



Behandelwijzer chemo- en immunotherapie

Deze map is eigendom van:

patiëntensticker

Uw behandelend arts is:

Bij bijzonderheden waarschuwen (contactpersoon):

Naam:

Telefoonnummer:

Relatie tot eigenaar deze map:

Bij verlies wordt de vinder verzocht contact op te nemen met de eigenaar van deze brochure.



De gang van zaken tijdens de behandeling

De voorbereiding op uw behandeling

Een paar dagen voorafgaand aan elke toediening (dag 1) heeft u een (telefonische) afspraak op de polikliniek. Voorafgaand moet er bloed worden geprikt. Na een aantal behandelingen wordt het effect van de behandeling vastgesteld met behulp van het maken van een CT-scan en/of bloedonderzoek (tumormarker).

Waar vindt uw behandeling plaats?

Uw behandeling vindt plaats:

- Apeldoorn: Dagverpleging oncologie, afdeling A8 (route 127)
- Apeldoorn: Oncologie, afdeling B8 (route 130)
- Zutphen: Oncologie, (route 37)
- Wijklocatie Apeldoorn: Wijkpoli Verian. Jean Monnetpark 1 Apeldoorn
- Wijklocatie Zutphen: Gezondheidscentrum Vijverstaete. Piet Heinstraat 11 Zutphen
- Thuis d.m.v. tabletten, capsules of een zogenaamde accufuser
- Evt gecombineerd met bestraling bij de Radiotherapiegroep

De verpleegkundige of afdelingssecretaresse geeft u de vervolgsafspraken mee.

Bloedprikken kan bij een prikpunt bij u in de buurt of in het ziekenhuis. Bloedprikken met spoed (cito) wordt alleen in het ziekenhuis geprikt.

Neem altijd uw legitimatie mee naar het prikpunt of ziekenhuis.



Medicijnen

- U mag paracetamol gebruiken (maximaal 4 x 2 tabletten à 500 mg per dag).
- Gebruik geen asperine, ibuprofen, naproxen, advil, diclofenac of voltaren.
- Gebruik geen:
 - Vitamines
 - kruidenpreparaten (zoals St. Janskruid)
 - voedingssupplementen
 - visoliesupplementen 24 uur voor tot 24 uur na de chemotherapie.

Deze kunnen een wisselwerking hebben met uw behandeling.

Alleen gebruiken in overleg met uw behandelend specialist.

Beschermende maatregelen

Chemotherapie kan voor mensen schadelijk zijn. Ze zijn bedoeld om tumorcellen te doden, maar ze tasten ook gezonde cellen aan. Vooral de verpleegkundigen, die bij hun taakuitoefening veelvuldig met de cytostatica te maken hebben, lopen daarbij een verhoogd risico. Als zij een handeling verrichten waarbij zij een verhoogde risico lopen, dragen verpleegkundigen handschoenen en/of een schort.

Belangrijke maatregelen die u zelf neemt

De cytostatica worden in uw lichaam verwerkt tot afvalstoffen die door uw lichaam worden uitgescheiden via de urine en de ontlasting. U wordt geadviseerd:

- Spoel gedurende de eerste week na de behandeling het toilet na gebruik tweemaal door met gesloten wc-deksel.
- Mannen doen er verstandig aan altijd zittend te urineren.
- Was uw handen na het toiletbezoek.
- Houd het toilet schoon met een normaal schoonmaakmiddel.

Bij contact met urine, ontlasting en braaksel adviseren we verzorgers/naasten wegwerphandschoenen te dragen. Transpiratievocht en sperma is onschadelijk.



Bijwerkingen: wat kunt u hiertegen doen?

Door de behandeling kunnen bijwerkingen optreden. Het optreden van bijwerkingen en de mate waarin, zegt niets over het effect van de behandeling op de ziekte.

❑ Misselijkheid en braken

Misselijkheid en braken kan met medicijnen tegenwoordig voor een groot deel worden voorkomen. Wanneer u een behandeling krijgt waarvan bekend is dat dit middel vaak misselijkheidsklachten geeft, dan krijgt u uit voorzorg medicijnen voorgeschreven om dit te voorkomen.

Wat kunt u zelf doen?

Naast het slikken van de medicijnen tegen misselijkheid, kunnen de volgende tips helpen:

- Wacht niet te lang met innemen van tabletten! Beter iets eerder uit voorzorg, dan innemen wanneer u al misselijk bent.
- Gaat de misselijkheid toch gepaard met braken? Dan heeft inname van tabletten geen zin en moet u zepillen gebruiken. Neem in dat geval contact op met uw oncologieverpleegkundige voor een recept.
- Drink dagelijks 2 liter vocht. Als u te weinig drinkt kan dat de misselijkheid verergeren. Ook heeft u dan eerder een vieze smaak in uw mond.
- Eet regelmatig kleine hoeveelheden, verdeelt over de dag, zonodig 's nachts. Als u te weinig eet kan dat de misselijkheid verergeren. Neem bijvoorbeeld toast, een crackertje, (thee)biscuit, verse salade, fruitsalade, ijsblokjes en cola (niet te koud)
- De aanblik van een groot bord eten is vaak ontmoedigend. Stem de grootte van de maaltijd af op uw eetlust.
- Warme gerechten kunnen tegenstaan. U kunt bijvoorbeeld de groenten, aardappelen en vlees verwerken tot een salade
- Vermijd geuren die misselijk kunnen maken of misselijkheid kunnen verergeren.
- Wordt u misselijk van angst? Dan kan ontspanning en afleiding zoeken u helpen.

❑ Smaakverandering

Smaakverandering (bijvoorbeeld metaalsmaak) kan leiden tot verminderde eetlust.

U kunt letten op het volgende.

- Probeer veel verschillende producten uit.
- Als u weinig proeft, is het extra belangrijk dat het eten er aantrekkelijk uitziet.
- Zorg voor goede mondhygiëne.
- Gebruik plastic bestek.

Tips en adviezen tav misselijkheid en voeding

www.voedingenkanker.info



Irritatie en/of ontsteking van het mondslijmvlies

Door de behandeling kunt u een pijnlijke mond krijgen, waardoor slikken, praten, eten en drinken moeilijk kan zijn. U kunt last krijgen van:

- Witte verkleuring van de slijmvliesen
- Droge mond door verminderde speekselproductie
- Infecties of aften, grijswitte of gele zweertjes in de mond met een rode, ontstoken rand. Ze verschijnen aan de binnenkant van de lippen, wangen of onder de tong.

Wat kunt u zelf doen?

- Poets 4 x daags uw tanden met een zachte tandenborstel en fluoridehoudende tandpasta
- Spoel uw mond 4 x daags met water gedurende 2 minuten
- Bij klachten spoel uw mond minimaal 10 x daags met water gedurende 2 minuten
- Smeer uw lippen 4 x per dag dun in met vaseline uit een tube of lippenbalsem, dan ontstaan er minder snel kloofjes
- Als u een gebitsprothese draagt, laat deze zo nodig 's nachts het liefst uit.
- Neem bij een droge mond een zuurtje of kauwgom.
- Als u last heeft van blaasjes of andere pijnlijke plekjes in uw mond, kunt u het beste contact opnemen met het ziekenhuis.

Vermeld bij een bezoek aan uw tandarts altijd dat u een behandeling tegen kanker krijgt. Overleg bij een uitgebreide behandeling altijd eerst met de behandelend specialist of oncologie verpleegkundige!

Verandering van het ontlastingspatroon

Diarree

Als u diarree heeft, is uw ontlasting zo dun als water en moet u meerdere keren per dag.

Heeft u hier last van, dan kunnen deze tips helpen:

- Voldoende drinken is belangrijk (minimaal 2 liter vocht per 24 uur).
- Gebruik per dag een aantal koppen bouillon en/of tomaten-groentensap.
- Eet vaker kleine maaltijden, zonder gasvormers als kool, ui en prei.

Heeft u langer dan 24 uur diarree? Overleg dan met de oncologieverpleegkundige.

Verstopping

Bij verstopping is uw ontlasting te hard. Heeft u hier last van, dan kunnen deze tips helpen:

- Voldoende drinken is belangrijk (minimaal 2 liter per 24 uur).
- Gebruik een vezelrijke voeding: maak ruim gebruik van bruin- of volkorenbrood, groenten en fruit.
- Probeer binnen uw mogelijkheden te blijven bewegen.

Heeft u langer dan 3 dagen geen ontlasting gehad? Overleg dan met uw oncologie verpleegkundige.



❑ Invloed op de werking van het beenmerg






Beenmerg is belangrijk voor de aanmaak van bloedcellen (zowel witte als rode bloedcellen en bloedplaatjes). Om de werking van de behandeling op uw beenmerg na te gaan, wordt voor elke behandeling uw bloed gecontroleerd. Aantasting van uw beenmerg kan allerlei klachten veroorzaken:

- Een verminderd aantal witte bloedlichaampjes (leukocyten) geeft een verhoogde kans op infectie. Deze kans is het grootst 10 tot 14 dagen na de chemotherapie.
Bij koorts van 38,5°C of hoger of koude rillingen, is het belangrijk dat u direct contact opneemt met het ziekenhuis. Zie 'telefoonlijst en 24 uurs bereikbaarheid' voor relevante telefoonnummers!
- Koorts opnemen doet u met een digitale thermometer. Bij voorkeur in het oor, in ieder geval niet rectaal.
- Verminderd aantal bloedplaatjes (trombocyten) geeft verhoogde kans op bloedingen. Bij het spontaan ontstaan van blauwe plekken en/of het regelmatig voorkomen van een bloedneus, is het raadzaam contact op te nemen met het ziekenhuis.
- Een verminderd aantal rode bloedlichaampjes geeft kans op bloedarmoede.

❑ Verminderde weerstand en uw voeding

Om kruisinfecties bij de bereiding of het bewaren van voeding te voorkomen, adviseren wij om de hygiënemaatregelen te hanteren vanuit het RIVM:



	<p>Kopen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Let op de houdbaarheidsdatum. • Volg de bereiding- en bewaaradviezen. • Koop producten die er vers en gaaf uitzien. • Koop bederfelijke en diepvriesproducten al laatste.
	<p>Wassen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was vaak –met zeep- uw handen, zeker voordat u eten klaar maakt, na het aanraken van rauw vlees én voordat u aan tafel gaat. • Was altijd uw handen na toiletbezoek of het verschonen van luiers. • Was groente en fruit onder stromend water.
	<p>Scheiden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zorg dat klaargemaakt voedsel niet in contact komt met producten die nog rauw zijn. • Gebruik verschillende snijplanken en messen om rauw vlees en groenten te snijden.
	<p>Verhitten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verhit vlees, vis en schelpdieren tot het gaar is. • Ook restjes en kliekjes moet u voor gebruik door en door verhitten. • Drink geen rauwe melk en kook kraanwater als u twijfelt aan de kwaliteit, bijvoorbeeld in het buitenland.
	<p>Koelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zet producten die gekoeld moeten blijven zo snel mogelijk na aankoop in de koelkast, tot vlak voor gebruik. Bij voorkeur bij 4°C, maar maximaal 7°C. • Houd tijdens een barbecue of picknick het vlees en de salades gekoeld. • Laat kliekjes niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan.



Vermoeidheid/ verminderde energie

Tijdens de behandelingen kunt u minder energie hebben en sneller vermoeid raken. Zorg (indien mogelijk) ook voor voldoende beweging zoals wandelen of fietsen. Dit bewegen is geen doel maar een middel om uw conditie beter op peil te houden en zo beter door de behandeling te komen. Advies is 30 minuten bewegen per dag.

Wat kunt u zelf doen?

- Balans vinden tussen activiteit en rust
- Kies beweging die u leuk vindt, wat bij u situatie past en goed vol te houden is.
- Probeer uw energie over de dag te verdelen en neem voldoende tijd om te rusten, bijvoorbeeld elke middag een uurtje.
- Beweeg samen: gezellig en motiverend!
- Inzicht in bewegen dmv een stappenteller of smartwatch.
- Voorkom veel stilzitten
- Voorbeelden: Nederland in Beweging, YouTube, hometrainer, gebruik van stoel/tafel/trap, gewichtjes of dynaband.

Dun of uitvallend haar

Uw haar kan uitvallen door de behandeling met chemotherapie. Voor de start van de chemotherapie bespreekt de specialist of de verpleegkundige met u in hoeverre uw haar kan uitvallen. Zo nodig krijgt u een machtiging om (een deel van) de kosten voor een haarwerk te kunnen declareren bij uw zorgverzekeraar. Vraag bij uw zorgverzekeraar na of deze kosten daadwerkelijk vergoed worden. De verpleegkundige vertelt u waar u eventueel een haarwerk kunt bestellen. Tegen het optreden van uitvallend haar is niets te doen.

Wat kunt u zelf doen?

- Verzorg het haar voorzichtig: was het met lauw water, gebruik een milde shampoo; droog het haar voorzichtig.
- Het nemen van een permanent of het haar verven wordt afgeraden.
- Sommige mensen vinden het prettig het haar kort te laten knippen voordat het haar gaat uitvallen.
- U kunt het beste vroegtijdig (dus voordat het haar gaat uitvallen) een (vrijblijvende) afspraak bij een haarspecialzaak maken. Daar kunnen ze u helpen bij het kiezen van een haarwerk.
- Bij enkele soorten chemotherapie kunt u gebruik maken van hoofdhuidkoeling om haaruitval en kaalheid te voorkomen. Echter niet alle chemokuren zijn geschikt.
- Uw haar gaat weer groeien als u de chemotherapie achter de rug heeft en soms al tijdens de chemotherapie.

Huidveranderingen

Het kan zijn dat u door de behandeling een huidreactie krijgt. Dit kan zich uiten in roodheid of verkleuringen. Uw huid kan ook gevoeliger zijn dan normaal en sneller verbranden in de zon. Ook kan uw huid droog en/of schilferig worden.



Wat kunt u zelf doen?

- Gebruik liever geen zeep en dep uw huid voorzichtig droog.
- Gebruik regelmatig een vette crème (geen vaseline).
- Gebruik 2-3 x per dag niet geparfumeerde handcrème.
- Gebruik een zonnebrandcrème met hoge beschermingsfactor en smeer regelmatig in.

Look good, Feel better

Een aantal keer per jaar organiseert afdeling Oncologie een workshop huid- en haarverzorging onder leiding van een schoonheidsspecialist en haarwerkspecialist: Look Good, Feel Better. Vraag de verpleegkundige om verdere informatie.

Branderige ogen

Heeft u last van branderige ogen? Dan kunt u dit het beste bij het eerstvolgende bezoek aan uw specialist melden. Hij/zij kan u eventueel oogdruppels voorschrijven.

Invloed op de menstruatie

De behandeling kan veranderingen teweegbrengen in het patroon van uw menstruatie. Deze veranderingen kunnen variëren van 'een keer overslaan' tot het wegblijven van de menstruatie. Dit kan gepaard gaan met overgangsklachten. Na het beëindigen van de behandeling kan de menstruatie terugkomen afhankelijk van uw leeftijd en behandeling.

Invloed op de vruchtbaarheid

Bent u in de vruchtbare leeftijd? Overleg dan met uw specialist welke consequenties de behandeling op de vruchtbaarheid heeft. Overleg ook het gebruik en duur van anticonceptiemiddelen.

Invloed op de seksualiteit

Wie ziek is heeft vaak, nog meer dan een ander, behoefte aan begrip, warmte en intimiteit. Toch is dat niet altijd even makkelijk realiseerbaar. Kanker doet een enorme aanslag op je lichaam en geest. Daardoor kan de zin in vrijen u vergaan. Het speelt, vaak in het begin, als de angst voor kanker overheerst en de strijd voor het leven op de eerste plaats staat, niet zo'n grote rol. Maar daarna moet u verder en vraagt ook uw relatie aandacht. Neem voldoende rust, tijd voor elkaar en ontspanning kan helpen. Het bespreekbaar maken en openheid en vertrouwen zijn een groot goed. Praat erover met uw partner of uw behandeld arts, huisarts of verpleegkundige.

Mogelijke klachten zijn onder andere:

- Verminderde conditie en/of vermoeidheid
- Moeite hebben met een veranderd uiterlijk zoals kaalheid of vermagering
- Bijwerkingen van de behandeling zoals diarree, misselijkheid, spierpijn of tintelingen in handen en voeten.
- Hormonale ontregeling, overgangsklachten of vervroegde overgang
- Stemningsveranderingen
- Verminderde vruchtbaarheid of onvruchtbaarheid
- Erectie- en/of zaadlozingstoornissen
- Droger worden van de vagina. Bij het vrijen kan een glijmiddel worden gebruikt.



Vervoer

Op de dag van de behandeling mag u niet zelfstandig aan het verkeer deelnemen zoals autorijden; zorg dat iemand u kan ophalen van het ziekenhuis. Afhankelijk van de zorgverzekeraar kunt u een machtiging krijgen voor taxivervoer. Dit geldt dan alleen voor de behandelingen, niet voor de extra bezoeken.

Psychische en sociale gevolgen

De behandeling kan uw leven ingrijpend veranderen. Dit geldt voor u, maar ook voor de mensen in uw omgeving. U en uw naasten kunnen met de volgende gevoelens en vragen te maken krijgen:

- Onzekerheid over de toekomst/angst
- Minder grip op uw eigen leven.
- Afhankelijkheid
- Verminderd lichamelijk en geestelijk functioneren
- Schuldgevoel
- Stress
- Verhoogde prikkelbaarheid
- Veranderd uiterlijk
- Zingeving

U zult steun nodig hebben voor deze behandeling. Het delen van uw angsten en onzekerheden met anderen kan de spanningen verminderen. Anderen kunnen uw stemmingen gunstig beïnvloeden. Daarnaast hebt u wellicht anderen nodig voor praktische hulp. Het is belangrijk dat u doet wat voor ú het beste werkt. Sommige mensen praten het liefst met hun naasten, anderen geven de voorkeur aan een hulpverlener of een lotgenoot.

Kinderen/kleinkinderen

Als u kinderen hebt, zullen zij op hun eigen manier reageren op uw ziekte en behandeling. Misschien vraagt u zich af wat u hen wel of niet moet vertellen. De ervaring leert dat vertellen wat er aan de hand is de minste problemen oplevert. Kinderen voelen namelijk haarfijn aan als er iets mis is en zullen anders zelf op zoek gaan naar verklaringen. Probeer niet te veel informatie tegelijk te geven, gebruik woorden die de kinderen begrijpen en wees eerlijk als je iets niet weet. Het is niet erg als uw kinderen uw emoties zien, maar probeer te voorkomen dat u overstuur raakt. Elk kind reageert op zijn of haar manier op uw ziekte. Die reacties zijn afhankelijk van de leeftijd en het karakter van uw kind en uw eigen reacties. Hebt u vragen over dit onderwerp? Aarzel niet om deze aan de orde te stellen in gesprekken met de oncologie verpleegkundige. Een goede website voor (klein)kinderen hun (groot)ouders, is www.kankerspoken.nl.



Tips voor patiënten

- Uw hart luchten helpt. U staat er dan minder alleen voor.
- Durf te praten over gevoelens van angst, onzekerheid en wanhoop.
- Help anderen over de drempel door zelf over uw ziekte te beginnen.
- U hoeft niet alles met iedereen te bespreken. Maak keuzes.
- Bedenk dat anderen het vaak goed bedoelen, ook al lijken ze onhandig.
- Bedenk dat mensen om u heen vaak zwijgen uit eigen angst of onzekerheid.
- Belangrijk is dat u zoveel mogelijk zelf bepaalt welke voorlichting en ondersteuning u wenst.

Tips voor partner, kinderen en/of andere naasten:

- Laat uw betrokkenheid merken, ook als u geen woorden hebt.
- Onzekerheid is niet erg, gewoon aanwezig zijn is al voldoende.
- Geef niet ongevraagd goedbedoelde adviezen.
- De behoefte om op te peppen kan verkeerd overkomen.
- U hoeft niet alle mogelijke steun te geven.
- De een is goed in woorden, de ander in praktische karweitjes.

Tips voor patiënt en omgeving samen

- Mensen kunnen verschillende verwachtingen van elkaar hebben.
- Realiseer u dat iedereen anders met een crisis omgaat.
- Twee verschillende manieren kunnen een relatie onder druk zetten.
- Durf duidelijk te maken wat u wel en niet kunt.

Verder lezen

De volgende brochures, folders en sites geven u meer informatie over verschillende aspecten die in deze brochure beschreven staan:

- Brochures uitgegeven door de Nederlandse Kankerbestrijding/KWF: www.kwf.nl
(zoek op brochures bestellen/downloaden)
- www.kanker.nl
- www.voedingenkanker.info.nl
- www.stichtingkleef.nl
- www.kankerspoken.nl (voor kinderen)
- www.kankerenwerk.nl

Natuurlijk kunt u ook altijd vragen om andere informatie of folders met betrekking tot de informatie die u zoekt. De oncologieverpleegkundige helpt u daar graag bij.