

Tips voor omgaan met misselijkheid

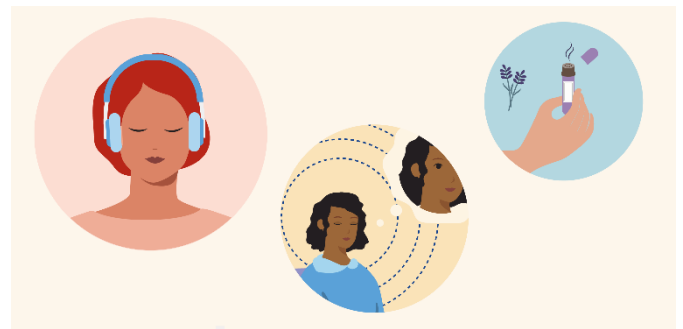
Door de behandeling met chemotherapie kunt u last krijgen van misselijkheid. Vaak krijgt u dan medicijnen om de misselijkheid te voorkomen of te verhelpen. U kunt zelf ook iets doen om de misselijkheid te voorkomen of dragelijker te maken. In deze folder geven wij u hiervoor tips.

Tips om misselijkheid te voorkomen.

- Kies voor voedingsmiddelen die u goed verdraagt en die u lekker vindt.
- Neem vaak kleine maaltijden en tussendoortjes om een lege maag te voorkomen.
- Kies eventueel voor koude maaltijden als de geur van eten tot klachten leidt.
- Gebruik maaltijden en tussendoortjes op momenten dat de klachten minder aanwezig zijn; benut goede momenten.
- Drink voldoende (minimaal 1,5 L/dag).
- Drink eventueel cola of andere koolzuurhoudende dranken.
- Zuig op ijsklontje of waterijsje. Soms worden stukjes ingevroren/gekoeld fruit of een pepermuntje ook gewaardeerd.
- Gember: kan oraal worden ingenomen, bijvoorbeeld in de vorm van thee.

Leefregels

- Blijf na het eten 30-45 minuten rechtop zitten.
- Zorg voor een rustige omgeving.
- Zorg voor goede mondhygiëne en mondverzorging. Spoel vaak de mond met water. Vermijd geur en aanblik van eten als u hier misselijk van wordt. Haal eten direct weg als het niet wordt gebruikt.
- Gebruik geen vetrijke, sterk gekruide, te warme of sterk geurende maaltijden.
- Gebruik geen koude dranken, als u hier last van krijgt.
- Draag geen knellende kleding.
- Gebruik geen sterk ruikende parfum.



Aanvullende zorgmogelijkheden

- Massage van voeten, handen, gezicht of pols (allen af te raden bij lage trombocyten ivm bloedingen).
- Aromatherapie (kan ook samen met massage).
- Ontspanningsoefeningen (mindfulness).
- Buikademhaling en massage maagmeridiaan.
- Luisteren naar muziek.
- VR-bril gebruiken (beschikbaar op de afdeling Hematologie).

Deze zorgmogelijkheden kunnen u helpen bij ontspannen en beter omgaan met uw klachten. Uw gebruikt al uw zintuigen om een prettig gevoel te waardoor de vervelende klachten naar de achtergrond gaan.

Overleg met uw arts of verpleegkundige

Overweegt u een van deze aanvullende zorgmogelijkheden? Bespreek dan met uw arts of verpleegkundige of dit in uw situatie verstandig is.

Dit zijn de vragen die u dan kunt stellen:

- Zijn er bijwerkingen? Zo ja, welke?
- Zijn er risico's? Zo ja, welke?
- Heeft deze vorm van zorg invloed op de behandeling die ik op dit moment krijg tegen kanker?

Tips:

De Mindfulness App

Meditation Moments (app)

Headspace (Engels)

www.voedingenkankerinfo.nl

www.cig-amsterdam.nl

Bronnen:

1. van Spil, J.A., van Muilekom, H.A.M., Folsche, M., Schreuder-Cats, H.A. (2021). *Leerboek oncologieverpleegkundige* (derde, herziende druk). Bohn Stafleu van Loghum.
2. IKNL (2014). *Misselijkheid en braken*. Landelijke richtlijn.
3. Palliaweb (2023). *Complementaire zorg bij volwassenen*. Landelijke richtlijn.