

Behandelwijzer Kankerzorg

Deze behandelwijzer is eigendom van:

Naam :

Adres :

Plaats :

Telefoonnummer :

Neem deze behandelwijzer mee bij ieder bezoek aan het ziekenhuis, de huisarts en andere hulpverleners. Laat het lezen aan al uw behandelende artsen, dus óók aan uw waarnemend huisarts!



Hebt u deze behandelwijzer gevonden? Neem dan alstublieft zo snel mogelijk contact op met de eigenaar.

Inhoudsopgave

1	Voor wie is deze behandelwijzer?	4
2	De indeling van deze behandelwijzer	5
3	Hoe gebruikt u deze behandelwijzer?	6
4	Belangrijke telefoonnummers	7
5	Wanneer moet u ons waarschuwen?	8
6	De behandeling	9
7	Voorlichting en begeleiding op de dagbehandeling van het Kankercentrum	11
8	Toelichting informatiegesprek	13
9	Kuurschema en bijwerkingen	16
10	Pagina voor uw eigen vragen en aantekeningen	17
11	Bijwerkingen van de behandeling en wat u ertegen kunt doen	19
12	Psychische en sociale gevolgen	27
13	Controle van het bloed	32
14	Uitscheidingsproducten	35
15	Mondverzorging bij chemotherapie	36
16	Overige informatie	37

Behandelwijzer Kankerzorg

U komt binnenkort naar het St. Antonius Kankercentrum om u te laten behandelen tegen kanker. U zult daarbij chemotherapie krijgen, eventueel aangevuld met immunotherapie.

Uw medisch specialist en verpleegkundige vertellen u vooraf wat de behandeling inhoudt en wat u ervan kunt verwachten. U krijgt veel informatie, die u waarschijnlijk niet in één keer kunt onthouden of overzien. Daarom ontvangt u ook deze schriftelijke informatie. Zo kunt u thuis alles nog eens rustig nalezen.

Deze behandelwijzer is zeker óók voor andere mensen bedoeld. Lees het daarom goed door, zodat u precies weet hoe u het het beste kunt gebruiken en voor wie het nog meer bedoeld is.

1 Voor wie is deze behandelwijzer?

Deze behandelwijzer is bedoeld voor verschillende lezers:

- uzelf
- de mensen in uw directe omgeving
- uw behandelaars en hulpverleners

Uzelf

U bent zelf natuurlijk de belangrijkste lezer. Het is belangrijk dat u de inhoud goed begrijpt. Hebt u vragen? Stel ze ons dan gerust. U vindt de contactinformatie op de roze pagina in deze behandelwijzer.

De mensen in uw directe omgeving

De behandeling raakt niet alleen u, maar ook de mensen om u heen: uw partner, familie en/of vrienden. Als zij weten wat uw behandeling inhoudt, kunnen ze u beter begrijpen en steunen. De behandelwijzer is dus ook voor hen geschreven.

Uw behandelaars en hulpverleners

Tijdens uw behandelperiode krijgt u te maken met verschillende hulpverleners, zoals:

- de specialisten en de verpleegkundigen (gespecialiseerd in kankerzorg) in het ziekenhuis,
- de hoofdbehandelaar:
- de verpleegkundig specialist/casemanager:
- de eerst verantwoordelijke verpleegkundige (EVV'er) van de dagbehandeling (uw 'eigen' verpleegkundige):
- de maatschappelijk werker:
- de huisarts,
- de wijkverpleegkundige.



Wij informeren uw huisarts schriftelijk over de behandeling en de mogelijke bijwerkingen. We raden u aan om vooraf ook zelf even contact op te nemen met uw huisarts. U kunt hem of haar bijvoorbeeld melden wanneer uw behandelkuur precies begint en of u bezoek van uw huisarts op prijs stelt.

Zo is uw huisarts volledig op de hoogte van uw behandeling en kunt u met vragen en problemen ook bij hem of haar terecht.

2 De indeling van deze behandelwijzer

Gele bladzijden

Op de gele bladzijden kunt u uw eigen aantekeningen en vragen opschrijven. Zo hebt u een geheugensteuntje bij uw volgende bezoek aan uw huisarts of het ziekenhuis.

Groene bladzijden

Op de groene bladzijde kunt u de bloeduitslagen laten noteren die van belang zijn.

Roze bladzijden

Hier vindt u de nummers die in geval van nood gebeld moeten worden.

3 Hoe gebruikt u deze behandelwijzer?

Het is belangrijk dat u:

- uw persoonlijke gegevens invult (voarin);
- deze behandelwijzer meeneemt bij ieder bezoek aan het ziekenhuis, de huisarts en overige hulpverleners;
- uw behandelaars en zorgverleners vraagt elkaars aantekeningen te lezen;
- uw afsprakenkaart en patiëntenpas in de behandelwijzer bewaart, zodat u die niet kunt vergeten;
- uw naasten vraagt om in geval van nood de nummers te bellen die u op de roze pagina vindt.

4 Belangrijke telefoonnummers



Algemene bereikbaarheid:

St. Antonius Ziekenhuis

Telefoon 088 - 320 30 00
voorlichting@antoniusziekenhuis.nl
www.antoniusziekenhuis.nl

Spoedeisende Hulp

088 - 320 33 00

St. Antonius Kankercentrum

Polikliniek

088 - 320 57 00
Maandag t/m vrijdag
van 08.30 - 16.30 uur

Dagbehandeling Kankercentrum

T 088 - 320 57 50

Maandag t/m vrijdag van 07.30 - 17.00 uur

Voor vragen over uw afspraken op de dagbehandeling

Telefonisch spreekuur oncologieverpleegkundige

T 088 - 320 57 70

Maandag t/m vrijdag: 09.00 - 10.00 uur en van 14.00 - 15.00 uur

Weekenden en feestdagen: 10.00 - 11.00 uur

Voor klachten of situaties genoemd in hoofdstuk 5

Voor vragen over uw behandeling op de Dagbehandeling of afdeling 5 B kunt u bellen tijdens het spreekuur met de oncologieverpleegkundige.

Als u een spoedvraag heeft, dan kunt u 24 uur per dag contact opnemen Bel dan hetzelfde nummer en toets een 1.

*Telefonische bereikbaarheid Verpleegkundig specialist interne oncologie
Borstkanker*

T 088 - 320 51 41

Maandag t/m vrijdag 08.00 - 09.00 uur

*Telefonische bereikbaarheid Verpleegkundig specialist interne oncologie
Gastro-enterologie, Gynaecologie en Urologie*

T 088 - 320 51 71

Maandag t/m vrijdag 08.00 - 09.00 uur

Telefonische bereikbaarheid Verpleegkundig Specialist Longoncologie

T 088- 320 14 29

Maandag t/m vrijdag: 08.00 - 16.00 uur

5 Wanneer moet u ons waarschuwen?

Neem **nog dezelfde dag** contact met ons op als u één of meer van deze klachten hebt:

- koorts boven 38,5°C
- koude rillingen
- langdurige bloedneuzen (langer dan 30 min.)
- blauwe plekken, zonder dat u bent gevallen of u hebt gestoten
- aanhoudend bloeden van een wondje (langer dan 30 min.)
- bloed in de ontlasting of urine

Neem contact met ons op als de volgende klachten aanhouden:

- braken (langer dan 24 uur)
- diarree (langer dan 24 uur, 4 tot 6 keer per dag waterdunne ontlasting)
- verstopping (langer dan 48 uur)
- plotselinge huiduitslag

Het komt bijna nooit voor, maar krijgt u last van pijn op de borst die uitstraalt naar de kaak en/of de arm? Bel dan direct 112. Deze klachten kunnen passen bij een hartinfarct.

Twijfelt u over bepaalde klachten? Neem ook dan contact op:

- met de oncologieverpleegkundigen van de dagbehandeling tijdens het **telefonisch spreekuur**.
- **Voor spoed** toetst u een 1, dan wordt u direct doorverbonden.

6 De behandeling

Er zijn verschillende soorten behandelingen tegen kanker. De belangrijkste (naast operatie, bestraling en anti-hormonale therapie) zijn chemotherapie en doelgerichte therapie.

Chemotherapie

Chemotherapie remt de deling van sneldelende cellen, waaronder kankercellen.

Er zijn veel soorten chemotherapie. De medicijnen worden toegediend via een infuus, soms in tabletvorm. De meeste kuren bestaan uit een combinatie van verschillende medicijnen, aangevuld met medicijnen die bijwerkingen tegengaan.

Voor de toediening van de medicijnen komt u enkele uren naar het ziekenhuis (dagbehandeling) óf wordt u voor 24 uur of langer opgenomen op een verpleegafdeling. Van uw arts hoort u waar u de behandeling krijgt. De verpleegkundige legt het infuus aan en begeleidt u tijdens de behandeling.



Let op: de hoeveelheid medicijnen (dosis) die u krijgt is afgestemd op uw gewicht en lengte. Daarom meten en wegen we u aan het begin van uw kuur. Mocht uw gewicht tijdens de behandeling met 5 kg of meer toe- of afnemen, laat ons dit dan weten. We passen de dosis van uw medicijnen dan aan.

Doelgerichte therapie

Uw arts kan ook voorstellen u te behandelen met *doelgerichte medicijnen*. Deze middelen richten zich op specifieke kenmerken van kankercellen. Deze medicijnen krijgt u in de vorm van injecties, infusen of tabletten.

Er zijn verschillende soorten doelgerichte medicijnen:

- medicijnen die de groei en deling van kankercellen remmen en zorgen dat kankercellen afsterven;
- medicijnen die zorgen dat het lichaam kankercellen eerder herkent en bestrijdt (immunotherapie);
- medicijnen die de vorming van nieuwe bloedvaten remmen. Tumoren hebben voedingsstoffen en zuurstof nodig om te kunnen groeien. Deze worden aangevoerd via het bloed. Als de aanmaak van nieuwe bloedvaten geremd wordt, kan de tumor niet verder groeien.



Als u meer wilt weten over de werking van de medicijnen die u krijgt, vraag dit dan aan uw arts of verpleegkundig specialist. Hij/zij geeft u graag uitleg hierover. U kunt ook vragen naar de KWF-folder over chemotherapie.

Kuurschema's

Chemotherapie en doelgerichte therapie worden altijd via een bepaald schema gegeven. Dit schema wordt meestal na een bepaalde periode herhaald, soms met enige variatie in het schema. Zie hoofdstuk 9 voor uw kuurschema.

Het infuus

Het infuus wordt ingebracht in een bloedvat in de arm. Mocht het inbrengen van een infuus in de arm bij u in niet mogelijk zijn, dan zijn er meerdere oplossingen mogelijk. We informeren u hierover als dit bij u het geval is.

Conditie

Het is belangrijk dat u uw conditie op peil houdt. Daarom raden wij u aan om al vanaf het begin van de behandeling regelmatig aan lichaamsbeweging te doen. U kunt dat zelf doen, maar u kunt ook deelnemen aan speciale trainingsprogramma's. Vraag uw arts of verpleegkundige hiernaar. Probeer dagelijks ten minste een half uur lichamelijk actief te zijn. Wandelen, fietsen, zwemmen, fitness, klussen, traplopen, enzovoorts. U kunt het halve uur ook verdelen in 2 x 15 minuten.

Voeding

Zorg daarnaast dat u voldoende, gezond en gevarieerd eet en drinkt tijdens de behandeling. Drink zo'n 1,5 tot 2 liter (= 10 tot 15 glazen) vocht per dag.

Medicijnen en zelfzorgmiddelen

Zelfzorgmiddelen (bijvoorbeeld vitaminepreparaten) of alternatieve medicijnen kunnen invloed hebben op uw behandeling. Meld het daarom als u deze gebruikt. Ook als u van medicatie verandert, kan dit van belang zijn. Geef dit daarom altijd door aan uw verpleegkundig specialist of aan de verpleegkundige van de dagbehandeling.

7 Voorlichting en begeleiding op de dagbehandeling van het St. Antonius Kankercentrum

Tijdens uw behandeling krijgt u te maken met veel verschillende hulpverleners. Hieronder leest u meer over wie deze personen zijn en wat zij voor u kunnen betekenen.

Eerste gesprek met de medisch en verpleegkundig specialist

Nadat u met uw medisch specialist gesproken hebt over de behandeling met chemotherapie, maakt u kennis met de casemanager. Dit is een verpleegkundig specialist die u volgt tijdens de behandeling binnen het St. Antonius Kankercentrum. Hij/zij geeft u de medische voorlichting over de behandeling, bijwerkingen en evaluatiemomenten. Daarnaast maakt hij/zij afspraken voor een voorlichtingsgesprek en de eerste behandeling met chemotherapie. Voor vragen in de periode tot aan de eerste behandeling kunt u bij haar/hem terecht (zie voor de telefoonnummers de roze pagina's in deze behandelwijzer).

Het informatiegesprek

Op de dagbehandeling van het St. Antonius Kankercentrum krijgt u een eerste verantwoordelijke verpleegkundige toegewezen, ook wel EVV'er genoemd. Hij/zij is uw vaste begeleider en aanspreekpunt tijdens de behandeling met chemotherapie op de dagbehandeling en op de verpleegafdeling. De EVV'er maakt kennis met u en geeft u voorlichting over de behandeling tijdens een informatiegesprek. Een toelichting op dit gesprek vindt u in hoofdstuk 8. Ook bespreekt hij/zij met u of u voor uw eerste behandeling uit voorzorg medicijnen moet innemen en wanneer. Hiervoor krijgt u een recept mee.

Ook op de verpleegafdeling volgt de EVV'er uw behandeltraject. De chemotherapie wordt wel door verschillende verpleegkundigen toegediend.

De eerste behandeling

Tijdens de eerste behandeling geeft de EVV'er/verpleegkundige kankerzorg uitleg over de medicijnen die u thuis na de behandeling gebruikt. Vergeet niet alle medicijnen mee te nemen bij de eerste behandeling. Daarnaast is het natuurlijk mogelijk nog vragen te stellen. Vervolgens ziet u hem/haar elke behandeling weer terug en verzorgt de EVV'er de behandeling met chemotherapie.

Mocht u tussen de behandelingen door hinder ondervinden van bijwerkingen of iets willen vragen dan kunt u contact met uw EVV'er opnemen via het telefoonnummer van de dagbehandeling (zie voor de telefoonnummers de roze pagina's in deze behandelwijzer).

De lastmeter

Bij de tweede kuur op de dagbehandeling ontvangt u de lastmeter. De lastmeter is een vragenlijst waarop u uw klachten (lichamelijke en psychische klachten) kunt aangeven. Wilt u deze bij de derde behandeling ingevuld meenemen? De EVV'er neemt de lastmeter dan met u door en bespreekt de bijzonderheden die hieruit naar voren komen met u. Waar nodig zal in samenspraak met u actie worden ondernomen. Vanaf dat moment zullen we u, tot het einde van uw behandeling, iedere 3 kuren vragen de lastmeter in te vullen.

Einde van de behandeling

Aan het einde van de behandeling (bij de voorlaatste kuur op de dagbehandeling) krijgt u van de EVV'er een evaluatieformulier mee naar huis. Dit evaluatieformulier neemt u samen met de EVV'er door bij de laatste behandeling met chemotherapie op de dagbehandeling. Uw ervaringen naar aanleiding van deze evaluatie kunnen wij gebruiken om onze zorg nog beter vorm te geven. Daarnaast zal de EVV'er met u het vervolg na de behandeling bespreken.

Na de behandeling

Na de behandeling kunt u met vragen terecht bij de verpleegkundig specialist. Dit is de verpleegkundig specialist die u op de poli hebt gezien na uw gesprek met de arts over chemotherapie. Vanaf dit moment is zij/hij uw vaste aanspreekpunt.



We streven ernaar u de begeleiding te bieden zoals hierboven omschreven. Door ziekte, vakantie, bijscholingen of parttime dienstverband kan het echter zijn dat u verzorgd of aangesproken wordt door een andere verpleegkundige/verpleegkundig specialist dan u gewend bent. Graag uw begrip hiervoor.

8. Toelichting informatiegesprek

Voorafgaand aan de eerste behandeling met chemotherapie hebt u een informatiegesprek met de verpleegkundige. Deze toelichting geeft u een overzicht van alle aspecten die tijdens het gesprek aan bod komen. Het biedt u de mogelijkheid om u voor te bereiden op het gesprek en alvast voor uzelf te bedenken welke onderwerpen u graag zou willen bespreken met de verpleegkundige.

Verloop van gesprek

Hieronder ziet u hoe het informatiegesprek zal verlopen.

Deel 1: ± 25 minuten

- Introductie
- Informatie over chemotherapie/immunotherapie en bijwerkingen

Pauze: ± 10 minuten

- Koffie/thee

Deel 2: ± 25 minuten

- Nader te bespreken onderwerpen die u belangrijk vindt
- Samenvatting en afsluiting

Introductie

In dit gesprek maakt u kennis met de EVV'er. Zij probeert een beeld te krijgen van u, uw leefsituatie en uw behoefte aan informatie. Tijdens dit gesprek zal zij samen met u vaststellen welke onderwerpen in elk geval in het eerst deel van het gesprek aan de orde zullen komen.

Informatie over chemotherapie/immunotherapie

De EVV'er zal u uitleggen welke chemotherapie/immunotherapie u krijgt en hoe die werkt. Daarbij wordt aandacht besteed aan:

- de naam van de kuur;
- de bijwerkingen van chemotherapie/immunotherapie;
- de manier van toedienen (infuus en eventueel tabletten);
- het toedieningschema;
- hoeveel kuren u krijgt;
- hoe vaak u kuren krijgt en
- hoe lang de behandeling duurt.

Ook geeft de EVV'er praktische informatie over de gevolgen van de behandeling voor uw dagelijks leven en over de gang van zaken op de dagbehandeling.

Informatie over de bijwerkingen

De EVV'er geeft u informatie over de bijwerkingen die kunnen optreden als gevolg van de chemotherapie. Ook vertelt zij u of hier iets aan kan worden gedaan en welke mogelijkheden er zijn.

Als u chemotherapie krijgt, zijn er situaties waarin het belangrijk is dat u contact met het ziekenhuis opneemt. De EVV'er vertelt u welke situaties dit kunnen zijn.

Pauze

Na het eerste gedeelte van het voorlichtingsgesprek lassen we een pauze in van ongeveer 10 minuten. U kunt de informatie even laten bezinken. Ook kunt u de pauze gebruiken om (samen met uw naasten) na te gaan of er nog onduidelijkheden zijn of dat u het graag nog over een bepaald onderwerp zou willen hebben.

Andere belangrijke informatie

In het tweede gedeelte van het gesprek hebt u de gelegenheid om deze vragen en onderwerpen te bespreken. Op de volgende pagina's kunt u aankruisen wat voor u belangrijk is om te bespreken. Dit kunt u thuis doen als u al vragen hebt of anders tijdens de pauze in het voorlichtingsgesprek. De verpleegkundige zal in sommige gevallen ook nog onderwerpen aandragen om nader te bespreken. U kunt uw vragen uiteraard ook op een later tijdstip aan de verpleegkundige stellen, bijvoorbeeld op de eerste dag dat u voor de chemotherapie in het ziekenhuis bent.

In onderstaande lijst kunt u onderwerpen aankruisen die u wilt bespreken.

- Medische informatie over de chemotherapie die ik krijg (bijvoorbeeld de werking in het lichaam).
- Het doel van de behandeling.
- De bijwerkingen die kunnen voorkomen bij deze behandeling.
- Hoe waarschijnlijk het is dat ik bepaalde bijwerkingen ervaar.
- Wat ik zelf aan de bijwerkingen kan doen.
- Wanneer ik contact op moet nemen met het ziekenhuis.
- Wat de praktische gevolgen zijn van de behandeling voor mijn dagelijks leven (bijvoorbeeld huishouden, werk, hobby's).
- Welke gevoelens de behandeling kan losmaken (bijvoorbeeld angst, somberheid, hoop, sneller emotioneel).
- Hoe ik en mijn naasten (bijvoorbeeld partner, kinderen) met de ziekte en/of behandeling kunnen omgaan.
- Wat mijn naasten kunnen doen om mij te steunen.
- Wat de invloed is van de chemotherapie op seksualiteit.
- Hoe ik in contact kan komen met lotgenoten (andere mensen met de ziekte kanker).

9 Kuurschema en bijwerkingen

De behandeling wordt altijd via een bepaald schema gegeven. Op de volgende pagina's kunt u lezen hoe het schema er in uw geval uitziet. U ziet daar ook welke bijwerkingen kunnen optreden. In hoofdstuk 11 kunt u lezen wat uzelf en wij kunnen doen om die bijwerkingen te beperken.

11 Bijwerkingen van de behandeling en wat u ertegen kunt doen

In dit hoofdstuk vindt u een algemeen overzicht van mogelijke bijwerkingen van uw behandeling. We geven u ook adviezen om die bijwerkingen te voorkomen of tegen te gaan.

Lang niet alle bijwerkingen zullen bij u voorkomen.



Gebruik dit hoofdstuk als volgt:

- Kijk op de pagina met het kuurschema (hoofdstuk 9) wat de belangrijkste **mogelijke** bijwerkingen zijn bij de kuur die u volgt.
- Zoek deze bijwerkingen op in onderstaande lijst en volg de adviezen op.

Dun of uitvallend haar

Chemotherapie bestrijdt cellen die snel delen, zoals kankercellen. Maar ze tasten ook gezonde sneldelende cellen aan, zoals haarcellen. Vandaar dat een aantal soorten chemotherapie haaruitval veroorzaakt. Uw medisch of verpleegkundig specialist informeert u over de kans op haaruitval. De haaruitval kan geheel of gedeeltelijk zijn. Ook uw wimpers, wenkbrauwen en lichaamsbehaarung kunnen uitvallen. De bijwerking is vrijwel altijd tijdelijk: na afloop van de chemotherapie (en soms al tijdens de behandeling) komt uw haar weer terug.

Hoofdhuidkoeling

Bij sommige kuren is het mogelijk om haaruitval te verminderen of te voorkomen door uw hoofdhuid te koelen. Uw arts of verpleegkundig specialist bespreekt met u of dit voor u zinvol en medisch verantwoord is en geeft u aanvullende informatie hierover.

Haarwerk

Het tijdelijk dragen van een haarwerk kan een oplossing voor u zijn. Wij bespreken vooraf met u of u een haarwerk wilt en waar u die kunt kopen. De meeste verzekeringen vergoeden een deel van de kosten. U hebt dan wel een machtiging nodig. Deze kunt u krijgen via de verpleegkundige.



Niet iedereen vindt het dragen van een haarwerk prettig. Er zijn tegenwoordig veel mooie alternatieven als mutsen en sjaaltjes te koop waarmee u er verzorgd en 'niet-kaal' uitziet, zonder dat u een haarwerk draagt. Vraag hier gerust naar. Op internet is ook veel informatie over dit onderwerp te vinden, bijvoorbeeld op www.geefhaareenkans.nl en op www.hoofdzakengids.nl

Haarverzorging

Tijdens uw chemokuur is het belangrijk om uw haar voorzichtig te verzorgen. Was het met lauw water, gebruik een milde shampoo en een crèmespoeling. Droog uw haar voorzichtig. Als uw haar uitvalt, kan uw hoofdhuid gevoelig of pijnlijk zijn. Wilt u uw haar verven of een permanent laten zetten, gebruik dan geen middelen op basis van waterstofperoxide. Chemische stoffen kunnen namelijk schadelijk zijn voor het haar. Sommige mensen vinden het prettig om hun haar kort te laten knippen voordat het gaat uitvallen, zodat de overgang niet zo groot is. In het ziekenhuis kunt u de folder *Uiterlijke verzorging voor mensen met kanker* krijgen. Vraag de verpleegkundige hiernaar.

Huidveranderingen

Uw huid vernieuwt zich voortdurend. Aan de buitenkant verliest u dag en nacht flinterdunne, vrijwel onzichtbare huidschilfertjes. Ondertussen groeit uw huid van binnenuit weer aan. Daardoor blijft uw huid soepel en gezond. Chemotherapie kan dit evenwicht tijdelijk verstoren. Daardoor kan uw huid kwetsbaar worden. Sommige mensen krijgen pukkeltjes, duidelijk zichtbare bloedvaten of een droge, gevoelige huid. De huid kan ook bleek worden. Sommige soorten chemotherapie maken de huid gevoeliger voor zonlicht.

Door de chemotherapie kunnen uw huid en nagels ook verkleuren en/of veranderen:

- Bij een lichte huid kunnen donkere vlekjes ontstaan door extra pigment in de huid.
- Bij een donkere huid kunnen vlekken in de huid ontstaan door het verdwijnen van pigment.
- De bloedvaten waar het infuus in heeft gezeten, kunnen een wat donkerdere kleur krijgen.
- De lijnen op uw handpalmen en uw nagels kunnen donkerder van kleur worden.
- Het kan zijn dat u strepen op uw nagels krijgt; deze lopen dwars over de nagels.

Advies

Wij adviseren u daarom het volgende:

- Vermijd producten op alcoholbasis.
- Gebruik eventueel ongeparfumeerde bodylotion of crèmes op waterbasis (hydraterend).
- Wees voorzichtig met de zon. Volg voor verstandig zonnen de regels van het KWF:
 - Bescherm uw huid: kies kleding die uv-werend is, draag een zonnehoed en een zonnebril met uv-werende glazen.
 - Smeer onbedekte huid een halfuur voordat u de zon in gaat dik in met een anti-zonnebrandmiddel met een voor u geschikte beschermingsfactor.
 - Gebruik *altijd* een crème met een goede factor. Ook als u al een bruin kleurtje hebt gekregen door de zon. Gaat u even naar buiten? Kies dan minimaal voor factor 15. Gaat je wat langer in de zon? Gebruik dan minimaal factor 30.
 - Smeer u elke 2 uur opnieuw in, of vaker bij sterk transpireren of als u hebt gezwommen en u zich hebt afgedroogd.
 - Ga niet uitgebreid zonnebaden tussen 12 en 15 uur. Een lunchwandeling van 15-30 minuten is juist wel gezond, voor de aanmaak van voldoende vitamine D.
- Houd uw nagels kort.
- Gebruik liever geen kunstnagels. De kans dat gelnagels loslaten is vrij groot en het aanbrengen ervan kan behoorlijk pijnlijk en belastend voor de eigen nagels zijn.

Geïrriteerde ogen

Hebt u last van branderige, tranende of droge ogen? Meld dit dan aan uw EVV'er (eerst verantwoordelijke verpleegkundige). Soms kunnen 'kunsttranen' de klachten iets verminderen. U krijgt hiervoor een recept mee.

Verminderde eetlust, misselijkheid, braken

Misselijkheid en braken kwamen vroeger veel voor, maar met de huidige medicijnen zijn deze bijwerkingen veel beter te voorkomen. Als u er toch last van hebt, laat het ons weten; u kunt dan (extra) medicijnen tegen misselijkheid krijgen. Gebruik deze medicijnen óók als u maar een beetje misselijk bent!

Het voorkómen van misselijkheid

- Eet regelmatig kleine maaltijden, zes tot acht keer per dag. Een lege maag kan een misselijk gevoel geven.
- Vermijd grote inspanningen vlak voor de maaltijd.
- Zorg dat u tijdens de kuur veel drinkt, zodat de extra afvalstoffen uit uw lichaam worden afgevoerd. Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter (10-15 glazen) vocht. Te weinig drinken kan een misselijk gevoel vergroten en een vieze smaak in de mond veroorzaken.

Omgaan met misselijkheid

Als u toch last krijgt van misselijkheid, kunt u het volgende doen:

- Eet op tijdstippen dat u minder misselijk bent, overdag of ook 's nachts als u wakker bent.
- Stem de grootte van de maaltijd af op uw eetlust. De aanblik van een groot bord vol eten is vaak ontmoedigend.
- Eet wat u lekker vindt.
- Als u hebt overgegeven, laat uw maag dan weer langzaam wennen aan vast voedsel. Begin bijvoorbeeld met een beschuitje.
- Vermijd zo mogelijk de aanblik en de geur van eten. Zet overgebleven eten meteen weg.
- Aan de andere kant: vertrouw op uw medicijnen. Vaak kunt u toch eten, ook al zegt uw maag iets anders. Soms is misselijkheid 'weg te eten'.

Voor meer informatie kunt u bij de verpleegkundige vragen naar een folder over dit onderwerp. Als u wilt, kunt u ook advies krijgen van de diëtist.

Reuk- en smaakverandering

In sommige medicijnen zitten stoffen die uw reuk en smaak tijdelijk veranderen. Geuren en smaken die u eerst lekker vond, staan u opeens tegen. Daardoor kunt u minder trek in eten krijgen.

Enkele tips:

- Probeer verschillende etenswaren uit en eet wat u wél lekker lijkt.
- Als de geur van warme gerechten u tegenstaat, probeer dan eens een koude maaltijdsalade. Die smaakt vaak beter en is even gezond.
- Zoete gerechten smaken vaak beter dan hartige.
- Zorg dat uw maaltijden er aantrekkelijk uitzien. Als u weinig proeft, is dit extra belangrijk.
- Als u last hebt van een vieze of metaalachtige smaak in uw mond, neem dan een zuurtje, pepermuntje of kauwgom.

Irritatie of ontsteking in de mond

Als u last krijgt van blaasjes of andere zere plekjes in uw mond, laat deze dan aan uw arts zien. Deze problemen beginnen vaak met een droge mond en gevoeligheid bij het eten van kruidige gerechten.

- Als uw mond droog is, kunt u onder andere een kauwgom nemen (liefst suikervrij) om de aanmaak van speeksel te stimuleren. Bij 'Tips bij een droge mond' leest u wat u nog meer kunt doen.

- Spoel uw mond regelmatig, vooral nadat u wat gegeten hebt, om infectie te voorkomen.
- Verzorg uw mond en gebit goed, ter voorkoming van ontsteking. In hoofdstuk 15 leest u hoe u dat het beste kunt doen.
- Als u een (controle)bezoek aan uw tandarts brengt, zeg dan dat u bezig bent met uw therapie.

Tips bij een droge mond

Hebt u last van een droge mond, dan kunt u het volgende doen:

- Spoel regelmatig uw mond of spuit wat water in uw mond.
- Eet friszure voedingsmiddelen, zoals ananas, augurk, komkommer, appel, sinaasappel (of een vitamine C-tablet) etc. Dit kan ervoor zorgen dat u meer dun speeksel aanmaakt. Als het slijmvlies in uw mond beschadigd is, kan het echter pijnlijk zijn om zure voedingsmiddelen te eten.
- Neem bij iedere hap voedsel iets te drinken. Door goed te kauwen vermengt het drinken zich met het voedsel en wordt eten prettiger voor u.
- Goed kauwen op bijvoorbeeld (suikervrije) kauwgom, komkommer of stukjes wortel of zuigen op waterijs of pepermint. Ga niet te snel over op vloeibare voeding, maar blijf kauwen om de speekselproductie te stimuleren.
- Doop uw eten in thee, melk of soep.
- Eet wat meer jus, saus, ragout bij het eten.
- Gebruik boter, room, crème fraîche of mayonaise om de voeding smeuïger te maken.
- Drink liever geen zure (sport-)dranken, vruchtensappen of koolzuurhoudende frisdranken. Bij een tekort aan speeksel, is het gebit kwetsbaarder voor tanderosie. Wilt u toch een zure drank drinken? Doe dit dan door een rietje; het zuur komt dan zo min mogelijk in contact met uw tanden.

Diarree en verstopping

Diarree

Als u 4 tot 6 keer per dag (of vaker) last hebt van waterdunne ontlasting spreken we van diarree. Onze adviezen:

- Drink voldoende: minimaal 2 liter vocht per 24 uur.
- Drink per dag in ieder geval een aantal koppen bouillon en/of tomaten-groentensap, zodat u voldoende kalium en zout binnenkrijgt.
- Eet regelmatig kleine maaltijden, zonder gasvormers zoals kool, ui en prei.
- Neem niet zomaar diarreeremmers. U kunt dit beter eerst overleggen met uw arts.

Hebt u langer dan 24 uur diarree of krijgt u onvoldoende vocht (minimaal 1,5 liter) binnen? Overleg dan met de verpleegkundige (EVV'er) op de dagbehandeling of verpleegafdeling.

Verstopping

Als u last hebt van verstopping:

- Drink voldoende (zeker 2 liter) vocht per dag.
- Gebruik vezelrijke voeding: bruin of volkoren brood, groenten en fruit.

Hebt u langer dan 2 dagen geen ontlasting gehad (en is dat voor u niet normaal), overleg dan met uw EVV'er. U kunt hem/haar bereiken door het algemene telefoonnummer van het St. Antonius Kankercentrum te bellen (zie de roze pagina).

Invloed op de werking van het beenmerg

Beenmerg is belangrijk voor de aanmaak van bloedcellen. Het beenmerg zit vol snel delende cellen die zich ontwikkelen tot bloedcellen: rode en witte bloedcellen en bloedplaatjes. Omdat de cellen in het beenmerg zo snel delen, worden ze – net als de haarcellen – beïnvloed door de therapie. Daardoor wordt de aanmaak van bloedcellen geremd. Uw bloed moet dan ook regelmatig gecontroleerd worden.

Rode bloedcellen

Als er te weinig rode bloedcellen (erythrocyten) worden aangemaakt, leidt dit tot bloedarmoede. U krijgt dan last van vermoeidheid, bleek zien en duizeligheid. Soms is een bloedtransfusie nodig.

Witte bloedcellen

Als er te weinig witte bloedcellen (leucocyten) worden aangemaakt, hebt u een verhoogde kans op infecties. Het aantal witte bloedlichaampjes in uw bloed is 7 tot 14 dagen na de kuur op zijn laagst. De kans op koorts en infectie is dan het grootst. Neem bij koorts van 38,5 °C of hoger of koude rillingen direct telefonisch contact op met de verpleegkundige van de dagbehandeling of de verpleegafdeling (zie roze pagina).

Bloedplaatjes

Bloedplaatjes (trombocyten) spelen een belangrijke rol bij de bloedstolling. Als er te weinig bloedplaatjes worden aangemaakt, hebt u een verhoogde kans op blauwe plekken, bloedneuzen, bloedende aambeien, bloedend tandvlees en blijven wondjes lang bloeden. Krijgt u spontaan blauwe plekken en/of bloedneuzen? Bel dan de verpleegkundige van de dagbehandeling of de verpleegafdeling (zie roze pagina).

Vruchtbaarheid

De therapie kan uw vruchtbaarheid verminderen of zelfs leiden tot onvruchtbaarheid. Als dit voor u een belangrijk onderwerp is, spreek er dan over met uw arts. Mannen kunnen sperma laten invriezen en vrouwen kunnen (bevruchte) eicellen in laten vriezen voordat zij met de behandeling beginnen. Vanaf het tweede jaar vragen we hiervoor een jaarlijkse financiële bijdrage.

We adviseren dringend om vanaf het begin van de behandeling tot minimaal een half jaar daarna een zwangerschap te voorkomen.

Als u een kinderwens hebt, vraag dan uw arts om advies.

Invloed op de seksualiteit

Er is geen enkel bezwaar tegen seksueel contact. U hoeft daarbij geen condoom te gebruiken. Door de behandeling kunt u minder zin hebben in vrijen of kan het vrijen minder prettig zijn dan anders. Het kan ook zijn dat u in deze periode juist meer behoefte hebt aan tederheid en knuffelen. Aandacht voor elkaar, elkaar aanraken, strelen en vasthouden kunnen erg belangrijk zijn in deze periode.

Chemotherapie heeft soms een directe invloed op de geslachtsorganen. Bij vrouwen kan de vagina droger worden. Bij het vrijen kunt u dan een glijcrème gebruiken, bijvoorbeeld Sensilube of Bodygliss (verkrijgbaar bij de drogist). Regelmatig vrijen kan ook helpen tegen een droge vagina. Mannen kunnen tijdens de behandelperiode soms moeilijker een erectie krijgen. Ook kan de zaadproductie verminderen of stoppen en het sperma kan er tijdelijk wateriger uitzien.

Invloed op de menstruatie

Door de therapie kan het verloop van uw menstruatie veranderen. Afhankelijk van de soort chemotherapie wisselt dit van heviger menstrueren tot een keer overslaan of het geheel wegblijven van de menstruatie.

Na afloop van de behandeling is de kans groot dat uw menstruatie langere tijd of definitief uitblijft. Dit kan gepaard gaan met overgangsklachten, zoals opvliegers, nachtelijk zweten, moeheid, gejaagdheid en somberheid. Als u behoefte hebt aan een gesprek over uw menstruatie of over overgangsklachten, aarzel dan niet dit met uw arts of verpleegkundige te bespreken.

Enkele tips bij opvliegers:

- Alcohol, koffie en gekruid eten kunnen opvliegers uitlokken. Als u hier last van hebt, kunt u proberen of het helpt als u hier minder van neemt.

- Draag laagjes kleding, zodat u wat uit kunt trekken.
- Zorg voor een koele slaapkamer.
- Gebruik een koelsjaaltje om af te koelen (te bestellen via internet).

Vermoeidheid

Veel patiënten die deze behandeling ondergaan, hebben last van vermoeidheid. Dit komt door de medicijnen of door de kanker zelf. Ook misselijkheid en te weinig eten kunnen tot vermoeidheid leiden.

Vermoeidheid kan een grote invloed hebben op uw leven. U hebt minder energie, en u kunt sneller geïrriteerd raken. Het is dan ook belangrijk om de vermoeidheid een 'plaats te geven' in uw dagelijkse leven. We kunnen u hiervoor geen standaardadvies geven: u moet zelf proberen een nieuw dagritme te vinden, waardoor u het volhoudt. Soms is het goed om de drempel van vermoeidheid over te gaan, soms is het beter uw grenzen in de gaten te houden. Misschien hebt u iets aan de volgende adviezen:

- Probeer uw conditie op peil te houden door regelmatig (bij voorkeur elke dag een half uur) aan lichaamsbeweging te doen, zelf of in georganiseerd verband. Een betere conditie zorgt ervoor dat u tijdens de behandeling minder moe bent en zorgt er na de behandeling voor dat de vermoeidheid sneller verdwijnt. Er zijn speciale programma's voor sportief bewegen tijdens uw kankerbehandeling. Vraag uw arts of verpleegkundig specialist hiernaar. Ook het St. Antonius Ziekenhuis biedt een speciaal beweegprogramma. Tijdens en na de behandeling kunt u diverse klachten krijgen die uw functioneren en welzijn belemmeren. Revalidatie kan dan zinvol zijn. Ook als u niet meer kunt genezen, heeft revalidatie zin.
- Verdeel uw energie over de dag.
- Houd een dagboekje bij. Dan krijgt u inzicht in welke periodes u de meeste energie hebt.
- Bouw regelmatig rustperiodes in.
- Laat uw omgeving weten dat u vermoeidheidsklachten hebt. Praat erover zodat het voor anderen duidelijk en zichtbaar wordt.
- Vraag anderen om taken van u over te nemen, zodat u uw energie aan belangrijke of prettige zaken kunt besteden.
- Zorg voor genoeg afleiding om de vermoeidheid even te vergeten.
- Zorg dat u voldoende, gezond en gevarieerd eet.
- Drink zo'n 1,5 tot 2 liter (10-15 glazen) vocht per dag.

Ontregelde bloedsuikers bij diabetespatiënten

Na toediening van dexamethason en glucosevloeistof kan de bloedsuikerspiegel bij diabetespatiënten ontregeld raken. Dit kan zowel bij diabetes type 1 als type 2 gebeuren.

- Slikt u tabletten vanwege uw diabetes en u krijgt last van dorst, droge mond, veel plassen of slaperigheid? Neem dan contact op met uw verpleegkundige van de dag-

behandeling of verpleegafdeling.

- Gebruikt u insuline en is uw bloedsuikerspiegel ontregeld? Neem dan contact op met uw diabetesverpleegkundige voor advies.

12 Psychische en sociale gevolgen

De behandeling kan uw leven ingrijpend veranderen. Dit geldt voor u, maar ook voor de mensen in uw omgeving. U en uw naasten kunnen met de volgende gevoelens en vragen te maken krijgen.

Onzekerheid/angst

Onzekerheid over de toekomst kan gevoelens van angst en verdriet veroorzaken. Zal de behandeling aanslaan? Zal ik er last van hebben? Hoe gaat het in de toekomst met mij en mijn naasten?

Grip

Het kan zijn dat u het gevoel hebt minder grip te hebben op uw eigen leven. Activiteiten en werkzaamheden kunnen voor korte of langere tijd veranderen of wegvallen.

Dit kan uw gevoel van eigenwaarde aantasten. Ook kunt u zich zorgen maken over thuis, werk, financiën etc.

Afhankelijkheid

Veel patiënten ervaren in de periode van ziekte en behandeling een gevoel van afhankelijkheid van artsen, verpleegkundigen, partner en naasten. Als dit bij u het geval is, kan het helpen om uw gevoel uit te spreken. Daardoor kan het minder beladen worden.

Functioneren

Moeheid, pijn en concentratieverlies kunnen tijdelijk uw lichamelijk en geestelijk functioneren verstoren. Dit kan mogelijk leiden tot gevoelens van neerslachtigheid (depressiviteit).

Schuldgevoel

Sommige patiënten hebben last van schuldgevoel, omdat ze aandacht en zorg nodig hebben. Het kan u opluchten dit schuldgevoel te bespreken met uw naasten.

Stress

Uw behandeling in het ziekenhuis vraagt van u de nodige aanpassing. In deze onbekende omgeving met medische taal en gebruiken zult u zich misschien niet altijd op uw gemak voelen. Bovendien zult u op bepaalde momenten beslissingen moeten nemen. Dit kan een gevoel van stress geven. Vraag uw behandelaars en de verpleegkundigen vooral om

begrijpelijke uitleg en aandacht, wanneer u daaraan behoefte hebt.

Verhoogde prikkelbaarheid

Uw diagnose en behandeling kan een wirwar van verschillende gevoelens bij u losmaken. Deze innerlijke chaos kan ervoor zorgen dat het lichaam in een toestand van verhoogde prikkelbaarheid raakt. Dit kunt u merken doordat u bijvoorbeeld moeite hebt met slapen en concentreren, een onrustig gevoel hebt of ongeduldig reageert.

Uiterlijk

Uw uiterlijk verandert misschien door haarverlies, een veranderde huidskleur, gewichtstoename of juist -afname. Dit kan u het gevoel geven dat u niet meer de persoon bent die u was, of dat u er niet meer aantrekkelijk uitziet. Misschien hebt u de neiging intimiteit en persoonlijke aandacht te vermijden. Maar deze kunnen juist in deze periode van groot belang zijn.

Zingeving

Uw situatie kan levens- en zingevingsvragen oproepen bij u en uw naasten. Het kan helpen deze vragen te delen met uw naasten en desgewenst hulp in te roepen van uw eigen pastor of de geestelijk verzorger uit het ziekenhuis, de maatschappelijk werker, de verpleegkundige of de verpleegkundig specialist Kankerzorg.

Vrienden

Uw ziekte en behandeling kunnen ook bij de mensen in uw directe omgeving alles 'op zijn kop zetten'. Er kunnen spanningen ontstaan die er tevoren niet waren. Sommige mensen zijn misschien bang om bij u langs te komen. Vrienden- of familiecontacten kunnen tegenvallen of juist intensiever worden.

Kinderen

Als u kinderen hebt, zullen zij op hun eigen manier reageren op uw ziekte en behandeling. Misschien vraagt u zich af wat u hen wel of niet moet vertellen. De ervaring leert dat vertellen wat er aan de hand is de minste problemen oplevert. Kinderen voelen namelijk haarfijn aan als er iets mis is en zullen anders zelf op zoek gaan naar verklaringen. Probeer niet te veel informatie tegelijk te geven, gebruik woorden die de kinderen begrijpen en wees eerlijk als je iets niet weet. Het is niet erg als uw kinderen uw emoties zien, maar probeer te voorkomen dat u overstuur raakt. Elk kind reageert op zijn of haar manier op uw ziekte. Die reacties zijn afhankelijk van de leeftijd en het karakter van uw kind en uw eigen reacties. Hebt u vragen over dit onderwerp? Aarzel niet om deze aan de orde te stellen in gesprekken met de verpleegkundige, de verpleegkundig specialist Kankerzorg of de maatschappelijk werker. Vraag de verpleegkundige ook gerust om de folder *Kanker, en hoe moet het nu met mijn kinderen?* van het KWF.



Meer informatie

- www.kankerspoken.nl
Deze website is bedoeld voor kinderen in diverse leeftijdsgroepen. Zij kunnen contact leggen met lotgenoten. De reacties van de kinderen en jongeren worden door een psycholoog in de gaten gehouden.
- Bij KWF Kankerbestrijding (0800 – 022 66 22) kunt u een dvd aanvragen voor jongeren van 12 – 19 jaar: *Halte kanker - als een van de ouders kanker heeft.*
- KWF Kankerbestrijding geeft een brochure uit met de titel *Kanker, en hoe moet het nu met mijn kinderen?*
- U kunt bij het Helen Dowling Instituut terecht voor informatie en begeleiding. Kijk voor meer info op www.hdi.nl.
- Bij de Vereniging voor Ouders, Kinderen en Kanker (www.vokk.nl) kunt u de boekjes *ChemoKasper* en *RadioRobbie aanvragen*. Deze gaan over chemotherapie en radiotherapie.

Agenda

Ziek zijn kost energie. Onderzoek en behandeling zullen uw agenda bepalen, ook in de periodes tussen de kuren. Dat vraagt een andere indeling van uw tijd, die u voorheen aan heel andere dingen kon besteden.

Uw werk

Kanker heeft ook invloed op uw werkzame leven. Meer informatie over hoe u hiermee om kunt gaan vindt u op www.kankerenwerk.nl

Bewuster genieten

Deze tijd van ziekte en behandeling kan ook leiden tot bewuster genieten. U krijgt misschien andere opvattingen over wat belangrijk voor u is. U zult veel dingen anders gaan waarderen.

Onthoud: u staat er niet alleen voor. U zult steun nodig hebben voor deze behandeling. Het delen van uw angsten en onzekerheden met anderen kan de spanningen verminderen. Anderen kunnen uw stemmingen gunstig beïnvloeden. Daarnaast hebt u wellicht anderen nodig voor praktische hulp.

Het is belangrijk dat u doet wat voor u het beste werkt. Sommige mensen praten het liefst met hun naasten, anderen geven de voorkeur aan een hulpverlener of een lotgenoot.

Kennis kan onzekerheid en angst verminderen. Als u vragen hebt, aarzel dan niet uw arts of verpleegkundige aan te spreken, totdat u weet wat u weten wilt.

Uw arts, verpleegkundige, de maatschappelijk werker of de ziekenhuispastor kunnen u ondersteunen door een luisterend oor te bieden, informatie en adviezen te geven en u eventueel door te verwijzen naar andere hulpbieders. Maak hier gerust gebruik van.



Belangrijk is dat u zoveel mogelijk zelf bepaalt welke voorlichting en ondersteuning u wenst.

Aan de andere lezers

Aan de partner, kinderen en/of andere naasten: wij beseffen dat ook uw leven in deze situatie extra onder druk kan staan. Naast uw eigen zorgen en onzekerheid over de ziekte en de toekomst, kan het leven extra druk zijn. De ziekenhuisbezoeken en de organisatie van het leven thuis geven u misschien het gevoel dat u geleefd wordt. En u moet misschien vaak hetzelfde verhaal vertellen aan mensen die vragen hoe het gaat.

Het is daarom ook voor u belangrijk om voor voldoende rust en ontspanning te zorgen en waar mogelijk taken te delegeren en anderen in te schakelen. We raden u ook aan met elkaar in gesprek te blijven over de zorgen en gevoelens die er bij u leven, zodat u elkaar kunt ondersteunen in deze situatie.

Tips

Tips voor patiënten

- Uw hart luchten helpt. U staat er dan minder alleen voor.
- Durf te praten over gevoelens van angst, onzekerheid en wanhoop.
- Help anderen over de drempel door zelf over uw ziekte te beginnen.
- U hoeft niet alles met iedereen te bespreken. Maak keuzes.
- Bedenk dat anderen het vaak goed bedoelen, ook al lijken ze onhandig.
- Bedenk dat mensen om u heen vaak zwijgen uit eigen angst of onzekerheid.

Tips voor de mensen rondom de patiënt

- Laat uw betrokkenheid merken, ook als u geen woorden hebt.
- Onzekerheid is niet erg, gewoon aanwezig zijn is al voldoende.
- Geef niet ongevraagd goedbedoelde adviezen.
- De behoefte om op te peppen kan verkeerd overkomen.
- U hoeft niet álle mogelijke steun te geven.
- De een is goed in woorden, de ander in praktische karweitjes.

Tips voor patiënt en omgeving samen

- Mensen kunnen verschillende verwachtingen van elkaar hebben.
- Realiseer u dat iedereen anders met een crisis omgaat.
- Twee verschillende manieren kunnen een relatie onder druk zetten.
- Durf duidelijk te maken wat u wel en niet kunt.

(Overgenomen uit 'Over Leven', wachtkamertijdschrift van de Nederlandse Kankerbestrijding.)

Voor informatie en begeleiding kunt u ook contact opnemen met het Helen Dowling Instituut [zie hoofdstuk 16].

13 Controle van het bloed

Uw behandelend specialist laat regelmatig uw bloed onderzoeken, om te kijken of uw beenmerg zich voldoende heeft hersteld na de vorige behandeling. Met de verpleegkundige spreekt u af wanneer en waar u bloed laat afnemen. Dit kan op de dag van de kuur zijn of op een van de dagen ervóór. Als uw bloeduitslagen goed zijn, gaat de behandeling gewoon verder. Maar als bepaalde bloedwaarden te laag zijn (bijvoorbeeld het aantal witte bloedcellen) wordt uw kuur uitgesteld tot ze weer goed zijn. Anders loopt u een te groot risico op infecties en/of bloedingen.

Als u dat prettig vindt, kunt u uw bloeduitslagen door uw EVV'er laten noteren op de volgende pagina's.

14 Uitscheidingsproducten

Tijdens uw kuur kunnen uw uitscheidingsproducten (urine en ontlasting) nog enige tijd kleine resten van de medicijnen bevatten.

Vanwege de medicijnresten is het belangrijk dat mensen in uw omgeving contact vermijden met uw urine, ontlasting en/of braaksel. Houd u daarom zorgvuldig aan onderstaande voorzorgsmaatregelen.

U kunt zelf zonder bezwaar in aanraking komen met uw eigen uitscheidingsproducten.

Voorzorgsmaatregelen

Deze maatregelen gelden alleen voor de tijd dat uw urine, ontlasting en braaksel nog resten bevatten van de medicijnen.

Algemeen

- Voer, als dat kan, onderstaande schoonmaakhandelingen zelf uit.
- Als iemand anders het doet, moet hij of zij huishoudhandschoenen dragen.

Toiletgebruik

- Maak uw toilet dagelijks schoon met een allesreiniger.
- Spoel het toilet na gebruik altijd door, met een gesloten deksel (als er een deksel op zit), om spetteren te voorkomen.
- Advies aan mannen: ga bij het plassen op het toilet zitten, om spetteren te beperken.

Vuil wasgoed

Wasgoed dat bevuild is door urine, ontlasting of braaksel spoelt u eerst een keer apart in de wasmachine met een koud spoelprogramma. U kunt het daarna met uw overige wasgoed (en van uw eventuele huisgenoten) een volledig wasprogramma laten doorlopen. U hoeft niet extra lang of warm te wassen; kies gewoon een programma dat geschikt is voor het betreffende wasgoed.

Voorzorgsmaatregelen zorgverleners

U zult merken dat verpleegkundigen in het ziekenhuis altijd handschoenen dragen bij het aanhangen en verwijderen van het infuus met uw medicijnen. Ook als zij in contact komen met urine of ontlasting van patiënten dragen zij plastic schorten en handschoenen. Zij volgen strengere regels dan uw bezoek of uzelf. Dat komt omdat zij dagelijks werken met patiënten die deze behandeling krijgen. Ook de eventuele verzorgenden thuis zullen na de kuren schorten en handschoenen dragen.

Hebt u nog vragen over het omgaan met uitscheidingsproducten? Aarzel dan niet de verpleegkundige te raadplegen.

15 Mondverzorging bij chemotherapie

Chemotherapie kan uw mondslijmvlies beschadigen. U kunt daardoor moeite krijgen met slikken, praten, eten en drinken. Veelgehoorde klachten zijn: pijn, droge mond, smaakverandering, infecties en witte of rode verkleuring in de mond. U kunt deze klachten beperken door een goede mondhygiëne.

Mondverzorging voor mensen met een eigen gebit

- Poets uw tanden viermaal daags met een zachte (elektrische) tandenborstel en fluorhoudende tandpasta.
- Schraap uw tong met een tongschraper of de steel van een lepel. Doe dit niet met uw tandenborstel (dit is niet hygiënisch).
- Spoel de tandenborstel na gebruik goed uit en zet hem met de borstel omhoog weg (dus niet in een koker).
- Vervang de borstel eenmaal per 3 maanden.
- Spoel uw mond viermaal daags met een zoutoplossing (een afgestreken theelepeltje in een flinke beker water). Doe dit tussen de poetsbeurten door. Zo verwijdert u bacteriën en voedselresten.
- Bij droge lippen: vet uw lippen in met vaseline uit een tube (gebruik geen stift; dat is niet hygiënisch).
- Gebruik alleen tandenstokers en/of flosdraad als u daarmee ervaring hebt en niet uw tandvlees beschadigt.

Mondverzorging voor mensen met een kunstgebit

- Zolang u geen pijnklachten in uw mond hebt, kunt u overdag uw gebit gewoon dragen.
- Laat uw gebit 's nachts uit en spoel het goed af voordat u het weer in doet.
- Maak uw gebit viermaal daags schoon met een harde protheseborstel, water en ongeparfumeerde zeep. Als u liever geen zeep gebruikt, koop dan Ecosym bij uw drogist of apotheek.
- Spoel de protheseborstel na gebruik goed uit en zet hem met de borstel omhoog weg (dus niet in een koker).
- Spoel uw mond viermaal daags een minuut lang met (kraan)water. Doe dit tussen de poetsbeurten door. Zo verwijdert u bacteriën en voedselresten.
- Schraap uw tong met een tongschraper of de steel van een lepel. Doe dit niet met uw tandenborstel (dit is niet hygiënisch).
- Bij droge lippen: vet uw lippen in met vaseline uit een tube (gebruik geen stift, dat is

niet hygiënisch genoeg).

- Bewaar uw gebit in een bakje met water. Spoel het bakje dagelijks schoon.

Hebt u nog vragen over mondverzorging?

Stel uw vragen dan gerust aan uw specialist of verpleegkundige.

Er is in het ziekenhuis ook een mondhygiënist werkzaam. Deze is 1 à 2 dagen per week aanwezig. U kunt op werkdagen een afspraak met haar maken via de poli Kaakchirurgie en Mondziekten.

16 Overige informatie

Maatschappelijk werk

Als u behoefte hebt aan begeleiding door een maatschappelijk werker, kunt u via uw verpleegkundige of verpleegkundig specialist een eerste gesprek aanvragen. Daarna kunnen (als u dat wilt) meer gesprekken volgen. De maatschappelijk werker heeft ervaring met patiënten die deze therapie krijgen.

Als u bent opgenomen, geef dan uw verzoek door aan de verpleegkundige.

Geestelijke verzorging

Als u prijs stelt op ondersteuning door een geestelijk verzorger of pastor, kunt u contact opnemen met het ziekenhuis en vragen naar de dienst Geestelijke Verzorging.

Als u bent opgenomen, geef dan uw verzoek door aan de verpleegkundige.

De geestelijk verzorger kan u op de verpleegafdeling of dagbehandeling bezoeken. Als u liever op een andere plaats afspreekt, is dat ook mogelijk.

Thuiszorg

Het kan zijn dat u thuiszorg of hulp in de huishouding nodig hebt. Bespreek dit met de verpleegkundige. Zij kan u meer vertellen hierover.

Huisbezoek

Als u wilt, kan de gespecialiseerde wijkverpleegkundige van de thuiszorg u thuis bezoeken. Zij heeft ervaring in het thuis begeleiden van mensen met kanker.

De verpleegkundige in het ziekenhuis kan u het telefoonnummer geven.

Diëtist

Als u afvalt of moeite hebt om voldoende te eten, kan een diëtist u adviezen geven.

Vraag uw behandelend arts of verpleegkundige om een gesprek met een diëtist.

Roken

Chemotherapie werkt het beste als u niet rookt. Daarom raden wij u aan om tijdens de gehele behandelperiode niet te roken. Wij begrijpen dat dat voor sommige mensen niet makkelijk is in deze spannende periode. Tips om te stoppen met roken vindt u in de brochure *Opstekers voor rokers* van de Nederlandse Hartstichting. U kunt deze zelf bestellen via www.hartstichting.nl of T 0900 – 300 03 00. Voor hulp kunt u ook terecht bij uw huisarts.

Reanimeren

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis kunnen er complicaties optreden. Er is bijvoorbeeld een kleine kans op een acute hart- of ademstilstand.

Binnen het ziekenhuis bestaat de regel dat iedere patiënt die getroffen wordt door een adem- of hartstilstand, direct gereanimeerd wordt, behalve:

- als de patiënt van tevoren heeft laten weten dat hij/zij dit niet wil,
- als de arts dit medisch niet zinvol vindt.

U kunt zelf een niet-reanimeerafspraak voorstellen, maar ook uw arts kan dit doen. Het is in beide gevallen belangrijk dat u hierover praat, en dat u uw wensen duidelijk kenbaar maakt. U kunt met uw arts of verpleegkundige over dit onderwerp praten. We hebben er ook een folder over; vraag daar gerust naar.

Workshop uiterlijke verzorging

Door uw ziekte of door de behandeling kan uw uiterlijk veranderen. Daarom organiseren wij elke twee maanden de workshop *uiterlijke verzorging*. Tijdens de workshop krijgt u tips en adviezen over de verzorging van uw haar en huid aan de hand van een tien-stap-plan. De workshops worden gegeven door ervaren schoonheidsspecialisten, visagisten en haarwerkers. Hebt u belangstelling? Vraag de verpleegkundige dan om de folder.

Patiëntenverenigingen

Voor kankerpatiënten zijn er veel verenigingen actief, zowel landelijk als regionaal. Er zijn bijvoorbeeld verenigingen voor mensen met borstkanker, longkanker, gynaecologische kanker, hematologische aandoeningen en vele andere. De verenigingen geven voorlichting, kunnen u in contact brengen met lotgenoten en ondernemen allerhande activiteiten. Veel verenigingen geven folders, brochures en/of tijdschriften uit.

Waar kunt u meer informatie vinden?

KWF Kankerbestrijding geeft veel brochures uit, zoals:

- *Chemotherapie*
- *Leven met kanker*
- *Kanker, en hoe moet het nou met mijn kinderen?*
- *Radiotherapie*
- *Immunotherapie*
- *Psychosociale zorg bij kanker*

U kunt in het ziekenhuis naar deze brochures vragen. U kunt ze ook zelf bij het KWF bestellen:

T 0800 – 022 66 22

W www.kwf.nl

Er zijn ook zeer veel boeken verschenen over (bijvoorbeeld) patiëntenervaringen. U kunt daar bij de openbare bibliotheek zelf naar op zoek gaan. Maar u kunt natuurlijk ook via het internet zoeken.

Verder:

- Op www.kankerpatiënt.nl vindt u veel informatie, verhalen en boektitels.
- Het Helen Dowling Instituut verzorgt professionele opvang en begeleiding voor kankerpatiënten en hun naasten. Meer informatie vindt u op www.hdi.nl.
- Op www.kiesbeter.nl vindt u veel informatie over ziektes, gezondheidszorg en patiëntenorganisaties.
- Op www.kankerenwerk.nl vindt u tips en informatie over werken (of niet werken) bij behandeling voor kanker.
- Andere nuttige websites zijn www.kanker.nl en www.chemotherapie.nl.

Wilt u hulp bij het zoeken naar meer informatie? Neem dan gerust contact op met de Helpdesk Patiënteninformatie van het St. Antonius Ziekenhuis via T 088 – 320 30 00 of mail naar patienteninformatie@antoniuziekenhuis.nl.