



CHEMOTHERAPIE: GEMZAR®



Gemcitabine (Gemzar®)

Wat is de samenstelling van deze therapie?

De therapie bestaat uit 1 celremmend geneesmiddel (cytostaticum): Gemcitabine. Daarnaast kunnen er nog enkele andere geneesmiddelen voorgeschreven worden. Deze dienen dan ter ondersteuning van de behandeling, bijvoorbeeld om de bijwerkingen te beperken.

Hoe verloopt de therapie?

Bij de opstart van Gemzar® zal u 7 opeenvolgende weken chemotherapie (eenmaal per week) toegediend krijgen. Daarna volgt er 1 week rust. Na deze rust zal u 3 opeenvolgende weken (eenmaal per week) uw chemotherapie krijgen, opnieuw gevolgd door 1 week rust. In bepaalde omstandigheden wordt van dit schema afgeweken. De chemotherapie wordt toegediend als de bloedsuitslagen en uw algemene toestand dit toelaten.

Waar wordt de therapie toegediend?

Uw chemotherapie zal toegediend worden in het dagziekenhuis. Overnachting is niet nodig.



Mogelijke nevenwerkingen

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

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

1. De aanmaak van bloedcellen in het beenmerg kan tijdelijk worden geremd. Als gevolg daarvan kunt u vatbaar worden voor [infecties](#) en bloedarmoede krijgen. U kunt sneller blauwe plekken en/of een bloedneus krijgen.
2. Deze therapie kan tijdelijke vermoeidheid veroorzaken.
3. Verminderde eetlust
4. Deze therapie kan misselijkheid en braken veroorzaken.
5. Uw smaak kan tijdelijk veranderen. .
6. Het slijmvlies van de mond kan ontstoken raken. U kunt daardoor blaasjes en pijn in de mond krijgen. Een goede mondverzorging is belangrijk.
7. Het slijmvlies van de darm kan geïrriteerd raken: diarree/obstipatie veroorzaken.
8. Uw haar kan dunner worden, zelden treedt volledig haarverlies op.
11. De therapie kan griepachtige verschijnselen geven.
12. U kunt vocht opstapelen. Uw gewicht kan hierdoor toenemen.
13. Deze therapie kan invloed hebben op de seksualiteit, vruchtbaarheid en menstruatie.

Invloed op de werking van het beenmerg

Beenmerg is belangrijk voor de aanmaak van bloedcellen:

- Witte bloedcellen, beschermen u tegen infectie
- Rode bloedcellen, vervoeren zuurstof
- Bloedplaatjes, zorgen voor de bloedstolling

Om de invloed van de therapie op uw beenmerg na te gaan, wordt uw bloed voor elke toediening door een bloedafname gecontroleerd. Wanneer blijkt dat de bloedcellen zich nog niet voldoende hersteld hebben, kan het nodig zijn dat de therapie 1 of 2 weken wordt uitgesteld. Zo hebben de bloedcellen de kans om extra te recupereren



Invloed op de werking van het beenmerg

1. INFECTIERISICO (verminderd aantal witte bloedcellen)

De aanmaak van witte bloedcellen kan verminderen ten gevolge van chemotherapie. Als er te weinig witte bloedcellen zijn, vermindert de weerstand tegen infecties. Algemene tekenen die op een infectie kunnen wijzen zijn bijvoorbeeld koorts, koude rillingen, hoofdpijn, zich echt heel ziek voelen. Afhankelijk van de plaats van de infectie kunnen meer specifieke tekenen voorkomen zoals keelpijn, hoest, verstopte neus, branderig gevoel bij wateren, buikkrampen, branderige pijn aan de anus. Een huidinfectie kan plaatselijk roodheid, zwelling, warmte en pijn veroorzaken. Ook vochtverlies (eventueel etter) uit de ogen of oren zou op een infectie kunnen wijzen.

Duur

De verminderde aanmaak van witte bloedcellen ten gevolge van chemotherapie is van tijdelijke aard. De aanmaak van witte bloedcellen herstelt spontaan. Bij een ernstig tekort aan witte bloedcellen is het soms nodig de volgende behandeling aan te passen of uit te stellen.

Aanbevelingen

Tracht infecties te voorkomen.

Zorg voor een omgeving waarin het risico op infectie zo klein mogelijk is:

- Vermijd contact met mensen die een infectie hebben bv. griep, herpes, kinderen die mazelen, pokken, rode hond hebben
- Vermijd plaatsen waar veel mensen samen komen zoals warenhuizen, bioscopen, wachtkamers, openbaar vervoer ...
- Laat u enkel vaccineren op doktersvoorschrift
- Vermijd contact met dierlijke uitwerpselen.

Invloed op de werking van het beenmerg

Zorg voor een optimale gezondheidstoestand:

- Zorg voor een goede hygiëne
 - o Was uw handen voor elke maaltijd en na gebruik van het toilet
 - o Gebruik zuiver en schoon linnen
 - o Poets uw tanden na iedere maaltijd en voor het slapen gaan
- Hou uw huid zoveel mogelijk ongeschonden
 - o Bescherm uw handen tegen snij- en brandwonden. Draag handschoenen als u de vaat doet of in de tuin werkt
 - o Verzorg uw nagels aan handen en voeten maar let op voor wondjes
 - o Verzorg elke wonde, ook de kleinste. Maak de wonde onmiddellijk schoon, ontsmet ze en breng een verbandje aan. Let op: ether is geen ontsmettingsmiddel
- Kleed u goed naargelang het weer
- Loop zo weinig mogelijk in de felle zon
- Gebruik een zonnecrème- of olie met een hoge beschermingsfactor (SPF 50).

Voedingsadviezen:

Aankoop

- Vermijd beschadigde verpakkingen
- Controleer de houdbaarheidsdatum
- Berg uw aankopen zo snel mogelijk op

Hygiëne

- Was altijd uw handen voor het bereiden en eten van voedsel
- Gebruik proper keukenmateriaal, verschoon hand- en vaatdoeken dagelijks

Risicovol voedsel

- Onbehandelde noten
- Rauw vlees, vis, gevogelte, eieren en bereidingen met rauwe eieren (mayonaise, sabayon, chocomousse, ...)
- Schimmelkazen en niet gepasteuriseerde kazen (kijk op de verpakking) en vegetarische vervangproducten

Invloed op de werking van het beenmerg

Bewaren

- Bewaar bereide producten in gesloten doosjes.
- Laat gerechten niet te lang (>1 uur) op tafel staan bij kamertemperatuur, Voorkom het opwarmen van koude gerechten en het afkoelen van warme gerechten.

Bewerken

- Bereid (risicovol) voedsel zoveel mogelijk apart en met proper materiaal, om besmetting te vermijden.
- Verhit vlees, kip, eieren en vis door en door.

Let goed op tekenen die op een infectie zouden kunnen wijzen:

- Inspecteer regelmatig uw mond op tekenen van beschadiging.
- Let op keelpijn en kortademigheid. Ga na of u hoest en/of gekleurde fluïmen hebt.
- Inspecteer regelmatig uw huid op afwijkingen.
- Controleer hoe vaak en hoeveel u urineert. Ga de helderheid en de geur van uw urine na en controleer of u pijnlijk urineert.

Neem nooit op eigen initiatief medicatie als u vermoedt dat u een infectie hebt.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige:

Als u last heeft van volgende tekenen:

- Bij aanhoudende koorts (> 38,5 ° of 2 keer 38° binnen het uur)
- Koude rillingen
- Aanhoudend snelle pols
- Moeilijke ademhaling
- Vaak kleine hoeveelheden urineren
- Misselijkheid
- Keelpijn
- Hoesten
- Onverklaarbare pijn
- Roodheid, ettervorming op de huid of in de slijmvliezen bv. in de mond

Invloed op de werking van het beenmerg

2. EEN VERMINDERD AANTAL RODE BLOEDCELLEN

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

Duur

Bloedarmoede door de therapie is van tijdelijke aard. De aanmaak van rode bloedcellen herstelt zich spontaan. Soms oordeelt de arts dat het nodig is om bijkomende medicatie op te starten om het nadelige effect op het beenmerg tegen te gaan.

Enkele raadgevingen

- Maak een dagindeling, dit brengt structuur en spaart ook energie.
- Verdeel de huishoudelijke taken, doe iedere dag een beetje.
- Doe uw boodschappen op momenten dat het rustig is in de winkel.
- Zorg voor een gevarieerde voeding of laat anderen dit voor u doen.
- Drink voldoende (1.5-2 liter/dag).
- Durf 'neen' te zeggen!

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige:

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

3. EEN VERMINDERD AANTAL BLOEDPLAATJES

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

Invloed op de werking van het beenmerg

Duur

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

Enkele raadgevingen

- Gebruik een zachte tandenborstel en tandzijde in plaats van tandenstokers.
- Eet zacht voedsel waarbij de kans op verwonding van het tandvles en mondslimvlies zo klein mogelijk is (bijvoorbeeld geen harde frietjes, nootjes, appels ...).
- Gebruik een elektrisch scheerapparaat in plaats van scheermesjes.
- Vermijd activiteiten of sporten waarbij u zich kunt kwetsen en gebruik handschoenen bij het klussen of tuinieren.
- Raadpleeg uw behandelende arts als u een tandarts nodig hebt. Laat uw tandarts weten dat u met chemotherapie of celremmende geneesmiddelen wordt behandeld. Een tandverzorging veroorzaakt gemakkelijk een bloeding.
- Neem nooit op eigen initiatief geneesmiddelen die aspirine bevatten. Deze bevatten een stof die het bloed doet verdunnen en dat wordt nu het best vermeden.
- Als u een bloedneus hebt, knijpt u uw neus vlak onder het neusbeen minstens 10 minuten dicht. Als u het bloeden niet gestopt krijgt, kunt u best uw arts contacteren.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige:

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



Vermoeidheid

Omschrijving

Het kan zijn dat u zich tijdens de behandeling moe voelt. Dit betekent niet dat het slechter gaat met u. Het aantal patiënten dat vermoeidheidsklachten heeft varieert (50% tot 90%) en de ernst hangt af van de duur en het soort van behandeling. Meestal spreekt men van een algemene vermoeidheid die in het begin van de behandeling af en toe aanwezig is. Naarmate de behandeling vordert, kunnen deze klachten toenemen. De vermoeidheid kan een gevoel van uitputting geven wat gepaard kan gaan met depressieve gevoelens. Al dit soort van klachten kunnen te wijten zijn aan de behandeling (bestraling, chemotherapie, chirurgie) of aan het feit dat uw lichaam veel energie verbruikt, nodig voor het herstel.

Duur

Vermoeidheid kan reeds optreden tijdens de eerste week van de behandeling en neemt nadien verder toe. Na het stopzetten van de behandeling zullen de klachten traag verminderen. Het is normaal dat u nog last heeft van vermoeidheid enkele maanden na het stopzetten van de behandeling.

Aanbevelingen

- Vraag een informatiefolder aan de verpleegkundige over vermoeidheid indien nodig.
- Noteer wanneer u vermoeid bent en wanneer u voldoende energiek bent. Dan kan u prioriteit geven aan bepaalde activiteiten en inspanningen vermijden wanneer u fel vermoeid bent. Plan uw activiteiten voor de volgende dag reeds de avond voordien.
- Las voldoende rustperiodes in tijdens de dag wanneer u het nodig acht.
- Blijf voldoende actief (lichte huishoudelijke taken, sociale en sportieve activiteiten, ...)
- Zorg voor een evenwicht tussen rust en activiteit.
- Zorg voor voldoende ontspanning (bv. relaxatieoefeningen, muziek, film, kunst,...).
- Vraag eventueel hulp aan familie, vrienden of instanties.

Vermoeidheid

Voedingsadviezen

- Neem kleine, frequente maaltijden
- Eet op tijdstippen dat u minder moe bent, eten vergt al genoeg energie
- Maak gebruik van 'makkelijke' maaltijden bv. voorverpakte of ingevroren maaltijden , kant-en-klaar bereidingen (warenhuis, traiteur)
- Vraag familie of vrienden om maaltijden te bereiden en boodschappen te doen
- Organiseer bezoek in functie van uw maaltijd- en rustpauzes en niet omgekeerd

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- Als u zich uitgesproken moe voelt
- Als u uw dagelijkse activiteiten niet meer kunt uitvoeren
- Als u kortademig bent
- Als u zich duizelig voelt, hartkloppingen of evenwichtsstoornissen heeft
- Als u slaapproblemen heeft



Verminderde eetlust

Omschrijving

Een verminderde eetlust kan optreden ten gevolge van uw ziekte of behandeling. Deze tekenen kunnen zich uiteraard ook voordoen in andere omstandigheden zoals bv. stress.

De hoeveelheid energie die men nodig heeft, is afhankelijk van factoren zoals gewicht, lengte, geslacht, leeftijd, activiteit en ziekte-toestand. Regelmatig wegen is een eenvoudige controle om te zien of men voldoende eet. Eenmaal per week wegen op dezelfde weegschaal is voldoende.

Duur

Een gebrek aan eetlust ten gevolge van chemotherapie is tijdelijk van aard.

Voedingsadviezen

- Gebruik kleine en aantrekkelijke maaltijden in een ontspannen sfeer en omgeving en maak gebruik van volgende tips:
 - Mooie tafel, zachte muziek, versierde borden, aangenaam gezelschap
 - Varieer in smaak, uitzicht en tijdstip van de maaltijd. bv. wanneer men tegen de avond beter kan eten, verschuift men de maaltijdmomenten.
- Veelvuldig tussendoortjes en snacks, goed verdelen over de hele dag
- Voldoende vocht, 1.5- 2 liter/dag
 - Bij voorkeur energierijke dranken zoals milkshake, vruchtensappen (oppassen met pompelmoes sap) en frisdranken in plaats van energiearme dranken als thee, koffie en water
 - Drink vooral tussen de maaltijden kleine slokjes en niet vlak voor het eten om een vol gevoel te vermijden
- Samen met anderen eten: zien eten, doet eten
- Maaltijden en producten die niet meteen worden gegeten of gedronken, wegnemen

Verminderde eetlust

- Kies voedingsmiddelen die veel energie bevatten:
 - Volle melkproducten: milkshake, volle yoghurt, ijs, pap,...
 - Zoete tussendoortjes: koek, gebak, chocolade, pannenkoeken,...
 - Vette vissoorten: zalm, haring, ansjovis, sardienen, makreel,...
 - Plantaardige oliën om groenten te stoven, om vlees en vis te bakken
- Doe aan beweging en buitenactiviteiten bv. maak een kleine wandeling om de eetlust te bevorderen

Raadpleeg uw arts, verpleegkundige of oncodiëtiste

- Als u te weinig eet
- Als u te veel gewicht verliest



Misselijkheid, kokhalzen en braken

Omschrijving

Uw lichaam kan op de behandeling reageren met misselijkheid, kokhalzen en braken. Deze klachten verschillen sterk van persoon tot persoon (zelfs bij dezelfde soort chemotherapie).

Duur

De klachten kunnen optreden tijdens de toediening van de chemotherapie of daarna. De duur van de klachten hangt af van de aard en de hoeveelheid van de toegediende chemo, van de toegediende antibraakmiddelen en van uw persoonlijke gevoeligheid. Als u niet misselijk wordt, niet braakt of kokhalst, betekent dit niet dat de behandeling bij u niet aanslaat.

Algemene adviezen

- Neem strikt uw medicatie in tegen misselijkheid en braken volgens voorschrift van uw arts.
- Zorg voor voldoende afleiding.
- Doe eventueel relaxatieoefeningen.
- Wat moet u doen als u zich misselijk voelt of moet braken?
 - o Adem langzaam met de mond open.
 - o Zuig op ijsblokjes.
- Neem opnieuw de gewoonten op die u hielpen bij het verminderen van braken en misselijkheid bij vroegere ervaringen.

Misselijkheid, kokhalzen en braken

Voedingsadviezen

Braken of misselijkheid heeft niet altijd te maken met het eten of de inhoud van de maag. Soms kan de behandeling, medicatie, pijn of spanning de oorzaak zijn. Eet of drink wat mogelijk is tijdens de kuurdagen en probeer tussen de kuren de schade in te halen.

- Voeding niet forceren, eet en drink waar u zin in hebt
- Voldoende vocht (1.5- 2 liter/dag)
- Kleine, frequente maaltijden
- Voeding gebruiken op dagdelen en/of momenten dat je minder misselijk bent of tussen de chemokuren in, eventueel ook 's nachts
- Voedingspauzes inlassen bij heftige misselijkheid
- Eten niet opdringen. Niet gebruikt eten en drinken weer wegzetten en op een later tijdstip opnieuw proberen
- Een lege maag vermijden door regelmatig een kleinigheidje te eten zoals een cracker of beschuit
- Zuigen op een ijsklontje, kauwgum, waterijs of zachte stukjes fruit
- Proberen of de misselijkheid kan worden "weggegeten" door regelmatig eten
- Proberen of het drinken van koolzuurhoudende dranken helpt

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

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

Smaak- en reukveranderingen

Omschrijving

Smaakdrempels kunnen verhoogd of verlaagd zijn in bepaalde omstandigheden: wat u vroeger niet lekker vond, lust u nu wel, of omgekeerd. U kan ook last hebben van een vieze smaak in de mond. Al deze verschijnselen zijn het resultaat van een smaakwaarneming die niet meer overeenstemt met het smaakgeheugen. Reukveranderingen doen vaak aversie ontstaan tegenover sterk geurend voedsel.

Voedingsadviezen

Smaak- en reukveranderingen veroorzaakt door ziekte/behandeling zijn moeilijk te verbeteren als de oorzaak niet wordt weggenomen. Het is heel normaal dat smaken per moment verschillen kunnen.

Enkele tips:

- Goed kauwen, want door kauwen wordt de smaak verbeterd
- Geen produkten bij voorbaat weglaten en steeds opnieuw verschillende en ongewone/ongekende produkten blijven uitproberen
- Voldoende vocht (1.5-2 liter/dag) nemen
- Voeding aanpassen aan de nieuwe smaakvoorkeur
- Zuigen op pepermunt, (citroen)snoepjes of kauwgum bij een vieze smaak in de mond
- Vleesgerechten combineren met iets friszoets (appelmoes, perzik, druiven)
- Voedingsmiddelen gebruiken met een weinig uitgesproken smaak:
 - ° Gekookte aardappelen of puree, (wit)brood, beschuit, crackers, pap, jonge (smeer) kaas, droge biscuits, lange vingers, eierkoeken met boter
- Gebruik zout, kruiden, specerijen en smaakmakers (gember, sambal, wasabi, marinades, jus of saus, munt, basilicum, citroen en zoetzure sauzen). Let wel op met scherpe kruiden als u last heeft van een pijnlijke mond
- Vermijd voedingsmiddelen met een sterke geur die aversie oproepen
- Koude gerechten gebruiken, deze verspreiden minder geur dan warme gerechten
- Etensgerechten, schoonmaakmiddelen, tabakslucht of parfumgeuren vermijden. Laat iemand anders de maaltijd bereiden, blijf uit de keuken wanneer er gekookt wordt.

Mondaandoeningen

Omschrijving

Ten gevolge van chemotherapie kunt u last krijgen van een droge mond en keel. U kunt een branderig gevoel hebben. In de mond- en keelholte kan er zich een witte of gele aanslag vormen. Dit kan wijzen op een schimmelinfectie. Het kauwen, slikken en praten kunnen pijnlijk worden bv. door aften.

Duur

Een mondslijmvliesontsteking ten gevolge van chemotherapie is van voorbijgaande aard. De ontsteking treedt meestal op na enige tijd en kan worden behandeld.

Algemene adviezen

- Gebruik geen tabak
- Hou uw mond vochtig door:
 - Regelmatig kleine hoeveelheden te drinken
 - Regelmatig uw mond te spoelen met zuiver water
- Vermijd dat uw lippen uitdrogen (gebruik bv. lippenbalsem)
- Zorg voor een goede mondhygiëne:
 - Poets uw tanden voor en na elke maaltijd en voor het slapen gaan
 - Gebruik een zachte tandenborstel
 - Gebruik een kleurloze, niet schurende tandpasta met fluor
 - Gebruik tandzijde i.p.v. tandenstokers
- Verwijder uw kunstgebit als het pijn doet
- Als het tanden poetsen te pijnlijk is voor u, kunt u uw tanden reinigen met een kompres dat in een oplossing gedrenkt is (1 koffielepel maagzout in $\frac{3}{4}$ glas water). U kan uw mond ook spoelen met deze oplossing. Hierna mag u de mond naspoelen. Er bestaan ook andere mondspoelingen bv. Hextril®, Isobetadine®, Perio-Aid®... die in de apotheek verkrijgbaar zijn. Bij hardnekkige klachten kan de arts u een specifiek mondspoelmiddel (stomatitiscocktail) voorschrijven..
- In de apotheek zijn verschillende soorten speekselvervangers en mondbevochtigers beschikbaar, in de vorm van kauwgom, zuigtabletten, oplossingen voor mondspoeling, gels, sprays of tandpasta.

Mondaandoeningen

Voedingsadviezen

1. bij droge mond:

- Regelmatig de mond spoelen of sprayen
- Probeer veel te kauwen op frizzure voedingsmiddelen voor een mogelijke toename van dun speeksel:
 - zoals ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel, tomaat, citroen, sinaasappel, meloen
 - bij slijmvliesbeschadigingen in de mond zijn zure voedingsmiddelen echter te pijnlijk
- Bij iedere hap vast voedsel iets drinken, en door kauwen het vocht met het vaste voedsel mengen
- Het eten doppen in koffie, thee, melk of soep
- Neem bij de maaltijd ruime portie saus, jus
- Boter, (slag)room, of mayonaise maken de voeding smeüiger
- Probeer niet te snel over te schakelen op vloeibare voeding
- Drink vaak kleine beetjes: water, thee citroen, kamillethee, vruchtensap, koolzuurhoudende dranken of donker bier geven meestal een prettig gevoel

2. bij kauw- en slikklachten:

- Zo mogelijk blijven kauwen en niet te snel overstappen op gemalen of vloeibare voeding, want kauwen heeft een gunstig effect op de smaak en op de speekselproductie
- De voeding aanpassen en andere keuzes van voedingsmiddelen inschakelen om tekorten te voorkomen
- Voeding zeer fijn snijden en goed kauwen. Gebruik ruim vocht, room, jus of saus
- Gemalen voeding zo mogelijk herkenbaar houden door niet alles door elkaar te mengen maar apart te schikken op het bord
- Gerechten afwisselen en zorgen voor variatie in kleur
- Kies voor pastagerechten met saus
- Neem eens vis of ei in plaats van vlees
- Gebruik brood zonder korst en besmeer het rijkelijk met zacht smeüig beleg

Mondaandoeningen

3. bij mucositis:

- Gebruik zachte, smeüige of vloeibare voeding
- Vermijd harde voedingsmiddelen die het slijmvlies kunnen beschadigen zoals noten, hard fruit, korstjes, hardgebakken gerechten
- Verkies groene kruiden
- Roer een beetje room door fruitsla, yoghurt, soep, ... om de smaak te verzachten
- Eet geen scherpe gekruide gerechten (peper, sambal), (citrus)fruit, zure voedingsmiddelen, erg zoute producten (gerookte vleeswaren of gerookte vis, bouillon, zoutjes, chips, pinda's en zoute drop)
- Gebruik dranken en gerechten bij voorkeur op kamertemperatuur. Koude gerechten zoals roomijs, sorbet, bevroren yoghurt en ijslolly's kunnen mond en keel verzachten.
- Gebruik een kort afgeknipt rietje, zuigen kost dan minder moeite en het contact van voeding met de slijmvliezen is beperkter

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige:

- Als u koorts heeft
- Als u witte vlekjes in de mond bemerkt
- Als u last hebt van aften
- Als uw tandvlees bloedt
- Als u teveel pijn heeft
- Als u minder goed kunt eten
- Als u teveel gewicht verliest

Diarree

Omschrijving

De chemotherapie kan inwerken op de cellen van de maag en de darmen. Daardoor kunt u last krijgen van diarree. U zult dan vaker stoelgang hebben. Uw stoelgang zal vloeibaarder zijn dan gewoonlijk.

Er kunnen ook andere oorzaken zijn voor uw diarree, zoals bijvoorbeeld darminfecties en stress. Soms kan diarree gepaard gaan met uitdrogingsverschijnselen. Die verschijnselen zijn een gevoel van dorst, een droge mond, een droge tong, een droge en gerimpelde huid, verminderde en donkere, troebele urine.

Duur

Diarree ten gevolge van chemotherapie is van tijdelijke aard. Zodra de maag- en darmcellen zich herstellen, zal de diarree verdwijnen.

Algemene adviezen

- Raadpleeg steeds uw arts bij diarree en koorts.
- Als u last hebt van diarree mag u starten met de inname van 2 smelttabletten of 2 capsules Imodium® (2mg).
- Na iedere volgende diarree mag u 1 smelttablet of capsule Imodium® (2 mg) innemen.
- U mag max. 8 smelttabletten of capsules Imodium® per dag innemen.
- Verzorg uw huid na elke ontlasting. Maak uw huid schoon met zacht toiletpapier (niet wrijven). Was al deppend met een niet-geparfumeerde zeep. Spoel overvloedig af met lauw water.
- Controleer hoe vaak u stoelgang hebt en welke samenstelling uw stoelgang heeft.

Voedingsadviezen

Diarree kan verschillende oorzaken hebben. Het advies zal afhankelijk zijn van de oorzaak. Als de oorzaak niet kan worden weggenomen, kan voeding de diarree nauwelijks beïnvloeden. Voedingsmaatregelen kunnen er wel toe bijdragen dat de diarree niet toeneemt en uitdroging voorkomen.

Diarree

Voedingsadviezen

- Een strenge beperking van voeding is niet zinvol omdat voeding (meestal) niet de oorzaak is van de diarree. Ook bij vasten wordt ontlasting gevormd en kan diarree optreden.
 - Een gevarieerde voeding zonder strenge beperkingen.
 - Kleine, frequente maaltijden.
 - Bespreek met uw arts of oncodiëtiste wanneer u denkt dat bepaalde voedingsmiddelen de klachten verergeren. Het weglaten van voedingsmiddelen kan een tekort aan voedingsstoffen veroorzaken.
- Ruime vochtinname; drink ten minste 1.5-2 liter/dag
 - Matig gebruik van koffie, koolzuurhoudende en alcoholische dranken
- Een royale natrium- en kaliuminname (**indien hier geen contra-indicatie bestaat voor hartfalen of nierinsufficiëntie**).
 - Gebruik extra zout bij de (bereiding van) gerechten.
 - Natriumrijke voedingsmiddelen: bouillon, zoutrijke waters, zoute chips- nootjes-crackers, kant-en-klaar gerechten, kaas en (gerookte)vleeswaren.
 - Kaliumrijke voedingsmiddelen: aardappelen, groenten, peulvruchten, tomatensap of tomatenpuree, fruit vooral banaan en gedroogd fruit, vruchtensap, cacao, melk en melkproducten.
- Geen of beperkt gebruik van producten die bijdragen aan een versnelde peristaltiek (natuurlijke darmbeweging), gasvorming of slijmvliesirritatie.
 - Vermijden van vetrijke, grote maaltijden, grove (onoplosbare) vezels (tabel 1), koolzuurhoudende dranken, scherpe kruiden en specerijen.
- Matig gebruik van melk (3 melkconsumpties verdeeld over de dag) en suiker. Zure melkproducten worden doorgaans beter verdragen (yoghurt, karnemelk).
- Gebruik geen producten met de zoetstof sorbitol (suikervrije of light producten).
- Darmflora voeden en onderhouden met probiotica (**indien geen mucositis of bij verminderde afweer**).

Diarree

Tabel 1

Voedingsmiddelen met grove, onverteerbare vezels	Voedingsmiddelen met fijne vezels	Voedingsmiddelen met geen of weinig onverteerbare resten
<p>Groenten met harde nerven, rauwkost, vezelige, draderige groenten: asperges, bleekselderij, schorseneren, zuurkool, rabarber(wel rabarbermoes), draderige sperzieën snijbonen, doperwten, mais, champignons, peulvruchten</p> <p>Fruit met pit en schil, partjes citrusfruit, ananas, bessen, druiven, kiwi, kokosproducten, gedroogde vijgen, rozijnen, dadels en pruimen(wel in moesvorm)</p> <p>Taai en draderig vlees met botten en pezen, vis met graten</p> <p>Grove volkorenproducten zoals zilvervliesrijst, roggebrood, muesli, grof volkorenbrood, volkoren knäckebröd, brood met rozijnen, noten, zaden of pitten</p>	<p>Bloem, havermout, griesmeel, custard, maïzena</p> <p>Bruin brood, fijn volkoren brood, crackers, croissants, volkorenbeschuit, ontbijtkoek, cake, biscuits, cornflakes</p> <p>Aardappelen, pasta, mie of rijst</p> <p>Fijngesneden groenten, groentesoep met fijn gesneden groenten of peulvruchtenmoes</p> <p>Geschild en ontpit fruit, gezeefd vruchtensap, vruchtenmoes</p>	<p>Suiker</p> <p>Boter, olie</p> <p>Geraffineerde (witte) graanproducten</p> <p>Melk en melkproducten</p>

Diarree

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige:

- Als u vaker stoelgang hebt
- Als uw stoelgang vloeibaarder (waterig) wordt
- Als u last hebt van een pijnlijk branderig gevoel aan de aars
- Als u bloed in uw stoelgang ziet of als uw stoelgang een donkere kleur heeft
- Als u slijmerige stoelgang hebt
- Als u koorts heeft
- Als u naast de klachten hierboven ook nog last hebt van :
 - Een droge mond en een droge tong
 - Minder urine, die bovendien donker en troebel is.

Obstipatie

Obstipatie (verstopping) kan voorkomen als gevolg van de chemotherapie of door de medicatie tegen de misselijkheid. Soms geeft dit buikkrampen. Er is sprake van verstopping indien :

- je langer dan 2 dagen geen ontlasting hebt bij een normaal eet- en drinkpatroon.
- als je ontlastingspatroon veel minder vaak is dan je gewoon bent.
- je ontlasting vaak hard is en moeilijker verloopt.

Algemene adviezen

Voldoende drinken (1.5- 2 liter/dag) is belangrijk voor een goede ontlasting.

Bewegen en vezelrijk voedsel kan helpen. Eet regelmatig en gebruik een ontbijt.

Bij aanhoudende problemen raadpleeg je arts of verpleegkundige. Zij kunnen je advies geven of een behandeling voorschrijven.

Haarverlies

Uw behandeling maakt het haar tijdelijk dunner/brozer maar geeft zelden volledig haarverlies.

Enkele tips voor een goede verzorging:

- Was uw haar met lauw water, gebruik een milde shampoo
- Voorzichtig drogen
- Gebruik een zachte borstel
- Vermijd verven van het haar, krulspelden, haarspray of permanent

Haarverlies heeft soms emotionele gevolgen. Praat over gevoelens zoals angst, verlegenheid, verdriet, ... met familie, vrienden, verpleegkundige, ... indien u daar behoefte aan heeft.

Het is van belang de hoofdhuid te beschermen, om afkoeling te voorkomen.

Indien u kiest voor een pruik, kan u een attest bekomen zodat u een deel van de kosten kunt terugvorderen van uw ziekenfonds.

Raadpleeg het oncologisch support team indien u vragen of nood aan begeleiding hebt.



Grieperig gevoel

Omschrijving:

Na de toediening van uw behandeling kunt u last krijgen van een grieperig gevoel met hoofdpijn, spierpijn, koude rillingen en koorts. Als deze symptomen in een milde vorm voorkomen, kan dit wijzen op een normale reactie van uw lichaam op de toegediende geneesmiddelen.

Duur:

Deze tekenen zijn tijdelijk en kunnen aanhouden tot enkele dagen na de toediening. Ze verdwijnen meestal spontaan of met behulp van geneesmiddelen die uw arts voorschrijft

Aanbevelingen:

- Neem na de behandeling voldoende rust. Probeer voldoende te drinken 1.5-2 liter/dag
- Als u tijdens de eerste dagen na de chemotherapie last heeft van deze symptomen, mag u paracetamol innemen (bv. Dafalgan®). Opgelet!! Deze symptomen kunnen ook een gevolg zijn van een infectie. Daarom is het belangrijk dat u uw lichaamstemperatuur controleert voor elke inname van paracetamol. Paracetamol kan koorts onderdrukken en een infectie maskeren.
- Neem geen andere koortswerende of pijnstillende middelen zoals bv. Aspirine®, Aspegic®, Dispril®, Voltaren® tenzij in overleg met uw arts.

Raadpleeg een arts of verpleegkundige;

Een hoge temperatuur (meer dan 38,5°), rillingen of een aanhoudende lichte temperatuursverhoging (bv twee maal 38° binnen het uur) moet u onmiddellijk melden aan uw arts.



Vochttopstapeling

Omschrijving:

Als uw lichaam meer vocht opstapelt dan het verliest, spreekt men over oedeem. Bij oedeem zullen vooral uw handen en enkels gezwollen zijn. In die gezwollen handen en enkels kunt u gemakkelijk kuiltjes of putjes duwen. Bij oedeem zal uw gewicht op korte tijd sterk toenemen. Oedeem kan te wijten zijn aan verschillende factoren, die verband houden met uw ziekte of behandeling.

Duur:


Meestal hebt u maar tijdelijk last van oedeem. Hoelang hangt af van de oorzaak.

Aanbevelingen:

- Draag los zittende kleding. Vermijd nauwsluitende mouwen, riemen, sokken, pantalon, schoenen,... want die hinderen de bloedcirculatie.
- Draag geen juwelen die de bloedcirculatie zouden kunnen belemmeren.
- Breng het lidmaat met oedeem zoveel mogelijk in hoogstand:
 - o Leg uw arm op een kussen, als u zit of ligt.
 - o Blijf nooit lang in dezelfde houding staan bij oedeem in het been.
 - o Kruis uw benen niet als u zit.
 - o Til uw benen op als u zit of ligt.
- Gebruik zo weinig mogelijk zout in uw voeding :
 - o Vermijd erg gezouten voeding zoals spek, ham, salami, bouillon, poedersoep, kaas, kaassaus, ingeblikt vlees of vis.
 - o Voeg geen extra zout toe aan uw maaltijden.
 - o Probeer een vervangingsmiddel voor zout. Gebruik bijvoorbeeld andere kruiden.
- Het is mogelijk dat uw dokter u een diureticum (vocht afdrijvend middel) voorschrijft. Neem dit precies volgens voorschrift. Door dit geneesmiddel zult u het opgestapelde vocht zoveel mogelijk uitwateren. Als u diuretica inneemt, verliest uw lichaam meer kalium dan normaal. Een kaliumrijke voeding is dan ook aangewezen : abrikozen, bananen, sinaasappelen, pruimen, rozijnen, dadels, melk.

Vochttopstapeling

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige:

- Als uw handen of enkels ernstig gezwollen zijn.
 - Als u opvallend weinig moet wateren in functie van de hoeveelheid die u drinkt.
 - Als uw gewicht op korte tijd sterk toeneemt.
 - Als u moeilijk kunt ademen.
 - Als u pijn hebt in de borstkas.
- 

Invloed op seksualiteit

De invloed van een behandeling op de seksualiteit is voor iedere patiënt verschillend. Zowel lichamelijke als emotionele gevolgen van uw ziekte en uw behandeling kunnen gevolgen hebben op uw seksuele behoefte en uw seksleven. Het is goed mogelijk dat u door andere zorgen uw seksleven nu minder belangrijk vindt. Misschien moeten u en uw partner nog wennen aan de uiterlijke veranderingen door de behandeling. Het kan ook zijn dat u door de therapie een aantal lichamelijke klachten ondervindt zoals vermoeidheid en misselijkheid.

Vrouwen kunnen last krijgen van vaginale droogte, de menstruatie kan voor kortere of langere periode stoppen.

Mannen kunnen last hebben van erectiestoornissen en/of ejaculatieproblemen. Ook daardoor kan de zin om te vrijen sterk verminderen. Tijdens, maar ook na uw behandeling hebt u misschien meer behoefte aan begrip, warmte en intimiteit, maar dit is niet altijd makkelijk realiseerbaar.

Het bespreekbaar maken van seksuele problemen is belangrijk. Door erover te praten met uw partner leert u elkaar beter te begrijpen. Ook met uw zorgverleners kunt u problemen rond seksualiteit bespreken.

Tijdens uw behandeling en tot enkele maanden nadien is het belangrijk om voorbehoedsmiddelen (bijvoorbeeld een condoom) te gebruiken. Een mogelijke zwangerschap moet nu immers voorkomen worden, omdat de therapie schadelijk kan zijn voor de baby. Is een zwangerschap niet (meer) mogelijk, dan nog is het raadzaam de eerste week na de toediening van de behandeling een condoom te gebruiken. Restanten van de geneesmiddelen kunnen ook in sperma of vaginaal vocht zitten. Daarom is het veiliger om met een condoom te vrijen. Bespreek het zeker met uw arts als u nog een kinderwens hebt.



Omgaan met afvalstoffen van de therapie thuis

Resten van de chemotherapie kunnen maximaal een week na de kuur in het lichaam aanwezig zijn. Binnen die tijd worden ze afgebroken en verlaten het lichaam via urine, ontlasting, wondvocht, transpiratie en braaksel. Omdat u slechts gedurende korte tijd in aanraking komt met chemotherapie, zijn de risico's voor uw omgeving heel klein.

Enkele raadgevingen:

- Wees voorzichtig met urine en stoelgang. Plas altijd zittend op het toilet om spatten te voorkomen.
- Spoel het toilet altijd tweemaal door met gesloten deksel.
- Als u thuis over twee toiletten beschikt, dan is het misschien een goed idee om er eentje voor u te reserveren.
- Was uw handen grondig na gebruik van het toilet.
- Maak uw toilet elke dag schoon met een gewoon huishoudelijk schoonmaakproduct. Doe wegwerphandschoenen aan.
- U hoeft lichamelijk contact met uw naasten niet te vermijden. Knuffelen of het geven van een zoen is niet schadelijk.
- Wees voorzichtig met het opruimen van braaksel. Doe dit met plastic handschoenen aan.
- Restanten van de therapie kunnen ook in sperma of in vaginaal vocht zitten. Daarom is het veiliger om met een condoom te vrijen.

Hebt uw kleren of linnen die in contact kwamen met urine, braaksel, stoelgang?

Neem dan volgende maatregelen:

- Spoel de kledij of het linnen in de wasmachine met een koud spoelprogramma.
- Daarna wassen met het gewone wasprogramma.
- Kledij of linnen dat niet onmiddellijk kan gewassen worden in een goed afgesloten dubbele plastic zak stoppen.

Voor bestek, serviesgoed of kledij die in aanraking komen met uw speeksel of uw zweet moet u geen speciale maatregelen nemen. Afval dat in contact kwam met het chemo-product of uitscheidingsproduct (luiers, verzorgingsmateriaal) in een dubbele plastic zak stoppen en bij het huisvuil zetten.

Oncologisch Support Team - OST

Begeleidingsverpleegkundigen:

Kirsten Joosten (Coördinator)	Tel.: 011 71 54 45	kirsten.joosten@sfz.be
Karen Joosten	Tel.: 011 71 53 57	karen.joosten@sfz.be
Veerle Breugelmans	Tel.: 011 71 53 56	veerle.breugelmans@sfz.be

Psychologe:

Goedele Vandersloten	Tel.: 011 71 54 87	goedele.vandersloten@sfz.be
----------------------	--------------------	-----------------------------

Sociaal verpleegkundige:

Kelly Steenaerts	Tel.: 011 71 54 47	kelly.steenaerts@sfz.be
------------------	--------------------	-------------------------

Diëtiste:

Claudia Schuyten	Tel.: 011 71 53 58	claudia.schuyten@sfz.be
------------------	--------------------	-------------------------

Inwendig dagziekenhuis Tel.: 011 71 51 94

Inwendige ziekten 1 Tel.: 011 71 52 00