

# Tips voor omgaan met misselijkheid

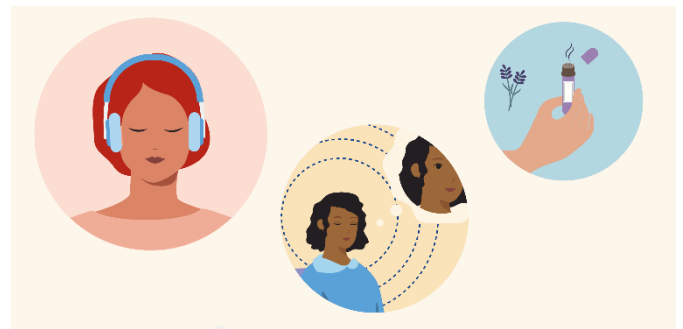
Door de behandeling met chemotherapie kunt u last krijgen van misselijkheid. Vaak krijgt u dan medicijnen om de misselijkheid te voorkomen of te verhelpen. U kunt zelf ook iets doen om de misselijkheid te voorkomen of dragelijker te maken. In deze folder geven wij u hiervoor tips.

## 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](http://www.voedingenkankerinfo.nl)

[www.cig-amsterdam.nl](http://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.