



Sint-Dimpna
Ziekenhuis Geel

PATIËNTENBROCHURE

Uw therapie: Radiotherapie + Cisplatine

WAT IS DE SAMENSTELLING VAN DEZE THERAPIE?

De therapie bestaat uit radiotherapie (bestraling) en één celremmend geneesmiddel (cytostaticum): Cisplatine. Daarnaast kunnen er nog enkele andere geneesmiddelen voorgeschreven worden. Die dienen ter ondersteuning van de behandeling, bijvoorbeeld om de bijwerkingen te beperken.

HOE VERLOOPT DE THERAPIE?

Het onderstaande schema geeft een overzicht van het verloop van één cyclus van de therapie. Eén cyclus duurt één week en start altijd op maandag. De volgende cyclus start in principe de maandag daarop, als de bloedsuitslagen en uw algemene toestand dit toelaten.

Generieke naam	Merksnaam	Dag							Wijze toediening
		ma	di	woe	do	vrij	za	za	
Radiotherapie		*	*	*	*	*			1x/d
Cisplatine	Platinol		*						Infuus

WAAR WORDT DE THERAPIE TOEGEDIEND?

Voor de toediening van de chemotherapie komt u op een vast afgesproken dag naar het ziekenhuis. U blijft 1 à 2 overnachtingen. Dit is noodzakelijk omdat u naast de chemotherapie nog extra vocht toegediend krijgt om te voorkomen dat de therapie uw nieren aantast.

Voor de bestraling komt u elke werkdag op een afgesproken uur naar het ziekenhuis. Elke bestralingsbehandeling (duur en wijze van bestraling) wordt individueel bepaald. U krijgt bij het begin van de therapie een lijst met de uren van de bestraling voor de hele periode. De bestraling zelf duurt maar enkele minuten.

RICHTLIJNEN BIJ RADIOTHERAPIE-CISPLATINE

1. Tijdens uw bestralingsbehandeling is het aan te raden voldoende (1,5 tot 2 liter) te drinken om extra blaasprikkeling te vermijden. Bij blaasklachten kan de arts een urinestaal laten onderzoeken. Eventueel wordt gepaste medicatie gestart.
2. Tijdens uw behandeling met chemotherapie (door het product Cisplatine) krijgt u eveneens veel vocht toegediend. Dit is belangrijk voor uw nieren. De verpleegkundige zal tijdens deze behandeling met chemotherapie nauwlettend de hoeveelheid urine die u plast en uw gewicht opvolgen. Als u te weinig plast en u te veel in gewicht toeneemt, kan het zijn dat u extra medicatie krijgt om u meer te doen plassen.
3. Na de bestraling is het belangrijk vergroeiingen in de vagina te voorkomen. Zodra de slijmvliezen geheeld zijn, is het aanbevolen zo snel mogelijk seksueel contact te hebben of een staafje te gebruiken omdat dit vergroeiingen in de vagina kan voorkomen. Spreek hierover met uw arts die verantwoordelijk is voor de bestraling, de seksuoloog of uw verpleegkundige, ook als u geen partner hebt.

Mogelijke nevenwerkingen

NEVENWERKINGEN RADIOTHERAPIE-CISPLATINE

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

NEVENWERKINGEN TEN GEVOLGE VAN DE RADIOTHERAPIE:

1. De bestraling geeft vaak aanleiding tot acute diarree, meestal vanaf de tweede week, en dit kan duren tot 3 à 4 weken na de bestraling.
2. Afhankelijk van de plaats van bestraling wordt u onvruchtbaar. Geef een eventuele kinderwens te kennen aan uw behandelende arts.
3. Tijdens en na de bestraling kan ontsteking van het slijmvlies van de vagina optreden waardoor seksueel contact pijnlijk kan zijn. Na de bestraling kunnen er vergroeiingen in de vagina voorkomen.
4. Door de bestraling kunt u klachten krijgen van een blaasontsteking. Het is aan te raden voldoende (1,5 tot 2 liter) te drinken om een blaasontsteking te voorkomen.
5. Door de bestraling kunnen er huidreacties optreden ter hoogte van het bestraalde gebied. Meld het aan de verantwoordelijke verpleegkundige van zodra u last hebt. Zij zal u doorverwijzen naar de wondzorgspecialist van de afdeling. Een aangepaste verzorging van de huid kan erger voorkomen.

Voor meer info over eventuele huidreacties verwijzen we naar de brochure die u hebt ontvangen op de bestralingsafdeling. De info over (specifieke) nevenwerkingen (in uw geval, de onderbuik) en de huidverzorging, geven meer uitleg en tips om met deze ongemakken om te gaan.

NEVENWERKINGEN TEN GEVOLGE VAN DE CHEMOTHERAPIE (CISPLATINE):

1. Deze therapie kan misselijkheid en braken veroorzaken.
2. Door de therapie kan het zijn dat u tijdelijk minder of geen trek hebt in eten.
3. Uw smaak kan tijdelijk veranderen.
4. 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.
5. U kunt last hebben van oorsuizingen en een verminderd gehoor.
6. U kunt tintelingen en een voos gevoel in uw vingertoppen en tenen krijgen.
7. Deze therapie kan vermoeidheid veroorzaken. Ook na afloop van de totale behandeling kunnen deze klachten tijdelijk aanhouden.
8. Deze therapie kan invloed hebben op de seksualiteit, vruchtbaarheid en menstruatie. De mate waarin is van vele factoren afhankelijk. Praat hierover met uw verpleegkundige en/of arts.

Uitleg en tips rond de nevenwerkingen ten gevolge van de radiotherapie

1. BUIKLOOP (DIARREE)

Bij deze behandeling kan u last hebben van diarree. U hebt dan vaker dan normaal stoelgang en uw stoelgang zal vloeibaarder zijn dan gewoonlijk. 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. Er kunnen ook andere oorzaken zijn voor uw diarree, zoals bijvoorbeeld darminfecties en stress.

ENKELE RAADGEVINGEN

• Algemene adviezen

- ✓ Neem de geneesmiddelen tegen diarree volgens de richtlijnen van de arts.
- ✓ Als u last hebt van diarree, kunt u starten met de inname van 2 smelttabletten of 2 capsules Imodium® (2 mg). Na iedere volgende diarree neemt u het best 1 smelttablet of capsule Imodium® (2 mg) in. U mag maximaal 8 smelttabletten of capsules Imodium® per dag innemen.
- ✓ Verzorg uw huid na elke ontlasting. Maak uw huid schoon met zacht toiletpapier (niet wrijven). Was al deppend met een niet geparfumeerde zeep. Spoel overvloedig af met lauw water.
- ✓ Controleer hoe vaak u stoelgang hebt en welke samenstelling uw stoelgang heeft. U kunt dit noteren in het dagboek.

• 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 bij de diarree ook nog moet braken.***
- ***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 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 tekens 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 ten gevolge van de behandeling kan optreden vanaf de tweede week van de bestraling en kan duren tot 3 à 4 weken na de bestraling.

2. INVLOED OP DE VROUWELIJKE SEKSUALITEIT

De invloed van een behandeling op de seksualiteit is voor iedere patiënt verschillend. Zowel lichamelijke (bijvoorbeeld vermoeidheid, misselijkheid, gewichtstoename, ...) als emotionele gevolgen van uw ziekte en uw behandeling kunnen impact hebben op uw seksuele behoefte en uw seksleven. Het is goed mogelijk dat u door andere zorgen uw seksleven nu minder belangrijk vindt. Tijdens, maar ook na uw behandeling hebt u misschien meer behoefte aan begrip, warmte en intimiteit.

BESTRALING EN VRUCHTBAARHEID

Besprek het met uw behandelende arts als u een kinderwens hebt. Als de eierstokken in het bestraalde veld liggen, zult u in de menopauze komen en wordt u onvruchtbaar. Daarom bekijkt uw behandelende arts altijd of de eierstokken verplaatst kunnen worden uit het te bestralen veld. Zo kan uw vruchtbaarheid behouden blijven. Als u nog niet in de menopauze was vóór de behandeling zal, als de eierstokken mee bestraald worden, de menstruatie nu stoppen. Misschien zult u last hebben van vaginale droogte, warmteopwellingen en minder zin in vrijen.

BESTRALING EN SEKSUALITEIT

De helft van de vrouwen merkt na de behandeling dat de schede nauwer is geworden en minder elastisch. Vaak treden er verklevingen van de schedewanden op. Deze neveneffecten zijn te voorkomen. Door in de eerste twee jaren na uw behandeling driemaal per week te vrijen of staafjes binnen in de schede in te brengen, kan de vernauwing worden tegengegaan of verklevingen worden opgeheven. Deze oefeningen kunt u starten ongeveer 5 weken na de behandeling en worden steeds ondersteund door uw arts en/of een seksuoloog. U kunt de staafjes ook gebruiken als u geen partner hebt of in periodes waarin u geen zin hebt om te vrijen.

Vrijen en/of het inbrengen van staafjes *tijdens* de behandeling is niet noodzakelijk en kan pijnlijk zijn. Wenst u dit toch te doen, bespreek dit dan eerst met uw arts en seksuoloog. Het bespreekbaar maken van een veranderende seksuele beleving en zorgen is belangrijk. Door erover te praten met uw partner leert u elkaar beter te begrijpen. Ook met uw zorgverleners kunt u bezorgdheden rond seksualiteit bespreken.

VOORBEHOEDSMIDDELEN

Tijdens uw behandeling, en tot enkele maanden nadien is het belangrijk om voorbehoedsmiddelen te gebruiken. Als een zwangerschap niet meer mogelijk is, dan nog is het raadzaam de eerste week na de toediening van de chemotherapie een condoom te gebruiken. Restanten van de geneesmiddelen kunnen ook in het vaginaal vocht zitten. Daarom is het veiliger om met een condoom te vrijen.

Uitleg en tips rond de nevenwerkingen ten gevolge van de chemotherapie (Cisplatine)

1. 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 tussendoortje. 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.

2. 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.

• Tandens 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®) of lood (bijvoorbeeld isobetadine®) hebben een antibacteriële werking. Het gebruik van een mondspoeling vervangt in geen geval het tandenpoetsen.
- ✓ Poets altijd eerst uw tanden.
- ✓ Neem 10 ml mondspoeling, dit mag eventueel verdund worden in 10 ml water vlak voor gebruik.
- ✓ Spoel minstens 1 minuut, eventueel opgesplitst in driemaal 20seconden. 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 mondspoeling adviseert, borstelt u de prothese eerst met een chloorhexidine- 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.

3. 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 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.

a) 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 (groefactoren 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 groefactoren kunnen botpijn veroorzaken en een griepig 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.

b) 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.

c) 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 fluimen 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.

4. OORSUIZINGEN – VERMINDERD GEHOOR

Uw behandeling kan inwerken op uw gehoor. Dit kan gepaard gaan met een verminderd gehoor. Heel zelden kunt u last krijgen van oorsuizingen. U hoort dan een bonzend of ruisend geluid. Voor de behandeling zal u arts een gehoortest laten uitvoeren, teneinde een beginwaarde te verkrijgen, om verder evolutie eventueel op te volgen zonodig.

ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ Vertel mensen dat u minder goed hoort. Uw omgeving kan er dan rekening mee houden.
- ✓ Probeer gesprekken te voeren met één persoon of in een beperkt gezelschap.
- ✓ Vermijd achtergrondgeluiden tijdens een gesprek (verkeer, radio, tv).
- ✓ Houd oogcontact tijdens het gesprek.
- ✓ Blijf in elk geval uw contacten onderhouden en zonder u niet af.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- ***Als u veel minder hoort dan vóór uw behandeling.***
- ***Als u last hebt van oorsuizingen.***

DUUR

Oorsuizingen kunnen plots optreden tijdens het toedienen van de therapie. Ze verdwijnen meestal na korte tijd. In de loop van de behandeling kan een (lichte) vermindering van uw gehoorvermogen optreden. Dat kan van blijvende aard zijn.

5. TINTELINGEN EN ZENUWPIJNEN

Uw behandeling kan een negatieve invloed hebben op het zenuwstelsel. De klachten kunnen verschillen naargelang de ernst van de aantasting. U kunt last krijgen van tintelingen en een 'voos' gevoel krijgen in uw vingers en tenen. Het kan voorkomen dat u minder kracht hebt en dat u minder goed fijne bewegingen kunt uitvoeren zoals het sluiten van knopen of het vasthouden van een pen. Sommigen klagen over een drukkende pijn in de voetzool. Evenwichtsstoornissen, gehoorstoornissen, algemene spierzwakte, maagpijn, verstopping, enzovoort kunnen ook voorkomen, meestal elk afzonderlijk en in een milde vorm.

ENKELE RAADGEVINGEN

✓ Als u zich soms duizelig voelt of evenwichtsstoornissen hebt, bestuur dan geen voertuig en zorg voor gezelschap tijdens uw verplaatsingen.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

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

DUUR

Deze tekenen treden slechts zeer zelden op na een eerste behandeling. Na herhaalde toedieningen kunnen ze wel optreden of verergeren. Na afloop van de behandeling treedt er meestal na verloop van tijd een spontaan herstel op.

6. 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, relaxatieoefeningen).
- ✓ Vraag hulp aan familie, vrienden of instanties. De sociaal medewerker van het ziekenhuis 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.

