



Gids bij je kankerbehandeling

Informatiebrochure voor patiënten





In deze gids vind je tips en voorzorgsmaatregelen die je kunnen helpen om nevenwerkingen en problemen te vermijden of te verminderen.

*De **algemene aandachtspunten** gaan over je levensstijl en over hoe je nevenwerkingen kunt voorkomen. Ze zijn van toepassing op bijna alle kankermedicijnen.*

*De **mogelijke bijwerkingen zijn afhankelijk van welke behandeling jij krijgt**. Elk kankermedicijn heeft een unieke werking en daardoor specifieke nevenwerkingen. Je zorgverlener zal je uitleggen welke dat bij jou kunnen zijn en hoe je er het best mee omgaat.*

***Je huisarts blijft belangrijk!** Ook tijdens je oncologische behandeling is het waardevol om geregeld contact te houden met je eigen huisarts. Voor klachten of vragen die niets met kanker te maken hebben, blijft je huisarts een vertrouwd aanspreekpunt. Zo wordt je algemene gezondheid goed opgevolgd, ook buiten je behandeling in het oncologisch centrum.*

Meer informatie:



Heb je een fout gezien in een brochure?
Meld het ons via zas.be/fout-in-brochure

Algemene aandachtspunten en Lifestyle

- Voeding en lifestyle 4
- Eten en drinken 4
- Alcohol 5
- Voedingssupplementen 6
- Stoppen met roken 6
- Hygiëne 7
- Huidverzorging 7
- Mondhygiëne 8
- Werk, sport, activiteiten 10
- Werk 10
- Re-integratie en loopbaangeleiding 10
- Sport en andere activiteiten 12
- Autorijden 12
- Reizen 12
- Zonnebaden, sauna en wellness 12
- Seksualiteit en intimiteit 14
- Vruchtbaarheid en zwangerschap 16
- Interacties en co-medicatie 17
- Interacties 17
- Co-medicatie 18
- Vaccinatie 20
- Verhoogd infectiegevaar 21
- Omgaan met afvalstoffen 22
- Over kanker praten 22
- Over kanker praten met kinderen 22
- Omgaan met gevoelens van angst, boosheid en verdriet 24
- Informed consent 25

Hoe omgaan met algemene bijwerkingen?

- Ongewone vermoeidheid 27
- Minder witte bloedcellen 28
- Minder rode bloedcellen 29
- Minder bloedplaatjes 30
- Misselijkheid en braken 30
- Smaak- en reukveranderingen .. 31
- Diarree en constipatie 32
- Ontstoken mondslijmvlies en droge mond 33
- Slikproblemen 34
- Gewichtsverlies of gewichtstoename 35
- Ontregelde bloedsuikerspiegel 36
- Luchtwegproblemen 36
- Problemen met hart en bloedvaten 37
- Werking nieren en blaas 38
- Haarverlies 39
- Huidveranderingen 41
- Hand-voetsyndroom 42
- Nagelveranderingen 44
- Overgevoelighedsreacties 46
- Oogproblemen 46
- Oorsuizingen en een verminderd gehoor 49
- Griepig gevoel en koorts 50
- Tintelingen of voos gevoel 50

Wat te doen bij specifieke nevenwerkingen?

- Nevenwerkingen ten gevolge van (anti-)hormonale therapie 51
- Nevenwerkingen ten gevolge van targettherapie/doelgerichte therapie 52
- Nevenwerkingen ten gevolge van immunotherapie 53

Contactpersonen en organisaties

Algemene aandachtspunten en lifestyle

Voeding en lifestyle

- **Eten en drinken**

Zowel je kankerbehandeling als je ziekte kunnen een invloed hebben op je beleving van eten en drinken. Misschien verandert je smaak, heb je minder eetlust of ben je misselijk. Of je mondslijmvlies is ontstoken of je hebt moeite om te slikken.

Voedingsadvies is afhankelijk van jouw individuele klachten. Als basisregel kunnen we meegeven dat een evenwichtige voeding jou kan helpen tijdens je behandeling. Kankermedicijnen vragen heel wat energie van je lichaam. Daarom is het belangrijk om via je voeding voldoende bouwstoffen op te nemen. Lightproducten of vetarme alternatieven zijn even niet aan de orde en vervang je best door 'volwaardige' producten.



Als je niet goed kunt slikken of als je smaak verandert, eet je mogelijk minder en kan je vermageren. Je behandelend arts en diëtist zullen in dat geval samen met jou een plan opstellen om de bijwerkingen te verminderen en om je inname van voldoende voedingsstoffen te verbeteren.

Enkele tips

- Melk en melkproducten, vlees, vis, ei en peulvruchten bevatten veel eiwitten.
- Brood, pasta, aardappelen en rijst bevatten veel koolhydraten.
- Boter, olie en room bevatten veel vetten.
- Hou rekening met eventuele nevenwerkingen en pas je voeding aan.
- Drink zeker genoeg.

- **Alcohol**

Je lever en je nieren hebben heel wat werk om alle schadelijke stoffen, zoals bepaalde medicijnen tijdens je behandeling, af te breken en af te voeren.

Overmatig alcoholgebruik kan dat proces verstoren.

Het is meestal niet nodig om alcohol volledig te verbannen. Als je graag geniet van een glas wijn of een frisse pint, moet je dat jezelf zeker niet onzeggen.

- **Voedingssupplementen**

Mogelijk wil je je lichaam ondersteunen tijdens je behandeling. Vitamines, supplementen en/of kruidenpreparaten lijken dan goede aanvullingen aan je dagelijkse voedingspatroon. Toch is het belangrijk om hiermee voorzichtig om te gaan en te overleggen met de arts en/of diëtist. Sommige voedingsmiddelen, supplementen of kruiden kunnen de werking van bepaalde gebruikte geneesmiddelen verstoren. Ze kunnen het effect verzwakken of juist de bijwerkingen verergeren. (zie ook interacties en co-medicatie).

- **Stoppen met roken**

Dat roken en contact met schadelijke stoffen zoals nicotine slecht is voor je gezondheid, is ondertussen al lang bewezen. Als je rookt, adviseren we je om stappen te zetten om te stoppen met roken. Lukt het je niet alleen? Rookstopbegeleiding (individueel of in groep) kan je mogelijk helpen.

Hygiëne

- **Huidverzorging en lichaamshygiëne**

Sommige kankermedicijnen tasten je huid aan of verstoren het genezingsproces van je huid. Daarom is het belangrijk om **wondjes** te **vermijden** en je **huid goed** te **verzorgen**.

Enkele tips

- Vervang uitdrogende zepen door een wasolie.
- Bescherm je handen door handschoenen te dragen, bijvoorbeeld als je in de tuin werkt.
- Bescherm je huid tegen de zon.

Je huid kan ook **gevoeliger** worden **voor bepaalde stoffen** zoals toegevoegde geurstoffen en andere chemische bestanddelen. Je gebruikt beter producten zonder die stoffen.

Tijdens je behandeling ben je vaak **vatbaarder voor infecties**. Een goede persoonlijke hygiëne kan je helpen beschermen tegen schadelijke bacteriën, schimmels of andere ziekteverwekkers.

Vraag eventueel raad aan je behandelend arts of een verpleegkundige.

- **Mondhygiëne**

Je mondhygiëne verdient ook extra aandacht want bepaalde kankermedicijnen kunnen je mondslijmvlies aantasten.

Heb je in de loop van je behandeling een pijnlijke, gevoelige mond of aften in de mond? Laat ons dat dan zeker weten. We kunnen dan een speciale verzorgende mondspoeling voorschrijven en/of een laserbehandeling uitvoeren.

Enkele tips

- Poets je tanden minstens twee keer per dag: voor je gaat slapen en bij voorkeur ook na elke maaltijd (na 30 min). Spoel daarna goed met zuiver water.
- Gebruik een zachte natte tandenborstel, eventueel elektrisch (zachte opzetborstel). Of gebruik een kindertandenborstel.
- Gebruik best tandpasta met fluoride. Om je tandglazuur extra te beschermen, kan je eenmaal per week je tanden poetsen met bijvoorbeeld elmex medical gel 1,25 % die extra fluoride bevat. (gedurende enkele minuten, dan uitspuwen, niet inslikken!)
- Spoel je tandenborstel goed na het poetsen.
- Spoel regelmatig je mond met zuiver water.
- Spoel eenmaal per dag 's avonds je mond met

fluoride mondspoeling die je tanden extra beschermt.

- Blijf ook tijdens je kankerbehandeling op controle gaan bij de tandarts. Zijn er ingrepen aan je tanden nodig? Dan is overleg nodig tussen je tandarts en je behandelend arts.



Werk, sport en andere activiteiten

- **Werk**

Sommige mensen kiezen ervoor om (deels) te blijven werken tijdens hun behandeling, als dat fysiek en mentaal haalbaar is. Werken kan structuur geven en afleiding bieden, maar het is belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren. Het hangt ook af van je behandeling, je algemene conditie en het soort werk dat je doet.

Ben je tijdelijk arbeidsongeschikt door je behandeling, dan kan je ziekteverlof nemen. Dat doe je via je arts, die een medisch attest geeft. Je ontvangt een ziekte-uitkering via je ziekenfonds (mutualiteit). Als je niet voltijds maar wel gedeeltelijk kunt werken, bestaat er de mogelijkheid tot een gedeeltelijke werkhervatting met toestemming van de adviserend arts van je ziekenfonds.

- **Re-integratie en loopbaanbegeleiding**

Wil je terug aan de slag, maar kan je je vroegere job niet meer op dezelfde manier uitvoeren? Dan kan een re-integratietraject worden opgestart. Hierbij wordt samen met je werkgever, de arbeidsgeneesheer en eventueel een trajectbegeleider gekeken naar aangepast werk of een aangepast uurrooster. Het zorgteam kan je in contact brengen met organisaties,

zoals bijvoorbeeld vanuit VDAB, je mutualiteit of patiëntenorganisaties, die je verder kunnen begeleiden tijdens je zoektocht.

Meer informatie over werkhervatting kan je terugvinden op <https://www.emino.be/aanbod/werkschakel/>

- **Sport en andere activiteiten**

Een kankerbehandeling vraagt heel wat van je lichaam. Je hebt veel energie nodig om je te weren tegen je ziekte en de werking van je behandeling. Veel mensen hebben last van **vermoeidheid**. Hoe je hier op reageert is bij iedereen anders. Sport en andere activiteiten kan je zeker blijven aanhouden, maar luister naar je lichaam. Mogelijks zal je de intensiteit of frequentie tijdelijk moeten aanpassen.



Wist je dat ZAS programma's heeft die je kunnen helpen om actief te blijven tijdens je behandeling? Vraag meer informatie aan je behandelende arts of onze medewerkers.

- **Autorijden**

Door je ziekte of behandeling kan je last hebben van concentratiestoornissen en/of vermoeidheid. Dat kan ook je rijvermogen aantasten. Vraag eventueel hulp voor je verplaatsingen naar het ziekenhuis.

- **Reizen**

Reizen tijdens je behandeling is vaak mogelijk maar het is niet altijd de beste keuze om je behandeling te onderbreken of verplaatsen. Bespreek dat altijd met je behandelend arts.

Ga je op reis? Zorg dan voor de juiste omkadering en ondersteuning zodat je bijvoorbeeld bij een ziekenhuisopname in het buitenland niet voor onverwachte problemen komt te staan.

- **Zonnebaden, sauna en wellness**

Tijdens je behandeling raden we contact met UV-stralen af. Je huid is veel gevoeliger en zonnebrand kan sneller optreden en zelfs brandwonden veroorzaken met blijvende huidletsels.

Je vermijdt dus het best contact met de zon.

Tips

- Bedek je huid zo goed mogelijk door bijvoorbeeld een hoed met brede rand en een hemd of blouse met lange mouwen te dragen.

Smeer je huid in met een zonnecrème met hoge beschermingsfactor en sunblock.

Een ontspannende massage en een bezoek aan een wellnesscentrum zijn zeker niet verboden. We raden je wel aan om dat eerst te bespreken met je behandelend arts.

Tips

- Bij sommige behandelingen is contact met extreme temperaturen afgeraden.
- Na een okseluitruiming ga je het best niet naar de sauna.



Seksualiteit, intimiteit, vruchtbaarheid en zwangerschap

- **Seksualiteit en intimiteit**

Je ziekte en behandeling kunnen rechtstreeks of onrechtstreeks een invloed hebben op je behoefte en beleving van intimiteit en seksualiteit en dus ook op je relatie. Zowel jij als je partner moeten hier mogelijk aan wennen. Misschien heb je zelf nu minder behoefte aan intimiteit of hunker je meer naar warmte en ondersteuning? Iedereen beleeft dat op een andere manier.

Wat kan je ondervinden?

- Verminderd libido
- Vaginale droogte
- Uitblijven menstruatie en menopauzale klachten
- Erectiestoornissen en/of ejaculatieproblemen

Tips

- Gebruik voorbehoedsmiddelen, ook voor de veiligheid van je partner. Restanten van de geneesmiddelen kunnen ook in sperma of vaginaal vocht voorkomen.
- Gebruik bij vaginale droogte een glijmiddel.

Het is belangrijk dat dit thema bespreekbaar is. Door te praten met je partner kan je elkaar beter begrijpen en kunnen jullie samen op zoek gaan naar een manier om seksualiteit en intimiteit een plaats te geven in deze moeilijke periode.

Vinden jij en je partner het moeilijk om daarover te praten? Een gesprek met een psycholoog of seksuoloog kan jullie ondersteunen.



- **Vruchtbaarheid en zwangerschap**

Tijdens je behandeling wordt een **zwangerschap** afgeraden. Je lichaam heeft dan voldoende energie nodig om zich te verweren tegen je ziekte en de nevenwerkingen van de behandeling. Belangrijker nog is dat bepaalde kankermedicijnen schade kunnen veroorzaken aan het ongeboren kind. Genetische afwijkingen of een miskraam behoren tot mogelijke risico's.

Sommige kankerbehandelingen kunnen je **vruchtbaarheid** aantasten. Heb je een kinderwens? Bespreek dat voor de start van je behandeling met je behandelend arts. Afhankelijk van jouw situatie en behandeling kan je in aanmerking komen voor een vruchtbaarheidssparende ingreep (fertiliteitspreservatie) om een kinderwens na een oncologische behandeling toch mogelijk te maken. Denk bijvoorbeeld aan vriesbewaring van eicellen, spermacellen, embryo's of eierstofweefsel.

Was een vruchtbaarheidssparende ingreep geen optie en ben je na de behandeling onvruchtbaar? Overweeg dan eventueel andere mogelijkheden zoals draagmoederschap of adoptie. Als je daarover vragen hebt, brengen we je graag in contact met de juiste personen.

Interacties en co-medicatie

- **Interacties**

Bij de behandeling met antitumorale geneesmiddelen is het ook belangrijk om aandacht te besteden aan mogelijke interacties met andere geneesmiddelen en voedingssupplementen. Sommige medicijnen kunnen de werking van antitumorale middelen versterken of juist verminderen, wat invloed kan hebben op de effectiviteit van de behandeling. Ook bepaalde voedingssupplementen, zoals vitamines en kruidenpreparaten, kunnen de werking van de therapie beïnvloeden.

Volgende geneesmiddelen kunnen mogelijk interageren met jouw behandeling: sommige antibiotica (zoals ciprofloxacine en rifampicine), bloedverduunners, protonpompinhibitoren (zoals omeprazol) en andere. Bij voedingsmiddelen en supplementen die interacties kunnen veroorzaken, kennen we volgende voorbeelden: pompelmoes (-sap), sint-janskruid, hoge dosering vitamine C, kurkuma en andere.

Het is essentieel om je arts te informeren over alle geneesmiddelen en supplementen die je gebruikt, inclusief vrij verkrijgbare middelen en kruiden. Volg altijd de aanwijzingen van je zorgverlener en overleg voordat je nieuwe medicijnen of supplementen gaat gebruiken tijdens je kankerbehandeling.

- **Co-medicatie**

Co-medicatie zijn geneesmiddelen die aanvullend aan je behandeling met antitumorale geneesmiddelen (chemotherapie, immunotherapie, etc.) worden gebruikt. Het doel van deze medicatie is om bijwerkingen te verminderen, de werking van de behandeling te optimaliseren, en het comfort van de patiënt te verbeteren.

Deze geneesmiddelen worden meestal toegediend vóór het begin van de antitumorale behandeling, maar in sommige gevallen kan het ook tijdens of na de behandeling nodig zijn. De timing en het type geneesmiddel zijn afhankelijk van het soort antitumorale therapie en de medische geschiedenis van de patiënt.

Welke soorten co-medicatie kunnen er gebruikt worden?

- **Antihistaminica:** deze geneesmiddelen worden vaak gebruikt om allergische reacties te voorkomen.
- **Corticosteroïden:** het gebruik van corticosteroïden is heel gebruikelijk bij kankerbehandelingen. Er zijn meerdere doelen waarvoor dit gebruikt wordt. Enerzijds is er een rechtstreeks effect op ontstekingen en vermindering van druk op bepaalde organen en kan dit bijgevolg helpen om pijn te verlichten. Anderzijds werken deze geneesmiddelen

mee om misselijkheid en braken te bestrijden en om eventuele allergische reacties of bijwerkingen van de kankerbehandeling te behandelen. In sommige gevallen kunnen corticosteroiden ook helpen om de eetlust te verbeteren.

- **Anti-emetica:** ze helpen om misselijkheid en braken, die veel voorkomende bijwerkingen zijn van antitumorale therapieën, te verminderen.
- **Pijnstillers:** sommige patiënten ervaren pijn door de behandeling of het effect van de ziekte zelf. Pijnstillers kunnen preventief worden gegeven om ongemak te voorkomen.
- **Antibiotica:** in geval van een verminderde weerstand kunnen antibiotica preventief worden voorgeschreven om infecties te voorkomen.

Hoewel deze co-medicatie een belangrijke schakel zijn in het volledige behandelingschema, kunnen er ook risico's aan verbonden zijn, zoals allergische reacties op de co-medicatie zelf, interacties met andere medicijnen die je al gebruikt en/of bijwerkingen van de co-medicatie zoals sufheid, hoofdpijn, of gastro-intestinale klachten. De voor- en nadelen van de gebruikte medicatie worden steeds zorgvuldig overwogen door de behandelende arts.

Vaccinatie

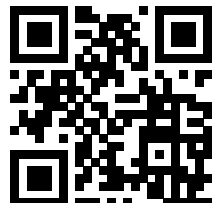
Oncologische patiënten, vooral diegenen die chemotherapie of immuunsuppressieve behandelingen ondergaan, worden sterk aangemoedigd om jaarlijks de grieprik te krijgen. Dit verlaagt de kans op complicaties door griep. Ook voor COVID-19-vaccinatie raden we aan om je te laten vaccineren. Bij patiënten met een reeds verzwakt immuunsysteem kan een aangepast vaccinatieschema noodzakelijk zijn. Ook na je kankerbehandeling kan je immuunsysteem tijdelijk verzwakt zijn en is het mogelijk dat je vaccinatie pas effectief zal zijn na je herstel.

Live vaccins (zoals gebruikt bij mazelen, bof, rubella of gele koorts) moeten vermeden worden door patiënten die en actieve behandeling ondergaan of die een ernstig verzwakt immuunsysteem hebben.

Je behandelende arts kan je hierbij raad geven.

Op de website van het Federaal Kenniscentrum voor de gezondheidszorg kan je meer informatie terugvinden.

<https://kce.fgov.be/>



Verhoogd infectiegevaar

Antikankerbehandelingen zoals chemotherapie en immunotherapie, kunnen het immuunsteem verzwakken, waardoor het lichaam minder goed in staat is om infecties te bestrijden. Dit verhoogt het risico op infecties, zoals verkoudheid, griep of ernstigere infecties, zoals longontsteking of urineweginfecties.

Tijdens de behandeling is het belangrijk om extra voorzichtig te zijn en de juiste hygiënemaatregelen te nemen. Was regelmatig je handen en wees alert op tekenen van infectie, zoals koorts, rillingen, pijn of zwelling. Als je vermoedt dat je een infectie hebt, neem dan onmiddellijk contact op met je arts of zorgteam. Vroegtijdige behandeling kan ernstige complicaties helpen voorkomen.

Contact met naasten, vrienden, collega's en kinderen, is zeker niet afgeraden maar vermijd contact met zieke personen. Ook contact met huisdieren houdt geen probleem in, maar vermijd bijvoorbeeld krabletsels.

Omgaan met afvalstoffen

Heel wat kankermedicijnen hebben toxische eigenschappen. De giftige stoffen vind je tot zeven dagen nadat je ze toegediend kreeg ongewijzigd terug in je urine, stoelgang en andere lichaamsstoffen.

Daarom neem je best enkele veiligheidsmaatregelen:

- Ga zittend naar het toilet.
- Trek nadien tweemaal door met het deksel naar beneden.

Over kanker praten

- **Over kanker praten met kinderen**

Ziek zijn heeft ook gevolgen voor je gezinsleven en familie. Heb je kinderen of kleinkinderen? Dan kan het zinvol zijn om ze op de hoogte te brengen van je ziekte en behandeling. Dat bepaal je natuurlijk zelf. Vind je het moeilijk om met je (klein)kinderen over je ziekte en behandeling te praten? Vraag dan hulp, bijvoorbeeld aan een van onze psychologen.



Bij kleinere kinderen kan het moeilijker zijn om over kanker te praten. Brochures en beeldmateriaal kunnen je misschien helpen. Er bestaan bijvoorbeeld strips en kinderboekjes die het ziekteproces visueel uitbeelden.

Zo kan je ook kinderen op de hoogte brengen en deel laten uitmaken van je behandelingsproces.

- Grote boom is ziek
- Alex en de dapperste opa ter wereld
- Afscheid van grote boom
- Samy en megamaffemeta-cellen
- Uitleenbox met kinderboeken over kanker - Talk Blue Vlaanderen vzw

- **Omgaan met gevoelens van angst, boosheid, verdriet,...**

Niet alle nevenwerkingen of gewaarwordingen zijn van fysieke aard. Ook je gevoelstoestand en psychische weerbaarheid worden op de proef gesteld.

Dat kan trouwens van dag tot dag wisselen. Hoe jij je voelt of omgaat met je ziekte is heel persoonlijk, maar belangrijker is te beseffen dat die gevoelens heel normaal zijn. Ze maken deel uit van het proces dat je doormaakt tijdens je diagnose en behandeling.

Mogelijke alarmsignalen zijn slaapproblemen, vermoeidheid, piekeren, rusteloosheid, prikkelbaarheid, angstgevoelens en heel wat andere gevoelens.

We raden je aan om daarover te praten met de mensen rond jou en de zorgverleners. Soms kan het aangewezen zijn om gespecialiseerde hulp van bijvoorbeeld een psycholoog in te roepen.

Er bestaan ook heel wat andere initiatieven zoals lotgenotengroepen en hulplijnen die je kunnen helpen om over je ziekte te praten.

Informed Consent

Informed consent of geïnformeerde toestemming is een essentieel onderdeel van de medische behandelingen. Het betekent dat je als patiënt volledig geïnformeerd wordt over de behandeling die voorgesteld wordt, inclusief de mogelijke voordelen, risico's, nevenwerkingen en alternatieven, zodat je een weloverwogen beslissing kan nemen over de voortgang van de behandeling. Informed consent is ook juridisch belangrijk, omdat het ervoor zorgt dat de artsen voldoen aan de wet en de rechten van de patiënt respecteren.

Wat houdt informed consent in?

- **Volledige informatieverstrekking:** De arts of zorgverlener legt uit welke behandeling wordt voorgesteld, waarom deze nodig is, en wat het verwachte resultaat is. Dit omvat ook informatie over de mogelijke nevenwerkingen, risico's en onzekerheden van de behandeling. In het geval van anti-kankerbehandelingen kunnen dit bijvoorbeeld bijwerkingen zoals vermoeidheid, haaruitval, of een verhoogd risico op infecties zijn.
- **Keuzevrijheid:** De patiënt heeft het recht om te kiezen of hij of zij de behandeling wil ondergaan of niet. Er wordt ook vaak besproken of er alternatieve behandelingen mogelijk zijn, en wat de voor- en nadelen van deze alternatieven zijn.

- **Begrip van de informatie:** De patiënt moet de verstrekte informatie begrijpen. Dit betekent dat de arts niet alleen feiten noemt, maar ook de kans heeft om vragen te stellen en eventuele onduidelijkheden te verduidelijken. Het doel is ervoor te zorgen dat de patiënt goed geïnformeerd is en begrijpt wat de behandeling inhoudt.
- **Vrijwilligheid:** Informed consent betekent dat de beslissing van de patiënt om al dan niet deel te nemen aan de behandeling volledig vrijwillig is, zonder dwang of druk van anderen.
Nadat je als patiënt volledig geïnformeerd bent en je je beslissing hebt genomen, wordt dit vastgelegd in het medisch dossier.

Informed consent wordt meestal gegeven vóór het starten van een behandeling, maar het kan op elk moment gedurende de behandeling opnieuw nodig zijn als er nieuwe informatie of veranderingen in de behandelopties zijn. Informed consent is dus een proces, geen eenmalige handeling, en het is belangrijk dat patiënten zich altijd vrij voelen om vragen te stellen en twijfels te uiten.

Hoe omgaan met algemene bijwerkingen?

Ongewone vermoeidheid

Vermoeidheid is de meest voorkomende klacht of nevenwerking tijdens en na een kankerbehandeling. Ze kan zich ook uiten als geheugen- en/of concentratieproblemen.

De oorzaken kunnen zeer uiteenlopend zijn: de werking van de geneesmiddelen, de afbraak van kankercellen, bloedarmoede, een tekort aan bepaalde voedingsstoffen of de emotionele beleving van je ziekte.

Vermoeidheid behandelen is een complex gegeven. Aangezien er meerdere oorzaken zijn, zijn er ook meerdere oplossingen. Toch kunnen de klachten niet altijd volledig verholpen worden.

Enkele tips

- Zorg voor voldoende rust en ontspanning.
- Zorg ook voor voldoende beweging.
- Kies voor evenwichtige voeding (zie p. 4) zodat je voldoende energie opneemt.
- Bespreek je vragen, bekommernissen of zorgen met een van onze zorgverleners. We verwijzen je graag door naar de juiste persoon die samen met jou naar een oplossing zal zoeken.

Minder witte bloedcellen

Je behandeling kan je beenmerg onderdrukken waardoor er een tekort aan witte bloedcellen ontstaat. Dat verzwakt je afweersysteem en zo word je gevoeliger voor infecties.

Hoe herken je een infectie?

- Koorts is meestal een symptoom van een infectie. Koorts of rillen zijn tekenen die je altijd moet melden aan je behandelend arts. Ze kunnen een reden zijn voor een spoedopname.
- Niet elke infectie gaat gepaard met koorts. Infecties kunnen voorkomen op verschillende plaatsen in je lichaam en de symptomen kunnen divers zijn. Bij een blaasontsteking kan je bijvoorbeeld pijn hebben als je plast, bij een luchtwegeninfectie kan je hoesten of ademhalingsproblemen hebben en bij een darminfectie kan je bijvoorbeeld diarree hebben.
- Meld nieuwe symptomen of klachten altijd aan je behandelend arts.

Mogelijk krijg je met een injectie medicijnen toegediend om de aanmaak van witte bloedcellen een 'boost' te geven.

Voorkom infecties

- Zorg voor een goede mondhygiëne (zie p. 6) en lichaamshygiëne (zie p. 5).
- Voorkom wondjes.
- Vermijd contact met mensen die bijvoorbeeld griep hebben.
- Vermijd langdurig contact met baby's en kleine kinderen.

Minder rode bloedcellen

Ook het aantal rode bloedcellen kan verminderen tijdens je behandeling. Net zoals bij de witte bloedcellen en bloedplaatjes is dat het gevolg van de onderdrukte werking van je beenmerg.

Symptomen van een lager aantal rode bloedcellen zijn vermoeidheid, kortademigheid en een verminderd uithoudingsvermogen. Normaal gezien is het beenmerg in staat om het aantal rode bloedcellen zelf weer op het normale niveau te krijgen, maar soms blijft dat te laag en is een bloedtransfusie, extra ijzertoediening of groeistimulerende medicatie nodig.

Minder bloedplaatjes

De onderdrukte werking van het beenmerg kan ook tot minder bloedplaatjes leiden, al komt dat minder frequent voor dan bij de rode en witte bloedcellen.

Een daling van de bloedplaatjes kan bloedingen veroorzaken. Mogelijke signalen zijn een bloedneus, blauwe plekken, tandvleesbloedingen ... Meld die onmiddellijk aan de verpleegkundigen of je behandelend arts!

Gebruik je bloedverdunnende medicatie, zoals bloedverdunders, aspirine of ontstekingsremmers?

Meld dat dan zeker aan je behandelend arts.

Let er zeker ook op om wondjes te voorkomen.

Bloedplaatjes zorgen mee voor de bloedstolling na een kwetsuur. Als je minder bloedplaatjes hebt, kan een wonde langer blijven bloeden of kunnen er grote hematomen (bloeduitstortingen) optreden.

Misselijkheid en braken

Misselijkheid en braken zijn frequent voorkomende klachten die ontstaan door je ziekte en behandeling. Het is moeilijk om de oorzaak van die klachten aan te duiden. Sommige geneesmiddelen werken rechtstreeks in op je maagslijmvlies. Andere werken eerder centraal en prikkelen bijvoorbeeld het braakcentrum in de hersenen.

Je ziekte en behandeling zijn ingrijpende gebeurtenissen in je leven. Daardoor kan het ook zijn dat klachten zoals misselijkheid en braken eerder een psychologische oorsprong hebben.

De behandeling van misselijkheid en braken is afhankelijk van de oorzaak. Er bestaan heel wat medicijnen die je klachten kunnen verminderen of doen verdwijnen. Als je blijft braken, is het belangrijk om voldoende vocht en voedingsstoffen binnen te krijgen. Regelmatig kleine hoeveelheden eten, kan dan een hulpmiddel zijn om toch voldoende voedingsstoffen op te nemen. Als je klachten niet onder controle raken, kan een ziekenhuisopname aangewezen zijn.

Smaak- en reukveranderingen

Smaak- en reukveranderingen zijn niet ongevoelbaar tijdens je behandeling. Ze kunnen een grote impact hebben op je beleving en voedingspatroon.

Vaak zal het een hele zoektocht worden naar voedingsmiddelen die jij als positief ervaart. Die zoektocht moet je niet alleen aangaan. Vraag raad aan de diëtisten in ons ziekenhuis. Zij hebben heel wat ervaring met dergelijke klachten en kunnen je heel wat tips en hulpmiddelen aanbieden.

De smaak- en geurbeleving is voor iedereen anders. De zoektocht naar smaken en geuren die je wel bevallen, is dus een individueel proces.

Diarree en constipatie

Heel wat kankerbehandelingen richten zich op sneldelende cellen. Die zitten ook in je mondslijmvlies en je darmvlies. Daardoor kan je behandeling ook die gezonde weefsels mee aantasten.

Als je darmvliescellen aangetast zijn, kan je diarree krijgen. Aanhoudende diarree heeft op zijn beurt gevolgen voor de vochtbalans van je lichaam. Probeer voldoende vocht binnen te krijgen en de diarree onder controle te krijgen. Voldoende drinken is de boodschap.

Je behandeling kan ook de beweeglijkheid van je darm aantasten en daardoor diarree of constipatie veroorzaken.

Bespreek met je arts welke medicatie je kan nemen.

Soms kan het raadzaam zijn om je voedingsgewoonten aan te passen en bijvoorbeeld meer of minder vezels te eten. Bespreek dat met een van onze diëtisten!

Ontstoken mondslijmvlies en droge mond

Door je behandeling kan je mondslijmvlies ontsteken. Dat kan resulteren in roodheid, zwelling, zweertjes en pijn. We noemen dat **stomatitis** of **mucositis**. Door de pijn heb je mogelijk minder zin om te eten of drinken en/of heb je moeite om te slikken.

Het kan ook zijn dat je minder speeksel aanmaakt waardoor je een **droge mond** krijgt. Ook dat kan je voedingspatroon beïnvloeden en/of slikproblemen veroorzaken.

Door die klachten kan je vermageren of ondervoed raken. Daarom is het belangrijk dat je ze bespreekt met de verpleegkundigen of je behandelend arts. Zij kunnen je indien nodig doorverwijzen naar een van onze voedingsdeskundigen.

Wat kan je zelf doen?

(zie ook p. 8)

- Zorg voor een goede mondhygiëne, preventie is belangrijk!
- Raakt je mondslijmvlies toch ontstoken, ondanks de voorzorgen die je nam? Er bestaan bijvoorbeeld verzachtende mondspoelmiddelen waardoor je toch kan eten.
Mogelijk krijg je de raad om tijdelijk te kiezen voor zachte of vloeibare voeding.

- Lasertherapie is een hulpmiddel om de pijn in je mond te verlichten. Daarmee kunnen we wondjes behandelen en zo de pijn proberen te verminderen. De lasertherapie zorgt er vaak mee voor dat het mondslijmvlies zich sneller herstelt.

Slikproblemen

Afhankelijk van de plaats waar de tumor zit, kan slikken moeilijker worden. Slikproblemen kunnen ook het gevolg zijn van een mondslijmvliesontsteking of droge mond (zie p. 24).

Slikproblemen kunnen je voedsel- en vochtinname stevig aantasten. Het is belangrijk dat je ze signaleert aan je behandelend arts zodat die ze mee kan opvolgen en je indien nodig kan doorverwijzen naar een diëtist. De behandeling zal afhankelijk zijn van de oorzaak.

Wat kan je zelf doen?

- In overleg met je arts en/of diëtist overschakelen op vloeibare of zachte voeding, bijvoeding en indien nodig zelfs sondevoeding.
- Onderliggende klachten zoals mondslijmvliesontsteking laten opvolgen en behandelen.



Gewichtsverlies of gewichtstoename

Afhankelijk van je behandeling kan je gewicht afnemen of toenemen.

Als je onvoldoende voedingsstoffen opneemt, kan je vermageren. Mogelijke oorzaken zijn een mondslijmvliesontsteking (zie p. 30), slikproblemen (zie p. 32), smaakveranderingen (zie p. 30) en aanhoudende diarree (zie p. 32).

Tijdens je behandeling controleren we regelmatig je gewicht. Als je sterk vermagert, volgen we dat nauw op. Vermageringsdiëten zijn even niet aan de orde.

Je gewicht kan niet alleen afnemen, maar ook toenemen. Vochtophoping (oedeem) kan je gewicht snel doen stijgen en kan een teken zijn van problemen met je hart (zie p. 20) of nieren (zie p. 36).

Ook hormoontherapie kan je gewicht sterk beïnvloeden.

Je veranderde levensstijl en bewegingspatroon kunnen ook je gewicht beïnvloeden. Als je minder energie hebt en vermoeid bent, beweeg je mogelijk minder of anders dan voor je ziekte. Je spiermassa kan afnemen en je vetmassa toenemen waardoor je lichaamsgewicht verandert.

Ontregelde bloedsuikerspiegel

De meest voorkomende oorzaak van een ontregelde bloedsuikerspiegel is de toediening van cortisonen. Die worden zeer vaak gebruikt als ondersteunende medicatie tijdens je behandeling. Ze kunnen andere geneesmiddelen versterken en ervoor zorgen dat je lichaam bepaalde geneesmiddelen beter opneemt. Daardoor zijn ze bij veel kankerbehandelingen onmisbaar. Ze hebben wel als nadeel dat ze je bloedsuikerspiegel sterk kunnen verstoren en je waarden doen stijgen.

Hoe weet ik of mijn bloedsuikerspiegel is verhoogd?

- Frequent plassen, dorstgevoel, vermoeidheid, lusteloosheid en slaperigheid.
- Een verminderde eetlust, misselijkheid en vermagering.

Luchtwegproblemen

Sommige kankerbehandelingen kunnen bijwerkingen geven ter hoogte van de luchtwegen. Je kunt last krijgen van kortademigheid, droge hoest, piepende ademhaling of een drukkend gevoel op de borst. Deze klachten kunnen het gevolg zijn van ontstekingen of irritatie van het longweefsel (zoals bij interstitiële longziekte of pneumonitis), vooral bij behandelingen met bepaalde doelgerichte therapieën, immunotherapie of bestraling van de borstkas.

Het is belangrijk om luchtwegklachten altijd te melden aan je arts, zeker als ze nieuw zijn of verergeren. Vroege herkenning en behandeling zijn belangrijk om complicaties te voorkomen. Soms is het nodig om je behandeling aan te passen of extra medicatie te geven, zoals ontstekingsremmers.

Blijf niet met vragen of klachten zitten – je zorgteam staat klaar om je te ondersteunen.

Problemen met hart en bloedvaten

Tijdens je behandeling kunnen er problemen optreden ter hoogte van je hart en bloedvaten. De werking van het hart kan aangetast worden en zo bijvoorbeeld je bloeddruk gaan verhogen of verlagen.

De redenen hiervan zijn zeer uiteenlopend.

Een reeds gekende hart- en vaatziekte kan voor problemen zorgen, maar

ook de gebruikte antitumorale medicatie kan aan de basis liggen (cardiotoxiciteit). Ook de locatie van de tumor kan bijvoorbeeld de bloedvaten gedeeltelijk of volledig afsluiten en zo je bloeddruk beïnvloeden.



Tenslotte zijn er ook nog andere redenen zoals uitdroging, bloedarmoede of infectie die je bloeddruk kunnen verhogen of verlagen.

Als je hart minder goed je bloed kan rondpompen of je te lang een hoge bloeddruk hebt, kan er zich vocht ophopen buiten de bloedbaan, op plaatsen waar normaal geen vocht aanwezig is (oedeem).

De behandeling is dan afhankelijk van de oorzaak en symptoom. Soms kan extra vochttoediening aan de orde zijn, soms moet er medicatie op gestart worden, zoals vochtafdrijvende medicatie of bloeddrukverlagende middelen.

Regelmatige controle van bloeddruk en hartfunctie (ECG) is aangewezen. Eventueel kan het nodig zijn om ook thuis je bloeddruk op te volgen.

Werking nieren en blaas

De nieren spelen een belangrijke rol bij de afbraak en verwerking van afvalstoffen in ons lichaam. Enerzijds zijn er de afvalstoffen van de gebruikte geneesmiddelen en anderzijds zijn er de afbraakstoffen van de lichaamscellen door de behandeling die door de nieren worden uitgefilterd. Soms kan dit leiden tot een verminderde nierfunctie. Preventief wordt er daarom frequent vocht toegediend. Bij sommige behandelingen zullen we daarom ook de urine controleren op de aanwezigheid van

eiwitten. Deze kunnen een signaal zijn dat de nieren onder druk komen te staan.

Ook urineweginfecties, blaasinfecties of -irritatie komen voor ten gevolge van de behandeling. De belangrijkste symptomen hier zijn koorts en pijn.

Haarverlies

Sommige kankermedicijnen werken in op je haarfollikels en beschadigen je haar: je haar verdunt of valt uit.

Meestal begin je een tiental dagen na de start van je behandeling haar te verliezen. Je vindt bijvoorbeeld haren terug op je kussen of na het douchen. Je hoofdhuid kan ook pijn doen.

Er bestaan hulpmiddelen om haarverlies te voorkomen of te beperken. Bij sommige behandelingen is hoofdhuidkoeling met een ijskap een optie. De ijskap 'bevriest' dan je haarfollikels en beschermt ze zo tegen de gebruikte geneesmiddelen. Het resultaat verschilt van persoon tot persoon: sommige mensen kunnen er hun haar door behouden, bij andere verdunt het of valt het toch uit.

Het haarverlies is bijna altijd tijdelijk. Meestal begint het enkele weken tot maanden na het einde van de behandeling opnieuw te groeien. Soms verandert de kleur of de structuur.

In uitzonderlijke gevallen is het haarverlies definitief.

Wat kan je doen?

- Aan je arts vragen of je in aanmerking komt voor preventieve hoofdhuidkoeling met een ijskap. Laat je haren alvast inkorten, de ijskap kan je hoofdhuid dan beter bereiken.
- Een pruik dragen.
- Een hoofddeksel dragen, bijvoorbeeld een hoed, muts, doek. Er bestaat een heel gamma aan mogelijkheden. We kunnen je een adressenlijst bezorgen.
- Wat make-up gebruiken als je je daar goed bij voelt.

Haarverlies kan ingrijpend zijn. Geef aan hoe je je daarbij voelt. Een gesprek met een zorgverlener zoals een psycholoog kan je misschien helpen om er beter mee om te gaan of het te aanvaarden.



Huidveranderingen

Je behandeling kan gevolgen hebben voor je huid, bijvoorbeeld droogheid, schilferigheid, huidkloven, huidverkleuring, jeuk of huiduitslag.

Wat kan je doen?

- Draag extra zorg voor je huid. Gebruik bijvoorbeeld badolie of een neutrale, niet-geparfumeerde zeep.
- Voorkom uitdroging en gebruik regelmatig een bodycrème.
- Bescherm je huid tegen irritatie en verwondingen. Draag bijvoorbeeld handschoenen als je in de tuin werkt.

Bij zogenaamde doelgerichte therapieën kan een **heel typische huiduitslag**, vergelijkbaar met acne, ontstaan. Dat gebeurt soms al enkele dagen na de start van de behandeling. Die huiduitslag zien we meestal op het gelaat, de hoofdhuid, de borststreek, de hals, de schouders en de bovenrug. In sommige gevallen komt een ernstige vorm voor.

Wat kan je doen?

- Gebruik geen vette crème op plaatsen met acne.

Bepaalde behandelingen veroorzaken een **verhoogde gevoeligheid voor zonlicht**. Je verbrandt dan veel sneller bij contact met zonlicht. Niet alleen rechtstreeks contact met zonlicht is te beperken of af te raden, ook achter glas kan je huid sneller verbranden.

Wat kan je doen?

- Vermijd blootstelling aan de zon, gebruik altijd een beschermende zonnecrème met voldoende hoge factor (minstens factor 30).
- Gebruik geen zonnebank.
- Draag beschermende kledij en zoek eerder de schaduw op.

Hand-voetsyndroom

Het hand-voetsyndroom is een specifieke huidverandering die vooral voorkomt op de handpalmen en/of voetzolen.

Veel voorkomende symptomen zijn roodheid, zwelling, droogheid, kloven, jeuk en pijn.

Die symptomen kunnen optreden na enkele dagen of weken. Na het einde van de behandeling verdwijnen ze geleidelijk aan.

Wat kan je zelf doen om de symptomen te vermijden of verminderen?

- Hydrateer je huid goed met een vochtinbrengende crème of zalf. Blijf dat zeker doen tijdens de behandeling.
- Vermijd spannende schoenen.
- Stel je handen en voeten niet bloot aan extreme koude of warmte.
- Draag eventueel handschoenen, die kunnen extra bescherming bieden.

Wat kan je doen als je het hand-voetsyndroom hebt?

- Probeer warmte te vermijden en breng eerder koelte aan. Koudwaterbaden kunnen bijvoorbeeld verlichting geven.
- Probeer irritatie en wrijving door kleren en schoenen te vermijden en pas je kledij aan.
- Breng 's avonds voor je gaat slapen een dikke laag vochtinbrengende crème aan en trek daarna losse katoenen handschoenen en kousen aan. Zo kan de crème langer intrekken.

Nagelveranderingen

Tijdens de behandeling van kanker kunnen diverse nevenwerkingen optreden, waaronder veranderingen aan de nagels. Deze veranderingen zijn meestal onschuldig en van voorbijgaande aard, maar kunnen soms ongemakkelijk of pijnlijk zijn. Het is belangrijk om te weten wat je kan verwachten en hoe je hier best mee omgaat.

Nagelveranderingen kunnen zich uiten in verschillende vormen, zoals:

- **Verkleuringen:** nagels kunnen geel, bruin of blauwachtig worden.
- **Broosheid:** nagels worden dunner, brozer en breken gemakkelijker.
- **Groeven of ribbels:** er kunnen lijnen of deuken in het nageloppervlak ontstaan.
- **Loslaten van de nagel:** in sommige gevallen kan de nagel gedeeltelijk of helemaal loskomen van het nagelbed.
- **Ontstekingen of pijn:** rondom de nagels kan roodheid, zwelling of pijn ontstaan.

Tijdens de behandeling kunnen we door middel van 'koudetherapie' de bloedvaten doen samentrekken waardoor de medicatie minder diep kan doordringen en de kans op nagelveranderingen en -beschadiging wordt verminderd.

Wat kan je zelf doen om een nagelriemontsteking te voorkomen?

Preventief kan je opstarten met het gebruik van beschermende nagellak met silicium.

- **Bescherm je nagels:** draag handschoenen bij huishoudelijk werk of bij contact met water en schoonmaakmiddelen.
- **Vermijd nagelbijten** en het gebruik van agressieve nagelproducten zoals acetonhoudende nagellakremovers.
- **Houd je nagels kort en schoon** om beschadiging en infecties te voorkomen.
- **Gebruik een milde handcrème** om de huid en nagelriemen soepel te houden.
- **Meld pijn, ontstekingen of wondjes** aan je arts of verpleegkundige; soms is een behandeling nodig.



Overgevoelighedsreacties

Sommige geneesmiddelen kunnen acute overgevoelighedsreacties veroorzaken tijdens de toediening. Mogelijke symptomen zijn huiduitslag (eventueel over heel het lichaam), roodheid van het gelaat, gezwollen tong, sliklast, een gevoel van benauwdheid, lage bloeddruk, snelle hartslag, koorts of rillingen.

Het is belangrijk dat je zulke gewaarwordingen onmiddellijk meldt aan de verpleegkundigen of arts.

Om overgevoelighedsreacties te voorkomen, krijg je voor de toediening van de kankermedicijnen 'premedicatie' zoals cortisonen en antiallergische medicatie.

Oogproblemen

Oogproblemen zijn een veelvoorkomende nevenwerking van anti-kankerbehandelingen, zoals chemotherapie, gerichte therapieën of immunotherapie. Vaak zijn deze van voorbijgaande aard en verdwijnen de nevenwerkingen na het beëindigen van de therapie. Anti-kankerbehandelingen kunnen diverse oogproblemen veroorzaken, zoals:

- **Droge ogen:** Dit komt voor wanneer de traanproductie vermindert, wat kan leiden tot branderigheid, jeuk, roodheid of een gevoel van zand in de ogen.
- **Wazig zien:** Door de effecten van de behandeling kan de helderheid van het zicht tijdelijk afnemen.
- **Gevoeligheid voor licht (fotofobie):** Oogleden kunnen zwellen of het oog kan extra gevoelig zijn voor fel licht.
- **Ooginfecties of ontstekingen:** Verzwakte afweer door de behandeling kan het risico op infecties vergroten, wat zich kan uiten in pijn, roodheid of afscheiding uit het oog.
- **Veranderingen in de oogdruk:** Sommige behandelingen kunnen de oogdruk verhogen, wat kan leiden tot glaucoom of andere oogcomplicaties.

Wat kan je zelf doen om oogproblemen te voorkomen of te verlichten?

- **Hydrateer de ogen:** gebruik kunstmatige tranen: Dit helpt de ogen te bevochtigen en kan droge ogen verlichten. Kies voor een product zonder conserveermiddelen, vooral als je het vaker gebruikt.
- **Vermijd droge omgevingen:** Gebruik een luchtbevochtiger in droge ruimtes om te voorkomen dat de lucht de ogen verder uitdroogt.
- **Bescherm je ogen tegen fel licht:** Draag een zonnebril

met UV-bescherming om oogvermoeidheid en gevoeligheid voor licht te verminderen, vooral als je naar buiten gaat.

- **Zorg voor goede verlichting** bij het lezen of het werken met schermen om te voorkomen dat de ogen overbelast raken. Neem voldoende pauzes bij schermgebruik en gun je ogen zoveel mogelijk rust.
- **Ooghygiëne en infecties voorkomen:** Was je handen regelmatig en raak je ogen niet aan met ongewassen handen. Vermijd make-up in de ogen. Gebruik oogdruppels of zalven zoals voorgeschreven door je arts om infecties of ontstekingen te behandelen.
- **Vermijd** het roken of de **blootstelling aan rook**.
- **Laat je ogen regelmatig controleren** door een oogarts, vooral als je merkt dat je zicht verandert of als je oogproblemen hebt.

Wat te doen als je oogproblemen ervaart?

- Als je oogklachten ervaart, zoals aanhoudende droge ogen, pijn, wazig zien of roodheid, neem dan altijd contact op met je arts of oncologisch zorgteam. Zij kunnen je symptomen beoordelen en je doorverwijzen naar een oogarts of een andere specialist indien nodig.
- In sommige gevallen kan het nodig zijn om de behandeling tijdelijk aan te passen of specifieke medicijnen te gebruiken om de oogproblemen

te verlichten. Dit gebeurt altijd in overleg met je behandelteam.

- Als je plotseling verlies van zicht ervaart of als de pijn in je ogen ondraaglijk is, neem dan onmiddellijk contact op met een arts.

Oorsuizingen en een verminderd gehoor

Door je behandeling kan je minder goed horen of oorsuizingen hebben. Meestal is dat tijdelijk. Soms is een verminderd gehoor blijvend.

Vertel mensen dat je minder goed hoort, zodat je omgeving er rekening mee kan houden. Gesprekken voeren met meerdere mensen kan moeilijk zijn, probeer dat te vermijden.

Verwittig zeker je arts als je gehoorproblemen ondervindt.



Grieperig gevoel en koorts

Tijdens de behandeling kan je je grieperig voelen. Hoofdpijn, spierpijn, rillen en koorts kunnen wijzen op een normale reactie van je lichaam op de medicatie. Koorts moet je wel altijd melden aan je behandelend arts want het kan een teken van infectie zijn en moet altijd opgevolgd worden.

Tintelingen of voos gevoel

Tintelingen en/of een voos gevoel kunnen zich voordoen naarmate je behandeling vordert. Meestal verdwijnen de klachten spontaan nadat de behandeling is beëindigd, maar het herstel kan wel langere tijd in beslag nemen.

Meestal komen deze klachten voor ter hoogte van de vingertoppen en tenen, wat hinderlijk kan zijn bij stappen of bijvoorbeeld fijne motoriek van de handen. Ook de gewaarwording van warmte of koude kan hierdoor veranderen tijdens de behandeling.

Preventief kan 'koude-therapie' gebruikt worden en zo trachten de effecten van de geneesmiddelen ter hoogte van handen en voeten te verminderen. Echter bij sommige geneesmiddelen is net het gebruik van ijsapplicatie of koude-therapie tegenaangewezen. Volg steeds het advies van je behandelend arts.

Wat te doen bij specifieke nevenwerkingen?

Nevenwerkingen ten gevolge van (anti-)hormonale therapie

Het gebruik van hormonale therapie (zoals bijvoorbeeld bij borstkanker of prostaatkanker) kan heel wat specifieke bijwerkingen veroorzaken, afhankelijk van het type therapie en/of type kanker.

Algemene symptomen kunnen zijn:

- Vermoeidheid
- Stemningswisselingen / depressieve gevoelens
- Gewichtstoename
- Verminderde zin in seks (libidoverlies)
- Botontkalking (osteoporose)
- Spier- en gewrichtspijn
- Opvliegers
- Misselijkheid
- Hoofdpijn
- Symptomen bij vrouwen:
 - Vaginale droogheid of irritatie
 - Menstruatiestoornissen of uitblijven van menstruatie
 - Stijging van cholesterolwaarden
 - Meer kans op bloedklonters (bij sommige middelen zoals tamoxifen)
- Symptomen bij mannen:
 - Afname van spiermassa
 - Toename van vetmassa

- Borstvorming (gynecomastie)
- Erectiestoornissen
- Opvliegers en nachtelijk zweten

Sommige bijwerkingen kunnen tijdelijk zijn en verdwijnen na het stoppen van de behandeling. Andere, zoals botontkalking, kunnen blijvend zijn zonder gepaste opvolging of medicatie.

Nevenwerkingen ten gevolge van targettherapie/doelgerichte therapie

Doelgerichte therapie is een vorm van kankerbehandeling die zich heel specifiek richt op kankercellen. In tegenstelling tot klassieke chemotherapie, die ook gezonde cellen aantast, probeert doelgerichte therapie vooral de cellen aan te vallen die betrokken zijn bij de groei van de tumor. Daardoor zijn de bijwerkingen vaak anders, en in sommige gevallen minder hevig, maar dat betekent niet dat er geen nevenwerkingen zijn.

De meest voorkomende bijwerkingen zijn:

- **Huidproblemen:** roodheid, jeuk, uitslag of acne-achtige plekken, vooral in het gezicht en op de borst. Soms kan de huid ook droog of schilferig worden. Nagels en haar kunnen brozer worden.
- **Vermoeidheid:** Een aanhoudend gevoel van uitputting komt vaak voor, ook al rust je voldoende. Het kan een invloed hebben op je dagelijks functioneren.

- **Diarree of maagklachten:** Sommige mensen krijgen te maken met buikkrampen, misselijkheid of diarree. Goed hydrateren en een aangepast dieet kunnen helpen.
- **Verhoogde bloeddruk:** Bij sommige therapieën wordt de bloeddruk nauwgezet opgevolgd, omdat die kan stijgen.
- **Veranderingen in de werking van lever of schildklier:** Regelmatige bloedcontroles zijn nodig om deze mogelijke bijwerkingen tijdig op te sporen.
- **Wondgenezing kan trager verlopen:** Dit is belangrijk om te weten bij operaties of wondjes.

Bijwerkingen zijn vaak beheersbaar en verdwijnen meestal als de behandeling stopt.

Nevenwerkingen ten gevolge van immunotherapie

De bijwerkingen van immunotherapie verschillen nogal van klassieke chemotherapie. Aangezien immunotherapie het immuunsysteem activeert om kankercellen aan te vallen, zijn auto-immuunreacties mogelijke bijwerkingen van je behandeling. De symptomen zijn sterk afhankelijk van het orgaansysteem.

Deze auto-immuunreacties treden niet frequent op, maar als ze wel optreden, moeten ze snel worden herkend en behandeld. Regelmatige controle van bloedwaarden is noodzakelijk.

Algemene bijwerkingen zijn:

- Vermoeidheid (zeer frequent)
- Koorts of griepig gevoel
- Huiduitslag / jeuk (mild tot ernstig)
- Misselijkheid

Specifieke auto-immuunreacties zijn:

- Colitis (darmontsteking): uit zich in diarree, buikpijn, bloed in de ontlasting,..
- Hepatitis (leverontsteking): uit zich in moeheid, geelzucht en verhoogde leverwaarden in het bloed
- Pneumonitis (longontsteking: hoest, kortademigheid)
- Dermatitis (huidontsteking): huiduitslag, droogheid, blaarvorming, jeuk
- Pancreatitis (ontsteking alvleesklier): onregelde bloedsuikerwaarden/diabetes, dorst, veel plassen
- Nefritis (nierontsteking): voornamelijk vast te stellen aan de hand van bloedwaarden
- Arthritis/myositis (gewrichts- en spierontstekingen: pijn en stijfheid ter hoogte van spieren en gewrichten.
- Neuropathie en encephalitis: uit zich in spierzwakte, dubbel zicht, hoofdpijn, coördinatiestoornissen
- Ook andere orgaansystemen kunnen betrokken zijn en zich uiten in andere klachten.

Contactpersonen en organisaties

Je staat er niet alleen voor. In ons centrum kan je met je vragen of voor een gesprek terecht bij onze **verpleegkundig consulenten en oncopsychologen**.

Onze **sociale dienst en de sociaal-financieel medewerker** helpen je met meer praktische zaken en geldzaken.

Vraag naar hen bij je behandelend arts of op de afdeling waar je verzorgd wordt.

Waaier is een vereniging voor en door kankerpatiënten, begeleid door een multidisciplinair team.

Deze vereniging biedt je de kans om in contact te komen met lotgenoten en organiseert regelmatig activiteiten voor (ex-)kankerpatiënten en familie.

Vraag meer informatie aan je behandelend arts of onze medewerkers of surf naar **waaierzw.be**.

Huis Klaas is een bijzondere winkel speciaal voor kankerpatiënten. In deze laagdrempelige winkel zonder kassa kan je kleren, interieuraccessoires, speelgoed en hebbedingetjes 'kopen'. Je ontmoet er ook lotgenoten en je kan er altijd terecht voor een ongedwongen babbel. Vraag meer informatie aan je behandelend arts of onze medewerkers of surf naar **huisklaas.be**.

Men kan zich aanmelden om een nieuwsbrief te ontvangen waarin infosessies, workshops en andere activiteiten worden aangekondigd.

Dit kan via de website van Huis Klaas en Waaier.



A series of horizontal dotted lines for taking notes.

ZIEKENHUIS aan de STROOM

Contactgegevens:

ZAS Augustinus

Oosterveldlaan 24 , 2610 Wilrijk
03 443 30 11 afsprakenplanning

ZAS Palfijn

Lange Bremstraat 70, 2170 Merksem
03 640 21 11 afsprakenplanning

www.zas.be