Infobrochure
ONCOLOGIE

IKG GEINTEGREERD KANKERCENTRUM GENT

MARIA MIDDELARES

Hartelijk welkom in
AZ Maria Middelares

Beste patiënt

IKG GeIntegreerd Kankercentrum Gent

Het horen van je diagnose kan je gewone leven uit evenwicht brengen. Je hebt ongetwijfeld heel wat vragen. Je arts en alle andere gezondheidswerkers zullen zich ten volle inzetten om je te ondersteunen doorheen je hele behandeling. Ons team van oncocoaches zal je doorheen je traject bijstaan en begeleiden.

De behandeling van kanker is altijd een behandeling op maat. Welke therapie is aangewezen, hangt af van veel factoren: het type tumor, eventuele uitzaaiingen of andere ziektes, je algemene conditie, je leeftijd, eventuele voorgaande behandelingen ... Afhankelijk van het stadium en van eventuele uitzaaiingen kan een genezende of controlerende behandeling aangewezen zijn. Een genezende behandeling is intenser en gericht op genezing. Een controlerende behandeling is gericht op het onder controle houden van de ziekte, zonder dat genezing mogelijk is. Specialisten van verschillende disciplines en je huisarts zullen dit alles uitgebreid bespreken. Vervolgens overlegt je behandelend arts hierover in detail met jou.

In deze brochure bundelen we de belangrijkste informatie.
Heb je nog vragen, dan kan je steeds bij ons terecht.

Sommige teksten in deze brochure zijn gebaseerd op de brochure van UZ Leuven.
Onze uitdrukkelijke dank voor de toelating hiervoor.

Inhoudsopgave

1. Behandelingsmogelijkheden 6

1.1. Oncologische heelkunde (operatie) 6

1.2. Radiotherapie (bestraling) 6

1.3. Medicatie 7

- Welke therapieën bestaan er? 7
- Toedieningswijze chemotherapie 8
- Tips om bijwerkingen te vermijden 9
- Overzicht voornaamste bijwerkingen 14
- Opvolging bijwerkingen 48
- Alarmsignalen 49
- Interactie met andere geneesmiddelen / therapieën 50
- Afvalstoffen van de therapie 51
- Impact op je leven en vrije tijd 52
- Emotionele impact 56

2. Praktisch 59

2.1. Locatie 59

2.2. Aanmelden 59

2.3. Tijdens je therapie 59

2.4. Administratief 60

- Kostprijs 60
- Premies / voordeeltarieven 60

2.5. Contactpersonen 61

- Behandelend arts 61
- Oncocoach 61
- Verpleegkundig spreekuur 61
- Andere zorgverstrekkers 61

2.6. Patiëntenrechten 62

2.7. Jouw ervaring in ons ziekenhuis 62

3. Nuttige links 63

4. Checklist 63

4.1. Voor de behandeling 63

4.2. Tijdens je behandeling (thuis) 63

1 Behandelingsmogelijkheden

1.1. Oncologische heelkunde (operatie)

Bij oncologische heelkunde verwijdert een gespecialiseerd chirurg de kanker. Sommige tumoren kunnen echter door hun ligging, grootte of uitgebreidheid van de ziekte, niet operatief verwijderd worden.

1.2. Radiotherapie (bestraling)

Radiotherapie is een lokale behandeling die door bestraling de kwaadaardige kankercellen tracht te vernietigen. De behandeling treft naast de kankercellen ook de gezonde cellen. Die herstellen zich na verloop van tijd. Voor deze behandeling, waarvoor de radiotherapeut instaat, werken we samen met andere centra.

1.3. Medicatie (overzicht therapieën)

DOELGERICHTE THERAPIE

In sommige gevallen dragen de kankercellen specifieke mutaties (een wijziging in de genetische code). Daardoor ontstaat een oncogeen eiwit of receptor, die een cruciale rol speelt in de ontwikkeling en de groei van de kankercellen. Deze specifieke kankercellen zijn zelfs afhankelijk van de gemuteerde receptoren. Doelgerichte therapieën richten zich dan ook specifiek of 'doelgericht' op deze receptoren.

IMMUNOTHERAPIE

Dit is een behandeling die je eigen immuunsysteem stimuleert om de kankercellen zelf te bestrijden en te vernietigen. De kankercellen worden dus niet rechtstreeks aangevallen, maar de behandeling stimuleert het lichaam om dat op een 'natuurlijke' manier te doen.

ANTIHORMONALE THERAPIE

Hormonen zijn stoffen die het lichaam aanmaakt. De signalen die zij afgeven, beïnvloeden organen of processen in het lichaam. Bij hormoongevoelige tumoren zorgen de hormonen ervoor dat de tumorcellen sneller groeien. De anti-hormonale therapie blokkeert of remt de aanmaak van deze hormonen af, waardoor de tumor krimpt of stopt met groeien. Deze medicijnen verspreiden zich via het bloed door het lichaam en kunnen op bijna alle plaatsen de kankercellen bereiken.

CHEMOTHERAPIE (CYTOSTATICA)

Chemotherapie is de toediening van medicatie die de groei van kwaadaardige cellen verhindert. Het kan alleen of in combinatie met een van de eerder vermelde behandelingen worden toegepast. Ook is het mogelijk dat een combinatie van verschillende medicatie wordt toegediend, omdat niet alle kankercellen even gevoelig zijn voor een bepaald cytostaticum.

Toedieningswijze chemotherapie

Een medicamenteuze behandeling verloopt in cycli. Elke cyclus bestaat uit één of meerdere toedieningen, gevolgd door een periode van rust.

De toediening kan op drie manieren verlopen:

1. orale therapie (via de mond), onder de vorm van pilletjes
2. intraveneuze therapie (via een ader), onder de vorm van een infuus
3. subcutane therapie (onder de huid), onder de vorm van een inspuiting

Een aanpriksysteem is aangewezen als je langdurig in behandeling bent, bij pijnlijke of prikkelende chemotherapie, of wanneer het moeilijk is om je aders aan te prikken. Er zijn twee opties.

- Een PICC (perifeer ingebrachte centrale katheter) wordt onder lokale verdoving in de arm geplaatst.
- Een PAC is een onderhuidse poortkatheter, die via algemene of lokale verdoving wordt geplaatst.

De keuze voor een PICC of PAC wordt in overleg met je arts gemaakt.

Lees hierover meer in de brochure 'Poortkatheter'.

OPGELET!

Verwittig onmiddellijk de verpleegkundige indien je abnormale pijn of een zwelling vaststelt tijdens de toediening van de medicatie via de ader of poort.

Tips om bijwerkingen te vermijden

Chemotherapie heeft invloed op de kankercellen, maar ook op de gezonde lichaamscellen: haarwortelcellen, bloedcellen en slijmvliescellen van mond, slokdarm, maag en darmen. Daardoor kunnen ook verschillende bijwerkingen optreden, als reactie van je lichaam op de medicatie die je krijgt. Elke persoon reageert anders. Dat zegt niets over het al dan niet aanslaan van de behandeling. Als er geen bijwerkingen zijn, wil dat dus zeker niet zeggen dat de medicatie niet aanslaat. We geven je graag een aantal tips die je kunnen helpen om bijwerkingen te vermijden.

EET GEZOND EN GEVARIEERD

Op sommige dagen heb je mogelijk minder eetlust. Nuttig dan meerdere, kleine maaltijden.

Kies dagelijks voedingsmiddelen uit de volgende vier categorieën:

1. Fruit en groenten
2. Gevogelte, vis en vlees, vleesvervangers
3. Graangewassen en brood
4. Zuivelproducten

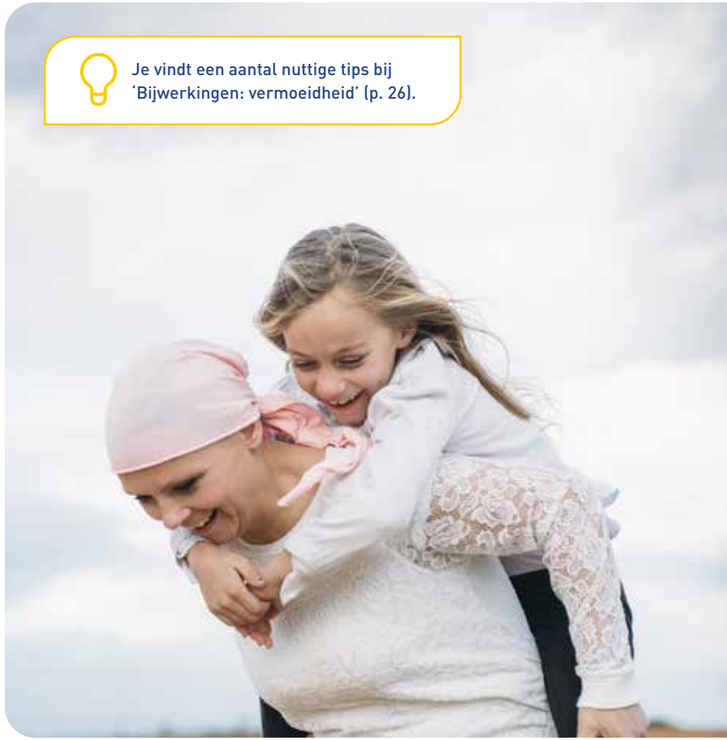
Als je niet in staat bent om normale hoeveelheden te eten, is het belangrijk om voedzame voedingsmiddelen te kiezen. Drink voedzame drankjes zoals milkshake of fruitsap, of neem eens een tussendoortje zoals een droge koek, pudding, yoghurt (liefst volle melkproducten). Vermijd te koude voeding.

DRINK VOLDOENDE

Je beschermt jezelf tegen misselijkheid en overgeven door minstens 1,5 liter per dag te drinken. Daardoor worden ook de extra afvalstoffen van chemotherapie uit het lichaam verwijderd. Vermijd te koude dranken.

ZORG VOOR EVENWICHT TUSSEN RUST EN BEWEGING

Je vindt een aantal nuttige tips bij 'Bijwerkingen: vermoeidheid' (p. 26).



VERMIJD INFECTIES

- Zorg voor een goede mondhygiëne. Probeer vóór de start van je behandeling nog een tandarts te raadplegen. Zo kunnen mogelijke mond- en tandproblemen nog behandeld worden.
- Vermijd wondjes.

Je vindt een aantal nuttige tips bij 'Bijwerkingen: veranderingen in je bloed' (p. 20).

VERZORG JE HUID EN NAGELS

Heel wat patiënten krijgen last van een droge huid.

Je vindt een aantal nuttige tips bij 'Bijwerkingen: huidveranderingen' (p. 38).

DENK ERAAN JE VOORGESCHREVEN MEDICATIE IN TE NEMEN

Neem nooit medicatie op eigen initiatief, maar steeds in overleg met je arts. Hou ook steeds goed bij welke medicatie je hebt ingenomen.

Je vindt meer info onder 'Interactie met andere geneesmiddelen / therapieën' (p. 50).

Overzicht voornaamste bijwerkingen

Je arts / oncocoach zal je mee wegwijs maken in welke bijwerkingen voor jouw therapie het meest voorkomend zijn. Hierna geven we per bijwerking een woordje uitleg, de symptomen, een aantal tips en alarmsignalen.

- Veranderingen in je bloed: verminderd aantal witte bloedcellen, rode bloedcellen, bloedplaatjes (p. 16)
- Haarverlies (p. 22)
- Vermoeidheid (p. 26)
- Maag- en darmklachten: misselijkheid, diarree en constipatie (p. 28)
- Geur- en smaakveranderingen (p. 34)
- Mondslijmvliesontsteking (p. 36)
- Huidveranderingen (p. 38) – Handvoetsyndroom (p. 39)
- Nagelveranderingen (p. 40)
- Oogklachten (p. 41)
- Oorsuizen of verminderd gehoor (p. 42)
- Grieperig gevoel (p. 43)
- Tintelingen of voos gevoel (p. 44)
- Invloed op seksualiteit en intimiteit (p. 46)

Veranderingen in je bloed

VERMINDERD AANTAL WITTE BLOEDCELLEN

Witte bloedcellen beschermen je lichaam tegen infecties. Een verminderd aantal witte bloedcellen vergroot de kans op een infectie. Als je door je chemotherapie tijdelijk weinig of geen witte bloedcellen hebt, kan een infectie zich snel verspreiden over je hele lichaam. Een snelle behandeling zorgt ervoor dat dit voorkomen wordt. Daarom dienen signalen van infectie best zo snel mogelijk gerapporteerd en behandeld te worden.

Het verminderd aantal witte bloedcellen is tijdelijk en de aanmaak van witte bloedcellen herstelt zich doorgaans spontaan. Wanneer het beenmerg toch te veel onderdrukt wordt om witte bloedcellen aan te maken, kan de arts beslissen om extra medicatie (groeifactoren) in te spuiten. Daardoor zal het aantal witte bloedcellen zich sneller herstellen. Sommige groeifactoren veroorzaken botpijnen (borst, schouderblad, schedel ...) en geven een griepachtig gevoel bij de eerste toediening. De inname van paracetamol, ongeveer een half uur voor de inspuiting, kan dat verhelpen.

VERANDERINGEN IN JE BLOED

SYMPTOMEN

- Koorts (> 38°C) of koude rillingen
- Hoofdpijn
- Keelpijn, hoest, verstopte neus
- Pijn of branderig gevoel bij het plassen, frequent en kleine beetjes plassen
- Buikkrampen, diarree, branderige pijn aan de sluitspier
- Plaatselijke roodheid, zwelling, warmte en / of pijn
- Vochtverlies of etter uit ogen of oren

EEN PAAR TIPS

- Controleer dagelijks je **lichaamstemperatuur**, liefst 's avonds en steeds op hetzelfde tijdstip.
- Inspecteer je mond regelmatig op wondjes.
- Probeer **wondjes** te **voorkomen**. Heb je er toch eentje, verzorg dit dan onmiddellijk.
- **Vermijd** contact met **zieke of verkouden mensen**. Ook kom je beter niet in de buurt van kinderen met een verkoudheid, de mazelen, windpokken, rode hond of andere kinderziektes.
- **Vermijd** plaatsen waar **veel mensen** zijn (openbaar vervoer, winkels ...). Doe je boodschappen op het moment dat het rustig in de winkel is.
- Wees alert voor **keelpijn en kortademigheid**.
- Controleer **hoe vaak en hoeveel je plast**. Hou ook de helderheid en geur van je urine in de gaten.
- Neem nooit op eigen initiatief medicatie in.
- Vraag advies aan je behandelend arts of huisarts als je een **vaccin** nodig hebt. Met sommige vaccinaties kan je beter wachten tot na je behandeling. Het griepvaccin kan je wel zonder probleem krijgen.

WANNEER NAAR SPOED?

Neem onmiddellijk contact indien je tijdens de behandeling langer dan 1 uur 38°C koorts hebt of eenmalig 38,3°C (zonder dat je koortswerende medicatie nam). Wacht niet te lang, zodat de infectie meteen kan worden aangepakt.

Veranderingen in je bloed

VERMINDERD AANTAL RODE BLOEDCELLEN

Rode bloedcellen zorgen ervoor dat zuurstof van de longen naar de rest van je lichaam vervoerd wordt. Therapie kan het aantal rode bloedcellen verminderen, waardoor bloedarmoede kan ontstaan. Mogelijk ben je daardoor sneller moe. Het verminderd aantal rode bloedcellen is slechts tijdelijk en de aanmaak van rode bloedcellen herstelt zich doorgaans spontaan.

SYMPTOMEN

- Sneller vermoeid
- Futloos gevoel
- Bleke kleur

EEN PAAR TIPS

- Maak een **dagindeling:** die brengt structuur en spaart je zo energie. Vermijd tijdsdruk en laat iemand anders ook eens iets in jouw plaats doen. Verspreid de huishoudelijke taken over de week en doe elke dag een beetje. Zeg op tijd nee.
- Zorg voor een goede, gevarieerde **voeding** met voldoende ijzer, vitamine B, vitamine C en foliumzuur.

MOGELIJKE BEHANDELINGSWIJZEN

- Transfusie van rode bloedcellen.
- Inspuiting met medicatie om het aantal rode bloedcellen sneller te laten herstellen.
- IJzertabletten of foliumzuur. IJzertabletten kunnen je stoelgang tijdelijk zwart kleuren. Het is belangrijk om je stoelgangspatroon goed op te volgen om constipatie te voorkomen.

WANNEER JE ONCOCOACH OF HUISARTS VERWITTIGEN?

- Duizeligheid
- Kortademigheid
- Pijn in de borstkas
- Abnormaal veel last van de kou en moe bij de minste inspanning

VERANDERINGEN IN JE BLOED

Veranderingen in je bloed

VERMINDERD AANTAL BLOEDPLAATJES

Bloedplaatjes zorgen voor de bloedstolling in je lichaam. Het aantal bloedplaatjes kan door de behandeling verminderen. Het verminderd aantal bloedplaatjes is slechts tijdelijk en de aanmaak van bloedplaatjes herstelt zich doorgaans spontaan.

SYMPTOMEN

- Grotere kans op blauwe plekken en / of onderhuidse bloedingen
- Grotere kans op neusbloedingen
- Grotere kans op bloedend tandvlees
- Langer bloedende wonde
- Hevigere menstruatie
- Bloed bij braaksel of fluimen
- Bloed in de urine of stoelgang

EEN PAAR TIPS

- Gebruik een zachte tandenborstel om je **tanden** te poetsen. Gebruik zachte interdentale borsteltjes of flosdraad in plaats van tandenstokers.
- Eet **zacht voedsel** waarbij de kans op verwonding van het tandvlees en mondslijmvlies zo klein mogelijk is.
- Gebruik een **elektrisch scheerapparaat** in plaats van scheermesjes om wondjes te voorkomen.
- **Vermijd schurende stoffen** in je kledij.
- **Vermijd** activiteiten waarbij je je kan **kwetsen**. Draag handschoenen bij het klussen of tuinieren.
- Gebruik **glijmiddel** bij intiem seksueel contact.
- Gebruik enkel **maandverband** tijdens de menstruatie, geen tampons.
- Bij een **bloedneus**: zit rechtop en snuit flink je neus, zodat het meeste bloed eruit is. Knijp daarna je neus vlak onder het neusbeen minstens 10 minuten dicht. Buig je hoofd licht voorover en blijf rustig ademen langs je mond. Als het bloeden gestopt is, probeer je je neus niet meer te snuiten. Door te snuiten maak je het bloedstolsel immers mogelijk los, waardoor je neus opnieuw kan beginnen bloeden. Als je het bloeden niet gestopt krijgt, neem je best contact op met je arts. Begin zeker niet zelf met andere maatregelen zoals bloedstelpende watten.
- **Tandarts** nodig? Contacteer dan op voorhand je behandelend arts. Laat je tandarts ook weten dat je een oncologische behandeling volgt. Een tandverzorging veroorzaakt gemakkelijk een bloeding.

OPGELET!
Neem nooit op eigen initiatief medicatie.

WANNEER JE ONCOCOACH OF HUISARTS VERWITTIGEN?

- Spontaan ontstaan van blauwe plekken
- Regelmatig voorkomen van een moeilijk te stelpen bloedneus
- Hoofdpijn
- Verlengde / overvloedige menstruatie
- Bloed in urine of stoelgang

Haarverlies

Heel wat behandelingen met chemotherapie beschadigen het haar. Soms treedt enkel haarverdunning op, maar bij andere behandelingen kan er volledig haarverlies zijn. Dat kan heel wat gevoelens met zich meebrengen. Weet dat je steeds bij je oncocoach en arts terecht kan voor tips of steun.

Haaruitval begint ongeveer **14 tot 16 dagen na de eerste chemotherapie**. Het kan gepaard gaan met jeuk op het hoofd of pijn in de hoofdhuid. De behandeling treft niet alleen het hoofdhaar, maar meestal ook de lichaamsbeharing, de wimpers en de wenkbrauwen.

Ongeveer **een tot twee maanden na het einde van de behandeling** begint het haar opnieuw te groeien, soms met een andere kleur en structuur. Zo kan het nieuwe haar krullend zijn in plaats van glad (of omgekeerd).

Vermijd haarbehandelingen (kleur, permanent) de eerste zes maanden na je therapie.

Een overzicht van mogelijke adressen en websites waar je terecht kan voor een pruik, mutsjes of sjaaltjes, krijg je van de oncocoach.

PRUIK OF HOOFDDEKSEL

Haarverlies valt vele patiënten zwaar. Denk na over een alternatief waarmee jij je persoonlijk het beste voelt (pruik of mutsje, sjaaltje, pet ...).

Verkies je een pruik, dan is het best er een te kiezen op het moment dat je je eigen haar nog hebt. De kapper kan het model dan afstemmen op je huidig kapsel. Het is ook fijner als je pruik of mutsje beschikbaar is op het moment dat je je haar begint te verliezen.

HOOFDHUIDKOELING (COOLING CAPS)

Patiënten die een behandeling krijgen, waarbij haarverlies een belangrijke nevenwerking is, kunnen in sommige gevallen een beroep doen op hoofdhuidkoeling. Tijdens de intraveneuze toediening van de chemotherapie draagt de patiënt een silicone hoofdkap, waardoor een koelmiddel circuleert. Door de koeling bestaat er een kans dat het haarverlies wordt afgeremd. Er is evenwel geen garantie. Het resultaat hangt af van verschillende factoren: de soort chemotherapie, de dosering, de verwerking van het middel in je lichaam en andere medische factoren.

Lees hierover meer in de brochure 'Hoofdhuidkoeling'.

EEN PAAR TIPS

- Spring **voorzichtig** om met je haar. Was het met lauw water, gebruik een milde shampoo en een crèmespoeling.
- **Droog** je haar **voorzichtig**. Vermijd het gebruik van een stijltang, krultang of warme krulspelden. Ook een permanent en haarspray worden afgeraden.
- Gebruik een **zeer zachte borstel of kam** met ver uit elkaar staande tanden.
- Haarkleuring kan alleen met **biologische producten**. Producten dienen vrij te zijn van peroxides of andere agressieve bestanddelen. Vraag dat zeker na bij je kapper.
- Sommige mensen voelen er zich beter bij wanneer hun haar wordt **kortgeknipt** voordat of zodra het begint uit te vallen. Doe wat voor jou het beste aanvoelt en doe dat op je eigen tempo.
- **Bescherm je hoofdhuid** om afkoeling te vermijden, vooral in de winter.
- Draag je een **pruik**, zet die dan nu en dan af om je huid te laten ademen.
- Indien je dat wenst: laat je ondersteunen in het gebruik van verzorgings- en make-upproducten. In AZ Maria Middelares worden op regelmatige tijdstippen gratis workshops **verzorgings- en make-uptechnieken** georganiseerd (Look Good, Feel Better, in samenwerking met Kom op tegen Kanker).

Vermoeidheid

Zoals veel klachten is vermoeidheid afhankelijk van de therapie en verschillend van persoon tot persoon. Ook na de behandeling kan dit nog lang aanslepen.

SYMPTOMEN

- Extreme vermoeidheid, zowel lichamelijk als mentaal
- Gevoel van lusteloosheid, neerslachtigheid en prikkelbaar zijn
- Minder kunnen dan je gewoon bent

EEN PAAR TIPS

- Je hebt elke dag een beperkte hoeveelheid **energie**. Verdeel die om zo veel mogelijk dingen te doen die je graag doet of waar je deugd van hebt. Omgekeerd kan het ook helpen om neen te zeggen tegen bepaalde zaken.
- Tracht een evenwicht te vinden tussen **rust en beweging**. Rust heb je nodig om te recupereren, beweging om in conditie te blijven. Wanneer je actief blijft tijdens en na je behandeling, zal je fysieke conditie of uithouding minder achteruitgaan. Omgekeerd werkt te veel rust en slaap vermoeidheid in de hand.
- **Luister naar je lichaam.** Als je voelt dat het niet meer gaat, neem dan rust. De ene dag zal bewegen beter lukken dan de andere dag. Stem je activiteiten af op je eigen mogelijkheden (licht huishoudelijk werk zoals tafel dekken of strijken, rondwandelen wanneer je belt, wat tuinwerk, een kleine wandeling of fietstocht). Spaar energie door kleine aanpassingen (boodschappentrolley i.p.v. je boodschappen te dragen, een stoel in je badkamer, potten en pannen op een makkelijk bereikbare plaats, af en toe een kant-en-klare maaltijd ...).
- **Vraag hulp.** Informeer je omgeving: het is belangrijk dat je naasten weten dat je moe kan zijn door de therapie, ook al blijf je er goed uitzien. Weet dat er vaak mensen uit je omgeving zijn die je graag willen ondersteunen. Indien nodig kan je ook een beroep doen op professionele hulp (zoals poetshulp).

De sociale dienst van het ziekenhuis kan je hiermee verder helpen (zie contactlijst).

Maag- en darmklachten

Wanneer je problemen hebt om te eten, kan je dat bespreken met je oncocoach of arts. Zij kunnen je, als je dat wil, doorverwijzen naar een diëtist die aangepast voedingsadvies kan geven.

MISSELIJKHEID OF OVERGEVEN

Door de behandeling met chemotherapie kan je misselijk zijn of moeten overgeven. De klachten kunnen verschillen van behandeling tot behandeling en van persoon tot persoon. De klachten kunnen al optreden tijdens of de eerste uren na de behandeling. Ze kunnen enkele dagen tot een week aanhouden.

EEN PAAR TIPS

- **Let op met koolzuurhoudende dranken.** Het gas kan een opgeblazen gevoel geven. Laat de dranken daarom eerst 'uitbruisen'. Ook vruchtensappen zijn af te raden, gezien ze vaak te zuur zijn voor je maag en zo misselijkheid kunnen bevorderen.
- **Neem medicatie tegen misselijkheid en braken.** Een deel van de medicatie krijg je al tijdens je behandeling in het ziekenhuis. Ook preventieve medicatie krijg je mee naar huis. Wacht niet tot je misselijk bent om de medicatie in te nemen.
- Dwing jezelf niet om te eten. **Eet op tijdstippen waarop je minder misselijk bent**, ook al is dat 's nachts. Weet dat ook een lege maag een misselijk gevoel kan geven. Heb je zin om iets te eten, neem dan een hartig of zoet tussendoortje. Dat levert veel calorieën in een kleine hoeveelheid.
- **Pas je voeding aan.** Stem de grootte van de maaltijd af op je eetlust. Probeer goed te eten op dagen of momenten dat je je beter voelt.

Wanneer warm eten je een misselijk gevoel geeft, kies je beter voor een alternatief (bijvoorbeeld een slaatje met deegwaren en vis, vlees of eieren). Zo krijg je toch voldoende energie binnen en kan je op krachten blijven. Dit is nu even belangrijker dan te letten op gezonde voeding.

- Wat tv kijken of in de krant lezen bij het eten kan voor **afleiding** zorgen.
- **Neem even rust na de maaltijd,** best in een halfzittende houding.
- **Spoel je mond na het overgeven.** Een vieze smaak kan ervoor zorgen dat de misselijkheid verergert.

WANNEER JE ONCOCOACH OF HUISARTS VERWITTIGEN?

- Als je niet meer voldoende kan eten of drinken.
- Als je fel vermagerd bent.
- Als je tekenen van uitdroging vertoont (dorstgevoel, droge en gerimpelde huid, droge mond, weinig plassen).
- Neem nooit medicatie op eigen initiatief, enkel in overleg met je arts.

Maag- en darmklachten

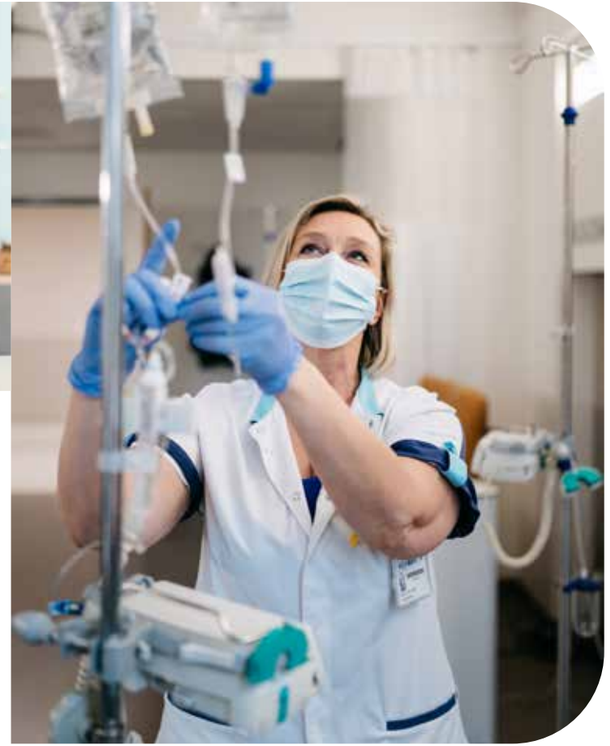
DIARREE

De cellen van je maag en darmen kunnen beïnvloed worden door de chemotherapie. Dat kan ervoor zorgen dat je diarree krijgt. Ook stress en darminfecties kunnen dit veroorzaken. De diarree zal verdwijnen, zodra de maag- en darmcellen zich herstellen.

EEN PAAR TIPS

- **Drink voldoende.** Bij diarree verliest je lichaam veel vocht. Drink minstens 1,5 tot 2 liter om dat verlies te compenseren. Rijstwater, wortelsap, thee en bosbessensap hebben een gunstige invloed op diarree. Koffie vermijd je best, net als te koude en te warme dranken.
- **Pas je voeding aan**. Vermijd voeding die de ontlasting bevordert, zoals volkorenbrood, graanproducten, te sterk gekruide voeding, peperkoek, vezelrijk fruit, noten of rauwkost. Als je bij alles wat je drinkt, iets eet (bijvoorbeeld een beschuit of droge koek), wordt het vocht in de darmen gebonden.
- **Verzorg je huid.** Na elke ontlasting is het goed om je huid schoon te maken met zacht toiletpapier. Was je deppend met een niet-geparfumeerde zeep en spoel ruim af met lauw water. Zinkoxidezalf kan helpen om je huid te beschermen.

MAAG- EN DARMKLACHTEN



- **Volg de klacht goed op.** Controleer hoe vaak je stoelgang hebt en hoe die eruit ziet.
- De **diëtist** zal bij je langskomen in het ziekenhuis bij een volgende behandeling.

WANNEER JE ONCOCOACH OF HUISARTS VERWITTIGEN?

- Als je stoelgang zachter of vloeibaarder wordt.
- Als je meer dan vijf maal per dag stoelgang hebt.
- Als je bloed hebt in je stoelgang of als je stoelgang een zwarte kleur heeft.
- Als je een branderig gevoel hebt ter hoogte van de aars.
- Als je koorts hebt (langer dan 1 uur 38°C of eenmalig 38,3°C) zonder medicatie in te nemen).
- Als je slijmerige stoelgang hebt.
- Als je uitdrogingsverschijnselen vertoont: droge mond en / of tong, droge of gerimpelde huid, troebele urine, minder plassen.
- Neem nooit medicatie op eigen initiatief, enkel in overleg met je arts. Eerst moet onderzocht worden wat de oorzaken van je diarree zijn.

MAAG- EN DARMKLACHTEN

Maag- en darmklachten

VERSTOPPING OF CONSTIPATIE

De werking en de beweeglijkheid van je darmen kan door de kankerbehandeling verminderen. Ook bepaalde (pijn)medicatie, minder lichaamsbeweging, andere voeding, angst, stress en depressie kunnen constipatie veroorzaken. Constipatie is meestal tijdelijk van aard.

SYMPTOMEN

- Minder vaak dan gewoonlijk stoelgang
- Een opgezette buik
- Buikkrampen
- Moeilijke stoelgang en verstopping

EEN PAAR TIPS

- **Drink voldoende**. Probeer dagelijks 1,5 tot 2 liter te drinken om je stoelgang op gang te houden. Dat hoeft niet alleen water te zijn. Afwisselen met frisdranken, fruitsappen, vruchtenthee, melkdranken ... behoudt de motivatie om voldoende te drinken. Een glas lauw water voor het ontbijt helpt om de stoelgang te bevorderen.
- **Pas je voeding aan.** Kies voor een vezelrijke voeding, zoals volkoren brood of peperkoek. Eet voldoende fruit en groenten. Zorg ervoor dat je voeding voldoende vetten bevat om de stoelgang zachter te maken. Gebruik volle producten i.p.v. halfvolle, meer room, meer boter ...
- **Beweeg voldoende**, dat bevordert de darmwerking. Mocht je bedlegerig zijn, is het goed om regelmatig van houding te veranderen en met je armen en benen te bewegen.
- **Stel de drang om naar het toilet te gaan nooit uit.** Probeer minstens 1x per dag stoelgang te maken. Neem hier voldoende tijd voor. Soms kunnen er aambeien optreden, doordat je te veel druk zet of perst. Aambeien kunnen pijnlijk zijn, waardoor het nog moeilijker wordt om stoelgang te maken. Volg de tips dus goed. Krijg je toch aambeien, vraag dan advies aan je oncocoach.

WANNEER JE ONCOCOACH OF HUISARTS VERWITTIGEN?

- Als je geen of veel minder stoelgang maakt dan voor de start van je behandeling.
- Als je last hebt van een opgeblazen buik, misselijkheid en/of braken.
- Neem nooit geneesmiddelen in zonder je arts te raadplegen. Je arts kan laxeermiddelen voorschrijven als de andere adviezen onvoldoende zijn om stoelgang te maken.

Geur- en smaakveranderingen

Wat je vroeger zoet vond, kan nu plots bitter, zuur, zout of juist flauw smaken. Ook geuren kan je anders waarnemen. Dat kan dag per dag veranderen. Probeer erachter te komen welke voedingsmiddelen je graag hebt en vermijd de andere. Als de behandeling beëindigd is, zal je reuk- en smaakzin zich herstellen.

EEN PAAR TIPS

- Vraag raad aan een **diëtist** als je het moeilijk hebt om maaltijden samen te stellen en als je gewicht verliest. Die kan je helpen om ervoor te zorgen dat je voldoende energie en eiwitten binnenkrijgt. Die extra's heb je nodig om de therapie te ondersteunen.
- Experimenteer met **kruiden** of met voor jou nieuwe producten.
- **Koude maaltijden** lukken soms beter dan warme.
- **Zure smaken en muntsmaken** kunnen een vieze smaak in de mond wegnemen: bv. fruitsnoepje, kauwgom, ijsblokje met ananas ...
- Soms helpt het om metalen bestek te vervangen door **plastiek bestek**.
- **Vermijd** eetwaren met een **sterke geur**. Ook sterke geuren zoals parfums, deodorant, bloemen, waspoeder of wasverzachter kunnen als minder aangenaam worden ervaren.
- Geeft het **bereiden** van maaltijden je een afkeer van eten, overweeg dan kant-en-klare gerechten. Of bereid op 'goeie dagen' wat meer, zodat je iets in de diepvries hebt voor tijdens de momenten waarop je je wat slechter voelt.
- Poets je tanden minstens 2 keer per dag, liefst na elke maaltijd en zeker voor het slapengaan. Borstel regelmatig je **tong**, want een beslagen tong veroorzaakt dikwijls een slechte smaak en adem. Ook tandpasta's hebben een eigen smaak. Probeer een andere wanneer je tandpasta je niet meer bevalt.

WANNEER JE ONCOCOACH OF HUISARTS VERWITTIGEN?

- Als je door geur- en smaakveranderingen te weinig eet en te veel gewicht verliest.

Mondslijmvliesontsteking (mucositis)

Een behandeling met chemotherapie kan het mondslijmvlies aantasten en beschadigen. Dat begint meestal **vijf tot zeven dagen na de toediening van chemotherapie**.

SYMPTOMEN VAN MONDSLIJMVLIESONTSTEKING

- Branderig of pijnlijk gevoel in de mond
- Droog aanvoelen van de tong
- Aften (pijnlijke zweertjes)
- Pijnlijke lippen, soms bloederige kloven

EEN PAAR TIPS

- Gebruik een **fluorhoudende tandpasta**. Gebruik een zachte tandenborstel, liever geen elektrische borstel.
- Gebruik **tandzijde** in plaats van tandenstokers, zodat je je tandvlees niet beschadigt.
- **Spoel je mond regelmatig** (tweemaal per dag, gedurende 1 minuut – 3 X 20 seconden) voor een goede reiniging tussen het poetsen door. Het spoelen vervangt het tandenpoetsen niet.

Als de arts je niets specifieks voorschrijft, mag je een product kiezen.
- Ook een **tandprothese** dient minstens tweemaal per dag gereinigd te worden. Spoel ze na iedere maaltijd af onder stromend water. Neem de prothese ´s nachts uit je mond, zodat het mondslijmvlies wat kan rusten. Bij aftjes of ontstekingen laat je ze beter uit, totdat ze hersteld zijn.
- Gebruik een **lippenbalsem** bij droge of gebarsten lippen.
- Let op met specifieke voedingsmiddelen die je mond extra kunnen **irriteren**. Vermijd indien mogelijk alcohol, te warme gerechten, pikant of zuur voedsel, sterk bruisende dranken, harde korsten.

WANNEER JE ONCOCOACH OF HUISARTS VERWITTIGEN?

- Bij veranderingen in je mondslijmvlies (blaasjes, zweertjes, droge mond of witte stipjes).
- Als je nog moeilijk kan eten, op korte tijd te veel gewicht verliest of koorts hebt (≥ 38,3°C of 1u 38°C - zonder medicatie in te nemen).
- Je arts kan je medicatie (mucositiscocktail) voorschrijven om je mond te spoelen. Je kan deze cocktail tot zes keer per dag gebruiken. Een keer op de twee mag je die ook inslikken om je keel te verzachten.
- Soms stelt de arts een lokale behandeling met lasertherapie voor. Die is volledig pijnloos, helpt de pijn te verzachten en de letsels sneller te genezen.

Huidveranderingen

Je therapie kan je huid droger en schilferig maken. Soms lijkt het alsof je huid harder en gespannen is, waardoor makkelijker kloven ontstaan. Bij sommige behandelingen kan de huidteint veranderen, vooral donkerder worden. Bepaalde behandelingen kunnen een huidreactie geven die wat lijkt op acne (vooral op het gezicht en op de romp). In zeldzame gevallen kan het plots verschijnen van huiduitslag een teken zijn van allergie aan de behandeling of aan medicatie die tijdens de kuur wordt toegediend.

EEN PAAR TIPS

Draag zorg voor je huid en voorkom uitdroging

- Vermijd te warme douches of baden.
- Gebruik een badolie of een neutrale niet-geparfumeerde zeep.
- Gebruik dagelijks een hydraterende crème voor je hele lichaam.
- Gebruik regelmatig handcrème.

Bescherm je huid tegen verwondingen en irritatie

- Vermijd zo veel mogelijk rechtstreeks contact met irriterende producten zoals zeep, wasproducten, maar ook parfums en eau de toilette.
- Voorkom verwondingen en draag handschoenen wanneer je werkt in de tuin, de afwas doet of klust.

Bescherm je huid tegen de zon

Bij chemotherapie is je huid kwetsbaarder. Sommige behandelingen zorgen ervoor dat je huid veel sneller zal verbranden.

- Vermijd de zon op de warmste uren van de dag.
- Draag een hoed, pet of lange mouwen om je te beschermen.
- Als je toch in de zon loopt: gebruik dan steeds een zonnecrème met beschermingsfactor van minstens 30. Breng die aan om de twee uur, boven de hydraterende crème.
- Ga niet onder de zonnebank.

Handvoetsyndroom

Tijdens de behandeling kan ook het handvoetsyndroom optreden op de handpalmen en voetzolen. Daarbij ontstaan tintelingen en worden de handpalmen en / of voetzolen droog, gevoelloos, gezwollen of rood. Soms kan dat evolueren naar een zeer droge huid met afschilfering of blaarvorming. Het handvoetsyndroom kan je hinderen bij je dagelijkse activiteiten. Tracht de symptomen zo vroeg mogelijk te herkennen en draag extra zorg voor je handen en voeten. Wanneer er uitgesproken symptomen zijn, kan de arts beslissen om je behandeling tijdelijk te onderbreken, de dosis te verminderen of een langere pauze in te lassen tussen twee behandelingen. Op die manier kan de huid zich herstellen. Indien nodig wordt bijkomend advies gevraagd aan de dermatoloog.

ENKELE EXTRA TIPS

- Dep je huid droog i.p.v. ze droog te wrijven.
- Draag ruime en gemakkelijke kleding, vermijd spannende schoenen.
- Vermijd iedere vorm van extreme druk bij activiteiten (bv. lange wandelingen, tuinieren ...).
- Let op met zelfklevende verbanden en pleisters.
- Vermijd zalven die worden gebruikt bij jeukende aandoeningen of bij insectenbeten. Gebruik ook geen verdovende zalven.

Nagelveranderingen

Bepaalde behandelingen kunnen de nagels brozer maken, doen afbrokkelen of splijten. Het kan ook dat nagels verkleuren of ontkleuren. De nagels zullen zich spontaan herstellen, maar wanneer is afhankelijk van de graad van de beschadiging. Bij sommige behandelingen (Docetaxel, Taxotére®) kunnen de nagelveranderingen meer uitgesproken zijn. Een optie is dan om je handen (en indien aangewezen: je voeten) af te koelen aan de hand van speciale 'koude' wanten. Door de koude vernauwen de bloedvaten in handen of voeten. Zo kan de chemo niet tot in je vingertoppen of tenen komen en heb je minder kans op nagelbeschadiging. Bij andere behandelingen (anti-EGFR) kan nagelriemontsteking ontstaan. Die dient plaatselijk behandeld te worden met de aangepaste zalf die de arts voorschrijft.

EEN PAAR TIPS

- Breng vanaf het begin van de behandeling een nagelversteviger aan, zowel aan je vingernagels als aan je teennagels. Dat kan niet voorkomen dat ze uitvallen, maar helpt scheuren vermijden. Breng de verstevigende olie drie keer per week op ongelakte nagels aan en pas dit gedurende 2 tot 4 opeenvolgende maanden toe.
- Gekwetste nagels blijven makkelijker haperen. Om dat te vermijden kan je handschoenen dragen.
- Vijl je nagels regelmatig om ze kort te houden.
- Een bezoek aan een pedicure kan helpen om, vooral je teennagels, te verzorgen.

Oogklachten

Bij sommige behandelingen kan je last krijgen van pijnlijke ogen, met het gevoel dat er zand in je ogen zit. De oogranden kunnen rood en ontstoken zijn. Sommige mensen krijgen last van tranende ogen, die meestal het gevolg zijn van oogirritatie. Oogdruppels kunnen dan verzachting brengen. Soms kunnen tranende ogen het gevolg zijn van een vernauwing van het traankanaal. Af en toe is het nodig om onder een korte algemene verdoving een klein buisje te plaatsen, waardoor er terug een betere doorgang is.

ENKELE TIPS

- Gun je ogen zo veel mogelijk **rust**.
- Bescherm je ogen tegen scherp licht met een **zonnebril**. Draag deze zo nodig ook in huis.
- **Voorkom sterke wisselingen** van lichtsterkte. Kijk televisie in een voldoende verlichte kamer, lees met voldoende achtergrondverlichting.
- Gebruik **make-up met mate**. Als je je toch opmaakt, zorg dan voor een grondige oogreiniging voor je gaat slapen.
- Heb je last van **korstjes**? Week die dan los met overvloedig lauw water en verwijder ze met een vochtig kompres. Gebruik voor elk oog een ander kompres.
- **Kunsttranen** kunnen je ogen beschermen en vochtig houden bij een schurend gevoel. Deze zijn zonder voorschrift verkrijgbaar in de apotheek.

WANNEER JE ONCOCOACH OF HUISARTS VERWITTIGEN?

- Geel-groene korstjes
- Gezichtsklachten (bv. wazig zicht, gekleurde vlekken of sterretjes zien)
- Pijnlijke of overvloedig tranende ogen

Oorsuizen of verminderd gehoor

Sommige behandelingen kunnen inwerken op het gehoor, mogelijk met een verminderd gehoor tot gevolg. Dat kan blijvend van aard zijn. Heel zelden krijgen mensen last van oorsuizingen (bonzend of ruisend geluid). Deze klachten verdwijnen meestal na korte tijd.

ENKELE TIPS

- Vertel mensen dat je minder goed hoort, zodat ze hiermee rekening kunnen houden. Zonder je niet af.
- Voer gesprekken met één persoon of in beperkt gezelschap.
- Vermijd achtergrondgeluiden (bv. tv of radio) tijdens een gesprek.
- Houd oogcontact tijdens het gesprek.

Grieperig gevoel

Mogelijk krijg je na je therapie last van een grieperig gevoel met hoofdpijn, spierpijn, koude rillingen of koorts. Dat kan wijzen op een normale reactie van je lichaam op de toegediende geneesmiddelen. Dit gevoel is tijdelijk en kan tot een week na de behandeling duren. Deze symptomen verdwijnen meestal spontaan of met behulp van de geneesmiddelen die je arts je voorschrijft.

ENKELE TIPS

- Rust en drink voldoende.

WANNEER CONTACT NEMEN MET DE ONCOCOACH OF ARTS?

- Wanneer je last krijgt van een grieperig gevoel.
- Meld een hoge temperatuur (meer dan 38°C), rillingen of een aanhoudende lichte temperatuursverhoging (bijvoorbeeld 37,5°C) onmiddellijk.
- Neem strikt de geneesmiddelen die je arts heeft voorgeschreven.

Tintelingen of voos gevoel

Bepaalde chemotherapieën (oxaliplatinum, taxanen, cisplatine) hebben een effect op de zenuwuiteinden.

SYMPTOMEN

- Een voos gevoel of tintelingen, voornamelijk in handen en / of voeten, soms gepaard met spierkrampen.
- Minder kracht en moeilijkheden om fijne bewegingen uit te voeren (bv. sluiten van knopen of vasthouden van een pen).
- Evenwichtsstoornissen of algemene spierzwakte. Rijd niet zelf met de wagen wanneer je last hebt van evenwichtsstoornissen.
- Bij behandelingen met Oxaliplatin kan je meteen of de eerste dagen na de toediening een benauwd gevoel in de keel krijgen van koude drank (bv. water of frisdrank uit de koelkast) of voeding (bv. ijs). De klachten zijn voorbijgaand, maar erg vervelend (verdoofd of toegesnoerd gevoel in de keel, moeite met slikken of ademen). Vermijd dus koude drank en voeding.
- Tintelingen kunnen worden uitgelokt door koude lucht (inademen) of door koude voorwerpen aan te raken. Vermijd dit dan ook, of draag zo nodig handschoenen. Voelt metalen bestek te koud aan, gebruik dan bestek uit kunststof.
- Was je handen met lauw water (te koud water zal je tintelingen geven).

Deze klachten treden slechts zelden op na een eerste behandeling. Vaak ondervinden mensen dit soort klachten pas na herhaalde toedieningen of nemen de klachten toe naarmate de behandeling vordert. Dat wordt een 'cumulatief effect' genoemd. De kans bestaat dat er na het beëindigen van de therapie toch spierzwakte of gevoelloosheid door zenuwbeschadiging aanwezig blijft.

WANNEER CONTACT NEMEN MET ONCOCOACH OF HUISARTS? !

- Meld deze symptomen altijd meteen. De arts kan dan gepast reageren, zodat de klachten niet toenemen en je de kans krijgt om te herstellen. Soms is een aanpassing van de dosis van je behandeling nodig.

Invloed op seksualiteit en intimiteit

De invloed van een behandeling op intimiteit en seksualiteit is voor iedere patiënt verschillend. Zowel de lichamelijke als de emotionele gevolgen van je ziekte en je behandeling kunnen hierop een invloed hebben. Het is goed mogelijk dat je door andere zorgen je seksleven nu minder belangrijk vindt. Misschien moeten jij en je partner nog wennen aan de uiterlijke veranderingen en heb je meer behoefte aan begrip, warmte en intimiteit. Voor anderen kan seksualiteit net veel betekenen in deze periode.

Je behoefte aan seks kan ook verminderd zijn door een aantal lichamelijke klachten zoals vermoeidheid en misselijkheid. Vrouwen kunnen last krijgen van vaginale droogte, de menstruatie kan voor kortere of langere periode stoppen en er kunnen menopauzale klachten optreden zoals warmte-opwellingen of stemmingswisselingen. Mannen kunnen, vaak tijdelijk en afhankelijk van de behandeling, last hebben van erectiestoornissen en /of ejaculatieproblemen.

EEN PAAR TIPS

- **Tracht je seksuele problemen, zorgen of vragen bespreekbaar te maken.** Dat is niet zo gemakkelijk. Misschien vind je het moeilijk om over seksualiteit te beginnen omdat je de andere niet wil belasten. Door erover te praten met je partner leer je elkaar echter vaak beter begrijpen. Neem voldoende tijd om elkaar te (her)ontdekken. Heb je last van vermoeidheid, bespreek dan samen op welk tijdstip het wél lukt, bv. 's morgens of na een rustmoment. Sommige koppels kiezen er ook voor om seksualiteit achterwege te laten en meer de focus te leggen op andere zaken die verbinden.
- **Ondersteuning bij lichamelijke veranderingen.** Bij vaginale droogte kan je wekelijks een vaginale bevochtiger gebruiken en / of een glijmiddel bij seksueel contact. De meeste van deze producten zijn zonder voorschrift verkrijgbaar. Vraag gerust je arts om een voorschrift als dat de drempel verlaagt om de apotheek binnen te stappen. Bij last van erectiestoornissen en wanneer je moeilijk andere manieren vindt om toch te genieten van elkaar, kan je bespreken met je arts of medicatie aangewezen is.

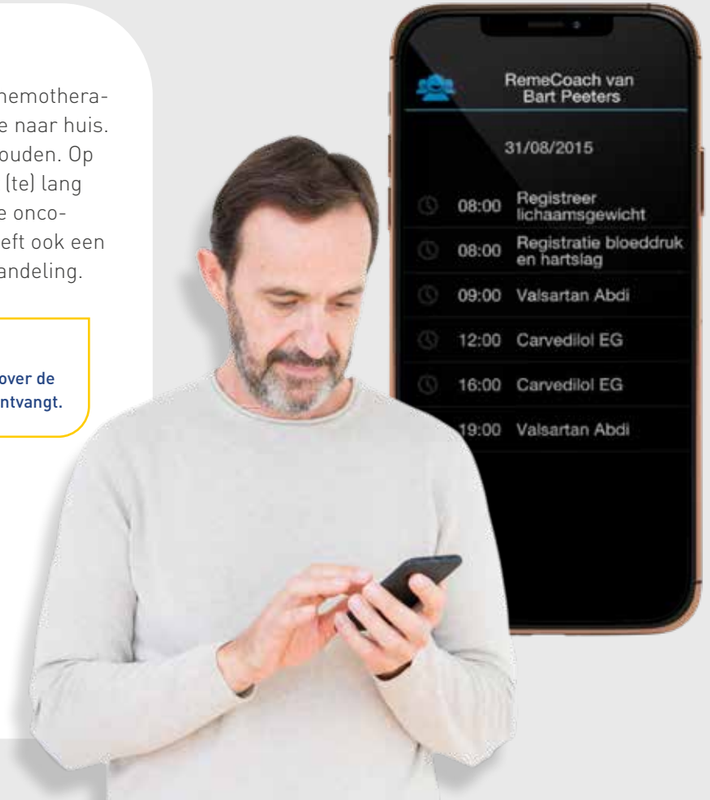
- **Anticonceptie:** tijdens je behandeling en tot enkele maanden nadien is het belangrijk om voorbehoedsmiddelen te gebruiken. Een mogelijke zwangerschap moet nu immers voorkomen worden omdat de therapie schadelijk kan zijn voor de baby. Bespreek het zeker met je arts als je een kinderwens hebt. Is een zwangerschap niet meer mogelijk, dan nog is het raadzaam de eerste dagen na de toediening van de behandeling een condoom te gebruiken. Restanten van de geneesmiddelen kunnen immers ook in sperma of vaginaal vocht zitten (tot max. zes dagen). Daarom is het in de eerste week na chemotherapie voor je partner veiliger om met een condoom te vrijen en orale seks te vermijden.
- **Nood aan een geprek rond seksualiteit?** Je kan ook terecht bij de seksuoloog in het ziekenhuis. Bespreek dit met je arts en / of oncocoach.

Opvolging bijwerkingen

Elke patiënt die een behandeling met chemotherapie ondergaat, krijgt een dagboekje mee naar huis. Hierin kan je je specifieke klachten bijhouden. Op deze manier zie je sneller of een klacht (te) lang aanhoudt en / of wanneer het nodig is je oncocoach of huisarts te raadplegen. Het geeft ook een goed beeld over het verloop van de behandeling.

Je kan dit ook doen via een app op je telefoon. Lees hiervoor de brochure over de Remecoach, die je via je oncocoach ontvangt.

Heb je twijfels over de dingen die je voelt? Neem tijdig contact op met je oncocoach of met je huisarts. Wacht hier niet te lang mee. Goed advies is zeer belangrijk voor je klachten en voor je behandeling.



Alarmsignalen

Neem meteen contact op met je oncocoach of huisarts bij de volgende symptomen.

Symptomen van infectie:

- **Lichaamstemperatuur > 38°C en / of koude rillingen: ga meteen naar spoed**
- Keelpijn
- Pijn / branderig gevoel bij het plassen, frequent en kleine beetjes plassen

Andere symptomen:

- Blauwe plekken die geen verklaarbare oorzaak hebben
- Bloed in de urine of stoelgang
- Kortademigheid
- Wondjes die langer dan 30 minuten blijven bloeden
- Pijn in je mond, pijn of moeilijkheden bij het slikken
- Opgezwollen arm / hand aan de kant waar de (poort)katheter geplaatst werd
- Andere symptomen waar je je ongerust over maakt

Aanhoudende klachten:

- Meer dan 24 uur overvloedig braken
- Meer dan 48 uur diarree
- Meer dan 3 dagen constipatie of verstopping
- Plots opkomende huiduitslag

Interactie met andere geneesmiddelen / therapieën

Sommige geneesmiddelen kunnen de werking van de therapie beïnvloeden en zijn dus af te raden. Bespreek je medicatiegebruik steeds met je arts.

- Maak voor de start van je behandeling een duidelijk overzicht van wat je inneemt van geneesmiddelen, vitaminen, pijnstillers, voedingssupplementen, homeopathische middelen, plantenextracten. Gebruik hiervoor de medicatielijst in je communicatiemapje. Noteer hier ook steeds nieuwe medicatie en bespreek die bij elk contact in het ziekenhuis.
- Bespreek ook een vaccinatie steeds met je behandelend arts. Het griepvaccin kan je wel zonder probleem krijgen.
- Breng je medicatie mee en toon ze aan je arts, liefst in de originele verpakking en zo mogelijk met de bijsluiter.

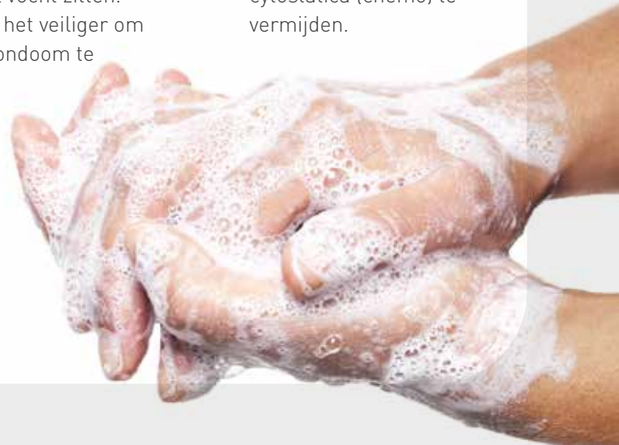
Meld je therapie ook zeker bij een bezoek aan de huisarts, tandarts, apotheker of andere specialist. Bepaalde geneesmiddelen mogen immers niet samen met je therapie worden gebruikt en sommige ingrepen mogen niet worden uitgevoerd.

Afvalstoffen van de therapie

De resten van je behandeling worden uitgescheiden via de lichaamsvochten. Die kunnen tot enkele dagen na de behandeling giftig zijn.

Een paar tips:

- Plas altijd zittend op het toilet om spatten te voorkomen.
- Spoel het toilet altijd tweemaal door met een gesloten deksel.
- Was je handen grondig na gebruik van het toilet.
- Wees voorzichtig met het opruimen van braaksel: doe wegwerphandschoenen aan. Verzamel de gebruikte materialen in een plastic zak en knoop deze goed toe wanneer je hem weggooit.
- Was linnen dat bevuild is geraakt met braaksel, urine, stoelgang of cytostatica afzonderlijk.
- Resten van de therapie kunnen ook in sperma of in vaginaal vocht zitten. Daarom is het veiliger om met een condoom te vrijen.
- Wanneer je orale medicatie (= via de mond) klaarzet voor iemand anders: doe wegwerp–handschoenen aan.
- Familieleden die zwanger zijn of borstvoeding geven dienen contact met cytostatica (chemo) te vermijden.



Impact op je leven en vrije tijd

Je therapie kan gevolgen hebben voor je dagelijkse activiteiten. Als je je goed voelt, mag je gerust verdergaan met je werk, hobby's en sportactiviteiten, maar bespreek dat vooraf met je behandelend arts. Vermijd wel risicovolle activiteiten om infecties te vermijden, put je niet uit en neem voldoende rust.

WERKEN

Of je kan blijven werken, hangt af van heel wat factoren: het type therapie, hoe je je voelt, de aard van je werk, de afspraken met je werkgever ...

RIJDEN

Verschillende factoren (je behandeling, de ondersteunende medicatie, je algemene toestand) bepalen of je al dan niet met de auto kan rijden tijdens je behandeling. Het is niet echt noodzakelijk, maar wel fijn om je bij je eerste behandeling te laten brengen en afhalen. Als je geen problemen (bv. duizeligheid, slaperigheid of misselijkheid) ondervindt, kan je bij je volgende behandelingen kiezen of je al dan niet zelf met de wagen komt. Voor een ambulante kankerbehandeling is een wettelijke tussenkomst voorzien voor je vervoer (zie p. 60).

VRIJE TIJD

Sport

Fysieke beweging biedt ook tijdens een kankerbehandeling voordelen: het onderhoudt je conditie, is goed voor je hart en bloedvaten, kan vermoeidheid verminderen en is ook goed voor je mentale gezondheid. Wandelen en fietsen zijn sporten die gemakkelijk op eigen niveau en tempo te beoefenen zijn. Ook yoga, gymnastiek of nordic walking zijn perfect mogelijk.

Een paar tips:

- Bouw langzaam op en forceer niets.
- Sport liever een aantal keer per week een half uur, dan één keer intensief.
- Vermijd contactsporten.
- Fitness is mogelijk, maar vermijd te drukke zalen (infectiepreventie).
- Zwemmen / aquagym kan, maar is soms tijdelijk niet aangewezen (bv. tot een zestal weken na het plaatsen van een poortkatheter of operatie). Twijfel je of je al dan niet mag zwemmen, vraag dan advies aan je arts. Vermijd subtropische en zeer drukke zwembaden om infecties te voorkomen.

Sauna / massages / welness

Een bezoek aan een wellnesscentrum, een massage, een sauna of jacuzzi kunnen je helpen ontspannen en zijn in de regel niet verboden. Bespreek dit zeker met je behandelend arts.

- Soms kan het beter zijn om extreme warmte te vermijden, bijvoorbeeld als je lymfoedeem hebt.
- Bij een massage is het belangrijk dat je je therapeut op de hoogte stelt: indien je botten brozer zijn door je ziekte, zal die daar rekening mee moeten houden. Je kan ook steeds een beroep doen op gespecialiseerde masseurs.
- Als oncologische patiënt in ons ziekenhuis kan je drie keer per jaar gratis genieten van een deugddoende massage. Een opgeleide, ervaren vrijwilliger staat hiervoor in.

Locatie: Massageruimte (neem aan gate D de bezoekersliften tot de vierde verdieping en volg de bewegwijzering)

Interesse? Schrijf in via het secretariaat (09 246 95 22, kankercentrumgent@azmmsj.be) of www.mariamiddelares.be (Patiënt -> afspraak maken -> specialisme Geïntegreerd Kankercentrum Gent -> Massagetherapie).

Reizen

Als je behandelingsschema dit toelaat en als je jezelf in staat voelt om te reizen, dan is dat zeker mogelijk. Doe dit wel steeds in overleg met je arts.

Een paar tips:

- Vergewis je van de nabijheid van goede medische zorg op de plaats van je bestemming.
- Zorg ervoor dat je goed verzekerd bent of zorg voor een goede annulatieverzekering.
- Neem voldoende medicatie mee.

Huisdieren

Tijdens je behandeling kan je te maken krijgen met een verminderd aantal witte bloedcellen, waardoor je vatbaarder bent voor infecties. Let extra op in de omgang met je huisdier en laat je bij de verzorging zoveel mogelijk helpen door je naasten.

- Reinig best niet zelf het huisdierenverblijf (vogelkooi, vissenbak, kippenhok, kattentoilet ...). Als je dat toch doet: draag handschoenen en was nadien grondig je handen.
- Vermijd krab- en bijtletsels. Veil eventueel ter preventie de nagels van je huisdieren bij.
- Laat je niet likken in het aangezicht en slaap niet samen met je huisdier.
- Zorg voor opvang en oppas voor je huisdier bij eventuele opnames.

Emotionele impact

Iedereen heeft een verschillende reactie op de diagnose en beleeft de ziekte anders. Er is geen goede of slechte manier. Verschillende gevoelens, stemmingen en reacties kunnen zich voordoen. Soms overheerst de ziekte je gedachten en emoties. Soms lukt het dan weer om je gewone leven opnieuw op te pakken en te genieten van wat er om je heen gebeurt.

Kanker kan je zelfbeeld verstoren. De behandeling kan ook een invloed hebben op je uiterlijk. Daarnaast heb je misschien het gevoel een deel van je autonomie en controle te verliezen. Plots zijn er andere mensen nodig om je kinderen op te vangen, om je naar het ziekenhuis te brengen, het eten klaar te maken ... Gun jezelf de tijd om alles te verwerken.

Een paar tips

- Respecteer je eigen grenzen en zorg goed voor jezelf, ook al ben je gewend om alleen voor anderen te zorgen. **Wees mild voor jezelf.** Tracht je lichamelijke en geestelijke conditie zo goed mogelijk op peil te houden.
- **Praat erover.** Door (angst)gevoelens op te kroppen, verdwijnen ze niet. Integendeel: soms uiten ze zich op een andere manier (bv. hoofdpijn, slaapproblemen, kwaadheid, depressieve gevoelens ...). Je naasten betrekken kan verlichtend werken en zorgt ervoor dat ze jou ook beter begrijpen. Vaak hebben mensen de neiging elkaar te willen sparen, terwijl erover spreken net verbindend kan werken.
- Lezen over je ziekte en behandeling kan je meer inzicht verschaffen, maar ook extra stress bezorgen. Zeg het dan gerust. **Informeer je** eerder **bij de zorgverstrekkers** die je dossier kennen, dan je in te lezen op internet.
- Indien je je erg moe voelt, kan het zijn dat je er niet toe komt af te spreken met je vrienden. Die rust heb je soms echt nodig. Vermijd wel dat je in deze periode geïsoleerd geraakt. Bespreek met de mensen die veel voor je betekenen, hoe je dit kan aanpakken.
- Soms kan het zinvol zijn om gedurende een bepaalde periode **ondersteunende medicatie** in te nemen. Praat hierover met je arts.
- Probeer sommige 'ongelukkige' **reacties of uitspraken** van anderen te begrijpen.

ALARMSIGNALEN

- Slaapproblemen
- Constant piekeren
- Aanhoudende angstgevoelens of paniekaanvallen
- Relationele spanningen door de ziekte
- Niet meer kunnen ontspannen
- Meer drinken om je gevoelens te onderdrukken
- Voortdurend huilen of onverwachts in tranen uitbarsten

PROFESSIONELE BEGELEIDING

Bij alarmsignalen, wanneer je ervaart dat er geen balans is tussen goede en slechte dagen, of dat negatieve gevoelens je dagelijks leven verstoren, kan het goed zijn om meer steun en begeleiding te zoeken.

- **In het ziekenhuis:** naast je arts zijn ook de oncopsycholoog, de seksuoloog, de sociale dienst en pastorale medewerkers er voor je. Richt je tot je oncocoach om met hen een afspraak in te plannen.
- **Buiten het ziekenhuis:** je kan een beroep doen op psychologische begeleiding met financiële tegemoetkoming van de Stichting tegen Kanker. Op de website www.kanker.be (rubriek: 'Leven met kanker') vind je alle informatie over dit programma, een inschrijvingsformulier en een lijst van psychologen die deel uitmaken van dit netwerk. Ook via het departement sociale dienstverlening van de Stichting tegen Kanker (02 743 37 43 of psy@stichtingtegenkanker.be) kan je deze informatie verkrijgen.

STEUN OF EEN LUISTEREND OOR

Heb je nood aan een babbel? Is het even makkelijker je zorgen te delen met iemand anders dan je naasten of je zorgverleners?

Je kan terecht bij:

- Kankerlijn van Kom op tegen Kanker
  »0800 35 445, elke werkdag van 9 tot 12 uur en van 13 tot 17 uur
  kankerlijn@tegenkanker.be
- Kankerfoon van de Stichting tegen Kanker
  » 0800 15 802, elke werkdag van 9 tot 18 uur
  kankerinfo@stichtingtegenkanker.be
- Tele-onthaal »106, niet gespecialiseerd in kanker maar wel 24 uur op 24 bereikbaar
- Een lotgenotengroep voor een individueel contact met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt. Informatie kan je vinden via www.allesoverkanker.be/lotgenotengroepen. Ook op forum.allesoverkanker.be van Kom op tegen Kanker kan je communiceren met lotgenoten.

2 Praktisch

2. 1. Locatie

- De meeste patiënten krijgen hun behandeling op het oncologisch en therapeutisch dagziekenhuis en gaan dezelfde dag naar huis. Het oncologisch en therapeutisch dagziekenhuis bevindt zich op de gelijkvloerse verdieping, Gate A – 001.
- Sommige behandelingen vereisen een ziekenhuisopname. De arts zal dat vooraf met je bespreken. De hospitalisatieafdeling bevindt zich op de tweede verdieping.

2. 2. Aanmelden

- Meld je steeds aan via een van de e-kiosken in de inkomhal.
- Kom je voor het dagziekenhuis? Meld je aan bij het secretariaat.

2. 3. Tijdens je therapie

- Je hebt steeds koffie of thee ter beschikking in de koffiehoek.
- Mensen die over de middag hun chemotherapie krijgen, ontvangen soep en een broodmaaltijd.

2. 4. Administratief

KOSTPRIJS

- De chemotherapie zelf is gratis. Wel dien je remgeld te betalen op begeleidende medicatie, op verzorgingsmateriaal en op eventuele bijkomende onderzoeken (radiografie, grote bloedafname ...). Hiervoor zal je een factuur ontvangen.
- Of je een eenpersoonskamer of meerpersoonskamer krijgt, hangt af van de specifieke medische noden. Hier is geen meerkost aan verbonden.

PREMIES / VOORDEELTARIEVEN

Sociaal tarief: mogelijk kom je in aanmerking voor bepaalde tegemoetkomingen of sociale voorzieningen:

- mantelzorgpremie
- parkeerkaart
- integratietegemoetkoming, inkomensvervangende tegemoetkoming en tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden
- incontinentieforfait
- forfait chronisch zieken

Je kan hiervoor terecht bij de sociale dienst van het ziekenhuis (09 246 27 12) of van je ziekenfonds.

Parkeerkosten: oncologische patiënten kunnen gebruikmaken van een gereduceerd parkeertarief.

Vervoerskosten: voor een ambulante kankerbehandeling is een wettelijke tussenkomst voorzien. Het secretariaat van het dagziekenhuis bezorgt je hiervoor op regelmatige tijdstippen een attest.

Hospitalisatieverzekering: herlees je overeenkomst nog eens grondig. Soms is er ook een tegemoetkoming voor o.m. vervoersonkosten en kine. Indien je een **pruik** nodig hebt, krijg je twee attesten van je behandelend arts. Zo kan je een deel van de kosten terugvorderen van het ziekenfonds en eventueel van je hospitalisatieverzekering.

2. 5. Contactpersonen

BEHANDELEND ARTS

Met medische vragen kan je bij je arts terecht. Je vindt een overzicht van de contactgegevens op www.kankercentrumgent.be ('contact') of scan de qr-code.

ONCOCOACH

Elke patiënt kan rekenen op de ondersteuning van een oncocoach, een gespecialiseerd verpleegkundige. Wat kan de oncocoach voor jou betekenen?

- Advies en ondersteuning bij vragen over je ziekte en behandeling.
- Uitleg over je traject of de voorgeschreven medicatie
- Leren omgaan met je ziekte
- Je zo nodig in contact brengen met andere zorgverstrekkers, steeds in overleg met de behandelend arts

Jij en je naasten kunnen de oncocoaches bereiken op werkdagen, tussen 8 en 17.30 uur.

VERPLEEGKUNDIG SPREEKUUR

Op vaste tijdstippen kan je naar het verpleegkundig spreekuur komen om bepaalde zaken wat uitgebreider te bespreken. Dit vindt plaats op het therapeutisch en oncologisch dagziekenhuis. Je kan een afspraak maken via je oncocoach, behandelend arts of via het IKG-secretariaat (09 246 95 22). Het spreekuur wordt op diverse momenten in het behandeltraject ingezet.

ANDERE ZORGVERSTREKKERS

Je kan ook steeds terecht bij onze oncopsychologen, oncodiëtisten, sociale dienst, palliatief support team en pastorale dienst. Je vindt hun contactgegevens in de fiche in je map, op www.kankercentrumgent.be ('Begeleiding en initiatieven') of scan de qr-code.

2. 6. Patiëntenrechten

JOUW RECHT, ONZE PLICHT

Je rechten

De wet op de patiëntenrechten somt al je rechten op. We geven hier een overzicht van de verschillende rechten.

- bescherming van de persoonlijke levenssfeer
- informatie over je gezondheidstoestand
- klachtenbemiddeling
- kwaliteitsvolle dienstverlening
- pijnbeheersing
- toestemming tot behandelen
- vrije keuze van de zorgverstrekker
- rechten in verband met je patiëntendossier

Meer info over deze rechten vind je op www.health.belgium.be ('patiëntenrechten') of scan de qr-code.

2. 7. Jouw ervaring in ons ziekenhuis

We doen alle mogelijke inspanningen om kwaliteitsvolle gezondheidszorg aan te bieden. Toch kan het zijn dat je verbeteringen ziet. Laat het ons weten door ons suggestieformulier in te vullen. Door je opmerkingen kunnen wij de kwaliteit van de dienstverlening evalueren en, waar mogelijk, verbeteren. Vul ook zeker onze tevredenheidsenquête in.

Ben je niet tevreden over bepaalde aspecten van de zorg- of dienstverlening? Spreek zeker de zorgverlener of hoofdverpleegkundige aan. Misschien kunnen zij met een kleine moeite aan je verwachtingen of opmerkingen tegemoetkomen. Bespreek je de klacht liever niet met de betrokkene? Weet je niet bij wie je terecht kan? Wend je dan tot de ombudsdienst » 09 246 26 40 of ombudsdienst@azmmsj.be.

3 Nuttige links

www.kanker.be

www.allesoverkanker.be

www.komoptegenkanker.be

www.allesoverchemotherapie.nl

www.kwfkankerbestrijding.nl

www.kanker.nl

www.kankerspoken.nl

www.kankerenwerk.nl

www.alarmsignalen.be

www.borstcentrumgent.be

www.borstkanker.net

4 Checklist

4. 1. Voor de behandeling

- ❑ **Medicatiegebruik:** bezorg je arts een volledig overzicht en breng je medicatie zo mogelijk mee (zie p. 50). Beslis nooit op eigen initiatief om medicatie op te starten.
- ❑ **Vervoer**: regel zo mogelijk vervoer naar en terug van je eerste chemotherapie. Je kan op basis van de eerste ervaring inschatten of dat ook nodig is voor de daaropvolgende sessies.
- ❑ **Bloedafname**: voorafgaand aan de therapie wordt een bloedafname uitgevoerd. Afhankelijk van de bloedresultaten beslist de arts of de geplande behandeling kan doorgaan. Soms is het nodig de therapie uit te stellen.

4. 2. Tijdens je behandeling (thuis)

- ❑ Koorts kan het eerste en enige teken van infectie zijn. **Meld je aan op de spoed indien je langer dan 1 uur 38°C koorts hebt of eenmalig 38,3°C (zonder dat je koortswerende medicatie nam)**. Snel handelen is belangrijk! Bekijk het overzicht van alarmsignalen op p. 49.
- ❑ Heb je een afspraak met de huisarts, tandarts, apotheker, andere specialist? Komt een thuisverpleegkundige langs? Meld hen zeker dat je een kankertherapie volgt.

www.mariamiddelares.be/nl/zorgaanbod/kankercentrum

IKG GEÏNTEGREERD KANKERCENTRUM GENT

SAP 19379 - januari 2021