



Gids bij je kankerbehandeling met medicijnen

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.*

Algemene aandachtspunten

- Eten en drinken 4
- Huidverzorging en lichaamshygiëne 5
- Mondhygiëne 6
- Alcohol 8
- Stoppen met roken 8
- Interacties met geneesmiddelen en voedingssupplementen 8
- Zwangerschap en vruchtbaarheid 9
- Seksualiteit en intimiteit 10
- Autorijden 11
- Werk, sport en andere activiteiten 11
- Omgaan met afvalstoffen 12
- Over kanker praten met kinderen 13
- Omgaan met huisdieren 14
- Reizen 15
- Zonnebaden 15
- Sauna, massage en wellness 16
- Gevoelens van angst, boosheid, verdriet 17

Hoe omgaan met bijwerkingen?

- Ongewone vermoeidheid 18
- Minder witte bloedcellen 19
- Minder rode bloedcellen 20
- Minder bloedplaatjes 21
- Problemen met hart en bloedvaten 21
- Misselijkheid en braken 22
- Smaak- en reukveranderingen 23
- Ontstoken mondslijmvlies en droge mond 24
- Diarree en constipatie 25
- Slikproblemen 26
- Gewichtsverlies of gewichtstoename 27
- Ontregelde bloedsuikerspiegel 28
- Kortademigheid (dyspneu) 28
- Werking nieren en blaas 29
- Vochttopstapeling (oedeem) 30
- Haarverlies 30
- Huidveranderingen 32
- Hand-voetsyndroom 33
- Nagelveranderingen 35
- Overgevoelighedsreacties 36
- Oogproblemen 36
- Oorsuizingen en een verminderd gehoor 37
- Griepig gevoel en koorts 38
- Tintelingen of voos gevoel 38

Contactpersonen en organisaties

Algemene aandachtspunten

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 mondslimvlies 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.

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 afters 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.



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 ontzeggen.

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.

Interacties met geneesmiddelen en voedingssupplementen

Sommige geneesmiddelen en zelfs bepaalde voedingsmiddelen kunnen onderling gaan reageren. Soms doen ze de werking van bepaalde kankermedicijnen teniet of versterken bepaalde bijwerkingen. Overloop daarom bij het begin van je behandeling samen met je behandelend arts welke medicijnen en voedingssupplementen je neemt.

Zwangerschap en vruchtbaarheid

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.

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.

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.

Werk, 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 tegen de bijwerkingen van de behandeling. Veel mensen hebben last van vermoeidheid.



Hoe je lichaam en geest reageren en hoe je je ziekte beleeft, is bij iedereen anders. Of je tijdens je behandeling kan blijven werken, hangt ook af van persoon tot persoon.

Wat met sport en andere activiteiten? Luister in de eerste plaats naar je lichaam! Je mag blijven sporten en andere activiteiten doen, maar mogelijk zal je de intensiteit en/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 behandelend arts of onze medewerkers.

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.

- Gebruik tijdens geslachtsgemeenschap bescherming (zie ook p. 10).
- Kwamen je kleren in aanraking met lichaamsvloeistoffen? Was ze dan op hoge temperatuur in de wasmachine. Zo verdwijnen alle schadelijke stoffen.

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 huisdieren

Het is belangrijk om wondjes en infecties te vermijden (zie ook p. 5). Die regels gelden ook bij je omgang met dieren. Contact is zeker niet afgeraden, maar wees voorzichtig als je met je huisdier speelt. Vermijd krabletsels of beten!

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

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.

Sauna, massage en wellness

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.



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.

Hoe omgaan met 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 bloedverduunners, 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.

Problemen met hart en bloedvaten

Sommige kankermedicijnen kunnen je **bloeddruk** verhogen. Een regelmatige controle is aangewezen, eventueel ook thuis. Blijft je bloeddruk lang te hoog? Dan kan het nodig zijn om medicatie op te starten.



Als je hart minder goed je bloed rondpompt of als je lang een hoge bloeddruk hebt, kan er zich vocht ophopen buiten de bloedbaan. In de omliggende weefsels ontstaat dan **oedeem** (zie p. 30).

Bespreek die klachten met je behandelend arts zodat die de oorzaak kan zoeken en de juiste behandeling kan opstarten.

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 ongewoon 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.

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. 6)

- 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.

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!



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. 24), slikproblemen (zie p. 26), smaakveranderingen (zie p. 23) en aanhoudende diarree (zie p. 25).

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

Je gewicht kan niet alleen afnemen, maar ook toenemen. Vochtophoping (oedeem, zie p. 30) kan je gewicht snel doen stijgen en kan een teken zijn van problemen met je hart (zie p. 21) of nieren (zie p. 29).

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.

Kortademigheid (dyspneu)

Kortademigheid is een belangrijke klacht of bijwerking. Ze ontstaat of verergert door de ziekte zelf of door de behandeling.

Bij sommige kankersoorten kan er bijvoorbeeld druk ontstaan op je luchtwegen of kunnen je luchtwegen

vernauwd of verstoep raken. Daardoor ervaar je kortademigheid of ademnood.

Bepaalde kankermedicijnen kunnen je longen en/of luchtwegen beschadigen of een infectie veroorzaken.

Bespreek nieuwe klachten of verergering van bestaande klachten altijd met je behandelend arts.

Werking nieren en blaas

Sommige behandelingen doen de hoeveelheid eiwit in de urine stijgen. Daarom controleren we voor elke toediening het eiwitgehalte in je urine. Zo kunnen we nagaan of je nieren goed werken.

Nierontstekingen komen ook voor. De belangrijkste symptomen zijn koorts en pijn.

De nieren spelen een belangrijke rol bij de afbraak en verwerking van afvalstoffen in ons lichaam. Die afvalstoffen kunnen afkomstig zijn van de gebruikte kankermedicijnen. Het kunnen ook afvalstoffen zijn van lichaamscellen die afgebroken werden door de behandeling.

Bepaalde medicijnen kunnen ook je blaas irriteren.

Vochtopstapeling (oedeem)

Oedeem is vochtophoping in je lichaam op plaatsen waar normaal geen vocht aanwezig is. Dat uit zich bijvoorbeeld in vochtkussentjes in je voeten en onderbenen.

Er zijn meerdere oorzaken mogelijk: een verminderde pompfunctie van je hart, een hoge bloeddruk (hypertensie) of een vernauwing of afsluiting van een slagader in of naar je been (perifeer vaatlijden).

Vochtafdrijvende medicatie kan een oplossing bieden, maar belangrijker is het om de juiste oorzaak te achterhalen en die te behandelen.

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

Door de behandeling kunnen je nagels broos worden, afbrokkelen, splijten of verkleuren. Op termijn zullen ze zich herstellen. De schade en de hersteltermijn hangen af van de soort behandeling.



Preventieve 'koudetherapie' kan de bloedvaten in je handen en voeten doen vernauwen waardoor de gebruikte medicijnen minder diep kunnen doordringen. Daardoor verkleint de kans op nagelbeschadiging.

Andere behandelingen veroorzaken nagelriemontstekingen. Dan is soms extra medicatie nodig.

Wat kan je zelf doen om een nagelriemontsteking te voorkomen?

- Gebruik vanaf het begin van je behandeling een nagelversteviger om inscheuringen te vermijden.
- Hou je nagels kort.
- Draag eventueel handschoenen om te vermijden dat je blijft haken met je nagels.

Overgevoeligheidsreacties

Sommige geneesmiddelen kunnen acute overgevoeligheidsreacties 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 overgevoeligheidsreacties te voorkomen, krijg je voor de toediening van de kankermedicijnen 'premedicatie' zoals cortisonen en antiallergische medicatie.

Oogproblemen

Bij sommige producten kan je last ondervinden aan je ogen. Mogelijke klachten zijn pijnlijke ogen, irritatie, een schurend gevoel, roodheid, ontstoken oogranden, tranende ogen of korstjes in de ogen als je wakker wordt. Die klachten kunnen al enkele dagen na de toediening voorkomen. Ze verdwijnen doorgaans spontaan nadat je behandeling gestopt is.

Wat kan je zelf doen?

- Gun je ogen zoveel mogelijk rust als je hinder ondervindt.
- Draag een zonnebril en voorkom abrupte wisseling van lichtsterkte.
- Kijk televisie in een voldoende verlichte kamer.
- Soms is het nodig om oogdruppels of -zalf te gebruiken. Je arts schrijft die voor.

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 een voos gevoel kunnen zich voordoen naarmate je behandeling vordert. Meestal verdwijnen de klachten spontaan nadat de behandeling is beëindigd. Het herstel kan wel langere tijd in beslag nemen.

Tintelingen en voosheid komen meestal voor in de vingertoppen en tenen. Dat kan hinderlijk zijn bij fijne bewegingen en als je stapt.

Ook minder goed warmte of koude gewaarworden, krachtverlies en pijn zijn mogelijke nevenwerkingen.

Bij behandelingen die zulke zenuwschade (neuropathie) veroorzaken, kunnen we 'koudetherapie' gebruiken. Door de handen en voeten te koelen, kunnen we de effecten van de geneesmiddelen beter controleren en de tintelingen verminderen of vermijden.

Contactpersonen en organisaties

03

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 **waaiervzw.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**.

ZIEKENHUIS aan de STROOM



Ziekenhuis aan de Stroom
[ZAS] is het netwerk van
ZNA en GZA Ziekenhuizen

