



Behandelwijzer oncologie



Interne geneeskunde

Eigendom van:

Naam: _____

Adres: _____

Plaats: _____

Telefoonnummer: _____

N.B. Bij verlies wordt de vinder gevraagd contact op te nemen met de eigenaar van dit boekje.

Inhoud

1. Waarom deze behandelwijzer
2. Team medische oncologie
3. Bereikbaarheid
4. Wanneer uw specialist waarschuwen?
5. Waar krijgt u de behandeling?
6. Chemotherapie en immuno-/doelgerichte therapie
7. Bijwerking van de chemotherapie en immuno-/doelgerichte therapie
 - Aanvullende informatie voor mensen met een stoma

8. Uitscheidingsproducten
9. De controleafspraak op de polikliniek
10. Informatie voor partner, familie of naasten
11. Aanvullende informatie
12. Pagina voor uw vragen en aantekeningen

1. Waarom deze behandelwijzer

U heeft van uw medisch specialist (oncoloog/hematoloog) gehoord dat u met chemotherapie, immunotherapie of doelgerichte therapie behandeld gaat worden. Chemotherapie wordt ook wel cytostatica genoemd. In deze behandelwijzer wordt gesproken over chemotherapie voorgeschreven door uw oncoloog/hematoloog. Deze behandelwijzer is als extra informatie, naast de informatie die u van andere hulpverleners hebt gekregen. Wij raden u aan om ook het filmpje over de belangrijkste bijwerkingen van chemotherapie te bekijken. Scan hiervoor deze QR code.



Informatie over de behandeling

Voordat de behandeling begint, vertellen eerst de oncoloog/hematoloog en daarna de verpleegkundig specialist u over de behandeling die u krijgt. Omdat het om veel informatie gaat, is het niet eenvoudig om alles in 1 keer te onthouden. De informatie staat in dit boekje bij elkaar, zodat u thuis alles nog eens rustig kunt lezen. Ook is er een apart hoofdstuk voor uw partner, familielid of naasten.

Voor nog meer informatie over chemotherapie kunt u de folder 'Chemotherapie' van de Nederlandse Kankerbestrijding vragen aan uw oncoloog/hematoloog of verpleegkundig specialist.

Informatie voor artsen en verpleegkundigen

De behandelwijzer is ook bedoeld als informatie aan hulpverleners met wie u te maken heeft, thuis en in het ziekenhuis. Tijdens de hele behandeling kan het voorkomen dat u behalve met de medisch specialisten en de verpleegkundigen in het ziekenhuis, ook contact heeft met de huisarts en de wijkverpleegkundige. Het is belangrijk dat ook zij bijvoorbeeld weten welke medicijnen u gebruikt of welke adviezen u krijgt.

Hoe gebruikt u de behandelwijzer

- U vult uw persoonlijke gegevens in.
- De behandelwijzer is van u. U beslist wie u in het boekje laat schrijven of lezen.
- U kunt het boekje bij ieder bezoek aan het ziekenhuis, huisarts en andere hulpverleners meenemen en eventueel door hen laten lezen.
- U kunt ook zelf aantekeningen maken en uw vragen opschrijven op de daarvoor bestemde bladzijde.

2. Team medische oncologie

Medisch specialisten

U bent verwezen naar een oncoloog/hematoloog voor behandeling. Hij of zij bespreekt met u de behandeling en verwijst u voor verdere informatie over de behandeling naar de verpleegkundig specialist.

In het Spaarne Gasthuis werken de volgende internist-oncologen/hematologen:

- J. Bakker, internist oncoloog
- A. Beeker, internist hemato-oncoloog
- A. Griffioen, internist hemato-oncoloog
- I. Houtenbos, internist-hematoloog
- G.J. de Klerk, internist-oncoloog
- Ph. Kuijer, internist-oncoloog
- J. Schrama, internist hemato-oncoloog
- B. de Valk, internist-oncoloog

Verpleegkundig specialisten

Een verpleegkundig specialist is een verpleegkundige met een masteropleiding (de Master Advanced Nursing Practice). De verpleegkundig specialist neemt naast de verpleegkundige zorg een deel van de medische zorg over van uw oncoloog/hematoloog, zoals:

- lichamenlijk onderzoek;
- vraagt onderzoek aan;
- schrijft medicijnen voor;
- bespreekt met u uitslagen van onderzoeken.

De verpleegkundig specialist werken nauw samen met de oncoloog/hematoloog. De oncoloog/hematoloog is uw hoofdbehandelaar.

De verpleegkundig specialist is uw aanspreekpunt tijdens de behandeling. Aan hem of haar kunt u uw vragen stellen. Denk hierbij aan vragen over uw diagnose, behandeling, of aan vragen over bijwerkingen of acute problemen. Ook heeft u controleafspraken bij de verpleegkundig specialist. U ziet de verpleegkundig specialist op de polikliniek afwisselend met uw oncoloog/hematoloog.

Op de polikliniek oncologie werken de **volgende verpleegkundig specialisten**:

- Marlies Bakker, verpleegkundig specialist oncologie
- Suze Beelen, verpleegkundig specialist oncologie/hematologie
- Renée den Haring, verpleegkundig specialist oncologie
- Gea Hoogland, verpleegkundig specialist oncologie i.o.
- Lisette de Jong, verpleegkundig specialist oncologie i.o.
- Petra Knaven, verpleegkundig specialist hematologie
- Michelle Kremer, verpleegkundig specialist oncologie
- Annemarie Overbeek, verpleegkundig specialist hemotologie i.o.
- Carla Schenk, verpleegkundig specialist oncologie

3. Bereikbaarheid

Polikliniek oncologie, C1	(023) 224 0065
Telefoonnummer voor herhaalrecepten	(023) 224 0065
Dagbehandeling oncologie, C3	(023) 224 6330 / 224 5821
Verpleegafdeling oncologie, D3	(023) 224 0443
Dienstdoende verpleegkundig specialist	(023) 224 5820

Dringende klachten

Bij dringende klachten, zie hoofdstuk 4, neemt u contact op met het ziekenhuis. Met wie u contact opneemt, is afhankelijk van het tijdstip waarop u belt.

- **Van maandag tot en met vrijdag van 8:30 – 16:30 uur** **(023) 224 5820**
U krijgt de dienstdoende verpleegkundig specialist aan de lijn. Is de dienstdoende verpleegkundig specialist in gesprek, dan wordt u doorverbonden met een doktersassistente.
- In de avond, nacht of in het weekend **(023) 224 0000**
Dit is het algemene nummer van het Spaarne Gasthuis. Vertel dat u chemotherapie krijgt. Meestal krijgt u eerst contact met de oncologieverpleegkundige van afdeling D3. Zij overlegt met de dienstdoende arts, of u krijgt de dienstdoende arts zelf aan de telefoon.

Bij niet dringende klachten of vragen

- U kunt een bericht sturen naar uw verpleegkundig specialist via het patientenportaal MijSpaarneGasthuis. Zij zal uw vragen binnen 2 tot 3 werkdagen beantwoorden.
- Herhaal recepten vraagt u ook aan via MijnSpaarneGasthuis.
- Kunt u uw vragen niet stellen via MijnSpaarneGasthuis? Belt u dan naar polikliniek oncologie van **maandag t/m vrijdag**. De verpleegkundig specialist belt u dan terug op een later moment.
- In de **avond, nacht of weekend** belt u met een oncologie verpleegkundige van afdeling D3 oncologie **(023) 224 0443**

Uw verpleegkundig specialist is: _____ **(023) 224**

Werkdagen van uw verpleegkundig specialist: _____

4. Wanneer uw specialist waarschuwen?

Telefoonnummers zie hoofdstuk 3.

Neem direct contact op met het ziekenhuis bij:

- Koorts van 38,5°C of hoger.
- Koude rilling.

Neem ook direct contact op bij één of meer van de volgende symptomen:

- Langdurig een bloedneus (langer dan 30 minuten).
- Blauwe plekken, zonder dat u bent gevallen of u zich heeft gestoten.
- Aanhoudend bloeden van een wondje (langer dan 30 minuten).
- Bloed in de ontlasting of urine.
- Puntbloeding, zie ook 'kopje' Trombocytopenie

Waarschuw ook uw verpleegkundig specialist bij:

- Als u langer dan 2 dagen misselijk blijft, ook al gebruikt u medicijnen tegen de misselijkheid.
- Diarree (waterdunne ontlasting), meer dan 4 keer per dag.
- Obstipatie (verstopping), langer dan 2 dagen
- Plotseling huiduitslag
- Plotseling minder kracht in 1 of meerdere lichaamsdelen

Heeft u koorts tijdens de eerste 24 uur na de behandeling met chemotherapie of immunotherapie of doelgerichte therapie? Dan hoeft u geen contact op te nemen. Deze koorts past vaak bij de reactie van het lichaam op de gegeven medicijnen. Heeft u na 24 uur nog wel koorts, neem dan wel contact op.

5. Waar krijgt u de behandeling?

U heeft de afspraak voor de behandelingen op de:

- Dagbehandeling oncologie (DBO), volg route C3
- Verpleegafdeling oncologie, volg route D3

Dagbehandeling oncologie (DBO)

Telefoonnummers: (023) 224 5821 / (023) 224 6330.

De DBO is van maandag tot en met vrijdag open van 8.30 – 18.00 uur.

- U komt bij ons op de dagbehandeling oncologie voor een behandeling met chemo-, immuno- doelgerichte therapie. U heeft uitleg gekregen over de behandeling van uw oncoloog/hematoloog en de verpleegkundig specialist.
- De temperatuur op DBO kan vrij laag zijn. Wij adviseren u een vest / trui / sokken aan te doen of mee te nemen. Ook sloffen meenemen kan prettig zijn.
- Afhankelijk van de behandeling bent u een aantal uren op de DBO. Is uw verblijf op de DBO langer dan 3 uur? Dan krijgt u van ons een reductiekaart voor het parkeren. De waarde hiervan is € 7,50.
- De DBO heeft 24 relaxstoelen verspreid over een ruime behandelkamer.
- Bij binnenkomst meldt u zich aan de balie bij de secretaresse. Zij wijst u waar en bij welke verpleegkundige u de behandeling krijgt. U krijgt van de verpleegkundige een stoel toegewezen. U mag 1 of 2 personen meenemen. Zij kunnen bij u blijven, maar mogen ook wachten in de huiskamer van de afdeling.
- Op de afdeling is gratis WiFi aanwezig. Het wachtwoord is Gasthuis.
- Op de DBO werken wij met een team gespecialiseerde oncologieverpleegkundigen. We proberen het zo te plannen dat de verpleegkundige die u bij de eerste kuur ziet, ook steeds aanwezig is bij uw volgende kuren. U krijgt van de verpleegkundige alle uitleg die nodig is en ook uw vragen worden beantwoord.
- De hospitality-medewerker zorgt samen met een gastvrouw zorgt voor koffie en thee in de huiskamer en de behandelkamer. Patiënten krijgen een lunch. Voor bezoekers is er de mogelijkheid om, tegen betaling, een lunch te gebruiken in het restaurant. Het restaurant is in de huiskamer naast de DBO en geopend van 12.00 - 13.30 uur.

Verpleegafdeling Oncologie/hematologie

Telefoonnummer (023) 224 0443

- U komt bij ons op de verpleegafdeling D3 oncologie / hematologie voor een behandeling met chemotherapie, immunotherapie, radiotherapie of een combinatie hiervan. U heeft uitleg gekregen over de behandeling van uw specialist en de verpleegkundig specialist of consulent.
- Op de dag van uw opname komt u om tussen 10.00 - 10.30 uur naar de afdeling.
- Eerder komen heeft geen zin, uw kamer is dan nog niet klaar.
- Op de verpleegafdeling werken gespecialiseerde verpleegkundigen in wisseldienst. Tijdens uw verblijf krijgt u te maken met meerdere medewerkers die u verzorgen en helpen en uw vragen beantwoorden. Eventueel kunnen ook andere medewerkers betrokken worden bij uw behandeling. Denk hierbij aan een diëtist, fysiotherapeut, maatschappelijk werk, dienst geestelijke verzorging of palliatieve zorg (TOPZ).

- Elke dag is er overleg met de zaalarts, die weer in nauw contact staan met uw specialist. De zaalarts komt dagelijks bij uw langs. Ook bij hen kunt u met uw vragen terecht.
- Hospitality-medewerkers verzorgen de maaltijden, dranken en tussendoortjes. U kunt hen altijd vragen om een aanpassing in uw maaltijd en/of drinken.
- De verpleegafdeling heeft 1-, 2- en 4-persoonskamers. Op welke kamer u opgenomen wordt, hangt af van welke kamer beschikbaar is.
- Afhankelijk van de kuur verblijft u 1 of meerdere nachten op de afdeling. Neem voldoende makkelijke kleding mee, die u ook 's nachts kunt aanhouden. Bijvoorbeeld pyjama, T-shirt, joggingbroek, pantoffels en slippers.
- Gebruikt u medicijnen, neem deze dan in de originele verpakking mee en een actueel overzicht van uw medicijnen.
- U mag gewoon eten en drinken.
- Bezoektijden zijn de algemene bezoektijden van het Spaarne Gasthuis. In overleg met de verpleegkundige kan er van deze tijden worden afgeweken.
- Wilt u met uw bezoek uw kamer verlaten om bijvoorbeeld in een van de huiskamers op de derde etage te gaan zitten? Overleg dit dan eerst met uw verpleegkundige. Soms zitten er risico's aan uw behandeling, waardoor het verlaten van uw kamer niet gewenst is.
- Heeft u opmerkingen of klachten over uw verblijf bij ons op de afdeling? Wilt u dit aan ons melden, mondeling of via een klachtenformulier. Want alleen zo kunnen wij onze service aan u verbeteren.

6. Chemotherapie en immuno-/doelgerichte therapie

De verpleegkundig specialisten hebben een filmpje gemaakt over de belangrijkste bijwerkingen van chemotherapie. Scan de QR code om het filmpje te bekijken.



Chemotherapie

Chemotherapie is een behandeling die snel delende cellen remt in de groei of doodmaakt. De medicijnen die hierbij gebruikt worden heten cytostatica. Een behandeling met chemotherapie bestaat uit een combinatie van verschillende middelen of uit slechts 1 middel. Soms wordt aan de chemotherapie ook een vorm van immuno-/doelgerichte therapie toegevoegd.

Waarom een behandeling met chemotherapie

Chemotherapie kan gegeven worden om verschillende redenen:

- Als behandeling van de ziekte kanker, niet in combinatie met een andere vorm van behandeling.
- In combinatie met radiotherapie/bestraling (chemoradiatie). Chemotherapie en bestraling versterken elkaars werking.
- Als behandeling voordat u geopereerd wordt. Dit heet ook wel “neo-adjuvante behandeling”. De chemotherapie maakt het kankergezwel kleiner, zodat de operatie technisch beter uit te voeren is en er minder gezond weefsel weggehaald hoeft te worden.
- Als aanvullende behandeling. Dit heet ook wel “adjuvante behandeling”. U bent dan eerst geopereerd om de kanker te verwijderen. De eventuele achtergebleven kankercellen worden dan vernietigd met chemotherapie.
- Als levensverlengende behandeling. Dit heet ook wel “palliatieve behandeling”. De ziekte is dan niet meer te genezen. De behandeling richt zich dan op het verlengen van het leven of het bestrijden van klachten die komen door de ziekte.

Welke behandeling?

Voor welke behandeling gekozen wordt, hangt af van bijvoorbeeld het type kanker, het stadium van de ziekte, uw conditie of uw andere aandoeningen.

Uw oncoloog/hematoloog neemt deze beslissing, in overleg met andere medisch specialisten tijdens een gezamenlijk overleg. De landelijke bestaande richtlijnen worden hierin gevolgd. Het besluit over de behandeling wordt in overleg met u genomen.

Hoe krijgt u de chemotherapie

Chemotherapie kunt u op verschillende manieren krijgen. De meest gebruikte vorm is via een infuus (intraveneus) dus direct in het bloed. Soms bestaat chemotherapie ook in tabletvorm.

Welke bijwerkingen van de chemotherapie

Door de behandeling met chemotherapie kunnen bijwerkingen optreden. Chemotherapie heeft invloed op alle snel delende cellen en maakt geen onderscheid tussen gezonde cellen en kankercellen. Daarom zijn de bijwerkingen in het hele lichaam merkbaar. Het is niet altijd te voorspellen of dit wel of niet bij u gebeurt. Het optreden van bijwerkingen en de mate waarin, zegt niets over het effect van de behandeling op de ziekte. Voor de start van de behandeling krijgt u informatie over de verwachte bijwerkingen van de chemotherapie.

Immuno-/doelgerichte therapie

Immuno- en doelgerichte therapie zijn behandelingen die erop gericht zijn om kankercellen te remmen in hun groei. Het werkt zeer gericht in op de kankercel. Immuno- en doelgerichte therapie kunnen als enige behandeling worden gegeven of in combinatie met andere behandelingen, zoals chemotherapie. Immuno- en doelgerichte therapie heten ook wel "targeted therapy". Immuno- en doelgerichte therapie kunnen op verschillende manieren werken, afhankelijk van het middel:

- Doden direct de kankercel.
- Werken als antistoffen waardoor de kankercel een lichaamsvreemde cel wordt. Het afweersysteem van het lichaam gaat deze lichaamsvreemde kankercel vervolgens afbreken.
- Remt het vormen van nieuwe bloedvaten rondom de kankercel. De kankercel krijgt daardoor geen voeding meer. De kankercel sterft of groeit minder snel.

Bijwerkingen van de doelgerichte therapie

De eventuele bijwerkingen hangen af van welk medicijn of de combinatie van medicijnen die u krijgt. Of u bijwerkingen krijgt en de ernst van de bijwerkingen verschilt per persoon. Uw verpleegkundig specialist vertelt u meer over de specifieke bijwerkingen. Lees meer over bijwerkingen in hoofdstuk 7.

7. Bijwerkingen van de chemo-, immuno-/doelgerichte therapie

Over de bijwerkingen van chemotherapie hebben wij een animatiefilmpje gemaakt. Scan de QR-code met uw telefoon.



Bijwerkingen bij chemotherapie

1. Misselijkheid en/of braken

Sommige chemo-, immuno-/doelgerichte therapie kunnen misselijkheid veroorzaken. Deze klachten kunnen variëren van lichte misselijkheid tot braken. De misselijkheid duurt meestal 3 tot 5 dagen na het krijgen van de chemo-, immuno-/doelgerichte therapie.

U krijgt van uw oncoloog/hematoloog of verpleegkundig specialist een recept voor medicijnen

tegen de misselijkheid mee. Het is belangrijk dat u deze medicijnen volgens voorschrift inneemt.

Met medicijnen is misselijk goed te voorkomen of te behandelen. Blijft u last houden van misselijkheid? Vertel dit dan, zodat u aanvullende medicijnen kunt krijgen.

Adviezen bij misselijkheid:

- Blijf goed drinken: in totaal 1,5 tot 2 liter per dag. Dit zijn 10 tot 15 kopjes vocht. De afvalstoffen van de behandeling gaan hierdoor uit uw lichaam. Te weinig drinken kan het misselijk gevoel vergroten. Te weinig drinken geeft ook een vieze smaak in de mond.
- Neem op tijd uw medicijnen in. Wacht niet tot u misselijk wordt.
- Eet kleine hoeveelheden licht verteerbaar voedsel verdeeld over de dag. Een lege maag kan namelijk ook een misselijk gevoel geven.
- Heeft u geen trek in een warme maaltijd, vervang deze dan voor iets wat wel gaat. Bijvoorbeeld een koude maaltijdsalade. Deze smaakt vaak beter en is even gezond.
- Dwing uzelf niet tot eten. U kunt vaak op andere momenten weer gemakkelijker eten.
- Eet op tijdstippen waarop u minder misselijk bent, zelfs 's nachts als u wakker bent.
- Voorkom contact met etensgeuren. Vraag iemand anders te koken. Zorg ook voor frisse lucht in de kamer.
- Koolzuurhoudende dranken zoals cola of ginger-ale kunnen soms helpen de klachten te verminderen.
- Gekoelde dranken of gemberthee kunnen het gevoel van misselijkheid verminderen.
- Drink koffie en thee liever met melk (is milder).

Adviezen bij braken:

- Als u heeft overgegeven, laat de maag dan weer langzaam wennen aan vast voedsel. Eet dan bijvoorbeeld eerst biscuitjes of een rijstwafel.
- Eet iets lichts zoals een cracker of een kaakje of neem eerst iets warm te drinken zoals thee.
- Neem reeds ingenomen medicijnen niet opnieuw in (tenzij dit nadrukkelijk zo met u is afgesproken).

Wanneer contact opnemen:

- Als u langer dan 24 uur braakt.
- Als u onvoldoende kunt drinken (minder dan 500 ml vocht per dag).
- Als u minder gaat plassen en/of de urine donkerder wordt.
- Als u langer dan 4 dagen zo veel misselijkheidklachten heeft dat u nauwelijks kunt eten.
- Als u langer dan 5 dagen misselijk bent.

2. Voeding

De behandeling kan veel van uw lichaam vragen. Tijdens de behandeling kunt u meer energie verbruiken dan normaal. Ook het hebben van kanker kan er voor zorgen dat u meer energie verbruikt dan u gewend bent. Tot slot kan het zijn dat u minder trek heeft. Het is belangrijk dat u ervoor zorgt dat uw lichaam zo goed mogelijk gevoed blijft. Tijdens de behandeling mag u in principe alles eten wat u kunt verdragen.

Wegen

Wilt u uw gewicht controleren, dan is 1 keer per week wegen voldoende. Valt u af, vertel dit dan aan de oncoloog/hematoloog of aan de verpleegkundig specialist.

Vitaminen en voedingssupplementen

Een gevarieerde voeding levert voldoende vitamines en mineralen. Aanvulling door het innemen van een extra vitaminepillen is dan niet nodig.

Als u langere tijd door ziekte of behandeling onvoldoende vitamines binnen krijgt kunt u een multivitamine gebruiken. Gebruik een multivitamine waar per vitamine tot 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) in zit. Het innemen van vitamines boven deze dosering wordt afgeraden. Het is niet duidelijk of deze overdosering een negatief effect heeft op uw behandeling. Vertel uw oncoloog/hematoloog of verpleegkundig specialist of u vitamines, voedingssupplementen of homeopathische geneesmiddelen gebruikt of wilt gebruiken.

Dieet

Mogelijk heeft u ergens gelezen of gehoord dat het volgen van een dieet of het aanhouden van bepaalde voedingsgewoontes kanker kan genezen of stoppen. Wetenschappelijk onderzoek heeft tot nu toe niet aangetoond dat het volgen van een dieet of aanpassen van voedingsgewoontes een gunstige invloed heeft op kanker. Overleg met uw oncoloog/hematoloog of de verpleegkundig specialist als u een aangepast dieet wil volgen.

Verlies van gewicht

Blijft u afvallen, ondanks voedingsadviezen? Dan kan het nodig zijn dat u voeding met extra eiwit krijgt. Deze voeding bevat een grote hoeveelheid bouwstoffen zoals eiwitten, koolhydraten, mineralen en vitamines. Eiwit verrijkte voeding wordt voorgeschreven door de diëtiste. De diëtiste kijkt naar uw voedingspatroon en geeft adviezen over de aanpassing hiervan.

Adviezen:

- Neem tussendoortjes zoals een plak ontbijtkoek een schaalje vla of een stukje worst.
- Vervang halfvolle producten door volle producten zoals volle melk en volle kaas.
- Producten met visolie lijken de werking van sommige soorten chemotherapie tegen te werken. Op dit moment zijn dat de Irinotecan en platina houdende chemotherapie zoals: Cisplatin, Carboplatin en Oxaliplatin). Het advies is om 24 uur vóór tot en met 24 uur na chemotherapie geen visoliesupplementen of vette vis te gebruiken.

Smaakverandering/verlies

Door de behandeling kan uw smaak veranderen, zodat eten minder lekker wordt. Sommige mensen ervaren een metaalsmaak of proeven tijdelijk minder. Soms heeft u geen trek meer in specifieke voedingsmiddelen zoals vlees of koffie.

Adviezen:

- De verandering van uw smaak kan per dag sterk wisselen. Voedingsmiddelen die gisteren niet smaakten kunnen vandaag beter smaken en omgekeerd! Blijf daarom alle voedingsmiddelen uitproberen.
- Breng afwisseling aan in de verschillende smaken. Wissel zoete, zoute, zure en bittere voedingsmiddelen met elkaar af.
- Om het smaakverlies te compenseren kunt u het eten extra kruiden.
- Als u weinig proeft, is het extra belangrijk dat het eten er aantrekkelijk uitziet.

Op de websites www.voedingenkankerinfo.nl, www.beleefjesmaak.nl en in de folder Voeding bij kanker van KWF Kankerbestrijding vindt u tips voor een gezonde voeding en lekker eten tijdens de behandeling. Deze folder kunt u online vinden of bestellen bij het KWF.

3. Vermoeidheid en minder energie

De behandeling met chemo-, immuno-/doelgerichte therapie kan klachten van vermoeidheid geven. Tijdens de behandeling kan het moe zijn wisselend aanwezig zijn. Het is belangrijk dat u evenwicht vindt tussen activiteiten en rust. In beweging blijven is belangrijk, ook al bent u moe.

Adviezen voor bewegen

Uit onderzoek blijkt dat behoud van conditie bijdraagt aan een sneller herstel. Regelmatig bewegen of sporten maakt de kans op blijvende klachten van vermoeidheid kleiner.

Minimaal 3 keer per week 30 minuten bewegen zorgt ervoor dat uw conditie goed blijft.

Denk hierbij aan fietsen, wandelen of sporten.

Er is een mogelijkheid tot sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut. Hierbij geldt vaak een eigen bijdrage, afhankelijk van uw zorgverzekering.

Omgaan met vermoeidheid

Er zijn een aantal adviezen die u helpen bij het omgaan met vermoeidheid:

- Vaak heeft u tijdens de behandeling minder energie. U raakt sneller vermoeid. Houd hier rekening mee in uw dagelijks leven. Neem voldoende tijd om te rusten, bijvoorbeeld elke middag 1 uurtje.
- Verdeel uw activiteiten over de dag, stel uw eigen prioriteiten.
- U kunt een bepaalde periode een dagboek bijhouden, zodat voor u inzicht krijgt wat u werkelijk doet en wat dit voor effect heeft op uw vermoeidheid.
- Vraag zo nodig hulp van familie of vrienden.

Revalidatie en herstel tijdens of na de behandeling

Om te voorkomen dat u lange tijd of blijvend last houdt van vermoeidheid zijn er verschillende revalidatieprogramma's. Deze zijn in groepsverband of individueel. Neem contact op met uw zorgverzekering over de vergoeding hiervan.

Voorbeelden van revalidatieprogramma's:

- E-learning vermoeidheid: www.mindermoebijkanker.nl
- Via een fysiotherapeut in uw omgeving. U heeft geen verwijzing nodig voor een fysiotherapeut. Wilt u hiervoor wel een verwijzing, dan kunt u hierom vragen. Voor adressen bij u in de buurt, kijkt u op: www.onconet.nu of www.oncologiekennemerland.nl. Of vraag uw verpleegkundig specialist.
- Vraag bij uw zorgverzekering hoeveel fysiotherapie in uw situatie vergoed wordt.
- Oncologische revalidatie wordt als programma aangeboden in het Spaarne Gasthuis. Bij revalideren in het Spaarne Gasthuis Hoofddorp zijn altijd meerdere behandelaars betrokken (multidisciplinair). U heeft hiervoor een verwijzing nodig van uw oncoloog/hematoloog of verpleegkundig specialist.

4. Mondverzorging

Tijdens de behandeling met chemo-, immuno-/doelgerichte therapie kunnen mondproblemen ontstaan. Denk hierbij aan een droge mond, een vieze smaak in de mond en mucositis (ontsteking van het slijmvlies van de mond). Een goede verzorging van de mond is belangrijk bij het voorkomen van mondproblemen.

Mondverzorging algemeen – bij eigen gebit

Het is belangrijk dat u de mond goed schoon houdt tijdens de behandeling.

- Poets de tanden 2 tot 4 keer per dag met een zachte, schone (elektrische) tandenborstel en een milde tandpasta met fluoride.
- Maak na het tandpoetsen de tandenborstel goed schoon.
- Spoel 4 keer tot 10 keer per dag de mond met water gedurende 1 minuut.
- Gebruik geen mondspoelmiddelen van de drogist. Deze drogen de slijmvliezen in de mond uit.
- Reiniging tussen de tanden doet u alleen als u dit al gewend was om doen. Doe het voorzichtig en voorkom dat het tandvlees gaat bloeden.

Mondzorg algemeen – bij mondprothese

- Reinig 2 tot 4 keer per dag uw prothese met een milde zeepoplossing.
- Spoel uw prothese goed af onder de kraan na reinigen.
- Spoel de mond 4 tot 10 keer per dag met water gedurende 1 minuut.
- Zorg voor een goed passende prothese.
- Laat de prothese 's nachts uit.

Bezoek aan de tandarts

Het is verstandig om voor de start van de behandeling de tandarts uw gebit te laten controleren. Eventuele ingrepen kunnen dan nog voor de start van de behandeling gedaan worden. Vertel uw tandarts dat u chemotherapie krijgt. U mag tijdens de behandeling naar de tandarts voor controle. Moeten er ingrepen tijdens de behandeling worden gedaan, zoals bijvoorbeeld het trekken van een kies? Overleg dan eerst met uw oncoloog/hematoloog of met de verpleegkundig specialist.

Mondproblemen – mucositis

Mucositis is een ontsteking van het mondslijmvlies. De klachten die hier bij horen zijn:

- Pijn in de mond.
- Een rood/schraal mondslijmvlies.
- Witte puntjes (afters) op het mondslijmvlies.

Adviezen:

- Blijf de mond goed schoonhouden door 6 tot 8 keer per dag de mond te spoelen met water. U kunt ook overgaan op kamillethee of kamillosan. Dit kan een verzachtend effect hebben.
- Neem contact op met het ziekenhuis als de pijn aanhoudt, de ontsteking uitbreidt en/of als er blaasjes in de mond ontstaan.
- IJswater of ijsschaafsel kan de pijn verzachten (behalve bij chemotherapie genaamd oxaliplatin).

Mondproblemen – droge mond

Door de behandeling kunt u last krijgen van een droge mond.

Adviezen:

- Blijf de mond goed spoelen met water.
- Neem (suikervrije) kauwgom, harde voeding zoals rauwkost of harde (suikervrije)snoepjes (zuurtjes), die de speekselaanmaak stimuleren.
- Vermijd cafeïnehoudende producten en suikerhoudende producten.
- Er zijn diverse middelen te koop voor een droge mond, zoals biotene® mondgel of mondspray of saliva orthana®. Deze verminderen het gevoel van de droge mond tijdelijk.

- Bij droge lippen: smeer 4 keer per dag dun in met vaseline uit een tube. U krijgt dan minder snel last van kloofjes.

5. Dunner wordend haar / haaruitval

Door de behandeling die u krijgt, kan uw haar dunner worden of kan het haar (voor een deel) uitvallen. Als dit bij u het geval is, dan bespreekt de oncoloog/hematoloog of de verpleegkundig specialist dit met u.

Adviezen bij dunner wordend haar / haaruitval:

- Verzorg het haar voorzichtig. Was het met lauw water. Gebruik een milde shampoo en een crèmespoeling. Droog het haar voorzichtig.
- Neem geen permanent of verf het haar niet tijdens de chemokuur.
- Vaak is tegen haaruitval niets te doen. Veel mensen vinden het prettiger het haar kort te laten knippen voor het gaat uitvallen. Bij snel uitvallend haar kan de hoofdhuid gevoelig en/of pijnlijk zijn.
- Hoofdhuidkoeling is bij bepaalde behandelingen een mogelijkheid om de kans op haaruitval te verkleinen. De verpleegkundig specialist bespreekt dit met u, als het tot de mogelijkheden behoort.

6. Verandering van het ontlastingspatroon

De behandeling met chemotherapie kan leiden tot een verandering van het ontlastingspatroon. Dit kan zowel leiden tot diarree als tot verstopping.

Diarree

Diarree is waterdunne ontlasting die vaker dan viermaal per dag optreedt. De opname van vocht en voedingsstoffen is dan verstoord. Diarree wordt tijdens de behandeling met chemotherapie veroorzaakt door irritatie of beschadiging van het darmslijmvlies en niet door uw voeding. Soms gaat de diarree ook gepaard met darmkrampen of buikpijn.

Adviezen:

- Drink voldoende vocht: meer dan 2 liter per dag.
- Neem bouillon of groentesappen om voldoende zouten binnen te krijgen.
- Gebruik een gevarieerde voeding met voldoende vezels.
- Vermijd voeding met veel vet, veel kruiden en zoetstoffen.
- Eet vaker per dag een kleine maaltijd, zonder gasvormers als kool, ui en prei.

Neem contact op als:

- de diarree langer dan 24 uur aanhoudt
- u ook braakt
- koorts heeft
- bloed verliest bij de stoelgang

Verstopping

Verstopping is een vertraagde of moeizaam verlopende stoelgang. Dit kan gepaard gaan met darmkrampen, een opgezette buik en/of harde ontlasting.

Adviezen:

- Blijf voldoende (1,5 tot 2 liter) drinken.
- Gebruik voldoende vezels in uw voeding. Vezelrijke voeding: volkoren producten, zilvervliesrijst, peulvruchten, fruit met schil.
- Zorg voor extra beweging.

- Neem magnesiumhydroxide volgens voorschrift bij verstopping. Wacht niet te lang met starten met deze medicijnen. Start ook bij volgende chemokuren op tijd met magnesiumhydroxide, zodat u verstopping voorkomt.
- Neem contact op met de verpleegkundig specialist als u langer dan 2 dagen geen ontlasting heeft gehad. Ook al heeft u een laxeermiddel gebruikt.

7. Invloed op de werking van het beenmerg

Beenmerg is belangrijk voor de aanmaak van bloedcellen. Door de behandeling kan er remming van de aanmaak van nieuwe bloedcellen optreden. Om de werking van de chemotherapie op uw beenmerg te volgen wordt voor elke kuur uw bloed gecontroleerd. Als de bloedgetallen te laag zijn, heeft dit mogelijk gevolgen voor de behandeling.

Anemie (bloedarmoede)

Dit is een vermindering van het aantal rode bloedcellen (erythrocyten). U kunt hier zelf niets aan doen, ook niet door uw voeding aan te passen. Ook ijzertabletten zijn niet zinvol. De verschijnselen van bloedarmoede kunnen zijn:

- bleek zien
- duizeligheid
- hartkloppingen
- kortademigheid na inspanning
- koude handen/voeten
- vermoeidheid

Adviezen:

- Heeft u last van deze verschijnselen, vertel dit aan uw verpleegkundig specialist.
- Afhankelijk van de ernst van de klachten wordt uw bloed onderzocht. Zo nodig krijgt u een bloedtransfusie als het bloedgehalte te laag is.

Leukopenie

Dit is een vermindering van het aantal witte bloedlichaampjes (leukocyten). De witte bloedlichaampjes zijn onderdeel van de afweer tegen (bacteriële/virale) infecties. Het aantal witte bloedlichaampjes daalt na een behandeling met chemotherapie. In de periode van de 10e tot 15e dag na de chemotherapie zijn de witte bloedlichaampjes op het laagste punt. Dit wordt de “dip” genoemd. U merkt hier vaak niets van. Maar u bent in deze periode vatbaarder voor infecties. U kunt zelf niets doen om de daling van witte bloedlichaampjes tegen te gaan.

Neem bij de volgende klachten contact op met het ziekenhuis:

- koorts boven de 38.5 graden
- (koude) rillingen
- ziek voelen, zonder meetbare koorts

Adviezen:

- Zorg voor een thermometer die goed werkt.
- Heef u koorts, overleg dan eerst voordat u een paracetamol neemt.

Trombocytopenie

Dit is een vermindering van het aantal bloedplaatjes. De bloedplaatjes spelen een rol bij de bloedstolling. Door de chemotherapie kunnen de bloedplaatjes in aantal naar beneden gaan. U merkt hier pas iets van als het aantal zeer laag is. Klachten bij een te laag aantal bloedplaatjes:

- Wondjes blijven lang bloeden (meer dan 30 minuten).

- Spontane blauwe plekken.
- Bloedneus die lang blijft bloeden (langer dan 30 minuten).
- Kleine rode puntjes in de huid (petechiën). Deze rode puntjes verdwijnen niet als u hierop drukt.

Adviezen:

Heeft u (één van) deze klachten, is het belangrijk dat u contact opneemt. Afhankelijk van de ernst van de klachten wordt uw bloed gecontroleerd.

8. Huid

Tijdens de behandeling kunnen verschillende afwijkingen aan de huid ontstaan. Door de behandeling kan uw huid droger worden dan u gewend bent. Hierdoor kan ook schilfering ontstaan.

Adviezen:

- Gebruik een milde pH-neutrale, crème zonder parfum voor het verzorgen van uw huid.
- Gebruik een milde zeep bij het wassen.
- Douche niet te heet en te lang.

Algemene huidadviezen:

- Op de website www.lookgoodfeelbetter.nl staan tips voor het verzorgen van uw huid.
- Bij jeuk kunt u koelzalf gebruiken, deze is te koop bij drogist of apotheek.

9. Zon

Uw huid kan door de behandeling gevoeliger zijn dan normaal en sneller verbranden in de zon. Gebruik een hoge beschermingsfactor (50) tegen de zon. Blijf ook met deze beschermingsfactor niet lang in de zon, maximaal 30 minuten.

10. Invloed op de menstruatie

Bij vrouwen die menstrueren kan de behandeling met chemotherapie de menstruatie veranderen. De menstruatie kan heviger of onregelmatig worden of (tijdelijk) verdwijnen. Ook kunt u overgangsklachten krijgen. Na de behandeling is het mogelijk dat de menstruatie zich weer herstelt.

Een behandeling met chemotherapie kan ook onvruchtbaarheid veroorzaken. Of dit voor u van toepassing is hangt af van:

- de soort en combinatie van chemotherapie
- welke kanker u heeft
- uw leeftijd

De oncoloog/hematoloog bespreekt dit met u.

Het is niet te voorspellen wanneer deze onvruchtbaarheid begint tijdens de behandeling. Een behandeling met chemotherapie kan beschadiging van het erfelijk materiaal van de eicellen tot gevolg hebben. Dit kan leiden tot aangeboren afwijkingen bij kinderen. Daarom wordt het gebruik van anticonceptie aangeraden om een zwangerschap te voorkomen.

Bij vrouwen zijn er op dit moment volop ontwikkelingen op het gebied van behoud van vruchtbaarheid. Heeft u een kindwens, bespreek dit dan met uw oncoloog/hematoloog. Wij raden u aan om het eerste jaar na de behandeling zwangerschap uit te stellen.

11. Verminderde spermaproductie

Een behandeling met chemotherapie kan verminderde spermaproductie en/of onvruchtbaarheid veroorzaken. Of dit voor u van toepassing is hangt af van:

- de soort en combinatie van chemotherapie
- welke kanker u heeft
- uw leeftijd

Het is niet te voorspellen wanneer deze onvruchtbaarheid begint tijdens de behandeling. Een behandeling met chemotherapie kan beschadiging van het erfelijk materiaal van het sperma tot gevolg hebben. Dit kan leiden tot aangeboren afwijkingen bij kinderen. Daarom wordt het gebruik van anticonceptie aangeraden om een zwangerschap te voorkomen.

Het is mogelijk om sperma in te vriezen vooraf start van de behandeling. Dit moet gedaan worden voordat de eerste kuur gegeven wordt. Na de behandeling is het mogelijk dat de aanmaak van sperma zich weer herstelt, maar dit kan enige tijd duren. Heeft u een kindwens, bespreek dit dan met uw oncoloog/hematoloog. Wij raden u aan om het eerste jaar na de behandeling zwangerschap uit te stellen.

12. Seksualiteit

Een behandeling met chemotherapie hoeft geen belemmering te zijn voor vrijen en/of geslachtsgemeenschap. Door de behandeling met chemotherapie kunnen wel veranderingen ontstaan. Door vermoeidheid, uiterlijke veranderingen, operatie of bestraling kan seksualiteit anders beleefd worden. Maar ook klachten van libidoverlies, erectiestoornissen, droge slijmvlies van de vagina of een verminderd vermogen om tot een orgasme te komen, kunnen voorkomen. Maar de behoefte aan intimiteit kan juist toenemen.

Adviezen:

- Bij vrouwen kan het slijmvlies van de vagina droger worden. Het gebruik van een glijmiddel (hormoonvrij, bijvoorbeeld Sensilube®) kan daarbij een goed hulpmiddel zijn.
- Seksualiteit en mogelijke problemen op dit gebied zijn soms moeilijk bespreekbaar. Door het onderwerp wel te bespreken worden problemen makkelijker (h)erkend. Uw oncoloog/hematoloog of de verpleegkundig specialist kunnen samen met u beoordelen of er professionele hulp nodig is. U kunt eventueel naar een seksuoloog voor een gesprek.
- Het is onduidelijk in hoeverre chemotherapie terug te vinden is in sperma en vaginaal vocht. Gebruik in de periode dat de chemotherapie in uw lichaam is bij gemeenschap een condoom.

Voor meer informatie:

- KWF-brochure "Kanker en seksualiteit"
- www.kwf.nl

13. Branderige ogen/ tranende ogen / loopneus

Door de chemotherapie kan een droog slijmvlies van ogen en/of neus ontstaan. Dit kan branderige ogen en/of tranende ogen of een loopneus geven.

Ogen

De ogen worden bedekt met een laagje slijmvlies. Dit slijmvlies is gevoelig voor chemotherapie. Daarnaast kunnen de traanklieren minder traanvocht produceren. Uw ogen kunnen dan geïrriteerd aanvoelen. Maar het is ook mogelijk dat uw ogen juist meer gaan tranen of gevoelig zijn voor scherp (zon)licht. In sommige gevallen is het mogelijk dat het zicht verandert.

Adviezen:

- Gun uw ogen bij klachten zoveel mogelijk rust door ze regelmatig voor korte tijd dicht te doen.
- Bescherm uw ogen tegen scherp (zon)licht, bijvoorbeeld door een zonnebril te dragen.
- Het dragen van contactlenzen wordt afgeraden.
- Kijk televisie in een voldoende verlichte ruimte en neem voldoende afstand.
- Lees met voldoende achtergrondverlichting.
- Bespreek klachten van de ogen met uw medisch specialist of verpleegkundig specialist.

Neus

Met name de binnenzijde van de neus kan problemen geven. Denk hierbij aan een zeer droge binnenkant of juist een loopneus. Dit heeft te maken met de werking van de chemotherapie op het slijmvlies van de neus. Het is mogelijk dat bij snuiten kleine spootjes bloed meekomen. Dit komt door het dunner worden van het slijmvlies.

Adviezen:

- Snuit uw neus voorzichtig; eerst het ene neusgat en vervolgens het andere neusgat.
- Bij een zeer droge binnenkant al dan niet met korstvorming? Doe dan voorzichtig wat vaseline aan de binnenzijde van de neus.
- Bij een loopneus kunt u xylometazoline-neusspray (Otrivin®) gebruiken. Maximaal 5 dagen. Een spray met zoutoplossing kunt u onbeperkt gebruiken.

14. Werk en werkhervatting

De diagnose kanker of de behandeling met chemo-, immuno-/doelgerichte therapie kan betekenen dat u niet of niet zoals voorheen uw werk kunt doen.

Bent u door de behandeling in de ziektewet? Dan is het belangrijk dat u informatie leest over uw rechten en plichten als werknemer. Daarnaast is het van belang dat uw werkgever op de hoogte gehouden wordt van uw behandeling.

Soms is het mogelijk in overleg met de werkgever aangepast werk te doen en (deels) te blijven werken. Kunt u niet meer werken, dan is het fijn om wel contact te houden met uw werkplek en collega's.

Betrek uw bedrijfsarts bij uw ziekte. De bedrijfsarts kan een herintegratietraject begeleiden. Meer informatie kunt u vinden op de website www.kankerenwerk.nl.

15. Emotionele ondersteuning

Kanker zet uw wereld op z'n kop. Leven met kanker is niet vanzelfsprekend.

Maar niet alleen u als patiënt krijgt veel te verwerken. Dat geldt ook voor uw naasten. Daarom kan het ook voor uw partner, familie, vrienden en anderen die dichtbij u staan prettig zijn om deze informatie te lezen.

Er is geen pasklaar antwoord op de vraag hoe je met kanker kunt leven. Ieder mens reageert op zijn eigen manier en elke situatie is anders.

Soms kan het prettig zijn ervaringen te delen buiten het eigen sociale netwerk bijvoorbeeld door eens te praten met een zorgverlener of een lotgenoot.

Er zijn verschillende mogelijkheden voor ondersteuning:

- Gesprek met een gespecialiseerd wijkverpleegkundige van het oncologieteam. U heeft hiervoor een verwijzing nodig. Dit kan via de verpleegkundig specialist.
- Uw eigen dominee of pastoor, of de geestelijk verzorger van het ziekenhuis.
- Een activiteit bijwonen van een van de inloophuizen in de omgeving. Zie voor adressen bij extra informatie.

- Een psycholoog. Hiervoor heeft u een verwijzing nodig van de medisch specialist, de verpleegkundig specialist of de huisarts.

Lastmeter

De lastmeter is een hulpmiddel om inzicht te krijgen in uw psychosociale situatie. Het bestaat uit een vragenlijst die u regelmatig kunt invullen. Daarnaast geeft u met een cijfer aan hoeveel last u ervaart van de ziekte.

De ingevulde lastmeter bespreekt u met uw oncoloog/hematoloog of uw verpleegkundig specialist. Samen met u bekijken zij dan welke hulp u nodig heeft.

U kunt zelf bepalen of u gebruik wilt maken van de lastmeter. U kunt de lastmeter ook digitaal invullen www.lastmeter.nl.

Aanvullende informatie voor mensen met een stoma

De chemotherapie kan invloed hebben op uw stoma of de verzorging van uw stoma.

Voeding en vocht

Soms kunt u door de bijwerking van de chemotherapie misselijk worden of diarree krijgen.

U kunt dan veel vocht verliezen. Vooral bij een dunne darmstoma is het belangrijk om dit in de gaten te houden. Verlies van veel dunne ontlasting kan een tekort aan vocht geven. Het minder worden van de urineproductie of minder plassen kan wijzen op een tekort aan vocht. Probeer het tekort aan vocht zoveel mogelijk aan te vullen.

Zorg ervoor dat u altijd voldoende drinkt. Probeer als richtlijn minimaal 2 liter per dag te drinken. Heeft u een dunne darmstoma probeer dan 2,5 liter per dag te drinken.

Wat kunt u het beste drinken

- Zure melkproducten, bijvoorbeeld drinkyoghurt 0%, karnemelk.
- Isotone sportdrink, op de fles moet staan isotone.
- ORS
- Vocht op waterbasis zoals water, koffie, thee, limonade. Drinkt hiervan maximaal 500 c.c. per dag.

Liever niet drinken

- vruchtensap
- koolzuurhoudende dranken

Verandering van uw gewicht

Chemotherapie kan zorgen voor minder eetlust. De kans bestaat dat u minder eet en daardoor afvalt. Door het afvallen en weer in gewicht aankomen kan het stomamateriaal minder goed passen. Pas uw materialen hierop aan. Neem contact op met de stomaverpleegkundige, als u denkt dat het materiaal niet goed meer zit door de verandering van uw gewicht.

Stomaproductie

Door de chemotherapie kunnen zowel diarree als verstopping van de darmen voorkomen. Beide kunnen voorkomen, afhankelijk van het soort chemotherapie. Diarree is vaak een oorzaak van lekkage bij het stomamateriaal. Soms is het nodig om dan (tijdelijk) het stoma materiaal aan te passen.

Problemen aan het stoma

Een stoma bestaat uit hetzelfde slijmvlies als de binnenkant van uw mond. Door het gebruik van chemotherapie kan de stoma sneller gaan bloeden. Ook kunnen er zweertjes (zoals aften

in de mond) ontstaan. Het slijmvlies kan droger worden, het zakje kan daardoor aan de stoma gaan kleven.

De kleur van de stoma zelf kan veranderen. Het is mogelijk dat de stoma lichter of donkerder wordt. Heeft u vragen of heeft een u probleem met de stoma neem dan contact op met de stomaverpleegkundige.

Huidproblemen

De huid rondom de stoma kan verkleuren. De huid kan er bleek of blauw uitzien. Dit kan geen kwaad. Als u hier onzeker over bent neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige.

De huid rondom de stoma kan ook gevoeliger worden door de chemotherapie. Gebruik niet zomaar crèmes of lotions ter bescherming van de huid. Overleg dit eerst met uw stomaverpleegkundige. Zij kan u advies geven over het gebruik van de juiste producten.

Hygiëne

In de ontlasting of urine kunnen resten van de chemotherapie voorkomen. Houd hier rekening mee tijdens de verzorging van de stoma. Heeft u hulp bij het verzorgen van de stoma, vertel dan altijd dat u chemotherapie krijgt.

Zorg ervoor dat u bij het legen van uw stomazakje niet spettert of morst. Gebruikt zo nodig een kannetje om spetteren te voorkomen.

Bereikbaarheid van de stomaverpleegkundige

Stomapolikliniek Spaarne Gasthuis, maandag tot en met vrijdag van 8.30 - 16.30 uur

- Telefoon: (023) 224 0956
- Email: stomapoli@spaarnegasthuis.nl.

Stomaverpleegkundigen zijn:

Elma Faasse, Martine Hoedjes, Jolanda de Kaper en Claudia van Tienderen

8. Uitscheidingsproducten bij chemotherapie

Deze adviezen gelden als u chemotherapie krijgt. Krijgt u alleen doelgerichte therapie, dan hoeft u dit hoofdstuk niet te lezen.

Chemotherapie kan voor gezonde mensen schadelijk zijn omdat het stoffen betreft die de normale celdeling verstoren. Chemotherapie komt in uw bloedbaan terecht en verspreid zich door uw lichaam. Uw lever en nieren scheiden de chemotherapie vervolgens weer uit.

Hierdoor zitten er een aantal dagen kleine hoeveelheden chemotherapie of restmateriaal daarvan in uw urine en ontlasting. Ook in uw andere lichaamsvloeistoffen zoals speeksel, zweet, sperma of braaksel kunnen tijdelijk restjes chemotherapie zitten.

Vooral de verpleegkundigen die veel met de chemotherapie te maken hebben, lopen een risico als zij langdurig met kleine hoeveelheden chemotherapie of restmateriaal daarvan in aanraking komen. Daarom is het nodig dat zij zichzelf hiertegen beschermen. U ziet dan ook dat de verpleegkundigen tijdens uw behandeling maatregelen nemen, zoals het dragen van handschoenen.

U bent tijdens de behandeling met chemotherapie geen gevaar voor de gezondheid van de mensen in uw omgeving. Wel zijn er enkele adviezen die u kunt doen om het kleine risico te beperken. Hoe lang u restjes chemotherapie uitscheidt, is per behandeling verschillend. De verpleegkundig specialist kan u vertellen hoe lang dit in uw situatie is.

Adviezen:

- Spoel het toilet met gesloten deksel na gebruik tweemaal door. Mannen krijgen het advies om zittend op het toilet te plassen. Zo voorkomt u spatten. Maak het toilet eenmaal per dag schoon met een pH-neutraal of alkalisch schoonmaakmiddel (zoals de meeste afwasmiddelen of groene zeep).
- Probeer zo min mogelijk met uw handen in aanraking te komen met urine, ontlasting en braaksel.
- Gooi de inhoud van spuugbakjes weg in het toilet, trek met een dichte deksel door. Spoel daarna onder de lopende kraan het bakje schoon. Maak daarna het bakje schoon met een schoonmaakmiddel.
- Licht bevuild wasgoed mag bij de gewone was.
- Sterk bevuild wasgoed zo snel mogelijk wassen. Het bevuilde wasgoed eerst minimaal 5 minuten koud voorspoelen in de wasmachine. Daarna wassen in het voor u gebruikelijke wasprogramma. Het mag met het andere wasgoed mee gewassen worden.

9 . De controleafspraak op de polikliniek

Tussen de kuren door heeft u controleafspraken op de polikliniek. De oncoloog/hematoloog of verpleegkundig specialist beoordeelt dan in overleg met u of de volgende kuur door kan gaan. Of de kuur door kan gaan hangt af van:

- Uitslag van het bloedonderzoek, zijn de bloedcellen voldoende hersteld.
- Hoeveel bijwerkingen u heeft gehad.
- De uitslagen van eventuele andere onderzoeken.

Uw oncoloog/hematoloog of verpleegkundig specialist beslist dan of:

- De chemokuur gewoon door gaat volgens planning.
- De chemokuur wordt uitgesteld (vaak is dit een week).
- De chemokuur minder zwaar gemaakt wordt.
- Er ondersteunende medicijnen nodig zijn.

Heeft u herhaal recepten nodig voor medicijnen, dan worden deze tijdens de controleafspraak uitgeschreven. Bekijk van te voren voor welke medicijnen u een herhaalrecept nodig heeft.

Hoe gaat een controleafspraak:

- De bloedafname gebeurt minimaal 1 uur voordat u de afspraak heeft bij de oncoloog/hematoloog of verpleegkundig specialist. Het formulier voor de bloedafname heeft u tijdens het vorige bezoek meegekregen. Volg route B1 (Laboratorium Atalmedial) in Spaarne Gasthuis Hoofddorp.
- Afspraak op de polikliniek over uw huidige situatie, doorgemaakte bijwerkingen tijdens de vorige kuur, uitslagen van onderzoek en het besluit of de kuur door kan gaan of niet.
- Nieuwe controleafspraak maken, dit doet u bij de doktersassistente. U krijgt het bloedafnameformulier voor de volgende controle mee.

Het tijdstip waarop u zich moet melden voor de volgende kuur op de dagbehandeling oncologie maakt u zelf met de verpleegkundige van de dagbehandeling. Indien u wordt opgenomen op de afdeling oncologie, dan wordt de afspraak automatisch voor u gemaakt. De eerste kuur wordt ingepland na het voorlichtingsgesprek op de polikliniek.

10. Informatie voor partner, familie of naasten

“Kanker heb je niet alleen”, is een bekende uitspraak. Niet alleen het leven van de patiënt staat op zijn kop. De diagnose heeft ook een enorme invloed op de partner, familieleden en andere naasten. Ook u als partner krijgt te maken met gevoelens als onzekerheid, angst, machteloosheid, woede en teleurstelling. De periode van diagnose, behandeling en de tijd daarna vraagt veel van iedereen. Sommigen mensen kunnen daarin heel goed zelf een weg vinden. Andere mensen hebben daarin misschien wat hulp nodig. We bieden u een aantal tips hoe hiermee om te gaan.

Blijf in gesprek

- Probeer open te zijn en deel uw gevoelens.
- Probeer samen in gesprek te blijven.
- Wees helder en openrecht naar kinderen, familie, vrienden, werkgever, school en andere betrokkenen over hoe het gaat en hoe u zich als naaste voelt. Aarzel niet om uw zorgen en vragen te delen met een goede vriend(in).
- Ook kunt u uw vragen of zorgen bespreken met de huisarts, specialist, verpleegkundig specialist, oncologieverpleegkundige, of de mensen die werken bij een inloophuis.
- Laat als dit kan, zoveel mogelijk verantwoordelijkheden bij de zieke. Lukt dit niet meer, bespreek dan samen welk deel u overneemt.

Kinderen

Probeer in de omgang met kinderen open en helder te zijn. Kinderen horen en zien veel meer dan u denkt. Ze merken vaak dat er iets aan de hand is. Wanneer u uw kinderen probeert te beschermen, door ze niet te informeren, kunnen ze zich buitengesloten voelen. Dan bestaat het gevaar dat ze gaan fantaseren over wat er aan de hand is. Probeer uw kinderen te betrekken bij wat er thuis allemaal gebeurt. Sluit aan bij leeftijdsfase en ontwikkeling. U kunt bij een inloophuis of op diverse websites terecht voor meer informatie.

Vraag om hulp en neem hulp aan

- Neem hulp aan! Accepteer dat iemand iets voor u wil doen. Buren, vrienden, familieleden staan soms klaar om te helpen, maar voelen zich vaak machteloos. Als ze wat voor u kunnen doen geeft dit hen ook een goed gevoel. Dat kan een boodschap zijn, een was doen, een keertje koken of op de kinderen passen.
- Als u geen energie of tijd meer heeft om de (thuis)administratie te doen, vraag dan om hulp. Er kunnen snel (financiële) problemen ontstaan als u de rekeningen niet meer betaald of de post niet open maakt.

Bezoek aan artsen

- Zorg dat tijdens de behandeling duidelijkheid en heldere communicatie voorop staan. Dit brengt rust in uw hoofd. En u als naaste mag ook vragen stellen.
- Is er tijdens een bezoek aan de medisch specialist iets niet duidelijk? Vraag dan om meer uitleg en zeg dat u het niet begrijpt.
- Maak eventueel een (extra) afspraak met de verpleegkundig specialist, zodat deze uw vragen kan beantwoorden.

Activiteiten en werk

- De meeste partners willen zoveel als mogelijk voor de ander doen. U wilt uw zieke partner moed inspreken en ondersteunen in deze moeilijke tijd. Dat kost energie en tijd. Het kan een langdurige periode zijn. Zorg daarom ook goed voor uw zelf.

- Probeer 1x per week iets gezelligs te doen. Bijvoorbeeld; ga naar de film, drink een kopje koffie of thee met of bij een vriend(in), neem een lekker bad, kruip even met een tijdschrift of boek op de bank, of ga een stukje wandelen.
- Heeft u kinderen? Doe iets leuks met uw kinderen of vraag mensen in uw omgeving iets met ze te ondernemen.
- Blijf als de situatie het toelaat, ook samen gezellige dingen doen.
- Als u werkt, probeer de regelmaat vast te houden. Houdt u dit niet vol, bespreek het dan met uw werkgever. Misschien kunt u tijdelijk niet of minder werken.
- Soms helpt een dagboek schrijven.

Vragen van familie en bekenden

- Maak per periode een informatie mail voor vrienden, familie en kennissen. Dat scheelt veel telefoontjes.
- Als mensen bellen om te vragen hoe het gaat, zeg gerust dat het niet uitkomt. Overleg wanneer u het beste terug kunt bellen.
- Ook mensen die u tegenkomt op straat hoeft u niet altijd te woord te staan. Volg hierin uw hart!

11. Aanvullende informatie

Van uw oncoloog/hematoloog of verpleegkundig specialist kunt u de volgende informatie meekrijgen.

Informatie over:

- chemotherapie
- immunotherapie
- radiotherapie
- hormonale therapie
- de lastmeter
- vermoeidheid
- Aya-zorg
- revalideren bij kanker in het Spaarne Gasthuis
- Adamas- centrum voor leven met en na kanker/ Inloophuis Kennemerland

Ook de afdeling patiëntenvoorlichting in de centrale hal van het Spaarne Gasthuis heeft informatie over kanker.

In het Spaarne Gasthuis Hoofddorp en buiten het Spaarne Gasthuis zijn meer hulpverleners bij wie u met vragen en zorgen terecht kunt. Zie hieronder bij wie u terecht kunt. Ook vindt u een aantal website voor aanvullende informatie.

In het Spaarne Gasthuis Hoofddorp

TOPZ (team ondersteunende en palliatieve zorg): (023) 224 0970

Als u een ziekte heeft waarvan u niet meer beter kunt worden, komt er een tijd dat uw behandeling en zorg veranderen. Uw behandeling of zorg richt zich dan niet op genezen, maar op de kwaliteit van leven.

De verpleegkundig specialist palliatieve zorg, kan met u (en uw naasten) hierover in gesprek. Het kan hierbij gaan over uw ziekte, uw verwachtingen voor de toekomst, uw lichamelijke klachten, of hoe uw (thuis)zorg georganiseerd kan worden. De verpleegkundig specialist werkt samen met een medisch specialist uit het TOPZ, die ook bij u langs komt. Waar nodig

adviseren zij uw behandelend arts, bijvoorbeeld over medicijnen bij pijn. Het TOPZ neemt de behandeling niet over van uw behandelend arts. Het TOPZ is een extra ondersteuning ook in de toekomst.

Waar geeft het TOPZ advies over?

- Behandeling van lichamelijke klachten zoals pijn, kortademigheid of misselijkheid.
- Begeleiding bij zorgen, (levens-)vragen en problemen met het accepteren van de ziekte.
- Begeleiding bij het nemen van belangrijke beslissingen. Bijvoorbeeld als er twijfel is of een zware behandeling moet worden voortgezet.
- De mogelijkheden van zorg, zowel in als buiten het ziekenhuis.
- Ondersteuning bij levens en spirituele vragen.
- Begeleiding van partner en kinderen.

Diëtist

(023) 224 0145

Heeft u vragen of problemen met uw voeding of uw gewicht? Dan kunt u voor een voedingsadvies een afspraak maken bij de diëtist.

U kunt poliklinisch een afspraak maken bij de diëtist als u onder behandeling bent van een specialist van het Spaarne Gasthuis Hoofddorp. Vraag uw oncoloog/hematoloog of verpleegkundig specialist om een verwijzing. Ook tijdens uw verblijf in het ziekenhuis kunt u vragen stellen aan een diëtist.

Geestelijk verzorging

(023) 224 2966

Bij geen gehoor

(023) 224 9265 of (023) 224 2967

Een ziekte kan allerlei levensvragen oproepen. Juist bij ziekte zoekt een mens houvast bij zijn of haar diepste levensovertuiging. Misschien wilt u daarover praten. Misschien ook wilt u gewoon uw verhaal vertellen aan iemand die de tijd kan nemen om te luisteren. Hiervoor kunt u een beroep doen op de geestelijk verzorgers. U kunt zelf contact opnemen of vraag de verpleegkundige om dat te doen.

Medisch maatschappelijk werk

(023) 22 3301

Een behandeling met chemotherapie kan lichamelijk en emotioneel veel vergen van een patiënt, zijn familie en naasten. De maatschappelijk werker kan u ondersteunen bij verschillende praktische en emotionele problemen. U kunt zelf contact opnemen met het maatschappelijk werk. Verwijzing is niet nodig.

Afdeling patiëntenvoorlichting

(023) 224 2060

U vindt deze afdeling in de centrale hal van het Spaarne Gasthuis. De medewerker staat u persoonlijk te woord en neemt de tijd om samen met u de gewenste informatie op te zoeken.

De afdeling is geopend van 9.30 – 12.00 en van 13.00 – 16.00 uur

Haarlem Zuid op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag

Hoofddorp op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag

U kunt de afdeling bellen op telefoonnummer (023) 224 2060 of mailen via patientenvoorlichting@spaarnegasthuis.nl

Revalideren bij kanker in het Spaarne Gasthuis Hoofddorp

Soms is het moeilijk om na uw behandeling uw leven weer op te pakken. U bent bijvoorbeeld snel moe en uw conditie is achteruit gegaan. Of u bent somber of angstig, of heeft problemen met het verwerken. Werken aan uw conditie voor, tijdens en na de behandeling kan helpen bij uw totale herstel. Revalideren bij kanker noemen we ook wel 'oncologische revalidatie'.

Wilt u alleen uw conditie weer verbeteren? Dan kunt u dat doen bij een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in de oncologie. Uw verpleegkundig specialist kan u doorverwijzen.

Heeft u meerdere problemen? Dan kan oncologische revalidatie in het Spaarne Gasthuis Hoofddorp voor u een optie zijn. Bij revalideren in het Spaarne Gasthuis Hoofddorp zijn altijd meerdere behandelaars betrokken (multidisciplinair). U heeft hiervoor een verwijzing nodig van uw oncoloog/hematoloog of verpleegkundig specialist.

Op www.spaarnegasthuis.nl vindt u de folder "Revalideren bij kanker in het Spaarne Gasthuis".

AYA-zorg in het Spaarne Gasthuis.

In Nederland krijgen jaarlijks zowat 3.900 AYA's (Adolescent and Young Adults tussen de 18 en 39 jaar) te horen dat zij kanker hebben. Deze groep heeft unieke medische en psychosociale zorgbehoeften, typerend aan hun levensfase. Er zijn vaak vragen over de ziekten en behandeling, maar ook over de gevolgen daarvan voor bijvoorbeeld: vruchtbaarheid, studeren, werk en relaties. Landelijk bestaat het AYA Jong & Kanker Zorgnetwerk. Zij streven naar passende zorg voor iedere AYA. Het Spaarne Gasthuis is ook aangesloten bij dit Zorgnetwerk en biedt AYA-zorg aan in de vorm van het AYA-consult. Tijdens dit consult sta jij als mens centraal en focussen we op jouw wensen, behoeften en kwaliteit van leven tijdens en na kanker.

Heb je vragen over AYA-zorg in het Spaarne Gasthuis of wil je afspraak maken?

- Stuur een mail naar ayazorg@spaanegasthuis.nl
- Of bel polikliniek oncologie via (023) 224 0065

Handige websites

Je kunt op de speciale AYA-website ook veel andere informatie vinden over jong & kanker. Bijvoorbeeld informatie over hypotheek en verzekeringen. Kijk hiervoor op www.aya4net.nl. Het Spaarne Gasthuis heeft zelf ook informatie en een folder over AYA-zorg. Deze zijn te vinden via Zorg voor jongvolwassenen met kanker Oncologiecentrum Spaarne Gasthuis **of scan de QR code.**

Buiten het Spaarne Gasthuis

Thuiszorg

De chemotherapie wordt in de kliniek of op de dagbehandeling oncologie gegeven. De tijd tussen de kuren bent u thuis. Voor de medische en de dagelijkse verzorging kunt u een beroep doen op de huisarts, wijkverpleging of gezinszorg. Zij kunnen u ook steun bieden bij de vele vragen die de ziekte kanker met zich meebrengt. Uw huisarts of uw hulpverleners uit het ziekenhuis kunnen u helpen bij het leggen van contact met de thuiszorg.

De Nederlandse Kankerbestrijding / Koningin Wilhelmina Fonds (KWF)

www.kwf.nl - voor vragen over kanker en lotgenotencontact:

www.kanker.nl - 0800 022 66 22 maandag t/m vrijdag van 12.00 – 17.00 uur (gratis)

Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenverenigingen (NFK)

Bij de NFK kunt u informatie krijgen over de verschillende patiëntenverenigingen op het gebied van kanker. (088) 00 29 77, Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8:30 - 17:00. www.nfk.nl

Centra voor leven met en na kanker

Adamas

Het Adamas is een centrum voor mensen met kanker en hun naasten in de regio Haarlemmermeer, Kennemerland en de Duin- en Bollenstreek. Mensen met kanker en de mensen om hen heen vinden hier ondersteuning in de vorm van psycho-oncologische begeleiding, lotgenotencontact en informatie. Het adres is:
Eugenie Prévinaireweg 61, 2151 BB Nieuw Vennep.
(0252) 680 233, of kijk op www.adamas-inloophuis.nl/

Adamas in het Spaarne Gasthuis

Ook zijn de medewerkers van het Adamas aanwezig in het Oncologiecentrum van het Spaarne Gasthuis Hoofddorp. U kunt bij hen terecht als u zelf ziek bent (geweest), maar ook als iemand in uw omgeving kanker heeft of daaraan is overleden.
Oncologiecentrum 1e verdieping, volg routenummer 8, kamer 33.

Inloophuis Kennemerland in Santpoort-Noord en Haarlem

Het inloophuis Kennemerland is een inloophuis voor mensen met kanker en hun naasten in de regio Kennemerland. U kunt hier terecht voor hulp, begeleiding, informatie en lotgenotencontact. De adressen zijn:
Wulverderlaan 51, 2071 BH Santpoort Noord. Telefoonnummer (023) 888 5367
Leonardo Da Vinciplein 73, 2037 RR Haarlem. Telefoonnummer: (023) 888 5368
Of kijk op: www.inloophuiskennemerland.nl

Esperanza in Badhoevedorp

Er is ook een centrum voor kankerpatiënten en hun naasten Badhoevedorp. Iedereen kan gewoon binnen lopen. De koffie staat klaar en een gastheer of gastvrouw ontvangt u hartelijk. Ook kunt u deelnemen aan verschillende workshops, zoals schilderen, boetseren, beeldhouwen, yoga of zwemmen. Ook als u in lotgenoten groep wil deel nemen bent u van harte welkom.

www.inloophuisesperanza.nl
06 41455510 of (020) 723 0522

Ingeborg Douwes Centrum

Het Ingeborg Douwes Centrum is een expertisecentrum op het gebied van de psycho-oncologie. Wij bieden, als GGZ-instelling, psycho-oncologische zorg aan mensen met kanker en hun naasten om met de prognose, het ziekteproces, het herstel en het mogelijk naderende einde om te gaan.

Adres: IJsbaanpad 9-11 (Pand Zuid), 1076 CV Amsterdam
(020) 480 7580
www.ingeborgdouwescentrum.nl
ingeborgdouwescentrum@olvg.nl

Websites

Nog meer informatie vindt u bij onderstaande websites.

- www.spaarnegasthuis.nl

Kanker en kinderen

- www.achterderegenboog.nl
website voor kinderen en jongeren die een dierbare hebben verloren of gaan verliezen.
- www.dewereldvanverschil.nl

voor ouders, kinderen en jongeren van wie een gezinslid levensbedreigend ziek is of is overleden, verwacht of onverwacht.

- www.kankerspoken.nl
website over kanker voor kinderen en ouders. Voor wat oudere kinderen forum en informatie over kanker. Voor ouders tips over verwerking en omgang met kinderen.

Lotgenotencontact

- www.borstkanker.nl/medische-informatie/speciaal-voor/jonge-vrouwen-met-borstkanker
website voor jonge vrouwen met borstkanker.
- www.diagnose-kanker.nl
website van lotgenoten.
- www.jongerenenkanker.nl
Website voor jonge mensen tussen de 18 en 35 jaar die voor het eerst kanker hebben (gehad).
- www.ayazorgnetwerk.nl
Is een online community voor jonge mensen die op welke manier dan ook met kanker worden geconfronteerd
- www.kanker.nl
interactief platform voor alle kankerpatiënten, opgezet door KWF Kankerbestrijding.
- www.hematon.nl/
Hematon is de patiëntenorganisatie voor patiënten met een hemato-oncologische aandoening.

Uiterlijke verzorging

www.lookgoodfeelbetter.nl

Website met tips over uiterlijke verzorging bij kanker. Bijvoorbeeld informatie over make-up, haarverlies en huidverzorging.

Palliatieve zorg

www.netwerkpalliatievezorg.nl

Website met informatie over zorgmogelijkheden voor patiënten die ongeneeslijk ziek zijn.

Revalidatie

- www.onconet.nu
website over de mogelijkheid om te sporten onder begeleiding van een (gespecialiseerde) fysiotherapeut tijdens uw behandeling.
- www.verwijsgidskanker.nl
Website met informatie over nazorg mogelijkheid na het stoppen van de behandeling. Hier vindt u informatie over revalidatie, voeding, weer starten met werken en hulp bij verwerking.

Voeding

www.voedingenkankerinfo.nl

Website waar vragen over (gezonde) voeding bij kanker worden beantwoord op basis van wetenschappelijke informatie.

