



*St. Anna Ziekenhuis*



# Chemobehandelwijzer

| bijzonder betrokken |

---

**Deze chemobehandelwijzer is eigendom van:**

Naam:	_____
Adres:	_____
Postcode:	_____
Plaats:	_____
Telefoon:	_____

Bij verlies wordt de vinder dringend verzocht om contact op te nemen met de eigenaar van dit boekje.

**Colofon**

*De tekst van deze chemobehandelwijzer is gebaseerd op de behandelwijzer uitgegeven door het Integraal Kankercentrum Amsterdam (IKA)*

---

## Belangrijke telefoonnummers

### St. Anna Ziekenhuis

Algemeen 040 - 286 40 40

Afdeling Oncologie 040 - 286 48 47 (24 uur per dag)

Mail: [afdeling.oncologie@st-anna.nl](mailto:afdeling.oncologie@st-anna.nl)

**Bij vragen rondom chemokuur en/of bijwerkingen, altijd contact opnemen met de afdeling oncologie.**

**Wanneer u op de dag van de geplande chemokuur onverwachts ziek bent (diarree, koorts, verkouden of dergelijke), bel dan s.v.p. voor 8.00 uur met de afdeling. Wij kunnen dan met de arts overleggen of het verantwoord is om die dag de kuur wel of niet te geven, of dat het beter is wanneer we de kuur uitstellen.**

### Poliklinieken

Poli Interne geneeskunde 040 - 286 48 73

Poli Longgeneeskunde 040 - 286 48 71

### Dagbehandeling afdeling Oncologie

Van maandag t/m vrijdag

Van 7.30-17.00 uur 040 - 286 42 28

---

## Inhoud

<b>Inhoudsopgave</b>	<b>Blz.</b>
Contactgegevens	3
1. Waarom dit boekje	5
2. De chemokuur	6
3. Welke bijwerkingen kunnen optreden en wat kunt u ertegen doen	8
4. Controle van het bloed	19
5. Redenen om uw specialist te waarschuwen	20
6. Informatie voor familie	20
7. Veelgestelde vragen	24
8. Overige informatie	27
9. Aantekeningen en notities	29

---

## 1. Waarom dit boekje

U heeft in overleg met uw specialist besloten om u binnenkort met cytostatica te laten behandelen. Deze behandeling houdt in dat u gedurende een langere periode een kuur gaat volgen met medicijnen die de celdeling remmen. Een andere naam voor deze behandeling is chemotherapie (chemokuur).

### **Informatie over de behandeling**

Voor u gaat beginnen met chemotherapie, vindt er een gesprek plaats met uw arts en de oncologie verpleegkundige over de behandeling en de meest voorkomende bijwerkingen.

Aangezien het om veel informatie gaat, is het niet eenvoudig om alles in één keer te onthouden. Daarom is deze informatie opgeschreven in deze chemobehandelwijzer, zodat u thuis alles nog eens rustig kunt nalezen.

Achter in deze chemobehandelwijzer kunt u zelf ook aantekeningen maken en uw vragen opschrijven. Tijdens een volgend bezoek aan uw huisarts of het ziekenhuis kunt u dan uw vragen stellen.

De behandelwijzer is ook bedoeld om informatie door te geven aan hulpverleners met wie u thuis te maken heeft.

Tijdens de behandelperiode kan het namelijk voorkomen dat u, behalve met de specialist en de verpleegkundige in het ziekenhuis, ook te maken krijgt met de huisarts, thuiszorg of tandarts.

Het is belangrijk dat zij ook weten dat u met chemotherapie behandeld wordt en welke medicijnen u gebruikt, welke adviezen u krijgt, enzovoorts.

Daarvoor dient het inlegvel met het schema over uw chemokuur.

Dit inlegvel krijgt u van de verpleegkundige van de afdeling oncologie.

Verder informeren wij uw huisarts over de chemokuur die u krijgt en de bijwerkingen die hierbij kunnen optreden. Uw huisarts is dus op de hoogte van uw behandeling.

---

## 2. De chemokuur

Er zijn vele soorten chemokuren. Verreweg de meesten worden toegediend via een infuus, sommigen in tabletvorm.

Vaak bestaat een kuur uit een combinatie van verschillende cytostatica (= chemokuur) aangevuld met enkele andere medicijnen, die bijvoorbeeld bepaalde bijwerkingen tegengaan.

### **Verblijf in het ziekenhuis**

De chemokuur wordt gegeven op afdeling oncologie, route 96.

Afhankelijk van de duur van de kuur verblijft u op de verpleegafdeling, of krijgt u de kuur op het dagcentrum. Beiden horen bij afdeling oncologie.

De verpleegkundige brengt het infuus in en begeleidt u tijdens de behandeling.

### **Inlegvel bij chemobehandelwijzer**

Een chemokuur wordt altijd via een bepaald schema gegeven. Op het inlegvel, dat u van de verpleegkundige krijgt tijdens het intake gesprek, kunt u lezen hoe het schema er in uw geval uitziet.

Ook staan er bijwerkingen vermeldt die kunnen optreden na toediening van de chemokuur.

In hoofdstuk 3 kunt u lezen "Welke bijwerkingen kunnen optreden en wat u kunt doen om die bijwerkingen te voorkomen of te verminderen".

### **Poliklinische oncologie verpleegkundige (pov) of casemanager**

Gedurende de periode dat u (poli)klinisch chemokuren ondergaat, krijgt u ook een of meerdere afspraken met de poliklinische oncologie verpleegkundige (pov) of uw casemanager.

Een casemanager is een oncologieverpleegkundige die speciaal voor uw ziektebeeld is aangesteld om u gedurende het hele traject te volgen/ begeleiden.

De poliklinische oncologieverpleegkundige is een oncologieverpleegkundige die niet voor een speciaal ziektebeeld is aangesteld.

---

De gesprekken vinden zoveel mogelijk plaats na de eerste kuur en voor of na de laatste kuur. Zo wordt u enkele dagen na de eerste kuur door hen thuis gebeld. Dit om te horen hoe het gaat.

Wanneer u tijdens de chemokuren een afspraak met de pov/casemanager wilt om een keer in een rustige omgeving uw vragen stellen en uw ervaringen bespreken, kunt u op de afdeling vragen een afspraak voor u te plannen.

Na uw laatste chemokuur krijgt u een afspraak met de POV/casemanager mee. De bedoeling van dit gesprek is om na de chemokuren te kijken hoe het met u gaat en of u nog vragen heeft. Ook willen wij dan graag weten hoe uw ervaringen met onze afdeling zijn, zodat wij hiervan kunnen leren.

**LET OP:**

- **Tijdens de chemokuren mag u geen St. Janskruid en grapefruit (ook geen kruisingen met grapefruit zoals mineola, de zure sinaasappel, pameló, ugli en tangelo) gebruiken, dit i.v.m. een verstoorde opname van de chemotherapie. Het kan zijn dat de werking versterkt of verzwakt wordt. U mag wel mandarijnen en citroenen gebruiken.**
- **Ook roken verminderd de werking van cytostatica.**

**Als u behandeld wordt met een van de volgende cytostatica: Irinotecan of Cisplatinum of Oxaliplatin, dan gelden de volgende adviezen:**

- **24 uur vóór start van de chemotherapie tot 24 uur na het beëindigen van chemotherapie: geen visolie-supplementen en geen vette vis gebruiken (haring, bokking, makreel, zalm, sardientjes, ansjovis).**
- **Bij Cisplatinum mag u geen pijnstillers gebruiken die bij de NSAID's horen (zoals Diclofenac, Voltaren en Brufen).**

---

### **3. Welke bijwerkingen kunnen optreden en wat kunt u er tegen doen**

In dit hoofdstuk vindt u een algemeen overzicht van allerlei mogelijke bijwerkingen van de chemokuur. Daarbij staan adviezen vermeld om die bijwerkingen te voorkomen of te verminderen. Lang niet alle bijwerkingen zullen bij u voor komen. Op het inlegvel met het schema van uw chemokuur staan de bijwerkingen die bij uw kuur voor komen. Deze bijwerkingen kunt u dan opzoeken in het volgende hoofdstuk. Ook hiervoor geldt: ze kunnen optreden, maar dit hoeft niet altijd het geval te zijn.

**Overigens zegt de mate waarin bijwerkingen optreden niets over het effect van de behandeling op de ziekte.**

De adviezen die beschreven staan kunt u het beste al volgen bij de aanvang van de kuur.

#### **1. Dun of uitvallend haar**

Haaruitval bij chemotherapie begint 1 à 2 weken na de aanvang van de behandeling. Dit kan gepaard gaan met een gevoelige of pijnlijke hoofdhuid, zogenoemde haarpijn. Het kan daarom prettig zijn de haren al bij voorbaat korter te laten knippen, en een satijnen kussensloop te gebruiken (geeft minder haarpijn tijdens het liggen). Tevens kan het zijn dat u ook andere lichaamsbehaaring verliest, bijvoorbeeld: wimpers, wenkbrauwen en schaamhaar. Het haar groeit echter weer aan na het stoppen van de chemokuur.

#### Hoofdhuidkoeling

Tegen het optreden van haaruitval is slechts bij bepaalde chemotherapieën iets te doen, namelijk hoofdhuidkoeling.

Of u in aanmerking komt voor hoofdhuidkoeling hoort u van uw behandelend specialist of oncologieverpleegkundige.

Door het toepassen van hoofdhuidkoeling tijdens de chemokuur kan



---

haaruitval verminderd worden. Hoofdhuidkoeling wordt toegepast door voor, tijdens en na de chemokuur de hoofdhuid te koelen met een koelkap die op het hoofd wordt geplaatst.

#### Pruik

Voor aanvang van de behandeling wordt met u besproken of een pruik nodig zal zijn en waar u die kunt verkrijgen. U ontvangt een machtiging zodat u een deel van de kosten kunt declareren bij uw verzekering. U kunt het beste voordat het haar gaat uitvallen een afspraak maken bij de kapper, zodat deze uw eigen haardracht kan zien. Informatie kunt u krijgen via de poliklinische oncologieverpleegkundige of casemanager.

**Folder:** *'Look Good, Feel Better'*  
*'Hoofdhuidkoeling bij chemotherapie' (Anna Ziekenhuis)*

## **2. Huidveranderingen**

Onder invloed van de medicijnen kan uw huid droog, rood of schilferig worden. Ook kunnen de medicijnen invloed hebben op de kleurstof (het pigment) in de huid. Er ontstaan dan bruine vlekken of een bruine verkleuring, of juist witte pigmentloze vlekken. Verder kan de huid gevoeliger zijn onder andere voor UV straling.

#### **Adviezen:**

- Gebruik regelmatig bodylotion/ hydraterende creme (zonder alcohol en/ of parfum/ ph neutraal) bij een droge huid. Bij onvoldoende resultaat smeren met een zalf/ crème die niet op oliebasis is gemaakt.
- Vermijd overmatig zonlicht. U mag gewoon naar buiten maar niet zonnen.
- Gebruik een zonnebrandcrème (ph neutraal) met een hoge beschermingsfactor.
- Tegen de extra pigmentatie`s is niets te doen.
- Bij hinderlijke huidverandering de arts waarschuwen, deze kan u eventueel doorverwijzen naar een dermatoloog.

---

### **3. Misselijkheid en braken**

Door de chemokuur wordt het braakcentrum in de hersenen geprikkeld waardoor u misselijk kunt worden. Ook irritatie van de slijmvliezen kan misselijkheid veroorzaken. U krijgt voorafgaand aan de chemokuur medicijnen tegen de misselijkheid en een recept om de medicijnen ook thuis te kunnen gebruiken.

Heeft u desondanks toch last van misselijkheid, meld dit dan zodat u extra medicijnen voorgeschreven krijgt. Klachten van hik kunnen ook een uiting zijn voor misselijkheid. Neem ook dan medicijnen in tegen de misselijkheid en kijk of de klachten van de hik dan verdwijnen.

#### **Adviezen:**

- Gebruik de medicijnen ook bij geringe misselijkheid, zodat u kunt blijven eten en drinken. Wacht na inname van de medicijnen 30 minuten voordat u wat gaat drinken en als dat goed gaat, ga dan ook wat eten.
- Eet op tijdstippen wanneer u niet misselijk bent, overdag of 's nachts als u wakker bent.
- Probeer voldoende te drinken: 1,5 á 2 liter. Een tekort aan vocht kan misselijkheid verergeren en voor een vieze smaak in de mond zorgen.
- Gebruik regelmatig kleine maaltijden. Een lege maag kan ook een misselijk gevoel geven.
- Als u gebraakt hebt, laat uw maag dan weer langzaam wennen aan vast voedsel (beschuit).
- Vermijd geuren die u tegenstaan. (bijv. parfum, etensgeuren, gebruik zo nodig kant en klaar maaltijden).
- Soms werkt cola (zonder koolzuur, dus niet meteen na inschenken opdrinken) goed tegen misselijkheid.
- Eet niet te vet, te warm of sterk gekruid eten.
- Bij misselijkheid na bestraling: eet of drink niet meteen na de bestraling.
- Bij misselijkheid na de chemokuur: Forceer niets de eerste dagen. Haal de schade in de volgende weken tussen de kuren door in. Drinken is deze dagen belangrijker dan eten.

---

**Folder:** 'Voeding bij kanker' (KWF)

#### **4. Verminderde eetlust**

Eetlust kan verminderd worden door de ziekte en behandeling.

**Adviezen:**

- Gebruik kleine maaltijden.
- Gebruik voedsel met eiwitten (kaas, melk) en veel calorieën.
- Forceer het eten niet. Blijf wel voldoende eten.
- Laat anderen koken als bijv. de geur tijdens het koken u tegenstaat of als u te moe bent om te koken.
- Zacht voedsel eten gaat vaak gemakkelijker.
- Vervang gebakken warm vlees door koud vlees of vis.
- Houd u gewicht in de gaten, door u bijvoorbeeld 1 x per week te wegen.

Voor informatie over de diëtist zie hoofdstuk 7.

Op [www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl) kunt u meer informatie lezen.

#### **5. Smaak-reuk verandering**

Tijdens de behandeling met cytostatica, kan het gebeuren dat uw smaak verandert. Wat u eerst lekker vond, smaakt niet meer en andersom. Wat vandaag niet smaakt kan morgen weer wel smaken. Het is dus goed om verschillende gerechten te blijven proberen

**Adviezen:**

- Zorg dat de maaltijd er aantrekkelijk uit ziet.
- Een droge mond heeft invloed op de smaakbeleving. Weinig drinken kan een vieze smaak veroorzaken, probeer daarom voldoende te drinken.
- Maak gebruik van kruiden en specerijen zoals zoetzure uitjes, augurken, gember, sambal, mosterd, ketchup, azijn enz.
- Blijf voldoende eten en drinken.
- De temperatuur van het eten beïnvloedt de smaak, warm eten heeft

- 
- een sterkere smaak dan koud eten.
- Koude gerechten verspreiden minder geur dan warme gerechten. Als u last hebt van de geur van gerechten kan het helpen gekoelde gerechten te eten.
  - Probeer verschillende producten uit: frisse en zure gerechten blijven vaak het beste smaken.
  - Als eten moeilijk gaat, probeer dan bijv groenten/fruit te verwerken in een smoothie.

Soms gaat eten door de behandeling met chemotherapie naar metaal smaken. Het kan dan helpen om:

- Ingeblikte voedingsmiddelen te vermijden en om plastic bestek te gebruiken om te eten.
- Geraspte wortel, kaneel of honing toe te voegen. Dit laat het eten zoeter smaken.
- Ijzerrijke voedingsmiddelen zoals spinazie en rood vlees een korte periode te vermijden **en** daarna voorzichtig weer uit te proberen.

### **6. Irritatie of ontsteking in de mond**

Het slijmvlies in de mond is erg gevoelig voor cytostatica. Irritatie of ontsteking begint meestal 5-7 dagen na toediening van de medicijnen. Voordat u begint met de chemokuur wordt u aangemeld bij de mondhygiënist. U krijgt een afspraak ter controle van het gebit. Tevens kunt u in de loop van de behandeling bij problemen of vragen contact hiermee opnemen. Het is heel belangrijk om tijdens aanvang van de behandeling al met voorzorgsmaatregelen te beginnen die door de mondhygiëniste worden gegeven.

Als u een (controle) bezoek brengt aan uw tandarts, vermeld dan altijd dat u bezig bent met een chemotherapie behandeling. Hij mag niet boren en/of tanden trekken zonder dat er eerst bloed is gecontroleerd!

**Folder:** *'Mondverzorging bij chemotherapie'*

---

## **7. Vermoeidheid**

Vermoeidheid kan een direct of indirect gevolg zijn van de behandeling.

### **Adviezen:**

- Zorg voor voldoende nachtrust.
- Rust tussendoor.
- Verdeel werk/activiteiten over de dag.
- Zorg voor afleiding.
- Steek vooral energie in dingen die voor u de moeite waard zijn (bijv. activiteiten met partner, kinderen, kleinkinderen).
- Probeer voeding en vocht op peil te houden.
- Vraag hulp in de huishouding aan.
- Probeer elke dag minstens een uur te bewegen.
- Probeer de vermoeidheid te aanvaarden, verzet of niet accepteren vraagt veel energie.

**Folder:** *'Vermoeidheid bij kanker. Help, ik ben zo moe!' (KWF)*

## **8. Concentratie en geheugen problemen**

Tijdens de behandeling met chemotherapie kunt u last krijgen van concentratie- en/of geheugenproblemen. U kunt bijvoorbeeld merken dat:

- U een trager denktempo heeft.
- Minder goed kunt plannen en organiseren.
- Moeite heeft om onder tijdsdruk te werken.
- Moeite heeft om verschillende dingen tegelijkertijd te doen.
- Moeite heeft om nieuwe informatie te onthouden.

De klachten kunnen na het stoppen van de chemotherapie langzaam verdwijnen of verbeteren, maar soms gaan de klachten niet meer weg.

### **De volgende adviezen kunnen uw situatie mogelijk verbeteren:**

- Neem regelmatig en voldoende rust.
- Probeer omstandigheden zo gunstig mogelijk te maken bv door een

---

goede voorbereiding, goede organisatie, orde en regelmaat, weinig afleiding en voldoende tijd.

- Bouw uw activiteiten op naar mogelijkheid en duur.
- Train uw geheugen door te lezen en/of braintrainers zoals puzzels (kruiswoord, sudoku's enz).
- Vertel mensen in uw omgeving over uw problemen, zodat zij reële verwachtingen hebben van uw activiteiten.

### **9. Invloed op werking van het beenmerg**

Het beenmerg is belangrijk voor de aanmaak van bloedcellen. Cytostatica remt de werking van het beenmerg. Om het effect van de chemokuur op uw beenmerg na te gaan wordt voor elke kuur uw bloed gecontroleerd. Tegen de verminderde aanmaak van het beenmerg kunt u zelf niets doen. De hoeveelheid van bloedcellen is het laagst 8-10 dagen na de eerste dag van de kuur. Dit herstelt zich zelf weer. Omdat u dan thuis bent is het voor u belangrijk te weten wat u kunt doen als er zich problemen voordoen.

#### **Verminderde rode bloedlichaampjes (Hemoglobine = HB)**

De aanmaak van de rode bloedlichaampjes is verminderd. Dit geeft kans op bloedarmoede. Dit kan gepaard gaan met vermoeidheid. Dit verbetert echter weer als de aanmaak weer hersteld is. Soms is er een bloedtransfusie nodig.

#### **Adviezen:**

- Let op klachten van vermoeidheid, bleekheid, kortademigheid, lusteloosheid, koud gevoel en duizeligheid. Neem zo nodig contact op met uw behandelend arts.
- Pas uw inspanningen aan en rust iets meer.

#### **Verminderde bloedplaatjes (trombocyten)**

Trombocyten zorgen voor de stolling van bloed. Wanneer de aanmaak van de trombocyten verminderd is, geeft dit een verhoogde kans op:

- 
- blauwe plekken
  - bloedneus
  - bloedend tandvlees
  - bloed bij de urine of ontlasting
  - onderhuidse bloedinkjes (rode puntjes)
  - verergerde menstruatie
  - bloed bij hoesten (als dat normaal niet is)
  - bloed bij braaksel

**Adviezen:**

- Gebruik een zachte tandenborstel.
- Elektrisch scheren in plaats van met een mesje.
- Wanneer menstruatie langer dan 4-5 dagen duurt en veel heftiger is dan normaal, neem dan contact op met uw behandelend arts.
- Vermijd activiteiten of sporten waarbij u zich kunt bezeren.
- Gebruik handschoenen bij het werken met risico op verwonding knutselen, tuinieren).
- Krab geen wondjes open.
- Temperatuur opnemen met een oorthermometer i.p.v. rectaal (via de anus).
- Gebruik geen aspirine.
- Gebruik geen alcohol.
- Niet persen op de ontlasting. Probeer ontlasting soepel te houden door voldoende te drinken en zo nodig laxantia te gebruiken

**Verminderde witte bloedlichaampjes (leucocyten)**

Leukocyten zorgen voor de afweer. De aanmaak van de leukocyten is verminderd. Dit maakt dat u eerder vatbaar bent voor infecties. Deze kans is het grootst 8-10 dagen na de chemokuur.

**Adviezen:**

- **Neem bij koorts hoger dan 38,5°C of koude rilling, direct contact op met het ziekenhuis.**

- 
- Vermijd contact met geïnfecteerde personen (bijv. griep/verkoudheid).
  - Zorg voor goede lichaamshygiëne.
  - Was uw handen regelmatig, met name voor het eten en na toiletbezoek.
  - Voorkom wondjes of verzorg ze goed.
  - Zorg voor voldoende vochtinname.
  - Zorg voor voldoende rust.

### **10. Verandering van het ontlastingspatroon**

Dit kan een direct of indirect gevolg zijn van de behandeling.

#### **Diarree**

##### **Adviezen:**

- Voldoende drinken. Minimaal 2 liter per dag.
- Gebruik ook enkele koppen bouillon, tomaten/groentesap. Deze voedingsmiddelen bevatten kalium en zout. U kunt ook ORS gebruiken (oral rehydration solution), dit is verkrijgbaar bij de drogist.
- Gebruik kleine maaltijden.
- Af te raden zijn kool, ui en prei in verband met gasvorming. Producten met vezels kunnen juist goed zijn.
- Soms kan cola helpen tegen diarree.
- Gebruik weinig suiker (Suiker werkt namelijk laxerend).
- In melk (producten) zitten van nature suikers. Dit wordt bij diarree moeilijker verteerd in de darmen. Daarom bij diarree slechts 2-3 keer per dag een melkproduct gebruiken. Zure melkproducten, zoals karnemelk en yoghurt verteren gemakkelijk, omdat daar minder melksuiker in zit. Dit geeft dus ook minder problemen bij diarree. Drinkvoeding bevat ook weinig melksuiker.
- **Overleg met uw arts als de diarree langer dan 48 uur duurt.**

Meer informatie hierover kunt u lezen op [www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl)



---

### **Obstipatie (verstopping)**

#### **Adviezen:**

- Veel drinken. Minimaal 1,5-2 liter per dag.
- Vezelrijke voeding, bruin volkoren brood, groente en fruit.
- Bewegen indien mogelijk.
- Warme dranken met cafeïne.
- Lauw water op de nuchtere maag.
- **Overleg met uw arts, wanneer u langer dan 2 tot 5 dagen geen ontlasting heeft gehad** (of eerder indien u hier ongemak van ervaart).

### **11. Invloed op de seksualiteit**

Door de bijwerkingen van de kuren kan de zin in vrijen verminderd zijn. De behoefte aan tederheid en knuffelen kan juist toenemen. Door de medicijnen kan de vagina droger zijn en kan er bij en na seksueel contact bloedverlies optreden. Aarzel niet om problemen op dit gebied te bespreken met uw arts of verpleegkundige.

#### **Adviezen:**

- Praat met elkaar over uw gevoelens.
- De behoefte aan tederheid en knuffelen kan juist toenemen.
- Bij een droge vagina kunt u K-Y glijmiddelgel of Pjur glijmiddel proberen.
- Tijdens de dagen dat afvalstoffen in de uitscheidingsproducten zitten, zoals in het sperma en slijmvlies van de vagina, dient de man een condoom te gebruiken. Deze dagen staan vermeld op het inlegvel met het schema van uw chemokuur.
- U kunt uw zorgen en problemen altijd delen met uw arts en/of verpleegkundige. Zij kunnen zorgen voor een verwijzing naar een seksuoloog.

### **12. Vruchtbaarheid**

Als u een kindwens heeft, overleg dan met uw specialist welke consequenties de behandeling heeft voor uw vruchtbaarheid. Overleg ook over het gebruik van anticonceptie.

---

**Advies:**

Tijdens de behandeling dient u continu voorbehoedsmiddelen te gebruiken om een eventuele zwangerschap te voorkomen. Wanneer u als anticonceptie de pil gebruikt, dient u er rekening mee te houden dat deze mogelijk slechter werkt als u meerdere dagen last hebt van misselijkheid of diarree. Ook werkt de pil minder goed tijdens het gebruik van antibiotica. Overleg zo nodig met uw arts, of u eventueel moet gaan veranderen met uw anticonceptiemaatregelen.

**13. Invloed op de menstruatie**

Afhankelijk van de soort chemokuur is het mogelijk dat uw menstruatiepatroon verandert. Dit kan variëren van een keer overslaan tot geheel wegblijven van de menstruatie. Bij sommige vrouwen komt de menstruatie niet meer terug. Dit kan gepaard gaan met overgangsklachten zoals opvliegers of een wisselend humeur.

Bij problemen of vragen kunt u contact opnemen met de POV of uw casemanager.

**14. Neuropathie**

Uw behandeling kan uw zenuwbanen beschadigen (neuropathie). Afhankelijk van welke zenuwbanen aangetast worden, kunt u klachten krijgen zoals:

- Prikkelingen of tintelingen
- Doof gevoel
- Veranderd gevoel bijv. alsof u op watten loopt
- Pijn bij aanraking
- Pijn door temperatuurverschillen
- Evenwichtsstoornissen, vooral als u over ongelijke ondergrond loopt
- Spierzwakte
- Kramp in de spieren
- Dunner worden van de spieren

De verschijnselen beginnen langzaam, en meestal eerst aan uiteinden

---

van handen en/of voeten. De klachten verergeren naar mate u meer behandelingen met chemotherapie heeft gehad . Daarom is het belangrijk dat u de klachten bij uw arts aangeeft. De arts kan dan bijvoorbeeld de dosering van de medicijnen aanpassen, waardoor klachten niet verergeren.

**Adviezen:**

- Zorg dat u voldoende beweegt. Regelmatig bewegen zoals wandelen, blijkt een gunstig effect te hebben op neuropathie.
- Grote temperatuurverschillen kunnen soms meer pijnklachten veroorzaken. Neem bv maatregelen door u 's winters warmer te kleden en 's zomers juist luchtiger te kleden.
- Controleer regelmatig uw handen en voeten op verwondingen of blaren, omdat u die mogelijk niet zelf goed voelt.
- Neem beschermende maatregelen bij evenwichtsstoornissen en/of een verstoord gevoel in de voeten, om vallen te voorkomen.
- Bezoek zo nodig een gespecialiseerde podotherapeut of pedicure.

**15. Tabletten breken of malen**

Als u chemotabletten moet slikken, mag u die niet zomaar breken of malen. Als u problemen hebt met het doorslikken van uw tabletten, vraag dan bij de verpleegkundige en/of casemanager na, of dat mag en hoe u dit moet doen.

**4. Controle van het bloed**

Voor elke behandeling controleert uw arts of uw beenmerg zich voldoende hersteld heeft na de vorige kuur. Dit wordt enkele dagen voor de kuur door middel van een bloedonderzoek gecontroleerd.

In verband met de uitslag is het gewenst om een half uur voor de polikliniek afspraak bloed te laten prikken, zodat uw arts de uitslag heeft als u bij hem op controle komt.

Het kan zijn dat het beenmerg onvoldoende hersteld is en dat de kuur uitgesteld wordt. U krijgt dan van de polikliniek assistente een nieuwe afspraak.

---

## 5. Redenen om te waarschuwen

**Bij de volgende klachten DEZELFDE dag contact opnemen met de afdeling:**

- koorts boven de 38,5°C
- koude rillingen
- langdurig bloedneuzen (langer dan 30 min.)
- blauwe plekken, zonder dat u bent gevallen of u hebt gestoten
- aanhoudend bloeden van een wondje (langer dan 30 min.)
- bloed in de ontlasting of urine
- plotselinge huiduitslag
- menstruatie langer dan 5 dagen en veel heftiger dan normaal

In het weekend, 's avonds of 's nachts kunt u contact opnemen met de afdeling oncologie. Geef altijd duidelijk aan wat er aan de hand is en vermeld dat u een patiënt bent die een chemotherapie behandeling ondergaat.

**Bij de volgende klachten waarschuwen:**

- braken langer dan 24 uur
- diarree langer dan 28 uur
- obstipatie (verstopping) langer dan twee tot vijf dagen

Als u twijfelt of u zich onzeker voelt over bepaalde klachten die u hebt, neem ook dan contact op met uw specialist, de afdeling oncologie of uw huisarts. **Zie telefoonnummers vooraan in dit boekje.**

## 6. Informatie voor de familie

### Maatregelen thuis na cytostatica

Uw partner/familielid wordt behandeld met cytostatica. De afvalstoffen van deze medicijnen worden weer uitgescheiden via urine, ontlasting, braaksel

---

en transpiratie. Wanneer een ander in aanraking komt met deze uitscheidingsproducten, neemt deze persoon een deel van deze afvalproducten op (bijvoorbeeld via de huid of door middel van de ademhaling). Deze persoon zal hier niet ziek van worden, maar omdat bekend is dat cytostatica op de lange termijn schade kan berokkenen aan gezonde cellen, is het wenselijk om hier zo min mogelijk mee in aanraking te komen. Vandaar enkele adviezen. De periode waarop deze adviezen van toepassing zijn, staat vermeld op het behandelingschema.

### **Braaksel**

- Als het mogelijk is maakt patiënt gebruik van het toilet.
- Als dit niet mogelijk is, gebruik dan zoveel mogelijk wegwerpmaterialen, bijvoorbeeld een plastic zak. Dit kunt u na het braken via de zijkant van het toilet leegmaken. Spoel daarna het toilet met gesloten deksel 2 x door.
- Als u chemotherapie in tabletvorm krijgt, weet dan dat tot 2 uur na inname hiervan er nog een hoge concentratie in het braaksel aanwezig is.
- Draag wegwerphandschoenen bij het opruimen van braaksel en materialen of bij het helpen van de patiënt.

### **Overige uitscheidingsproducten**

De hoeveelheid cytostatica in uitscheidingsproducten zoals transpiratievocht, tranen en speeksel is zo laag dat er geen specifieke maatregelen genomen hoeven te worden.

Wanneer de patiënt heftig transpireert, dan beddengoed en kleding wel als 'bevuild' behandelen, en dus handschoenen dragen bij het verschonen.

Ook zitten er mogelijk afvalstoffen van de cytostatica in de zaadcellen van de man wanneer hij chemotherapie krijgt, of in de slijmvliezen van de vagina wanneer de vrouw chemotherapie krijgt. Daarom wordt het gebruik van een condoom geadviseerd in de dagen waarin men voorzichtig dient te zijn met uitscheidingsproducten. Verder zijn er geen voorzorgsmaatregelen nodig voor het aanraken, knuffelen of kussen van een ander.

### **Urine en ontlasting**

- De patiënt maakt zoveel mogelijk gebruik van hetzelfde toilet.

- 
- Mannen wordt verzocht om zittend te plassen.
  - Spoel het toilet na gebruik 2x door, met de deksel dicht.
  - Als patiënt een blaascatheter of stoma heeft, dient hij dagelijks de opvangzak legen in het toilet, door deze langs de rand leeg te gieten.
  - Wanneer de patiënt geholpen moet worden met een catheterzak, stoma of urinaal, dan wegwerphandschoenen gebruiken.
  - Bij gebruik van een urinaal deze legen in het toilet, met de bril omhoog, en via de rand met afgewend gezicht.

#### **Morsen van uitscheidingsproducten (meer dan ongeveer 5 ml)**

- Trek wegwerphandschoenen aan.
- Dep met keuken- of toiletpapier of tissues.
- Bevochtig de plek driemaal met koud water en dep droog met keuken- of toiletpapier, tissues of wegwerponderleggers. Gooi dit weg in een plastic zak.
- Reinig de plek hierna naar eigen inzicht.
- Handen wassen.

#### **Met uitscheidingsproducten bevuild wasgoed**

Als op de verpleegafdeling kleding bevuild raakt, wordt dit door de verpleegkundige in een plastic zak gedaan en wordt er een sticker **'cytostatica, handel volgens procedure'** opgeplakt.

Als thuis kleding of wasgoed met uitscheidingsproducten bevuild raakt, geldt het volgende:

- Laat de patiënt de kleding direct uittrekken. Indien u daarbij helpt, draagt u wegwerphandschoenen.
- Besmette kleding spoelt u direct in de wasmachine via het koude spoelprogramma uit.
- Vervolgens kiest u een wasprogramma dat geschikt is voor materiaal van de kleding (incl. voorwas).
- Als het niet mogelijk is het wasgoed direct in de wasmachine te wassen, moet dit in een goed afgesloten plastic zak bewaard worden.
- Bij het overbrengen van de was naar de wasmachine dient u

- 
- wegwerphandschoenen te dragen.
- Het met cytostatica besmette wasgoed moet altijd apart van ander wasgoed gewassen worden.
  - Als het wasgoed vaste uitwerpselen bevat, deponeert u deze voorzichtig en met behulp van tissues in het toilet (handschoenen aan).
  - Doe dit voorzichtig, zonder te spatten. Het toilet vervolgens 2x doorspoelen, met het deksel gesloten.

#### **Schoonmaken**

- Het door de patiënt gebruikte toilet (of urinaal, ondersteek) dient minimaal één maal per dag met afwasmiddel of groene zeep te worden schoongemaakt. Draag hierbij wegwerphandschoenen. Gebruik geen chloor of alcohol, deze producten fixeren juist de cytostatica in de toiletpot in plaats van het te verwijderen
- De handen hierna goed wassen.
- De bad- en wasgelegenheid reinigen zoals u gewend bent.
- De toiletborstel na de excretadagen reinigen met een gewone zeepoplossing zoals een allesreiniger. Niet met chloor of alcohol.

#### **Besmet afval**

Verzamel alle afvalmateriaal waar de patiënt mee in contact is geweest (gebruikte handschoenen, lege urineopvangzak, onderleggers, keuken- of toiletpapier, tissues etc.) in een aparte plastic vuilniszak. Sluit deze goed af en deponeer deze bij het normale huisafval.

#### **Sexualiteit**

Het is niet bekend of en in welke mate cytostatica opgenomen wordt in het sperma of het slijmvlies van de vagina. Gebruik daarom gedurende de risicoperiode (excretaperiode) bij het vrijen een condoom.

#### **Zwangerschap**

Cytostatica kunnen aangeboren afwijkingen veroorzaken. Het is daarom

---

raadzaam zwangerschappen te voorkomen. Orale anticonceptie kan minder goed werken tijdens meerdere dagen van braken of diarree. Ook wanneer u antibiotica moet gebruiken, kan dit de werking van anticonceptie verminderen. Houd daar rekening mee.

Indien er een vermoeden is van een zwangerschap, breng dan direct uw arts op de hoogte.

Als iemand in uw omgeving een kinderwens heeft of zwanger is, dan is het extra belangrijk om alle bovenstaande adviezen op te volgen. Met name in de eerste 3 maanden van een zwangerschap. Als u de adviezen opvolgt, is er geen bezwaar tegen een bezoek van een zwangere.

#### **Bestek en serviesgoed**

Deze kunnen na gebruik met de hand of in de afwasmachine gereinigd worden.

#### **Tot slot**

Wij hopen u voldoende geïnformeerd te hebben over beschermende maatregelen die u thuis treft na behandeling met cytostatica. Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u afdeling oncologie bellen.

## **7. Veel gestelde vragen tijdens chemotherapie**

### **Mag ik tijdens de behandeling naar de bioscoop?**

Ja, dat mag.

### **Mag ik naar de sportschool?**

Ja dat mag. Probeer wel "spitsuren" in de sportschool te vermijden i.v.m. uw verlaagde weerstand.

Neem een eigen handdoek mee uit hygiënisch oogpunt. Gaat u sporten tijdens de periode dat de afvalstoffen (excreta) van de chemo in uw lichaam aanwezig zijn, neem dan ph-neutrale doekjes mee, zodat u het apparaat voor en na gebruik kunt afnemen.



---

**Moet ik stoppen met werken tijdens de behandeling?**

Nee. U kunt uw werkzaamheden, op geleide van uw klachten door de behandeling, voortzetten. Sommige werkzaamheden dienen tijdens de periode van verminderde weerstand, (tijdelijk) te worden onderbroken, denk daarbij aan werkzaamheden op bijvoorbeeld een kinderdagverblijf. Maak wel bespreekbaar op het werk of u thuis kunt blijven op de dag waarop u zich misselijk voelt of veel last heeft van moeheid. Vaak geeft eventueel werken op therapeutisch basis, voldoende mogelijkheden om uw werk aan te passen aan uw dagelijkse bevindingen.

**Mag ik zoenen met mijn partner?**

Ja, dat mag. Het geeft geen extra gezondheidsrisico's voor uw partner. Heeft uw partner last van bv een koortslip of een schimmelinfectie in de mond, dan raden wij zoenen af. Dit in verband met uw eigen verlaagde weerstand.

**Ik heb gebraakt nadat ik de medicijnen heb ingenomen. Moet ik deze opnieuw innemen?**

Bel in dit geval naar de afdeling voor overleg

**Om klachten tijdens of na de behandeling te verminderen of te voorkomen, ga ik misschien op zoek naar aanvullende (complementaire) zorg. Hoe kan ik weten of dit betrouwbaar en veilig is?** Bespreek met uw behandelend arts of uw casemanager, waar u eventueel mee wilt gaan starten en of dit een negatieve interactie kan veroorzaken met de behandeling die u krijgt, met name als u supplementen moet gaan gebruiken.

**Mag ik zelf auto rijden, tijdens de dag van de behandeling? En de periode tussen de behandelingen?**

Wij raden u af om op de dag van de behandeling zelf, auto te rijden. Wij weten niet hoe u op de toegediende medicijnen gaat reageren (bijvoorbeeld misselijkheid). En soms krijgt u voor de kuur een medicijn waarvan u suf kunt worden.

---

In de periode tussen de chemokuren mag u auto rijden, tenzij er andere redenen zijn waarom dat niet mag ( bv nieuw gebruik van opiaten).

**Mijn haar begint weer te groeien, mag ik het meteen gaan verven?**

Overleg met uw kapper welke verf zij gebruiken (agressief of niet). Uw haar en hoofdhuid kunnen in het begin nl nog kwetsbaar zijn.

**Ik ga binnenkort op vakantie. Mag ik mijn medicatie meenemen?**

Als u op reis gaat naar het buitenland, kunt u informatie vinden op [www.hetcak.nl/zelf-regelen/medicijnen-mee-op-reis-verklarin'](http://www.hetcak.nl/zelf-regelen/medicijnen-mee-op-reis-verklarin').

Ga vooraf na of u medicijnen gebruikt die onder de opiumwet vallen. U heeft dan namelijk een verklaring van uw arts nodig. Voor de Schengenlanden is dit een Schengenverklaring. Voor niet Schengenlanden hebt u vaak een engelstalige verklaring van uw arts nodig.

Het CAK beoordeelt de aanvraag en geeft dan toestemming middels een stempel op het formulier.

Indien u geen verklaring nodig heeft, is het wel zinvol een medicatieoverzicht bij u te hebben. Dit kunt u opvragen bij de apotheek.

Als u Capecitabine gebruikt, kan het zijn dat uw vingerafdruk tijdelijk verdwijnt. Bespreek dan met uw behandelaar wat u moet doen om de grens te mogen passeren.

Wanneer u een inwendige porth a cath heeft, hebt u een bewijs nodig dat dit apparaat bij u is ingebracht. Dit in verband met mogelijk alarm van de metaaldetector op het vliegveld.

**Helpt vasten bij chemotherapie?**

Het is nog onbekend of vasten bij chemotherapie, veilig is en of het een gunstig effect heeft. Bovendien zijn er veel vragen over de manier en de duur van vasten. Zolang al deze vragen nog niet beantwoord zijn, raden wij vasten bij chemotherapie af. Als u er toch vragen over heeft, meldt dit dan, dan kunnen wij altijd een afspraak bij de diëtiste maken voor meer informatie.

**Mag ik wietolie gebruiken tijdens de behandeling bijvoorbeeld tegen misselijkheid?** Ja, maar bespreek het wel altijd met uw arts.

---

### **Mag ik zwemmen tijdens de chemotherapie of naar de sauna?**

Openbare zwembaden en/of stilstaand water zijn vaak grote besmettingsbronnen. Daar zwemmen is dan ook meestal niet aan te raden. Maar overleg met uw arts, want niet alle chemokuren, werken verlagend op uw afweer. Zwemmen in de zee of in een eigen zwembad is wel toegestaan. Bezoek aan de sauna is ook af te raden, door verhoogde kans op infecties.

## **8. Overige informatie**

### **Mondhygiëniste**

Voordat u behandeld wordt met chemotherapie krijgt u een afspraak met de mondhygiëniste. Mocht u tijdens de behandeling vragen of problemen hebben, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek kaakchirurgie, telefoon 040 - 286 48 68.

### **Dienst geestelijke verzorging**

Wanneer u contact wilt met een medewerker van de dienst geestelijke verzorging voor een gesprek en ondersteuning, dan kunt u bellen met het ziekenhuis, telefoon: 040 - 286 40 40. Ook kunt u dit regelen via de verpleegkundige.

### **Thuiszorg**

Tijdens de opname praat de afdelingsverpleegkundige of maatschappelijk werker met u over uw ontslag. Tijdens dit gesprek kan aan de orde komen dat thuiszorg in uw situatie wenselijk is. Met uw toestemming zal de verpleegkundige u dan aanmelden voor thuiszorg. Vervolgens neemt een thuiszorgmedewerker contact met u op.

### **Diëtist**

Wanneer uw gewicht afneemt en u moeite heeft om voldoende te eten, bestaat de mogelijkheid om een diëtist te raadplegen. U kunt via de arts of verpleegkundige een afspraak met haar maken.

---

### **Inloophuizen**

Het inloophuis de Eik is voor mensen met kanker en hun naasten in de regio Eindhoven. Inloophuis de Cirkel is voor mensen uit Helmond en omgeving.

U kunt daar binnen lopen voor een individueel of groepsgesprek, informatie, creatieve activiteiten enz. zowel tijdens, als lang na een behandeling tegen kanker. U kunt een informatie folder meenemen op afdeling of via [www.inloophuis-de-eik/inloophuisdecirkel.nl](http://www.inloophuis-de-eik/inloophuisdecirkel.nl) .nl Hier vindt u ook het laatste nieuws over lezingen en andere activiteiten.

### **Patiëntenvereniging**

Voor veel aandoeningen bestaan patiëntenverenigingen. Deze geven nadere voorlichting, kunnen u in contact brengen met 'lotgenoten' en ondernemen soms allerlei andere activiteiten. Veel verenigingen geven folders, brochures of tijdschriften uit.

Voor mensen met kanker zijn vele verenigingen actief, zowel landelijk als regionaal. Wees selectief met informatie die u op het internet opzoekt. Bespreek met uw arts/oncologie verpleegkundige of deze informatie op u van toepassing is. Enkele voorbeelden: er zijn verenigingen voor mensen met borstkanker, longkanker, gynaecologische kanker, de ziekte van Hodgkin en vele anderen. Ook zijn er verenigingen voor jongeren met kanker, ouders van kinderen met kanker, enz.

### **Kanker.nl**

Op [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl) kunt u betrouwbare en actuele informatie over kanker opzoeken. Ook kunt u via een link in contact komen met andere kankerpatiënten.

### **Tot slot**

Wij hopen u voldoende geïnformeerd te hebben over beschermende maatregelen die u thuis treft na behandeling met cytostatica. Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u de afdeling oncologie bellen.







**St. Anna Ziekenhuis**

**locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

[www.st-anna.nl](http://www.st-anna.nl)

**INT002**  
**09-21**