

# **Informatie over uw behandeling met Chemotherapie**

## Inhoudsopgave

1. Waarom dit boekje .....	1
2. De oncologieverpleegkundige .....	2
3. Belangrijke namen en telefoonnummers .....	3
4. Chemotherapie.....	4
4.1. Wat is chemotherapie .....	4
4.2. Wanneer wordt chemotherapie toegepast.....	4
4.3. Hoe wordt de behandeling gegeven.....	5
5. Bijwerkingen.....	6
5.1. Verminderde eetlust, misselijkheid en soms ook braken .....	7
5.2. Vermoeidheid.....	8
5.3. Irritatie van het mondslijmvlies .....	9
5.4. Dun of uitvallend haar .....	10
5.5. Veranderingen van het ontlastingspatroon .....	11
5.6. Invloed op het beenmerg .....	11
5.7. Droge huid .....	12
5.8. Menstratieveranderingen.....	13
5.9. Vruchtbaarheid.....	13
5.10. Sexualiteit .....	13
5.11. Andere bijwerkingen.....	13
6. Redenen om de arts te waarschuwen .....	14
7. Waar kunt u thuis op letten.....	16
8. Ondersteunende diensten .....	18
9. Extra informatie .....	19
10. Informatiepagina voor de hulpverlener .....	21
11. Pagina voor uw vragen en aantekeningen.....	22

## 1. Waarom dit boekje

U heeft in overleg met uw arts besloten dat u gaat beginnen met chemotherapie. Om u zo goed mogelijk te ondersteunen tijdens de behandeling kan dit informatieboekje een extra schakel tussen u en uw behandelaars zijn.

Voordat de behandeling start krijgt u veel informatie van specialisten en verpleegkundigen. Aangezien het om veel informatie gaat, is het niet eenvoudig om alles in één keer te onthouden. Deze informatie is in grote lijnen omschreven in dit boekje, zodat u thuis alles nog eens rustig kunt nalezen.

Naast een boekje ter informatie aan u, is het ook een communicatiemiddel tussen u en de betrokken hulpverleners. Tijdens de behandelperiode kan het voorkomen dat u, behalve met de specialisten en de verpleegkundigen in het ziekenhuis, ook contact hebt met de huisarts en de wijkverpleegkundige. Het is van belang dat zij ook weten welke informatie en behandeling u krijgt. In dit boekje is een pagina opgenomen waar uw hulpverleners belangrijke dingen kunnen opschrijven. Tevens is er ruimte om uw eigen vragen en aantekeningen te noteren.

**Het is van belang dat u het boekje meeneemt bij alle controle bezoeken aan de betrokken hulpverleners.**

## 2. De oncologieverpleegkundige

Op het Dagcentrum Oncologie zijn zes verpleegkundigen werkzaam. Een oncologieverpleegkundige is een verpleegkundige die zich door middel van een specifieke opleiding gespecialiseerd heeft in de zorg voor en de begeleiding van mensen die te maken hebben met kanker. De oncologieverpleegkundige werkt altijd nauw samen met uw behandelend specialist. Gedurende de periode waarin u chemotherapie krijgt, zult u de oncologieverpleegkundige regelmatig zien. U kunt bij hen terecht bijvoorbeeld met uw vragen over uw ziektebeeld, over gevolgen van de behandeling voor uw dagelijks leven en over uw afspraken.

De oncologieverpleegkundigen zijn:

- Monique Eekma
- Anita Veltman
- Anneke Brandsma
- Sjoerd Ijbema
- Dirkje Krol
- Sylvia Hof
- Anne Bakker

**Hoe en wanneer kunt u de oncologieverpleegkundige bereiken?**

**De oncologieverpleegkundige is op werkdagen bereikbaar.**

**Het telefoonnummer is :**

**0513 685 495**

Bij voorkeur bellen tussen 8.30 en 10.00 uur of 's middags na 13.30 uur.  
Voor dringende vragen kunt u de oncologieverpleegkundige van 8.30 tot 16.00 uur bereiken

U kunt ook gebruik maken van ons e-mail adres:

[oncologie@jongerschans.nl](mailto:oncologie@jongerschans.nl)

### 3. Belangrijke namen en telefoonnummers

Wie kunt u bellen als u vragen heeft?

Ziekenhuis \_\_\_\_\_

Specialist \_\_\_\_\_

Secretaresse \_\_\_\_\_

Oncologieverpleegkundige \_\_\_\_\_

Thuiszorg \_\_\_\_\_

Huisarts \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 4. Chemotherapie

### 4.1. Wat is chemotherapie

Chemotherapie is de behandeling van kanker met medicijnen die de celdeling remmen, ook wel **cytostatica** genoemd. Ze worden daarom ook wel celdelingremmende medicijnen genoemd. Na toediening komen cytostatica in het bloed terecht. Via het bloed worden zij door het hele lichaam verspreid en kunnen zij kankercellen vrijwel overal in het lichaam bereiken. De cytostatica beïnvloeden de ontwikkeling van kankercellen en remmen de celdeling. Er zijn tientallen soorten cytostatica, die alleen of in combinatie kunnen worden toegepast. Kankercellen verschillen wat betreft de gevoeligheid voor een bepaald cytostaticum. Om een zo goed mogelijk resultaat te bereiken, wordt daarom vaak een combinatie van verschillende cytostatica toegepast. Deze vullen elkaars werking aan. De gevoeligheid van kankercellen voor deze medicijnen kan tijdens de behandeling veranderen. Daarom wordt soms na enige tijd op andere cytostatica overgegaan. Andere medicijnen kunnen de werking van cytostatica beïnvloeden. Het is daarom belangrijk dat uw arts weet welke medicijnen u gebruikt, ook als het om aspirines, voedingssupplementen of vitaminepreparaten gaat. Voor andere hulpverleners, zoals de tandarts, kan het van belang zijn te weten dat u chemotherapie krijgt. Zij kunnen hiermee bij hun behandeling rekening houden. Uw huisarts wordt door de specialist regelmatig op de hoogte gebracht over de behandeling en het verloop van uw ziekte.

### 4.2. Wanneer wordt chemotherapie toegepast

#### 1. Curatieve behandeling

Sommige soorten kanker kunnen worden genezen dankzij een behandeling met chemotherapie. De behandeling is dan curatief, dat wil zeggen gericht op genezing.

#### 2. Adjuvante behandeling

Chemotherapie wordt ook gebruikt als een aanvulling op een operatieve verwijdering van de tumor. Dit gebeurt als de arts niet zeker weet of er nog

kankercellen in het lichaam zijn achtergebleven. De chemotherapie is dan een adjuvante (=aanvullende) behandeling.

### **3. Palliatieve behandeling**

Soms is een operatie of bestraling niet afdoende en/of komen na verloop van tijd uitzaaiingen aan het licht. Het komt ook voor dat een operatie of bestraling niet meer mogelijk of zinvol is. In die gevallen wordt geprobeerd de tumor en/of de uitzaaiingen met behulp van cytostatica zoveel mogelijk te verkleinen of tot stilstand te brengen. De behandeling is dan gericht op het remmen van de ziekte en/of op het voorkomen of verminderen van klachten zoals pijn.

#### **4.3. Hoe wordt de behandeling gegeven**

Cytostatica kunnen op verschillende manieren worden ingenomen of toegediend.

- Via de mond (tablet of capsule).
- Via een injectie onder de huid of in een spier.
- Rechtstreeks in een ader door middel van een injectie of door middel van een infuus (intraveneuze toediening).

De meeste chemokuren worden via een infuus gegeven al dan niet in combinatie met tabletten. De tijdsduur van het toedienen hangt af van de soort cytostatica die u krijgt toegediend. Meestal kan dit poliklinisch, maar het kan ook zijn dat u hiervoor enkele dagen moet worden opgenomen op een verpleegafdeling. Indien u poliklinisch de behandeling krijgt, mag u zich melden bij de receptie van de Behandelafdeling op de begane grond.

Na een behandeling volgt altijd een periode van rust, waarna de volgende behandeling weer wordt gegeven. U hoeft voor de aanvang van de behandeling geen speciale voorbereidingen te treffen. U kunt gewoon eten zoals u dat gewend bent en uw medicijnen innemen. U hoeft dus niet nuchter te zijn. Tijdens de toediening van de medicijnen kunt u uw gewone kleding dragen. Wel is het handig dat uw mouwen gemakkelijk omhoog kunnen. Tijdens de behandeling zit u in een comfortabele stoel of kunt u indien gewenst in een

bed liggen. Het is prettig als u samen met een vertrouwd iemand naar het ziekenhuis komt. In het bijzonder geldt dit voor de eerste behandeling en als u uitslagen van onderzoeken verwacht te krijgen. Deze persoon kan tijdens de behandeling bij u blijven en kan steun en afleiding geven. Bovendien zult u samen meer informatie opnemen dan wanneer u alleen bent. Wij raden u aan om de eerste keer niet zelf auto te rijden of te fietsen. Als u één kuur hebt ondergaan kunt u zelf beter inschatten wat u wel en niet kunt. Tijdens de behandeling is het mogelijk een gesprek te hebben met uw specialist. Schrijf vragen alvast thuis op zodat u niets kunt vergeten.

## **5. Bijwerkingen**

Cytostatica hebben niet alleen invloed op kankercellen, maar ook op gezonde cellen in het lichaam. Vooral snelgroeiende gezonde cellen kunnen worden aangetast door chemotherapie. Gelukkig herstellen gezonde cellen zich meestal vrij snel, waarna bijwerkingen verdwijnen. Soms gebeurt dat na enkele dagen, soms duurt dat wat langer. Er zijn echter ook bijwerkingen die blijvend kunnen zijn, zoals onvruchtbaarheid of een beschadiging van zenuwen in de ledematen. Wanneer dit risico bestaat zal dit met u worden besproken. Of u last krijgt van bijwerkingen hangt af van de soorten en hoeveelheden cytostatica die u krijgt. Iedereen reageert anders, ook al betreft het hetzelfde cytostaticum. Sommige mensen hebben veel last van bijwerkingen, anderen merken er weinig van. Het is dus niet te voorspellen in hoeverre bij u bijwerkingen zullen optreden. Achter in dit boekje vindt u een formulier over welke kuur u krijgt en welke bijwerkingen daarbij kunnen gaan optreden. De ernst van de bijwerkingen heeft niets te maken met het resultaat van de behandeling. Als u veel hinder hebt van bijwerkingen mag u daaruit niet op voorhand opmaken dat de chemotherapie een goed effect op uw ziekte heeft. Of omgekeerd: merkt u er weinig van, dan wil dat niet zeggen dat de medicijnen geen invloed op uw ziekte hebben. De hierna volgende informatie kunt u gebruiken om na te lezen wat u bij eventuele bijwerkingen het beste kunt gaan doen. Het is belangrijk om al uw klachten te be-



spreken met de oncologieverpleegkundige en uw specialist. Misschien is er een manier of middel om de hinderlijke bijwerkingen tegen te gaan.

### **5.1. Verminderde eetlust, misselijkheid en soms ook braken**

Misselijkheid en ook braken kwamen vroeger veel voor. Tegenwoordig is dit vaak beter te voorkomen, omdat er medicijnen zijn die bescherming bieden tegen misselijkheid. De oncologieverpleegkundige legt u uit hoe u de medicijnen het beste kunt gebruiken. Bij sommige kuren krijgt u, voordat de kuur begint, deze medicijnen via het infuus. Als u er toch last van heeft, meldt u dit dan, zodat er naar een eventuele oplossing gezocht kan worden. Mocht u last hebben van misselijkheid dan is dat veelal de eerste dagen na de kuur. Naast misselijkheid kan het ook zijn dat uw smaak veranderd en dat bepaalde geuren van eten ineens tegenstaan.

Hieronder volgen nog een aantal tips voor het geval u toch misselijk bent.

- Forceer het eten niet, probeer de 'schade' in te halen door tussen de kuren goed te eten.
- Eet op tijdstippen dat u minder misselijk bent, ook al is dat niet op 'normale' etenstijden
- Probeer in ieder geval goed te drinken. Uit het lichaam moeten extra afvalstoffen worden verwijderd. Bovendien kan te weinig drinken een gevoel van misselijkheid vergroten en bijdragen aan een vieze smaak in de mond. Probeer dagelijks 2 liter vocht te drinken, vla en soep kunt u hier ook bij rekenen.
- Gebruik regelmatig kleine maaltijden. Een lege maag kan namelijk ook een misselijk gevoel geven.
- Als u heeft overgegeven, laat dan de maag weer langzaam wennen aan vast voedsel door bijvoorbeeld een biscuittje te nemen.
- Door de behandeling kan uw smaak veranderen. Hier is weinig aan te doen. Probeer verschillende dingen uit. Als u weinig proeft is het belangrijk dat het eten er aantrekkelijk uitziet.
- Bij de oncologieverpleegkundige kunt u een folder krijgen van het KWF 'goede voeding' met meer tips over voeding en alternatieven voor bepaald eten, zoals vlees.

- Bij de eerste kuur krijgt u een recept voor medicijnen mee tegen de misselijkheid. Van de oncologieverpleegkundige krijgt u uitleg over hoe u deze medicijnen het beste kunt gebruiken. Probeer ze thuis op tijd te gebruiken en er niet terughoudend mee te zijn.
- Indien u vragen heeft over voeding kunt u bij de oncologieverpleegkundige terecht. Eventueel kunt u worden doorverwezen naar een diëtist

### **Voeding en voedingssupplementen**

Indien u een gevarieerde voeding gebruikt volgens de richtlijn gezonde voeding (zie [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)) krijgt u voldoende vitamines en mineralen binnen. Indien u door de ziekte of door de bijwerkingen van uw behandeling niet goed of onvoldoende kunt eten, kunnen vitamines en mineralen in de vorm van supplementen tijdelijk een nuttige aanvulling zijn. Als u op advies van uw arts of diëtist aanvullende dieetpreparaten zoals medische drinkvoeding of sondevoeding gebruikt, is een aanvullend vitamine preparaat af te raden. Deze preparaten leveren vaak al extra vitamines en mineralen. Daarnaast zijn niet alle Multi vitaminepreparaten geschikt. Een supplement vervangt nooit een goede voeding. Een gezonde voeding levert nu eenmaal veel meer dan de stoffen die in voedingssupplementen voorkomen. Voedingssupplementen kunnen invloed uitoefenen op het effect van medicatie en dus ook op chemotherapie. Gebruik tijdens de chemotherapie geen voedingssupplementen zonder dit met uw behandelend arts en/of verpleegkundige te bespreken.

### **5.2. Vermoeidheid**

Patiënten die chemotherapie krijgen, hebben ten gevolge van de ziekte en/of behandeling vaak last van vermoeidheid, minder energie en kunnen emotioneler reageren. Ook spanningen rondom de ziekte en de behandeling kunnen van invloed zijn op hoe men zich voelt. Naarmate de kuren vorderen kunt u meer last van vermoeidheid krijgen. Het is aan te bevelen om tijdens de behandeling voldoende rust te nemen en de activiteiten in een aangepast tempo uit te voeren. Ontspanning en afleiding kunnen soms ook helpen. Het kan zijn dat de vermoeidheid wordt veroorzaakt door bloedarmoede. Is dit

het geval bij u dan zijn daar behandelingsmogelijkheden voor. Indien nodig kan via de oncologieverpleegkundige huishoudelijke hulp en/of hulp bij de lichamelijke verzorging via de thuiszorg worden aangevraagd. Als de behandeling achter de rug is, zal de vermoeidheid meestal geleidelijk afnemen. Maar het kan ook langer aanhouden, soms wel jaren.

### **5.3. Irritatie van het mondslijmvlies**

Sommige cytostatica tasten het mondslijmvlies aan. Daardoor kunt u last krijgen van een branderig gevoel en pijnlijke plekjes in de mond, op de lippen of aan de mondhoeken. Goede mondhygiëne is belangrijk bij het voorkomen van mondslijmvlies problemen. Als u een bezoek brengt aan uw tandarts of mondhygiënist, vermeld dan altijd dat u cytostatica krijgt.

Om te voorkomen dat u problemen krijgt van de mond kunt u onderstaande adviezen proberen.

#### **Eigen gebit**

Na elke maaltijd en voor de nacht de tanden poetsen met een zachte tandenborstel en fluoride tandpasta. 3-7 daags de mond spoelen met een zoutoplossing Dit kunt u zelf maken door één theelepel zout op te lossen in één liter water. Deze oplossing dient u elke dag te verversen. De lippen dun insmeren met vaseline uit een tube.

#### **Gebitsprothese**

Na elke maaltijd en voor de nacht de prothese reinigen met een harde borstel en water. 3-7 daags de mond spoelen met een zoutoplossing (zie boven). De lippen dun insmeren met vaseline uit een tube. Bij klachten van de mond de prothese 's nachts en indien mogelijk overdag zo veel mogelijk uit laten en bewaren in water. Eén keer per dag het bewaarbakje van de prothese reinigen en water verschoneren.

Bij verergering van klachten zoals gevoeligheid, branderigheid, roodheid en pijn kunt u de mond spoelen met een oplossing van chloorhexidine (0,12%). Dit is verkrijgbaar bij de drogist en/of apotheek. Chloorhexidine ge-

bruikt u bij voorkeur niet meteen na het tandenpoetsen\* (ongeveer een half uur wachten). \* *behalve als u gebruik maakt van Zendium® of Elmex®*. Ook kunt u beter na het gebruik van chloorhexidine uw mond niet naspoelen met water.

Krijgt u witte plekjes in de mond of worden de klachten alleen maar erger, neem dan contact op met de oncologieverpleegkundige of de huisarts. Het zou kunnen zijn dat u een schimmelinfectie in de mond hebt, dit kan met medicijnen worden bestreden.

#### **5.4. Dun of uitvallend haar**

Sommige cytostatica kunnen haaruitval veroorzaken, niet alleen van hoofdhaar, maar ook van wimpers, wenkbrauwen, okselharen en schaamhaar. In het algemeen is deze haaruitval tijdelijk, ook als u kaal wordt. Soms beginnen de haren al tijdens de behandeling weer te groeien, in andere gevallen daarna. In het bijgevoegde formulier waarop de kuur staat omschreven welke u krijgt staat of haaruitval een bijwerking is van de kuur die u krijgt. Tegen het optreden van haaruitval is niets te doen. Bij snel uitvallend haar kan de hoofdhuid gevoelig en/of pijnlijk zijn. Een pruik kan een tijdelijke oplossing zijn. Informatie en adressen kunt u via de oncologieverpleegkundige krijgen. Een deel van de kosten voor een pruik worden via de ziektekostenverzekering vergoed. Er zijn echter ook alternatieven voor een pruik, zoals een hoofddoel of een pet. Ook hierover kan de oncologieverpleegkundige u meer vertellen.

Hieronder volgen nog enkele tips voor de verzorging van uw haar:

- Verzorg het haar voorzichtig, was het met lauw water, gebruik een milde shampoo en een crèmespoeling.
- Het haar verven of het nemen van een permanent kan belastend zijn voor uw haar. Het is verstandig hiermee te wachten tot na de kuren.
- Vel mensen vinden het prettiger het haar kort te laten knippen voor het uit gaat vallen.

### **5.5. Veranderingen van het ontlastingspatroon**

Sommige cytostatica kunnen diarree veroorzaken. Als u daar last van hebt zorg dan dat u voldoende drinkt, minimaal 2 liter vocht per 24 uur. Gebruik per dag ook een aantal koppen bouillon, tomatensap en/of groentesap. Verder is het aan te bevelen frequent kleine maaltijden te gebruiken, zonder gasvormers als kool, ui en prei. Wees voorzichtig met het gebruik van melk. Heeft u langer dan 48 uur diarree, overleg dan met de oncologieverpleegkundige of met uw huisarts. Andere cytostatica kunnen verstopping veroorzaken. Ook bepaalde medicijnen tegen de misselijkheid kunnen deze bijwerking hebben. Zorg ook in dit geval er voor dat u voldoende drinkt. Gebruik een vezelrijke voeding: gebruik veel bruin of volkoren brood, groente en fruit. Heeft u langer dan 4 dagen geen ontlasting gehad, overleg dan met de huisarts voor een laxermiddel of neem contact op met de oncologieverpleegkundige.

### **5.6. Invloed op het beenmerg**

Beenmerg is belangrijk voor de aanmaak van verschillende soorten bloedcellen, namelijk witte bloedcellen, rode bloedcellen en bloedplaatjes. Cytostatica tasten vaak het beenmerg aan, waardoor er tijdelijk te weinig nieuwe bloedcellen worden gemaakt. Dit kan klachten geven, maar meestal voelt u er niets van. In het algemeen heeft het gebruik van bijvoorbeeld extra rust, vitaminen of ijzer geen invloed op het herstel van het beenmerg. Hieronder wordt uitgelegd wat de verschillen functies zijn van alle bloedcellen en wat er kan gebeuren als er een tekort aan is.

**Witte bloedcellen (leukocyten)** hebben onder meer tot taak ziekteverwekkers die het lichaam zijn binnengedrongen, zoals bacteriën en virussen, op te sporen en te vernietigen. Op deze manier beschermen ze ons tegen allerlei soorten infecties. Bij een tekort aan witte bloedcellen ontstaat een grotere kans op infecties. Het kan zijn dat u koorts krijgt, maar het kan ook zijn dat u pijn heeft op de plaats waar de infectie zit. Het aantal witte bloedcellen is zo'n 10 tot 14 dagen na de kuur het laagst. Om deze reden moet u in die periode bij koorts en/of koude rillingen contact opnemen, aangezien de afweer

dan het laagst is. Probeer in de periode van kuren contact met mensen die verkouden zijn, griep of een andere infectieziekte hebben, te mijden.

**Rode bloedcellen (erythrocyten)** zorgen ervoor dat de ingeademde zuurstof door het hele lichaam wordt vervoerd. Bij een tekort aan rode bloedcellen (bloedarmoede) kunt u last krijgen van vermoeidheid, duizeligheid en bleekheid. Bij ernstige bloedarmoede kan er een bloedtransfusie worden gegeven.

**Bloedplaatjes (trombocyten)** zijn betrokken bij de bloedstolling. Zij zorgen dat bij verwondingen het bloedverlies wordt beperkt. Bij een tekort aan bloedplaatjes kan een wondje langer blijven bloeden, kunt u sneller een bloedneus of bloedend tandvlees hebben en kunt u bijvoorbeeld ineens blauwe plekken krijgen zonder dat u zich hebt gestoten.

Het aantal witte en rode bloedcellen en bloedplaatjes moet voor een volgende kuur weer een bepaald niveau hebben en kunnen bepalend zijn voor het wel of niet doorgaan van de behandeling. Bij enkele kuren is het voldoende om zo nu en dan het bloed te controleren. Bij de meeste kuren echter is het nodig dat de bloedwaarden bekend zijn voordat de volgende kuur gegeven kan worden. Als blijkt dat bloedwaarden nog niet voldoende zijn hersteld moet de kuur soms een week worden uitgesteld of kan de dosering van de cytostatica worden aangepast. De oncologieverpleegkundige bespreekt met u hoe de controle van de bloedwaarden zal plaatsvinden. Het kan zijn dat u een dag voor de kuur naar het laboratorium komt om bloed te laten afnemen. Vaak kan ook bloed worden afgenomen in uw eigen woonplaats of eventueel bij u thuis. Voor het bloedprikken hoeft u niet nuchter te zijn.

## **5.7. Droge huid**

Onder invloed van de medicijnen kan de huid droog en/ of schilferig worden. U kunt het beste ongeparfumeerde bodylotion gebruiken of een vette crème om dit zoveel mogelijk tegen te gaan. Uw huid kan ook gevoeliger zijn dan

normaal en sneller verbranden in de zon. Wees voorzichtig met zonnebaden en gebruik een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.

### **5.8. Menstruatieveranderingen**

Cytostatica kunnen veranderingen teweegbrengen in het patroon van de menstruatie. De menstruatie kan onregelmatig worden of geheel verdwijnen. Na het beëindigen van de behandeling kan de menstruatie terugkomen. Het kan ook zijn dat de menstruatie niet meer terug komt en dat u vervroegd in de overgang komt.

### **5.9. Vruchtbaarheid**

Zowel bij mannen als bij vrouwen kan chemotherapie de vruchtbaarheid aantasten. Bij de een herstelt de vruchtbaarheid zich weer, bij anderen is de onvruchtbaarheid blijvend. Uw specialist bespreekt met u of u hiermee te maken zult krijgen. Voor mannen die nog een kindwens hebben, is het soms mogelijk om sperma in te vriezen. Dit moet dan gebeuren voor de eerste kuur. Tijdens de behandeling is het af te raden zwanger te worden of een kind te verwekken.

### **5.10. Sexualiteit**

De meeste patiënten hebben tijdens de behandelperiode met chemotherapie vooral behoefte aan lichamelijke warmte, tederheid en intimiteit. Vaak wordt alle tijd en energie in de behandeling gestoken. Als gevolg van de bijwerkingen kunnen de seksuele gevoelens verminderd zijn. Door de medicijnen kan de vagina droger worden. Bij het vrijen kan een glijmiddel gebruikt worden. Aarzel niet om problemen op dit gebied met uw specialist of oncologieverpleegkundige te bespreken.

### **5.11. Andere bijwerkingen**

Bijwerkingen die minder vaak voorkomen zijn die aan zenuwstelsel, ogen, nieren, lever, hart of longen. Mocht u klachten krijgen meld die dan in ieder geval aan uw arts.

## **Zenuwstelsel**

Sommige cytostatica kunnen beschadigingen van het zenuwstelsel veroorzaken. Dit kan een tintelend of verdoofd gevoel in de vingertoppen en tenen geven. Ook komen spier- en gewrichtspijnen voor. Tevens kan het zijn dat u last krijgt van oorsuizen of beschadigingen van het gehoor.

## **Ogen**

Van sommige cytostatica kunt u oogklachten krijgen. Dit kan zich uiten in branderigheid, prikkelende en/ of tranende ogen.

## **Nieren en lever**

Sommige cytostatica kunnen tijdelijk de werking van nieren en lever beïnvloeden. U merkt zelf waarschijnlijk niets van deze bijwerking. In de controles van het bloed zal dit regelmatig worden gecontroleerd en kan dit tijdig worden opgespoord.

## **Hart en longen**

Er zijn cytostatica die de hart- en longfunctie kunnen beïnvloeden. Er zijn cytostatica waarbij het hart en de longen regelmatig moeten worden gecontroleerd.

## **6. Redenen om de arts te waarschuwen**

In het voorgaande is al een paar keer genoemd dat u een arts moet waarschuwen bij bepaalde verschijnselen of klachten. U kunt altijd eerst contact opnemen met de oncologieverpleegkundige en indien het nodig is overlegt hij/ zij met de behandelend specialist of verwijst u naar de huisarts.

Tijdens de periode van chemokuren

- Bij koorts boven 38.5°C en/ of koude rillingen
- Bij aanhoudende bloeding
- Bij > 1 dag niet meer eten.



Bel dan:

- Tijdens kantoortijden van 8.00 tot 16.30 de oncologieverpleegkundige, telefoonnummer: **0513-685495**.
- Buiten kantoortijden ('s avonds en 's nachts) en in het weekend de Spoedeisende Hulp van Tjongerschans, telefoonnummer: **0513-685470**. (met de vermelding dat u op dit moment chemotherapie krijgt)

Bij alle overige klachten nog dezelfde dag met de oncologieverpleegkundige contact opnemen en in het weekend of 's avonds en 's nachts met de huisarts (zeker de eerste 10 dagen na de chemokuur):

- Koorts boven 38,5°C.
- Koude rilling.
- Langdurige bloedneuzen (langer dan 30 minuten).
- Blauwe plekken zonder dat u bent gevallen of zich hebt gestoten.
- Aanhoudend bloeden van een wondje (langer dan 30 minuten).
- Bloed in de ontlasting of urine.

Bij onderstaande klachten na een dag of aantal dagen de oncologieverpleegkundige of arts waarschuwen:

- Braken langer dan 24 uur.
- Diarree langer dan 48 uur.
- Obstipatie (verstopping) langer dan 4 dagen.
- Plotselinge huiduitslag.
- Pijnlijke plekjes in de mond en moeite met slikken, waardoor u niet kunt eten of drinken.

**Als u twijfelt of zich onzeker voelt over bepaalde klachten die u heeft, neem dan contact op met de oncologieverpleegkundige of de (huis)arts.**

## **7. Waar kunt u thuis op letten**

In het ziekenhuis krijgt u een behandeling tegen kanker met medicijnen, de zogeheten cytostatica. Deze medicijnen kunnen op de lange duur gezondheidsrisico's met zich meebrengen voor mensen die regelmatig met (resten van) deze stoffen in aanraking komen. Om deze reden zijn er door de overheid veiligheidsrichtlijnen opgesteld. Die richtlijnen zijn vooral bedoeld voor mensen die beroepsmatig met cytostatica werken. De richtlijnen richten zich op het bereiden en toedienen van de medicijnen, maar ook op het omgaan met afvalstoffen. Afvalstoffen van cytostatica worden grotendeels door de urine en ontlasting uitgescheiden. Ook in bloed, braaksel en speeksel kunnen resten van cytostatica zitten. De periode dat uw uitscheidingsproducten nog resten cytostatica kunnen bevatten staat vermeld achter in dit boekje, waar specifiek de kuur wordt omschreven welke u krijgt. Ook uw familie en vrienden zouden mogelijk in contact kunnen komen met afvalstoffen van cytostatica. Dit zal echter veel minder vaak voorkomen, dan dat dit bij hulpverleners die meerdere patiënten verzorgen, het geval is. Toch willen wij u enige voorzorgsmaatregelen voor thuis meegeven.

### ***Cytostaticatabletten***

- De tabletten in zijn geheel innemen met voldoende water. De tabletten niet breken of vermalen.
- Na het innemen de handen wassen.
- Voorkom dat anderen de tabletten of de verpakking aanraken.
- Het verpakkingsmateriaal mag u bij het gewone afval doen.

### ***Urine en ontlasting***

- Tijdens het plassen op het toilet gaan zitten, om spatten van urine te voorkomen (ook mannen).
- Na afloop het toilet twee keer doorspoelen indien mogelijk met gesloten deksel.
- Bij gebruik van po of urinaal(plasfles) zo nodig een onderlegger gebruiken.

- De po of urinaal na gebruik voorzichtig legen in het toilet. Voorkom spatten en spoel twee keer door, indien mogelijk met gesloten deksel.
- De po of urinaal met koud water afspoelen en daarna goed uitspoelen met heet water. Afdrogen met keukenrol.
- Het toilet regelmatig reinigen.
- Bij mogelijk contact met urine of ontlasting de handen goed wassen .

### ***Braken***

- Het braaksel voorzichtig weggooien in het toilet.
- Het toilet twee keer doorspoelen, indien mogelijk met gesloten deksel.
- De emmer of bak met koud water omspoelen en daarna goed uitspoelen met heet water, afdrogen met keukenrol.
- Deze maatregelen gelden vooral tot 2 uren na inname van cytostaticatabletten.

### ***Andere afscheidingsproducten***

De hoeveelheid afvalstoffen van cytostatica in zweet, sputum, sperma en speeksel zijn zo gering dat er thuis geen maatregelen voor zijn aan te geven. Knuffelen en kussen is dus ook geen bezwaar. Voor wat betreft seksueel contact zijn er geen strikte maatregelen aan te geven. Om elke twijfel uit te sluiten kunt u overwegen om een condoom te gebruiken.

### ***Algemeen***

Indien kleding of beddengoed bevuild is met bloed, braaksel, urine of ontlasting kunt u dit bij voorkeur apart van ander wasgoed in de wasmachine doen. Gebruik wegwerphandschoenen of was daarna goed uw handen. Gebruik eerst een koud spoelprogramma. Daarna kunt u het wasgoed wassen zoals u gewend bent en kunt u ook ander wasgoed eraan toevoegen.

## **8. Ondersteunende diensten**

### **Thuiszorg**

U kunt bij de thuiszorg terecht voor verpleging, verzorging en huishoudelijke verzorging. Bijvoorbeeld als u door de chemotherapie niet goed in staat bent volledig voor uzelf en/of uw gezin te zorgen. U kunt er ook terecht voor voorlichting en begeleiding. Tevens kunt u bij de thuiszorg terecht voor eventuele hulpmiddelen of aanpassingen thuis. De thuiszorg kan bij u thuis op bezoek komen om hierover te praten. Wilt u gebruik maken van de thuiszorg dan kan de oncologieverpleegkundige van het ziekenhuis of uw huisarts u in contact brengen met de thuiszorg.

### **Diëtiste**

Wanneer u in gewicht afneemt en moeite heeft om voldoende te eten, bestaat de mogelijkheid om een diëtiste te raadplegen. U kunt dit overleggen met de oncologieverpleegkundige of uw huisarts en zij kunnen u eventueel in contact brengen met een diëtiste.

### **Patiëntenverenigingen**

Voor veel aandoeningen bestaan patiëntenverenigingen. Deze geven nadere voorlichting, kunnen u in contact brengen met 'lotgenoten' en organiseren soms allerhande activiteiten. Veel verenigingen geven folders, brochures of tijdschriften uit. Voor kankerpatiënten zijn er veel verenigingen actief, zowel landelijk als regionaal. Om enkele voorbeelden te noemen: er zijn verenigingen voor mensen met borstkanker, longkanker, gynaecologische kanker en de ziekte van Hodgkin. Voor inlichtingen, adressen en telefoonnummers kunt u contact opnemen met de oncologieverpleegkundige.

### **Extra begeleiding**

Het kan zijn dat u graag extra begeleiding wenst. Bijvoorbeeld van een maatschappelijk werker, een dominee of een humanistische raadvrouw. In het ziekenhuis zijn meerdere mensen werkzaam, die u zouden kunnen ondersteunen. Het is vaak mogelijk om deze begeleiding te combineren met

uw behandeling. Wilt u extra begeleiding van iemand dan kan de oncologieverpleegkundige u in contact brengen met die persoon.

## 9. Extra informatie

### Reiskostenvergoeding tijdens de behandeling

Om voor reiskostenvergoeding in aanmerking te komen, raden wij u aan om contact op te nemen met uw zorgverzekeraar. De zorgverzekeraar kan aangeven welke vergoedingsregeling bij u van toepassing is.

### Informatie

Naast de arts en de oncologieverpleegkundige zijn er diverse hulpverleners en instanties die u kunnen helpen met het geven van adviezen of het beantwoorden van uw vragen.

De oncologieverpleegkundige kan u helpen om met deze instanties in contact te komen, maar u kunt ook zelf contact zoeken. Onderstaand vindt u een aantal (internet)adressen en telefoonnummers waar u eventueel voor meer informatie terecht kan.

- KWF, voorlichtingscentrum Nederlandse Kankerbestrijding. Gratis hulp- en informatielijn. 0800-0226622. [www.kankerbestrijding.nl](http://www.kankerbestrijding.nl) U kunt hier een informatiekoffer opvragen met algemene informatie over kanker.
- Integrale kankercentra. In Nederland zijn negen Integrale Kankercentra. Deze centra bieden ondersteuning aan hulpverleners en patiëntenorganisaties in hun regio en organiseren ook activiteiten voor patiënten. Meer informatie te verkrijgen via de website [www.ikc.nl](http://www.ikc.nl)
- [www.allesoverchemotherapie.nl](http://www.allesoverchemotherapie.nl)
- [www.vermoeidheidbijkanker.nl](http://www.vermoeidheidbijkanker.nl), hoe kun je omgaan met vermoeidheid.
- [www.diagnosekanker.nl](http://www.diagnosekanker.nl), internetstartpunt voor patiënten, familie en hulpverleners.
- [www.kanker-actueel.nl](http://www.kanker-actueel.nl)

- [www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl), een website over kinderen die een vader of moeder met kanker hebben.
- [www.stichtingjongerenenkanker.nl](http://www.stichtingjongerenenkanker.nl)
- [www.internethaven.nl](http://www.internethaven.nl) Deze site kan informatie en steun bieden aan jong (ex) kankerpatiënten.
- [www.gezin-en-kanker.nl](http://www.gezin-en-kanker.nl) een website met als doelstelling het verstrekken van informatie en bevordering lotgenotencontact voor kankerpatiënten en hun naasten.
- [www.longkanker.info](http://www.longkanker.info)
- [www.borstkanker.net](http://www.borstkanker.net)
- [www.bpv.nl/home.html](http://www.bpv.nl/home.html) , breed platform verzekerden en werk, voor informatie rondom de gevolgen van kanker voor het behouden van werk en voor het afsluiten van verzekeringen.
- [www.thuiszorghetfriesland.nl](http://www.thuiszorghetfriesland.nl) , thuiszorg voor o.a. de gemeenten: Boarnsterhim en Leeuwarden.
- [www.thuiszorgzwf.nl](http://www.thuiszorgzwf.nl) , thuiszorg voor o.a. de gemeenten: Skarsterlân, Lemsterland, Sneek.
- [www.tfw.nl](http://www.tfw.nl) , thuiszorg voor o.a. de gemeenten: Heerenveen, Weststellingwerf, Ooststellingwerf, Smallingerland, Opsterland, Achtkarspelen.
- [www.buurtzorgnederland.com](http://www.buurtzorgnederland.com) thuiszorgorganisatie die met kleine teams, bestaande uit (wijk)verpleegkundigen en wijkziekenverzorgenden zorg thuis levert.



