

Behandeling met chemotherapie; wat moet u weten?

Deze informatiefolder is samengesteld door Amsterdam UMC met algemene informatie over uw behandeling met chemotherapie. Wat gebeurt er met uw lichaam? Wat zijn mogelijke bijwerkingen en hoe kunt u hier mee omgaan?

Waarom een behandeling met chemotherapie?

Chemotherapie is een medicijn die het doel heeft sneldelende cellen te vernietigen in het hele lichaam. Kankercellen zijn sneldelend, net als slijmvlies, haar- en bloedcellen. Gezonde sneldelende cellen herstellen zich na het starten van de behandeling sneller dan kankercellen. Door het vernietigen van de sneldelende cellen kunt u last krijgen van bijwerkingen en klachten, dit is per persoon verschillend. De mate van bijwerkingen zegt niets over het resultaat van de behandeling.

Een behandeling met chemotherapie kan bestaan uit verschillende soorten medicijnen die elkaar versterken. Deze medicijnen kunnen gegeven worden via een infuus, maar ook als tabletten, druppels of zalf. Iedere behandeling met chemotherapie wordt gegeven vanuit een schema. De toedieningstijd en duur verschillen per schema.

Voor start van de behandeling is het belangrijk dat u lichamelijk in staat bent om chemotherapie te krijgen. Er vindt eerst een controle gesprek met uw medisch oncoloog of verpleegkundig specialist plaats, het bloed wordt gecontroleerd via het laboratorium en mogelijke bijwerkingen en klachten worden besproken.

Als de bloedwaardes niet voldoende zijn, of andere ernstige bijwerkingen aanwezig zijn, kan dit een bezwaar zijn voor het starten van de chemotherapie. Geef dit goed aan bij de arts!

Welke algemene bijwerkingen kunnen optreden?

De chemotherapie vernietigt de kankercellen en gezonde cellen, u kunt last krijgen van bijwerkingen. Deze folder geeft informatie over de meest voorkomende bijwerkingen en advies om deze bijwerkingen te beperken of te voorkomen.

Naast algemene bijwerkingen zijn er ook behandeling specifieke bijwerkingen. Deze bijwerkingen kunt u vinden in de informatiefolder passend bij de behandeling.

Invloed op het beenmerg

Chemotherapie heeft invloed op de aanmaak van de bloedcellen in het beenmerg. In het beenmerg worden verschillende bloedcellen gemaakt.

- Rode bloedcellen (Erythrocyten); vervoeren zuurstof door het hele lichaam. Een tekort aan rode bloedcellen leidt tot bloedarmoede. U kunt last krijgen van moeheid, duizeligheid, bleek zien en/of kortademigheid.
- Witte bloedcellen (Leukocyten); speelt een rol bij de afweer. Onvoldoende witte bloedcellen in het bloed leidt tot een verminderde weerstand. U bent minder beschermd tegen infecties. Neem direct contact op met afdeling Medisch Oncologie als u een temperatuur heeft van $>38.5^{\circ}\text{C}$ of koude rillingen.
- Bloedplaatjes (Trombocyten); zorgen voor de bloedstolling, het ontstaan van een korstje op een wond. Te weinig bloedplaatjes geven een verhoogde kans op bloedingen, dit kunt u merken aan onverklaarbare 'blauwe plekken', bloedneuzen of het ontstaan van rode puntjes verspreid over uw huid (petechiën).

Wat kunt u doen?

U heeft zelf geen invloed op het aanmaken van nieuwe bloedcellen, ook niet met voeding. Heeft u klachten zoals beschreven, meldt deze aan uw zorgverlener of neem contact op met afdeling Medische Oncologie.

Minder eetlust en misselijkheid

Een veel voorkomende bijwerking is het ontstaan van verminderde eetlust en een veranderende smaak. Eten kan gaan tegenstaan en niet lekker smaken. Ook kunt u misselijkheidsklachten krijgen, van een vaag vol gevoel tot braken. Medicijnen helpen om deze klachten tegen te gaan, ook niet-medicamenteuze maatregelen kunnen helpen.

Wat kunt u doen?

Niet-medicamenteuze maatregelen

- Frequentie kleine maaltijden en tussendoortjes over de gehele dag
- Benut de goede momenten, eet een maaltijd of tussendoortje als de klachten minder aanwezig zijn
- Extreme geurtjes kunnen tot klachten leiden, stap eventueel over op koude maaltijden
- Drink voldoende vocht (minimaal 1,5 l/dag)
- Eventueel drinken van gemberthee of cola (met of zonder prik)
- Eventueel zuigen op een ijsklontje, waterijsje of ingevroren/gekoeld fruit.

Medicamenteuze maatregelen

U krijgt medicijnen, tabletten of zetabletten, tegen misselijkheid om thuis in te nemen.

Onderstaand schema kan helpen om geen last te krijgen van misselijkheidsklachten.

1. Metocloperamide (Primperan) 10 mg tabletten of zetabletten mag u bij klachten van misselijkheid 3 keer per dag innemen. Neem de medicijnen 30 minuten voor de maaltijd in. Metocloperamide mag u meerdere dagen innemen.
2. Blijven de misselijkheidsklachten aanwezig? Start met het innemen van Ondansetron (Zofran) 8 mg tabletten, twee keer per dag (ochtend en avond) of één keer per dag een zetablet Ondansetron 16 mg.
 - Let op: Ondansetron heeft als mogelijke bijwerkingen harde pijnlijke ontlasting (obstipatie) en hoofdpijn.

Blijft u misselijk? In overleg met de arts kunnen er extra medicijnen worden gestart. Ook de diëtiste kan gevraagd worden voor extra voedings adviezen. Online kunt u adviezen lezen op www.voedingenkankerinfo.nl.

Ontlastingspatroon

Chemotherapie kan invloed hebben op de slijmvliezen in de darmen. Uw ontlastingspatroon kan veranderen, zoals diarree of pijnlijke harde ontlasting (obstipatie).

Heeft u last van diarree? Wees alert op uitdroging als u meer dan 6 maal daags waterdunne diarree heeft. U verliest dan veel vocht.

Adviezen bij diarree klachten

- Drink voldoende vocht: 1,5 tot 2 liter per dag. Water, thee met suiker of honing, bouillon en niet koolzuurhoudende dranken;
- Eet frequent kleine beetjes;
- Eet een gevarieerde maaltijd met normaal tot rijke hoeveelheid aan fijne vezels;
- Beperk prikkelende en peristaltiek bevorderende producten zoals koffie, alcohol, koolzuurhoudende dranken, koolsoorten, prei, ui en scherpe specerijen;
- Gebruik ORS bij ernstige diarree en vochtverlies. ORS helpt de hoeveelheid vocht, zouten en suikers aan te vullen.

Bij ernstige diarree kan er gestart worden met medicijnen, Loperamide (Imodium®). Loperamide is een capsule van 2 mg. Start met 2 capsules (= 4 mg), iedere 2 tot 4 uur mag u 2 mg herhalen bij iedere volgende ontlasting, tot de diarree onder controle is. Per dag geldt een maximum van 16 mg. Blijft de diarree aanwezig? Neem contact op met het ziekenhuis.

Adviezen bij obstipatieklachten

Bij obstipatie wordt de ontlasting hard en kunnen er pijnlijke krampen ontstaan. De ontlastingsfrequentie verandert van bijvoorbeeld dagelijks naar om de dag of per 2 dagen.

Probeer obstipatie te voorkomen door:

- Voldoende te drinken, 1,5 tot 2 liter per dag;
- Vezelrijk en gevarieerde voeding;
- Beweeg voldoende;
- Warme kruik of massage van de buik.

Blijft u last houden van obstipatieklachten? Neem contact op met afdeling Medische Oncologie en meldt dit bij uw zorgverlener. Met een recept kunt u starten met laxerende middelen.

Geïrriteerd of ontstoken tandvlees

Chemotherapie kan invloed hebben op het slijmvlies in uw mond. Tandvlees kan ontsteken en/of er kunnen blaasjes in de mond ontstaan. Ook bij de lippen en mondhoeken kunnen kloofjes ontstaan. Het eten, drinken en slikken kan hierdoor gevoelig en zelfs pijnlijk zijn.

Wat kunt u doen?

- Verzorg uw mond en gebit extra goed. Gebruik een zachte tandenborstel, tandpasta met fluoride. Ga voorzichtig met het tandvlees om en voorkom wondjes.
- Verzorg het mondlijmvlies door de mond 4 tot 6 maal per dag krachtig te spoelen en te gorgelen met een zoutoplossing (1 theelepel zout op een grote mok water, 250 ml).

- Heeft u een kunstgebit? Verwijder het kunstgebit bij het spoelen en maak hem apart schoon.
- Voorkom kloofjes door de lippen en mondhoeken vet te houden.
- Geef altijd bij een tandartsafpraak aan dat u een behandeling met chemotherapie krijgt. Sommige tandheeskundige ingrepen kunnen beter even wachten.

Haarverlies

Niet bij alle soorten chemotherapie verliest u uw haar. De kwaliteit van uw haar kan wel achteruitgaan, het haar wordt kwetsbaar: dunner en brozer.

De verpleegkundige geeft voorlichting over de mate van kaalheid bij uw behandeling. Naar wens kunt u een pruik aanschaffen, dit wordt (gedeeltelijk) vergoed via uw ziektekostenverzekering.

Wat kunt u doen?

Het haar kan kwetsbaar worden, verzorg uw haar voorzichtig met een milde shampoo, crèmespoeling en was het haar met niet te heet water. Wilt u uw haar verven of een permanent nemen? Overleg dan met uw kapper. U kunt dit beter uitstellen totdat de hoofdhuid en het haar is hersteld na uw laatste behandeling.

Vermoeidheid

Ernstige vermoeidheid kan een vervelende klacht zijn van de chemotherapie. Door te blijven bewegen kunt u zich minder vermoeid voelen. Bewegen heeft een positieve werking op het lichamenlijk en emotioneel functioneren. Probeer iedere dag 20 - 30 minuten te bewegen, zoals wandelen, fietsen of zwemmen. Luister goed naar uw eigen lichaam.

Tijdens de behandeling kunt u ondersteuning en begeleiding krijgen van een oncologische fysiotherapeut. De medisch specialist kan hier een verwijzing voor maken. Via www.verwijsgidskanker.nl kunt u opzoeken welke fysiotherapeut bij u in de buurt gespecialiseerd is in kanker.

Chemotherapie en uitscheidingsproducten

Urine, ontlasting, bloed, braaksel, wond- en drainvocht zijn lichamenlijke uitscheidingsproducten. In dit vocht kan de eerste dagen na de behandeling kleine resten chemotherapie aanwezig zijn. Dit kan schadelijk zijn voor de omgeving. Er is onvoldoende onderzoek verricht om een uitspraak te kunnen doen over de aanwezigheid van resten chemotherapie in sperma en vaginaal vocht. Ga intimiteit dus niet uit de weg!

Sommige chemotherapie wordt gegeven als tablet, capsule of drank, let op: tot twee uur na het innemen van de medicijnen kan deze nog aanwezig zijn in het braaksel.

Wat kunt u doen?

- Toilet gebruik: voorkom spetteren of morsen ter verspreiding van resten chemotherapie. Trek tweemaal door met een gesloten deksel. Mannen wordt geadviseerd zittend te plassen.
- Bevuilde kleding of linnengoed eerste dagen na de behandeling: is uw kleding bevuild bijvoorbeeld door misselijkheidsklachten? Spoel uw kleding eerst met koud water af, hierna mag het mee gewassen worden op een normaal programma van de wasmachine.
- Zorg dat er tijdens een behandeling met chemotherapie geen zwangerschap kan ontstaan. Gebruik bij seksueel contact goede anticonceptiemiddelen zoals een condoom.

Per chemotherapie is het verschillend hoe lang de medicijnen aanwezig kunnen zijn in het vocht en u rekening moet houden met de omgeving. Dit hoort u van de verpleegkundige.

Effect op seksualiteit en vruchtbaarheid

Het is normaal als de behoefte aan geslachtsgemeenschap afneemt. Dit komt door medicatie en vermoeidheid. Deze vermoeidheid kan langere tijd na de behandeling aanhouden.

Vrouwen

De menstruatiecyclus kan veranderen. U kunt merken dat de menstruatie langer duurt, een keer overslaat of helemaal weg blijft. Bij vrouwen ouder dan veertig jaar kan de menstruatie definitief wegblijven. Ook kunt u last hebben van een droge vagina, doordat de slijmvliezen worden aangetast. Maak dit bespreekbaar met uw zorgverlener.

Mannen

Mannen zijn meestal in staat om een erectie te krijgen.

Wat kunt u doen?

Goede anticonceptie is belangrijk, tijdens de behandeling kunnen de zaad- of eicellen beschadigd worden.

- Luister naar uw lichaam en forceer niets;
- Praat met uw partner over gevoelens en mogelijke klachten;
- Vrijen kan pijnlijk zijn door droge vaginale slijmvliezen. Hier is medicatie voor beschikbaar.

Contact

Bent u thuis en voelt u zich niet lekker of heeft u anderen vragen? Neem telefonisch contact op met afdeling Medische Oncologie - Dagbehandeling of in niet-spoed situaties stuurt u een bericht via Mijn Dossier. Houdt uw patiëntnummer (MDN-nummer) bij de hand als u contact opneemt met het ziekenhuis.

Telefoonnummers

Maandag tot en met vrijdag tussen 08-00-16:30uur: Dagbehandeling W5 (020) 444 05 22
Zaterdag en zondag, buiten kantooruren: Verpleegafdeling 3C (020) 444 21 30

Deze informatie is samengesteld door het Amsterdam UMC, met behulp van de volgende organisaties:

Voeding en kanker www.voedingenkankerinfo.nl

Een website met betrouwbare informatie over uw kankersoort, behandeling en gevolgen. Deze informatie is gecontroleerd door artsen. De site biedt hulp en ondersteuning aan, ook kunt u zelf ervaringen uitwisselen in een beveiligde community.

Kanker.nl www.kanker.nl

Een website waar vragen over voeding wetenschappelijk worden beantwoord. Ook zijn er adviezen en recepten beschikbaar bij verandering van smaak.