wij u een ruggensteuntje aan te bieden met informatie over het dagziekenhuis, de chemotherapie zelf en allerhande praktische zaken die daar komen bij kijken.

Geen enkele brochure zal echter de gesprekken met uw arts en/of verpleegkundige kunnen vervangen. Aarzel dus niet om welke vraag er ook in u opkomt, te stellen. Zij kunnen u doorverwijzen naar de sociaal verpleegkundige, de diëtiste en de psychologe indien u dit wenst.

Om het u wat gemakkelijker te maken, zit er in deze brochure ook een gedeelte waar u iets kan neerschrijven, zodat u uw eventuele vragen zeker niet vergeet te stellen. Dit gedeelte kan echter ook gebruikt worden om gevoelens van u af te schrijven.

Goede informatie kan u helpen om de ziekte het hoofd te bieden en zal tevens bijdragen tot het opbouwen en het handhaven van een vertrouwensrelatie tussen zorgverstrekkers en patiënt.

2.2 Medisch en paramedisch team

Arts

Hoofdverpleegkundige

- Eddy Dehaes 02 363 65 07

Pastorale dienst

Naast medische vragen roept het ziek-zijn ook nog vele andere vragen op. Als katholiek ziekenhuis stellen wij u onze pastorale dienst permanent ter beschikking. Indien u dit wenst, kan u op elk moment beroep doen op onze ziekenhuispastoor of pastoraal werkster/werker om u te steunen bij de moeilijke momenten van uw ziekte.

Voor een moment van stilte, bezinning of gebed kan u terecht in de kapel op de eerste verdieping boven de inkomhal. U deelt uw wens aan de verpleegkundige mee en hij/zij zal de nodige maatregelen treffen.

Indien er een viering plaats vindt in de kapel, is deze steeds te volgen op de ziekenhuisradio/kanaal 4.

Sociaal verpleegkundige

- Marieke Detobel 02 363 62 13

De sociaal verpleegkundige staat ter beschikking van patiënten en hun naaste betrokkenen. U kunt bij haar terecht voor informatie betreffende praktische ondersteuning gedurende de behandeling.

Enkele voorbeelden waarbij zij u kan helpen zijn:

- Het organiseren van het vervoer heen en terug naar het ziekenhuis
- Hulp bij:
 - o het invullen van attesten voor tegemoetkoming voor pruiken, het invullen van verzekeringsformulieren, ...
 - o het opstarten van gezinshulp, poetshulp, oppasdienst, ...

Kanker is behalve fysiek en moreel, ook vaak financieel zwaar. Verschillende instanties bieden financiële steun. Informatie hieromtrent vindt u bij de sociaal verpleegkundige.

In samenwerking met de "Vlaamse Liga Tegen Kanker" organiseert de sociaal verpleegkundige "Look good, Feel better" in het ziekenhuis. Dit is een workshop voor make-up en verzorging van kankerpatiënten. Hier leert men in kleine groep de basisprincipes van een goede huidverzorging en make-up.

Een ander initiatief 'Goed verzorgd, beter gevoel' gaat uit van de 'Stichting Tegen Kanker'. Hier krijgt u een individuele gelaatsverzorging aangeboden.

Diëtiste

- Kimberly Van Diest

De diëtiste begeleidt u bij klachten die betrekking hebben tot uw voeding en/of uw gewicht ten gevolge van de ziekte en/of de behandeling.

Ongewenste gewichtstoename of gewichtsafname is een veel voorkomende klacht bij de ziekte/behandeling.

De diëtiste bekijkt samen met u uw huidig eet- en leefpatroon, stelt een individueel aangepaste voeding samen en geeft adviezen rekening houdende met de klachten.

Enkele voorbeelden:

- Advies bij misselijkheid of braken
- Preventie van gewichtstoename bij hormonale therapie
- Begeleiding tot een gezond gewicht en gezonde voeding
- Preventie van gewichtsverlies en spieraftbraak
- ...

Tal van klachten kunnen ervoor zorgen dat eten een echt karwei wordt. Verminderde eetlust, diarree, obstipatie, gewichtsverlies, smaak- en geurveranderingen, droge of pijnlijke mond, misselijkheid en slikstoornissen zijn hier enkele voorbeelden van. Ook hierbij kan de diëtiste praktische tips geven.

Tevens voor informatie over voeding, bijvoeding en zaken die u gelezen heeft, kan u altijd terecht bij de diëtiste.

Voedingsadviezen kunnen een belangrijke ondersteunende rol spelen zowel voor, tijdens als na de therapie.

Psychologen

- Anne Croonenberghs 02 363 62 59
- Joke Ameryckx 02 363 61 27
- Jill Verhoeven 02 363 61 27

In korte tijd komt er veel op u af. U komt terecht in een stroomversnelling die kanker heet en weet niet steeds tot wie u te wenden. Er komen vele vragen zoals 'Hoe ga ik om met de ongemakken die de ziekte veroorzaakt?', 'Hoe moet ik omgaan met mijn gevoelens?', 'Wat heeft de toekomst mij nog te bieden?', 'Hoe zeg ik het aan de partner, de kinderen en de familie?'...

De diagnose en de behandeling kunnen moeilijke momenten inhouden. De ziekte brengt lichamelijke ongemakken met zich mee. De behandeling is belastend en vermoeiend. Als kankerpatiënt tracht u zich ook emotioneel sterk te houden. De ziekte en de behandeling vergen aanpassing. Meestal lukt deze aanpassing op eigen kracht, maar mogelijk nemen twijfels, gespannenheid, somberheid of andere moeilijkheden de bovenhand. Het wordt dan niet evident dit alleen te dragen.

De psycholoog kan u en uw naasten begeleiden en ondersteunen. Hij/zij zal u helpen kanker een plaats te geven in uw leven en u helpen met uw gevoelens, emoties en gedachten. De begeleiding kan zich toespitsen op specifieke thema's zoals onzekerheid, gespannenheid, teleurstelling, depressiviteit, lichaamsbeleving, seksualiteit en relaties.

De psychologische hulpverlening is kosteloos. De psycholoog staat altijd ter beschikking. Indien u wenst beroep te doen op de psycholoog, kan u dit steeds vragen via een verpleegkundige. Of u neemt rechtstreeks contact op.

2.3 Inschrijving

Indien u een behandeling op dagziekenhuis nodig heeft, maakt u zelf een afspraak op de afdeling. Dit kan ook gedaan worden door de arts of de verpleegkundige.

U komt op het afgesproken uur naar het dagziekenhuis. Bij de inschrijving zal men vragen naar uw identiteitskaart en verzekeringspapieren. Deze documenten zijn nodig bij elke inschrijving.

Op de afdeling zal u misschien even in de wachtkamer dienen te wachten. Wij doen echter al het nodige om u zo snel mogelijk te helpen.

Wat meebrengen

Wat brengt u de eerste keer mee?

- Identiteitskaart voor administratie.
- De nodige formulieren die moeten ingevuld worden voor de hospitalisatieverzekering.
- Bloedgroepkaart.
- Medicatielijst of medicatiedoosjes van ALLES wat u momenteel inneemt.
- Eventuele medische gegevens van uw behandelende geneesheer.
- Telefoonnummer van de persoon die we eventueel kunnen contacteren.
- Normaal gezien hoeft u zich niet om te kleden, maar gemakkelijke kledij met oprolbare mouwen en knopen vooraan zijn aan te raden.
- In principe hoeft u niet nuchter te zijn, tenzij anders vermeld.

2.4 Voorzieningen op het dagziekenhuis

Kamers

Er zijn één-persoonskamers en standaardkamers. Afhankelijk van uw keuze en de beschikbaarheid zal u een kamer toegewezen worden.

Radio – TV – internet – koelkast - kluis

Deze faciliteiten zijn gratis en aanwezig in alle kamers. Een code voor het draadloos internet kan u bekomen bij uw inschrijving aan de balie van het dagziekenhuis

Maaltijden

Er zal u gratis koffie, thee, water en soep aangeboden worden. Als lunch wordt er een sandwich geserveerd.

Bezoek

Er mogen maximaal twee familieleden blijven. Wij vragen wel om tijdens verpleegkundige zorgen de kamer te verlaten.

De verpleegkundige kan u inlichten betreffende de voorziene therapietijd.

Kinderen worden niet toegelaten in de patiëntenkamers.

Enkele aandachtspunten

- U hebt per behandeling recht op een gratis parkeerticket.
- Aan het onthaal en aan de ingang van het dagziekenhuis staan rolstoelen ter beschikking. Om zoveel mogelijk mensen te kunnen helpen, vragen wij u om de gebruikte rolstoelen steeds terug te brengen.
- Omdat roken schadelijk is, wordt er in ons ziekenhuis een rookverbod toegepast (KB 15/05/1990). Enkel in het rokerslokaal, dat zich buiten het ziekenhuis aan de hoofdingang bevindt, kan men roken.

- Zoals heel wat openbare instellingen zijn ziekenhuizen soms ook het slachtoffer van diefstal. Wij raden u dan ook aan om grote sommen geld en waardevolle objecten thuis te laten. Laat uw portefeuille of handtas niet onbeheerd achter wanneer uzelf en uw bezoekers de kamer verlaten. In de kamers zijn kluizen voorzien. Deze bevinden zich in de kast. Het gebruik hiervan is gratis.

2.5 Bistro/ ziekenhuisshop

Bistro (verdiep 0)

Maandag tot vrijdag van 09u00 tot 19u30 doorlopend.
Zaterdag, zondag en feestdagen van 13u30 tot 19u30. In de bistro aan de hoofdingang kan u een drankje verkrijgen.

Ziekenhuisshop (verdiep 0)

In de winkel kan u terecht voor kranten, bloemen, prentkaarten, tijdschriften, verzorgingsproducten en kleine geschenken.

Openingsuren: · Tijdens de week: 10u30 – 19u30
· Tijdens het weekend: 13u30 – 19u30.

Kranten zijn al vanaf 09u00 te verkrijgen.
Dit op weekdagen in de winkel en op zaterdag aan de balie.

3 wat is chemotherapie?

Chemotherapie is een behandeling op maat. De arts bepaalt welke geneesmiddelen toegediend worden en welke dosis u krijgt.

Een behandeling met chemotherapie bestaat uit het toedienen van één of meerdere celremmende geneesmiddelen. Deze vernietigen of verhinderen de groei van afwijkende cellen, maar ook gezonde cellen kunnen hierdoor beïnvloed worden. Eventuele bijwerkingen worden later besproken in deze brochure.

De therapie kan worden gecombineerd met een operatie, een bestralingsbehandeling of andere soorten celremmende geneesmiddelen.

3.2 Andere celremmende geneesmiddelen

Naast cytostatica bestaan er ook andere celremmende geneesmiddelen. Deze celremmende geneesmiddelen werken doelgericht en doden de abnormale cellen. Ze treffen de gezonde cellen niet of in mindere mate.

Ze werken anders dan de cytostatica maar hebben hetzelfde doel. De informatie en de adviezen in deze brochure gelden ook voor deze behandelingen.

3.3 De toedieningswijze

De medicijnen kunnen als volgt worden voorgeschreven:

- via de mond (tablet, capsule of drank)
- met een injectie onder de huid of in de spier
- via een injectie of infuus in de ader

Het toedienen van chemotherapie of andere celremmende geneesmiddelen doet geen pijn. Als u pijn voelt tijdens het toedienen, waarschuw dan onmiddellijk uw verpleegkundige. U kan de verpleegkundige horen praten over een poortsysteem. Indien er bij u een poortsysteem zal geplaatst worden, krijgt u hierover bijkomende informatie.

3.4 De voorgestelde behandeling

Uw arts heeft u een behandeling voorgesteld. Een behandeling bestaat uit één of meerdere cycli. Een cyclus omvat één of meerdere toedieningen van chemotherapie gevolgd door een 'rustperiode'. Tijdens deze 'rustperiode' kan het lichaam herstellen van de eventuele nevenwerkingen. De aard van uw ziekte, hoe u de therapie verdraagt en het effect van de behandeling zullen bepalend zijn voor het aantal cycli in de totale duur van de behandeling.

Om het effect van de behandeling op te volgen zal de arts onderzoeken plannen. Indien nodig zal de behandeling worden aangepast of gewijzigd.

In weekbladen, boeken, op internet enz., kunt u informatie over chemotherapie en andere behandelingen opzoeken. Deze informatie kan onvolledig of onnauwkeurig zijn. Spreek uw arts aan indien u bijkomende vragen heeft hierover.

3.5 Wat u zeker niet mag negeren!

Vooraleer u chemotherapie volgt, moet u aan uw arts melden of:

- u allergisch bent voor bepaalde geneesmiddelen.
- u reeds al dan niet voorgeschreven, geneesmiddelen inneemt.
- u enig ander medisch probleem heeft.
- u zwanger bent of kinderen wenst.
- u borstvoeding geeft.

3.6 Wat moet u doen indien u reeds geneesmiddelen inneemt?

Zoals eerder vermeld in deze brochure, is het aangeraden om bij uw eerste consultatie met de arts alle medicatie mee te delen die u op dat ogenblik inneemt. Ook de eerste dag op het dagziekenhuis vragen wij u nogmaals alle medicatie mee te brengen, zodat tevens het verpleegkundig dossier volledig kan ingevuld worden.

Eenmaal de chemotherapie begonnen is, moet u steeds uw arts raadplegen voor u met een geneesmiddel start of stopt. Ook homeopathische middelen of andere alternatieve therapieën bespreekt u best vooraf met uw arts.

Bepaalde geneesmiddelen, kruiden en/of voedingssupplementen kunnen de werking van de chemotherapie beïnvloeden.

Indien de inlichtingen over geneesmiddelen onduidelijk of ontoereikend zijn of u niet goed begrepen hebt hoe u die medicatie dient in te nemen, aarzel dan niet om uw huisarts of uw arts in het ziekenhuis daarover aan te spreken. Zij staan u graag te woord.

Uw geneesmiddelen worden voor u persoonlijk en voor uw aandoening voorgeschreven. U mag ze dus nooit aan andere

personen geven of innemen voor andere ongemakken dan deze waarvoor ze voorgeschreven werden, behalve bij goedkeuring van uw arts. Neem steeds uw geneesmiddelen in zoals de arts het voorschrijft (vb.: vóór of na de maaltijd).

3.7 Wanneer steeds een arts raadplegen?

- aanhoudend en hevig braken gedurende meer dan 24 uur na de behandeling.
- diarree gedurende meer dan 48 uur na behandeling.
- plotseling optredende en frequente bloedingen en kneuzingen.
- lichaamstemperatuur hoger dan 38,5°C of rillingen.
- ongewone hoofdpijn.
- extreme vermoeidheid of ademnood.
- branderig gevoel bij het urineren.
- bloed in de urine.
- pijn in de mond, moeilijk en/of pijnlijk slikken.
- een gezwollen hand of arm aan de zijde waar de poortkatheter geplaatst werd.
- plotse huiduitslag.

Neem eerst contact op met uw huisarts. Indien u deze niet kan bereiken, kan u voor hoogdringende zaken terecht bij de spoed-gevallendienst op het nummer 02 363 65 11.

LET OP!

Wanneer u vandaag een chemobehandeling kreeg vragen wij u om in de komende week steeds:

1. **zittend te urineren** (om spatten te voorkomen).
2. **na het gebruik van het toilet het deksel eerst te sluiten en daarna 2 maal door te spoelen**, zodanig dat de afbraak producten van de chemotherapie in de urine verwijderd zijn!

4 dagindeling op de dienst 'dagziekenhuis'

- Aanmelden op het secretariaat van het dagziekenhuis op het afgesproken uur.
- Begeleiding naar uw kamer.
- Controle bloeddruk, pols, temperatuur en ademhaling.
- Indien u specifieke klachten gehad hebt, dient u dit te vermelden aan de verpleegkundige.
- Wegen (1x per week/tenzij vochtbalans).
- Aanprikken van het infuus in de arm of aanprikken van de poortkatheter.
- Afname van bloedstalen.
- Alles wordt naar het labo gebracht voor analyse (ongeveer 30 min).
- Indien de bloeduitslagen de therapie toelaten, zal uw medicatie klaargemaakt worden in de apotheek. Indien uw bloeduitslagen geen chemotherapie toelaten, zal de behandelende geneesheer verwittigd worden. Hij/zij zal beslissen of de kuur al dan niet voor een bepaalde tijd uitgesteld wordt.
- De chemotherapie wordt volgens een bepaald schema toegediend. Tijdens de behandeling met chemotherapie zal men u vragen om uw kamer niet te verlaten.
- Uw behandelende geneesheer komt bij u langs.
- Eventuele voorschriften (medicatie, thuisverpleging, ...) worden door de dokter voorgeschreven.
- U kan tussendoor koffie, thee of soep drinken. 's Middags kan er ook een broodmaaltijd genuttigd worden.
- Een nieuwe afspraak wordt gemaakt voor uw volgende cyclus.
- Het formulier voor terugbetaling van vervoersonkosten wordt ingevuld en gedurende de volledige maand in uw dossier bijgehouden. Bij het begin van de volgende maand krijgt u dit ingevulde formulier mee. U dient hiermee naar de mutualiteit te gaan. Er zal een forfaitair bedrag per kilometer uitbetaald worden.
- Indien nodig zal de behandelende arts u een verwijzingsbrief meegeven voor de huisarts. Deze wordt ook regelmatig elektronisch door de arts doorgestuurd.
- U wordt afgehaald op het afgesproken uur. Eventueel kan u telefonisch contact opnemen met uw vervoer op het einde van de kuur.

5

bijwerkingen en praktische tips

Cytostatica remmen niet alleen de groei van de kankercellen, ook snel groeiende gezonde cellen kunnen erdoor aangetast worden. Gelukkig herstellen de gezonde cellen zich meestal vrij snel, waardoor eventuele bijwerkingen verdwijnen. In welke mate bij u bijwerkingen zullen optreden, hangt af van de cytostatica die u krijgt, niet van uw ziekte. Veel of weinig last hebben van bijwerkingen wil overigens niets zeggen over het effect van de medicijnen. **Mogelijks komen sommige van deze bijwerkingen niet voor. Het kan ook zijn dat bij uw therapie nog andere neveneffecten optreden. Uw arts en verpleegkundige zullen u daarover informeren.**

Het is belangrijk dat u als patiënt eventuele bijwerkingen herkent en signaleert zodat deze behandeld kunnen worden. Laat u niet beïnvloeden door verhalen van andere mensen. Iedereen reageert immers verschillend op de behandeling.

5.1 Vermoeidheid

Chemotherapie gaat vaak gepaard met een intense vermoeidheid. Dit neemt meestal toe naarmate de behandeling vordert. De vermoeidheid kan zowel lichamelijk als mentaal zijn. Door de chemotherapie kan de aanmaak van rode bloedcellen in het beenmerg aangetast worden. Hierdoor ontstaat er bloedarmoede (anemie). De rode bloedcellen vervoeren zuurstof. Als u een tekort aan rode bloedcellen heeft, gebeurt dit onvoldoende. Daardoor kunt u zich moe en futloos voelen. U kunt duizelig worden en bleek zien.

Concentratiestoornissen kunnen ook optreden. De vermoeidheid kan lang aanhouden maar na het stoppen van de behandeling vermindert dit geleidelijk aan.

Adviezen:

- Vermeld de arts of verpleegkundige uw vermoeidheid. Soms kunnen mogelijke oorzaken opgespoord worden.
- Plan uw activiteiten naargelang de energie die u heeft. Probeer actief te blijven. Dit kan door lichte taken in het huishouden of lichte sportactiviteiten (wandelen, fietsen, ...).
- Verschillende korte rustpauzes zijn beter dan een lange siësta.
- Slaap niet teveel of te vaak overdag om een goede nachtrust te behouden.
- Besteed uw energie aan belangrijke taken en laat u daarbij gerust helpen. De sociaal verpleegkundige kan u uitleg geven over verschillende instanties die hulp kunnen bieden.
- U kan de site www.vermoeidheid.be raadplegen. De brochure over vermoeidheid bij kanker kan gedownload worden.

5.2 Problemen met de bloedstolling?

De bloedplaatjes zorgen voor de bloedstolling. Door het inwerken van de chemotherapie op het beenmerg kan de aanmaak van de bloedplaatjes verhinderd worden. Als het lichaam onvoldoende bloedplaatjes aanmaakt, kan u gemakkelijk bloedingen krijgen.

Adviezen:

- Neem geen medicatie die de arts u niet voorschrijft. Bepaalde medicatie zoals pijnstillers (bv. aspirine[®] of ibuprofen[®]) kunnen de functie van de bloedplaatjes beïnvloeden.
- Gebruik een zachte tandenborstel.
- Probeer verwondingen te vermijden.
- Gebruik een elektrisch scheerapparaat i.p.v. scheermesjes.

Licht uw arts in wanneer u last krijgt van:

- Blauwe plekken zonder aanwijsbare reden.
- Kleine rode puntjes onder de huid.
- Bloed in de urine of stoelgang.
- Bloeding van het tandvlees of de neus.

5.3 Infecties

Door inwerking van de chemotherapie op het beenmerg worden er ook minder witte bloedcellen aangemaakt. Witte bloedcellen zorgen voor de bestrijding van een infectie. Vóór elke toediening van chemotherapie wordt het gehalte witte bloedcellen in uw bloed bepaald. Soms beslist de arts om de behandeling uit te stellen of de dosis aan te passen. Indien dit nodig mocht zijn, zal uw arts u inlichten.

Adviezen:

- Controleer uw temperatuur 2x per dag.
- Indien u symptomen van een infectie opmerkt (lichaamstemperatuur hoger dan 38°C, rillingen, klam zweet, witte vlekken in de mond, een branderig gevoel bij het wateren, enz...), praat er dan over met uw arts alvorens een koortswerend middel te nemen.
- Vermijd mensenmassa's en vooral mensen met een besmettelijke ziekte.
- Was uw handen (vooral voor elke maaltijd en nadat u naar het toilet bent geweest).
- Bescherm uw handen tegen snijwonden en brandwonden (draag handschoenen als u de vaat doet of in de tuin werkt).
- Krab niet aan puistjes en korsten en trek het vel rond uw nagels niet weg.
- Voorkom wonden.
- Reinig elke wonde onmiddellijk, ontsmet de wonde en breng een verband aan. LET OP! Ether is geen ontsmettingsstof.
- Gebruik een elektrisch scheerapparaat om snijwonden te voorkomen.
- Poets regelmatig uw tanden zonder het tandvles te schaden.
- Neem elke dag een douche en droog uw huid zachtjes af. Was u met een neutrale, niet geparfumeerde zeep. Als u een droge huid hebt, gebruik na het bad of de douche een bodylotion of een vochtinbrengende crème of zalf.
- Vermijd het contact met dierlijke uitwerpselen.
- Goede hygiëne (handen wassen, zuiver en schoon linnen).
- Bescherm uw huid tegen irritaties:
 - Koude
 - Vermijd contact met irriterende producten
 - Felle zon: zonnebaden is niet toegestaan tijdens de therapie.Bescherm uw huid met de hoogste, totale beschermingsfactor en draag een zonnehoed.

5.4 Voeding en de therapie

Hieronder vindt u enkele algemene adviezen. Aarzel niet om aan de diëtiste verder individueel advies te vragen. Niet iedereen kan of mag hetzelfde eten.

Eet wat mogelijk is en bespreek dit ook. Forceren is af te raden. Dit maakt eten namelijk moeilijker. Probeer van eten het beste te maken en eet wat u graag eet.

5.4.1 Misselijkheid en braken

U kunt zich tijdens en na de behandeling misselijk voelen en misschien moet u braken. Om deze bijwerkingen tegen te gaan, wordt tijdens de behandeling medicatie toegediend. Indien u toch last hebt, kan u dit melden aan de arts of verpleegkundige. Bijkomende medicatie kan voorgeschreven worden.

Adviezen:

- Neem frequent kleine maaltijden: eet 6x iets klein per dag.
- Misselijkheid kan verergeren op een lege maag. Maak gebruik van tussendoortjes en drink voldoende.
- Drink enkel NA de maaltijd.
- Kies voor kwaliteitsvolle voeding. Volg zeker geen dieet zonder eerst het akkoord te hebben van uw arts.
- Kies voor groene/zachte kruiden i.p.v. scherpe/pikante soorten. Deze laatste kunnen de maag irriteren.
- Vermijd zure spijzen.
- Ga geen halfuur liggen na de maaltijd. Neem een halfzittende houding aan.
- Medicatie tegen de misselijkheid moet strikt ingenomen worden zoals de arts ze voorschrijft.
- Eet en drink waar u zin in heeft en forceer niets.
- Drink met kleine slokjes, liefst suikerrijke dranken.
- Eet op tijdstippen waarop de misselijkheid minder is.

5.4.2 Geen eetlust

Een veel voorkomend probleem is het verlies van eetlust. Smaakveranderingen, vieze smaak in de mond, snelle verzadiging zijn enkele voorbeelden die dit kunnen veroorzaken.

Indien u niet in staat bent normale hoeveelheden te eten is het belangrijk om energierijke voedingsmiddelen te kiezen. Neem frequent kleine maaltijden per dag. Aarzel niet om de diëtiste te contacteren.

Een voorbeeld: tijdens de chemotherapie kan het zijn dat de patiënt totaal geen trek heeft in vlees. Dit omdat de smaakpapillen wijzigingen ondergaan waardoor de smaak van voedingsmiddelen verandert. Sommige mensen stellen vast dat het gebruik van een plastic vork, mes en lepel een minder bittere smaak geeft dan het gebruik van een metaal bestek.

Aan te raden voeding: zachte voeding zoals maaltijdsoep, rijst, pasta, zachte groenten, wit brood, ijs, sorbet, pudding, cake, yoghurt... Zure voedingsmiddelen kunnen de smaakpapillen positief prikkelen waardoor smaak beter kan doorkomen.

Probeer regelmatig buiten te komen om een frisse neus te halen.

Probeer dagelijks te variëren.

Hou uw favoriete kleine verpakte snacks altijd in de buurt zodat u bij honger meteen iets kan eten.

5.4.3 Diarree

De chemotherapie kan invloed hebben op de cellen van maag en darmen. Daardoor kunt u last krijgen van diarree. Andere oorzaken van diarree zijn bijvoorbeeld: stress, infecties of een foutief voedingspatroon. Wanneer u last hebt van diarree, meldt u dit aan de arts. Hij kan eventueel medicatie voorschrijven.

Adviezen:

- Omdat u veel vocht verliest, is het belangrijk om veel te drinken. Minstens 1.5l tot 2 liter per dag. Anders kan u zich slechter gaan voelen door eventuele uitdroging. Drink veel appelsap, water, lichte thee, rijstwater, heldere ontvette bouillon en frisdrank zonder bruis. De dranken moeten lauw of op kamertemperatuur zijn. Indien u zin hebt op bruisende dranken: laat het gas eerst volledig ontsnappen voordat u dit drinkt.
- Neem geen grote vetrijke maaltijden.
- Als de situatie verbetert, eet dan vezelarme voeding zoals wit brood, rijst, banaan, appelmoes, puree,...
- Kies voor groene/zachte kruiden i.p.v. scherpe/pikante soorten. Drink ook slappe koffie i.p.v. sterke koffie.
- Vermijd voeding die krampen kunnen veroorzaken: koffie, peulvruchten, noten, kolen en suikerwaren.
- Vermijd rauwkost en fruit. Kook de groenten en neem rijp fruit. Ontdoe het fruit van pitten en schil.

5.4.4 Verstopping of constipatie

Een behandeling met chemotherapie en andere medicaties, zoals pijnmedicatie en medicatie tegen misselijkheid kunnen de beweeglijkheid van de darmen verminderen. Een opgezette buik, buikkrampen, weinig en harde stoelgang, een verminderde frequentie en verstopping zijn tekenen van een verminderde darmwerking.

Meld aan de arts wanneer u last hebt van verstopping.

Adviezen:

- Probeer voldoende te bewegen. Dit bevordert de darmwerking.
- Ga naar het toilet wanneer u een drang voelt. Stel dit zeker niet uit.
- Bespreek de medicatie die u neemt met uw arts. Hij kan die eventueel aanpassen en laxerende medicatie voorschrijven.
- Drink voldoende: minstens 1,5 liter per dag. "Hepar®" en "Contrex®" bevorderen de werking van de darmen.
- Eet voldoende vezels: volkoren deegwaren en brood, groenten en fruit, peperkoek, speculaas, ... Vezels kunnen eventueel toegevoegd worden aan melk, soep, fruitsap,...
- Eet op regelmatige tijdstippen.

5.5 Mondzorg

Mondzorg is belangrijk voor iedereen maar wordt heel belangrijk als u chemotherapie krijgt. U bent vatbaarder voor infecties en bloedingen van het tandvlees.

Op de website van het ziekenhuis kan u aanvullende info terugvinden m.b.t. mond-zorg. (www.sintmaria.be - zorgaanbod - dagziekenhuis - oncologisch dagziekenhuis).

Tandenborstel

Gebruik bij voorkeur een zachte of medium tandenborstel. Na gebruik steeds afspoelen met lauw water en droog bewaren. De tandenborstel dient om de twee maanden vervangen te worden. Een elektrische tandenborstel kan soms te hard zijn voor uw tandvlees.

Tandpasta

Een klassieke tandpasta.

Wanneer

Na elke maaltijd en voor het slapengaan, zelfs als u niet eet is het toch aan te raden om meerdere malen per dag de tanden te poetsen.

Hoe poetsen

Plaats de haren van de tandenborstel in een hoek van 45° op het tandvlak tot net tegen de tandvleesrand. Reinig systematisch alle gebitsvlakken met kleine cirkelvormige bewegingen en poets vooral de overgang van tand naar tandvlees (tandhals). Hou de tandenborstel verticaal tegen de binnenzijde van de voortanden. Poets nooit op het tandvlees.

Tandprothese

- Poets minstens eenmaal per dag de prothese met een protheseborstel of d.m.v. een reinigingstablet op te lossen in een glas water en daar het gebit in te reinigen.
- Spoel de prothese af onder stromend water na iedere maaltijd of na het braken.
- Poets het gebit op dezelfde wijze als een volledig natuurlijk gebit.
- Laat 's nachts uw prothese uit.
- Bewaar de prothese in zuiver water om te voorkomen dat de kunststof van de prothese vervormt.
- Bij ontsteking of aftvorming, van het mondslijmvlies, laat u de prothese uit en raadpleegt u de (tand)arts.

Adviezen bij een branderige, droge mond en keel:

- Drink regelmatig niet bruisende dranken en vermijd alcohol.
- Gebruik geen tabak.
- Hou uw mond vochtig door regelmatig kleine hoeveelheden te drinken, op ijsblokjes te zuigen en regelmatig de mond te spoelen met zuiver water. Snoepjes zonder suiker of eventueel suikervrije kauwgom kunnen ook helpen.
- Eet zachte of waterrijke voedingswaren zoals appelmoes, soep of roomijs/sorbet.

- Vermijd zure voeding en dranken met tomaten, sinaasappelen en pomelmoes.
- Vermijd te gezouten of te gekruide voeding.
- Zorg voor een goede mondhygiëne. (Poets voorzichtig de tanden met een zachte tandenborstel en ga regelmatig naar de tandarts. Gebruik tandzijde in plaats van tandenstokers.)
- Vermijd dat uw lippen uitdrogen. Gebruik hiervoor een lippenbalsem met cacao-olie.
- Als u een kunstgebit draagt: verwijder het als u pijn hebt.
- Als tanden poetsen te pijnlijk is, kunt u uw tanden reinigen met een kompres dat in een oplossing is gedrenkt.
(1 koffielepel maagzout in $\frac{3}{4}$ glas water)
- Zorg dat de lucht voldoende vochtig is.

Raadpleeg steeds uw arts voor u met mondspoelingen begint, hij/zij kan u eventueel een specifieke spoeling voorschrijven.

5.6 Haaruitval

Haaruitval doet zich niet noodzakelijk bij elke chemotherapie voor. Uw arts zal u inlichten of het product dat u zal krijgen al dan niet haaruitval teweeg brengt en in welke mate. Haaruitval start 2 tot 3 weken na de eerste toediening en kan gepaard gaan met jeuk. Uw haar begint meestal twee tot drie maanden na het stoppen van de therapie terug te groeien. Soms heeft het een andere kleur en/of structuur. Indien u met haaruitval geconfronteerd wordt, raden wij u aan om de haren kort te knippen. Indien u informatie wenst over de aankoop van een pruik of hoofdsjaaltje, contacteer dan tijdig de sociaal verpleegkundige. Zij kan u hiervoor de nodige telefoonnummers en attesten geven.

U hebt recht op een tussenkomst van de mutualiteit bij de aankoop van een pruik. Sommige hospitalisatieverzekeringen betalen de aankoop van een pruik (deels) terug.

Het kleuren van het haar en het zetten van een permanente wordt niet toegestaan doorheen de therapie.

5.7 Gevolgen voor de vruchtbaarheid en seksualiteit

Soms treedt er een tijdelijke of permanente onvruchtbaarheid op. Uw arts zal met u de eventuele mogelijkheden en gevolgen hierover bespreken.

Het is aangeraden een voorbehoedsmiddel te gebruiken tijdens het verloop van de therapie om een zwangerschap te vermijden.

Gebruik steeds een condoom bij seksuele betrekkingen de eerste dagen na toediening van de behandeling. Resten van de chemotherapie kunnen ook in sperma of vaginaal vocht zitten.

Vermoeidheid, de ziekte zelf en angst kunnen een invloed hebben op uw seksuele behoeften of deze van uw partner.

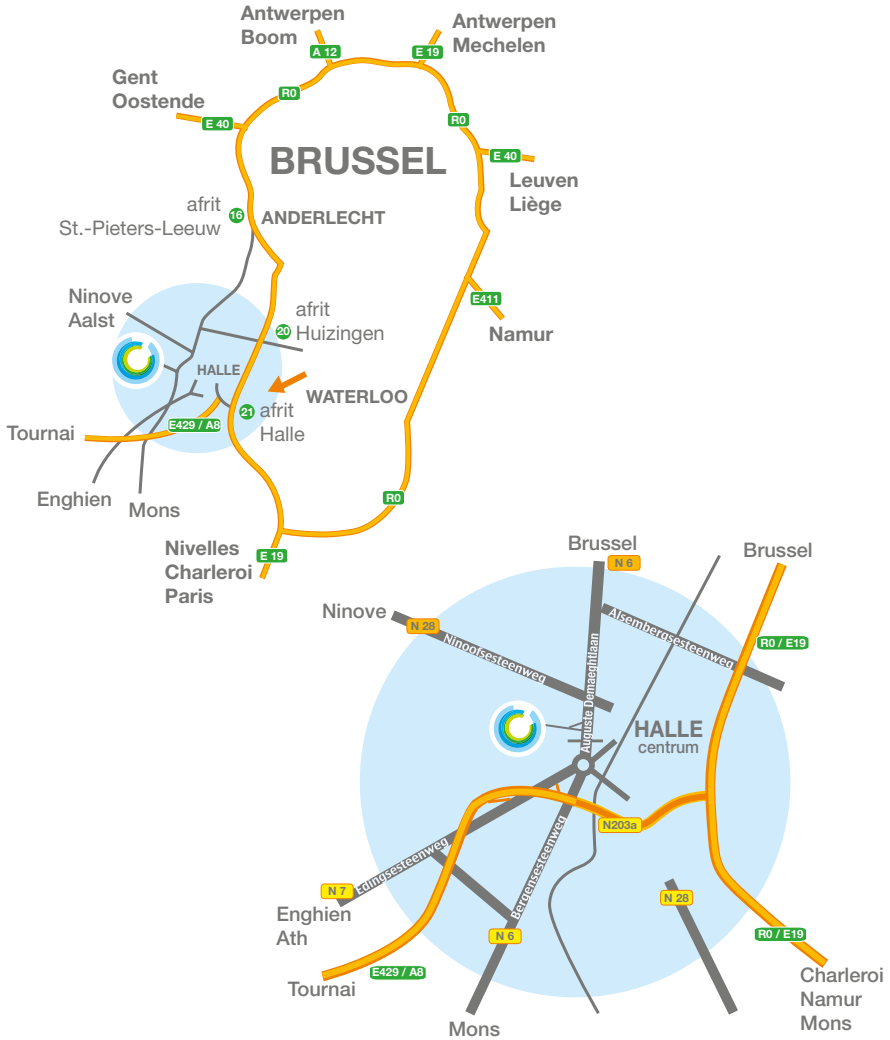
Ook kunnen stress en angst u belasten. De zin om te vrijen kan verminderd zijn of u kan angst hebben voor pijn tijdens het vrijen. Het bespreekbaar maken van seksuele problemen is belangrijk.

U kan met uw vragen hierover steeds terecht bij de psycholoog.

7

geraadpleegde werken

- Patiëntenbrochure/Ref. Werkgroep Joint Care.
- Brochure Smiths Medical Belgium NV over Port-A-Cath en P.A.S. Port.
- Vlaamse Liga Tegen Kanker; Sociale voorzieningen voor kankerpatiënten. 11de druk 2001.
- Vlaamse Liga Tegen Kanker; Kanker en Tewerkstelling.
- Vlaamse Liga Tegen Kanker; Herstel na borstkanker.
- Vlaamse Liga Tegen Kanker; Kanker en verzekeringen.
- Vlaamse Liga Tegen Kanker; Leven met kanker 'Over emoties gesproken'.
- VVRO; CD Rom 'veilig werken met cytostatica'.
- Dr. Didier Vander Steichel; U en chemotherapie. Uitgeverij Labos ISBN-2-8040-0845-2.
- Magazine Kankerinfo nrs 45, 56 en 60. Uitg.: P. Jacquet de haveskucke – Leuvensesteenweg 479 te 1030 BR.
- Nederlandse Kankerbestrijding KWF; Kanker en dan? Sophialaan 8 te 1075 BR Amsterdam.
- Info voor patiënten van UZ Leuven; Mondzorg bij chemotherapie.
- Amoena Belgium BVBA; Zelfbewust dag in dag uit.
- <http://www.nki.nl>
- <http://www.acc.vkb.be>
- <http://vvro.be>
- <http://www.oncolink.com>
- Onthaalbureau Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria.
- Informatiebrochure voor patiënten 'Algemene informatie over chemotherapie en andere celremende middelen' UZ Leuven.



Sint-Maria Halle

ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
 ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
 tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
 www.sintmaria.be