



Uw therapie: Pomalidomide (Imnovid[®])

informatie voor patiënten

In deze brochure vindt u specifieke informatie over uw therapie Pomalidomide (Imnovid®) en het verloop van deze therapie. U leest hier richtlijnen voor de inname van Pomalidomide en bijkomende adviezen. Daarnaast geven we u informatie over de mogelijke nevenwerkingen van en tips om met deze nevenwerkingen om te gaan. We zetten op een rij in welke gevallen u uw (huis)arts, (thuis)verpleegkundige of ziekenhuisapotheker moet contacteren. Zij geven graag meer uitleg.

Deze brochure is een werkinstrument. Er staat een deel informatie in die u kan raadplegen op het moment dat u een klacht ervaart. Zo kunt u thuis zelf inschatten wanneer u een arts moet raadplegen, en hoe u zelf uw nevenwerkingen kan aanpakken.

UW THERAPIE: POMALIDOMIDE

WAT IS POMALIDOMIDE ?

De merknaam van Pomalidomide is Imnovid®. Pomalidomide behoort tot de groep geneesmiddelen die inwerken op het immuunsysteem. Het wordt samen met cortisonen (dexamethasone) gegeven om volwassen patiënten met multipel myeloom te behandelen.

Samen met de cortisone werkt Pomalidomide in op de kankercellen op verschillende manieren:

- ✓ Het remt de groei van de kankercellen
- ✓ Het stimuleert het eigen immuunsysteem om de kankercellen aan te vallen
- ✓ Het onderdrukt de bloedtoevoer naar de kankercellen.



HOE VERLOOPT UW BEHANDELING MET POMALIDOMIDE?

Uw arts heeft u voorgesteld een behandeling met Pomalidomide te starten.

U zult naar het dagziekenhuis komen om de behandeling op te starten. Nadien neemt u de capsules Pomalidomide thuis verder in zoals voorgeschreven.

Regelmatig komt u terug naar het dagcentrum voor verdere opvolging. Tijdens deze opvolgingsafpraak bespreken we met u hoe de inname van de medicatie thuis verloopt en welke nevenwerkingen u ervaart. Er zal op die dag ook een bloedafname gebeuren.

Als er geen bezwaren zijn, schrijft uw arts ten slotte uw medicatie voor de komende weken voor en kan het voorschrift door de apotheker worden afgewerkt. U krijgt de nodige medicatie Pomalidomide mee tot uw volgende afspraak in het ziekenhuis. Deze medicatie kan enkel in het ziekenhuis worden bekomen.

De duur van de therapie hangt af van hoe u de therapie verdraagt en het effect van de therapie. Soms gebeurt het dat de nevenwerkingen hinderlijk zijn. In dat geval kan de arts met u bespreken om de dosis (tijdelijk) te verminderen of uw therapie even te onderbreken. Zo krijgt uw lichaam de kans om te herstellen.

HOE NEEMT U POMALIDOMIDE IN?



- Pomalidomide bestaat in capsules van 1, 2, 3 en 4 mg. Uw zorgverleners vermelden u steeds duidelijk welke dosis u in de komende periode moet innemen. Pomalidomide capsules zijn enkel in het ziekenhuis te verkrijgen.



- U neemt de capsules **1 maal per dag**.



- U neemt de capsules Pomalidomide **telkens rond hetzelfde tijdstip** in. Dit zorgt ervoor dat de hoeveelheid Pomalidomide in uw bloed stabiel blijft. Daarnaast maakt regelmaat het voor u makkelijker om er tijdig aan te denken uw medicatie in te nemen. U kan **in het dagboek** noteren dat u uw medicatie heeft ingenomen. Zo voorkomt u twijfels hierover achteraf.

- Pomalidomide mag zowel met een maaltijd als op een lege maag worden ingenomen. Het best neemt u Pomalidomide **steeds op dezelfde wijze** in (ook dat is belangrijk voor de stabiele bloedspiegel van Pomalidomide):
 - ✓ Ofwel neemt u Pomalidomide steeds in **bij een maaltijd**.
 - ✓ Ofwel neemt u uw capsules Pomalidomide steeds in **op een lege maag**. Dit betekent dat u:
 - 2 uur niets meer gegeten heeft op het moment dat u uw dosis Pomalidomide inneemt.
 - Na de inname 1 uur wacht alvorens u weer eet.
 - Bijvoorbeeld: U neemt uw dosis pomalidomide in bij het opstaan om 7 uur en u ontbijt om 8u.



- Slik de capsules in hun geheel in met een glas water, zonder te kauwen.



- Pomalidomide moet **bewaard** worden op **kamertemperatuur** op een veilige plaats, buiten het bereik van kinderen.
- Wanneer u **overgebleven medicatie** hebt, breng deze dan terug mee naar het ziekenhuis: spoel deze nooit weg via het toilet of de lavabo.

Uw zorgverlener bespreekt bij de start van uw behandeling met u hoe u de medicatie-inname in uw dagelijks leven kan inbouwen. Dat is voor iedereen anders. Bespreek het zeker met uw zorgverleners als u maar moeilijk een routine vindt in het innemen van de medicatie. Zij zoeken graag met u naar oplossingen.

WAT MET ANDERE MEDICATIE EN WAT MET VOEDINGSMIDDELEN:

- Meld uw behandelende arts en apotheker welke **andere geneesmiddelen** (zowel deze voorgeschreven door een arts al deze die u op eigen initiatief neemt), **vitaminen**, **voedingssupplementen**, **homeopathische middelen**, **plantenextracten** enzovoort u gebruikt. Dit is zeer belangrijk omdat door het gelijktijdig gebruik van meer dan één geneesmiddel de werking van deze geneesmiddelen versterkt of verzwakt kan worden. Daarom mag Pomalidomide niet samen met andere geneesmiddelen gebruikt worden zonder de toestemming van uw behandelende arts.
- Bepaalde **antibiotica en antivirale geneesmiddelen** kunnen een invloed hebben op de werking van Pomalidomide. Uw behandelend arts zal enkel die antibiotica of antivirale middelen voorschrijven die combineerbaar zijn met uw behandeling met Pomalidomide. Als een andere arts (bv. uw huisarts) deze medicatie wil voorschrijven, meld dan steeds dat u in behandeling bent met Pomalidomide en raadpleeg zo nodig uw behandelend arts.
- Gebruik **geen pompelmoes, pompelmoessap, granaatappel, sterfruit of preparaten op basis van Sint-Janskruid** (Sint-Janskruid bestaat onder andere in druppels en tabletten van dr. A. Vogel). Deze middelen kunnen de werking van Pomalidomide nadelig beïnvloeden.

WAT ALS...?

Het kan altijd gebeuren dat uw inname niet verliep zoals u had gepland of zoals u had besproken met uw zorgverleners. Als dat zou gebeuren, vindt u hier terug hoe u kunt reageren. Wanneer deze adviezen u niet helpen, neem dan zeker contact op met uw zorgverleners.



- Wanneer u een **dosis** Pomalidomide bent **vergeten**, sla dan de vergeten dosis over. Neem geen dubbele dosis om de gemiste dosis in te halen. Neem de volgende dosis gewoon 's anderendaags op het geplande tijdstip in. Meld een vergeten dosis bij uw volgende ziekenhuisbezoek.
- Bij **braken vlak na de inname van** Pomalidomide hoeft u uw dosis niet te herhalen. Neem de volgende dosis op het geplande tijdstip in.
- Als u een **dosis te veel** heeft ingenomen: contacteer dan uw behandelende arts.
- Bij **accidentele inname** door personen voor wie Pomalidomide niet werd voorgeschreven moet onmiddellijk het antigifcentrum (tel. 070 245 245) gecontacteerd worden. Zij zullen u vragen wat er precies is gebeurd, wie de capsules Pomalidomide heeft ingenomen, hoeveel capsules werden ingenomen en welke klachten er aanwezig zijn.

WELKE BIJKOMENDE ADVIEZEN ZIJN BELANGRIJK BIJ EEN BEHANDELING MET POMALIDOMIDE?

- Door de inname van Pomalidomide kan het zijn dat u last ondervindt van **gezwollen enkels en voeten**.

ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ Controleer dagelijks uw gewicht
- ✓ Controleer uw voeten en enkels op zwellings
- ✓ Indien uw arts u vochtafdrijvers heeft voorgeschreven, neem deze dan stipt in.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige:

- Indien uw gewicht verandert
- Indien uw enkels en voeten gewollen zijn
- U kunt het **dagboek** gebruiken om klachten en de inname van uw medicatie of eventuele problemen daarmee te noteren. Het dagboek geeft ons bij uw volgend ziekenhuisbezoek een goed beeld van de nevenwerkingen die u thuis heeft ervaren, en helpt ons om problemen gericht met u te bespreken.
- Breng **overgebleven medicatie** terug mee naar het ziekenhuis: spoel deze nooit weg via het toilet of de lavabo.
- Tijdens deze behandeling dient u **een betrouwbaar voorbehoedsmiddel** te gebruiken. Bespreek dit met uw behandelende arts.



Met **vragen of bij problemen** kunt u op werkdagen tussen 8.30 en 16 uur terecht op het dagcentrum: tel. 016 34 88 66. 's Avonds en tijdens het weekend en op feestdagen kunt u het centrale nummer van het ziekenhuis bellen, tel. 016 33 22 11. Vraag naar de arts met wachtdienst van de dienst hematologie.

WANNEER UW (HUIS)ARTS OF (THUIS)VERPLEEGKUNDIGE RAADPLEGEN?

- ✓ Neem onmiddellijk contact op met uw behandelend geneesheer wanneer u **koorts** heeft en/of **tekens van een infectie** waarneemt. Mogelijke tekens voor infectie vindt u op pagina 17.
- ✓ Neem contact op met uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige als u zich **duizelig** voelt, **kortademig** bent, **pijn hebt in de borstkas**. Of als u abnormaal veel last hebt van koude en u zich **bij de minste inspanning moe** voelt.
- ✓ Neem contact op met uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige bij het spontaan ontstaan van **blauwe plekken**, het regelmatig voorkomen van een moeilijk te stelpen **bloedneus**, bij **hoofdpijn** en bij een **verlengde menstruatie**. Neem ook contact op als u **bloed moet braken of bloed in de stoelgang of urine** ziet.
- ✓ Ook als u **niet meer voldoende kunt eten en drinken**, u **ernstig vermagert** of als u **tekenen van uitdroging** vertoont dient u contact op te nemen. Tekenen van uitdroging kunnen zich uiten als: een gevoel van dorst, een droge en gerimpelde huid, een droge mond, oververmoeidheid of weinig plassen.
- ✓ Wanneer u **driemaal per dag of meer stoelgang** hebt en/of als u **bloederige, zwarte of slijmerige stoelgang** heeft.
- ✓ Ook wanneer u **geen of veel minder stoelgang** hebt dan voor uw behandeling of als u harde stoelgang hebt en uw **ontlasting pijnlijk** is.
- ✓ Neem ook contact op met uw arts indien uw **gewicht** abnormaal **toeneemt**, u **dikke voeten** heeft en/of **kortademig** bent.

Mogelijke nevenwerkingen

Hoe u deze nevenwerkingen beleeft, is erg persoonlijk. Sommige mensen hebben veel last van nevenwerkingen, anderen weer niet. Laat u niet beïnvloeden door verhalen van andere mensen. Bovendien heeft de ernst van de nevenwerkingen niets te maken met het effect van de behandeling. Aarzel niet uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige te contacteren met uw vragen, gevoelens en eventuele onzekerheden. Vaak kan aangepaste hulp een probleem verzachten of verhelpen.

U kunt het dagboek gebruiken om klachten en eventuele problemen te noteren. Het dagboek geeft ons bij uw volgend ziekenhuisbezoek een goed beeld op het verloop van de behandeling en helpt ons om problemen gericht met u te bespreken.

NEVENWERKINGEN POMALIDOMIDE

U krijgt hier een opsomming van de verschillende nevenwerkingen die kunnen voorkomen. In de pagina's die hierop volgen, vindt u voor de meeste nevenwerkingen meer uitleg en tips om met deze nevenwerkingen om te gaan.

1. De **aanmaak van bloedcellen** in het beenmerg kan door de therapie worden geremd. Als gevolg daarvan kunt u vatbaar worden voor infecties en bloedarmoede krijgen. U kunt sneller blauwe plekken en/of een bloedneus krijgen. (zie pagina 16)
2. Deze therapie kan **botpijnen en spierkrampen** veroorzaken. Spierkrampen uiten zich meestal ter hoogte van de handen, kuiten of de voeten bij inspanning en/of rust. Inname van magnesium kan de klachten verminderen. Vraag hiervoor raad aan uw behandelend arts of verpleegkundige.
3. Deze therapie kan ongewone **vermoeidheid** veroorzaken. (zie pagina 22)
4. U kunt **nevenwerkingen** door het gebruik van **corticosteroïden** ondervinden. (zie pagina 24)
5. Deze therapie kan **misselijkheid en braken** veroorzaken. (zie pagina 25)
6. Door de therapie kan het zijn dat u tijdelijk **minder of geen trek hebt in eten**.
7. De inname van deze therapie kan **diarree** veroorzaken. (zie pagina 28)
8. Door het product is eveneens **verstopping** mogelijk. (zie pagina 30)

9. U kunt **vocht opstapelen**. Uw gewicht kan hierdoor toenemen. (zie pagina 10)
10. Deze therapie kan **koorts** veroorzaken, deze dient wel **steeds gemeld** te worden.
11. Deze therapie kan **invloed hebben op de seksualiteit**, vruchtbaarheid en menstruatie. De mate waarin is van vele factoren afhankelijk. Praat hierover met uw verpleegkundige en/of arts. (zie pagina 33)



Uitleg en tips rond de nevenwerkingen

INVLOED OP DE WERKING VAN HET BEENMERG

Beenmerg is belangrijk voor de aanmaak van bloedcellen. Witte bloedcellen beschermen u tegen infectie, rode bloedcellen vervoeren zuurstof en bloedplaatjes zorgen voor de bloedstolling. Door de therapie kunnen deze cellen in aantal verminderen.

Om de invloed van de therapie op uw beenmerg na te gaan, zal uw bloed worden gecontroleerd, elke keer u naar de dagzaal komt.

Af en toe kan het nodig zijn dat de therapie één of twee weken wordt onderbroken. Zo hebben uw bloedcellen de kans om extra te recupereren. Soms kan het ook zijn dat de dosis wordt verminderd.

EEN VERMINDERD AANTAL WITTE BLOEDCELLEN

Een vermindering van het aantal witte bloedcellen vergroot de kans op een infectie.

Een infectie kan gevaarlijk zijn als ze niet dadelijk behandeld wordt. Als er tijdelijk weinig of geen witte bloedcellen in het lichaam aanwezig zijn, heeft een infectie immers vrij spel om zich uit te breiden over het hele lichaam. Bij een vroegtijdige behandeling is er geen probleem.

TEKENS VAN INFECTIE

- Koorts
- Koude rillingen
- Hoofdpijn, zich echt ziek voelen
- Keelpijn, hoest, verstopte neus (infectie van de luchtwegen)
- Branderig gevoel bij het plassen, vaak in kleine hoeveelheden plassen (infectie van de urinewegen)
- Buikkrampen, branderige pijn aan de sluitspier (darminfectie)
- Plaatselijke roodheid, zwelling, warmte, pijn (huidinfectie)
- Vochtverlies (eventueel etter) uit de ogen of oren

Neem nooit op eigen initiatief geneesmiddelen als u vermoedt dat u een infectie hebt. Neem dan onmiddellijk contact op met uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige.

ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ Meet dagelijks uw lichaamstemperatuur, bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en het best 's avonds. Raadpleeg uw (huis)arts onmiddellijk bij een lichaamstemperatuur van 38 °C of hoger en/of bij rillingen.

- ✓ het kan dagelijks een bad en was uw handen zeer regelmatig, zeker voor het eten en nadat u naar het toilet bent geweest. Poets uw tanden minstens tweemaal per dag, liefst na elke maaltijd en zeker vóór het slapengaan.
- ✓ Inspecteer regelmatig uw mond op tekenen van beschadiging.
- ✓ Let op keelpijn en kortademigheid. Ga na of u hoest en/of u gekleurde fluïmen hebt.
- ✓ Controleer hoe vaak en hoeveel u urineert. Ga de helderheid en de geur van uw urine na en of u pijnlijk urineert.
- ✓ Voorkom wondjes en verzorg opgelopen wondjes meteen.
- ✓ Vermijd het contact met mensen die griep hebben of verkouden zijn en met kinderen die mazelen, windpokken, rode hond of andere kinderziekten hebben. Vermijd plaatsen waar veel mensen samenkomen (grootwarenhuizen, bioscopen, wachtkamers, openbaar vervoer). Als u deze voorschriften goed volgt, is het niet nodig dat u zich volledig isoleert of alle bezoeken vermijdt.
- ✓ Vermijd het verzorgen van huisdieren of gebruik hiervoor (lichte) wegwerphandschoenen.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Neem onmiddellijk contact op met uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige wanneer u tekenen van een infectie waarneemt.
- Vraag advies aan uw (huis)arts als u bepaalde vaccins, zoals bijvoorbeeld het griepvaccin, nodig hebt.

EEN VERMINDERD AANTAL RODE BLOEDCELLEN

Een verminderd aantal rode bloedcellen geeft kans op bloedarmoede. Mogelijk bent u hierdoor sneller moe en voelt u zich futloos. U kunt er bleek uitzien. Vermijd daarom extra inspanningen en voorkom uitputting. Beperk u tot uw normale activiteiten en meld vermoeidheidsklachten aan de arts of de verpleegkundige.

ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ Maak een dagindeling, dit brengt structuur en spaart ook energie.
- ✓ Verdeel de huishoudelijke taken over een week en doe iedere dag een beetje.
- ✓ Doe uw boodschappen op momenten dat het rustig is in de winkel.
- ✓ Zorg voor een goede voeding met voldoende ijzer, vitamine B, vitamine C en foliumzuur. Drink voldoende.
- ✓ Vermijd tijdsdruk en laat anderen ook eens iets voor u doen.
- ✓ Durf 'neen' te zeggen!

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

Neem contact op met uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige als u zich duizelig voelt, kortademig bent, pijn hebt in de borstkas. Of als u abnormaal veel last hebt van koude en u zich bij de minste inspanning moe voelt.

EEN VERMINDERD AANTAL BLOEDPLAATJES

Een verminderd aantal bloedplaatjes vergroot de kans op blauwe plekken en/of onderhuidse bloedingen, neusbloedingen en bloedend tandvlees. Als u zich verwondt, blijft die wonde ook langer bloeden. Bij vrouwen kan de menstruatie heviger zijn. Ook het braaksel en fluimen kunnen bloed bevatten. Soms komt er bloed voor in de urine of in de stoelgang.

ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ Gebruik een zachte tandenborstel en tandzijde in plaats van tandenstokers.
- ✓ Eet zacht voedsel waarbij de kans op verwonding van het tandvlees en mondslijmvlies zo klein mogelijk is (bijvoorbeeld geen harde frietjes, nootjes, appels ...).
- ✓ Gebruik een elektrisch scheerapparaat in plaats van scheermesjes.
- ✓ Vermijd nauw aansluitende kleding met schurende stoffen.
- ✓ Vermijd activiteiten of sporten waarbij u zich kunt kwetsen en gebruik handschoenen bij het klussen of tuinieren.
- ✓ Gebruik een glijmiddel bij intiem seksueel contact.
- ✓ Gebruik geen tampons bij menstruatie.
- ✓ Raadpleeg uw behandelende arts als u een tandarts nodig hebt. Laat uw tandarts weten dat u met celremmende geneesmiddelen wordt behandeld. Een tandverzorging veroorzaakt gemakkelijk een bloeding.

- ✓ Neem nooit op eigen initiatief geneesmiddelen. Neem nooit op eigen initiatief aspirine of geneesmiddelen die aspirine bevatten. Aspirine bevat een stof die het bloed doet verdunnen en dat wordt nu het best vermeden.
- ✓ Als u een bloedneus hebt, blijf dan rechtop zitten en snuit flink uw neus, zodat het meeste bloed eruit is. Daarna knijpt u uw neus vlak onder het neusbeen minstens 10 minuten dicht. Buig uw hoofd licht voorover en blijf rustig ademen langs de mond. Is het bloeden gestopt, probeer dan uw neus niet meer te snuiten. Door snuiten maakt u immers mogelijk het bloedstolsel los waardoor uw neus opnieuw begint te bloeden. Als u het bloeden niet gestopt krijgt, kunt u het best uw arts contacteren. Begin alleszins niet zelf met andere maatregelen zoals bijvoorbeeld bloedstelpende watten.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

Neem contact op met uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige bij het spontaan ontstaan van blauwe plekken, het regelmatig voorkomen van een moeilijk te stelpen bloedneus, bij hoofdpijn en bij een verlengde menstruatie. Neem ook contact op als u bloed moet braken of bloed in de stoelgang of urine ziet.

VERMOEIDHEID

Veel mensen die behandeld worden met celremmende geneesmiddelen, hebben naarmate de behandeling vordert last van (extreme) vermoeidheid. U kunt zich zowel lichamelijk als mentaal vermoeid voelen. Het aantal patiënten dat vermoeidheidsklachten heeft, varieert en de ernst van de klachten hangt af van het soort behandeling.

Vermoeidheid is geen banale klacht. Spreek erover met uw arts en/of verpleegkundige.

Sommige mensen krijgen al vroeg in de behandeling last van vermoeidheid, bij anderen komt vermoeidheid wat later opzetten. Hoe deze vermoeidheid evolueert doorheen de behandeling, is zeer persoonlijk.

ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ Door erover te spreken met uw behandelende arts en/of verpleegkundige, kunnen er mogelijke oorzaken opgespoord worden die deze vermoeidheid mee in de hand werken.
- ✓ Probeer een evenwicht te vinden tussen (lichte) activiteit en rust.
- ✓ Probeer voldoende actief te blijven. U zult zich daardoor zowel lichamelijk als mentaal beter voelen.
- ✓ Regelmatig lichte oefeningen zijn beter dan erg belastende activiteiten. U kunt actief blijven in het huishouden, of u kunt lichte activiteiten beoefenen zoals wandelen, fietsen of zwemmen.
- ✓ Eenvoudige oplossingen kunnen u helpen in het huishouden. Bij het boodschappen doen bijvoorbeeld kan het helpen

vooraf een lijstje te maken en een boodschappentrolley mee te nemen, zodat u geen zware tassen moet dragen. Strijken kunt u al zittend proberen. U kunt ervoor kiezen om eenvoudige maaltijden te bereiden. Voelt u zich een dag minder moe, dan kunt u een maaltijd op voorhand bereiden en deze invriezen.

- ✓ Plan vandaag uw activiteiten en taken voor morgen. Geef prioriteiten en doe geen onnodige inspanningen.
- ✓ Las tijdens de dag rustperiodes in, indien nodig.
- ✓ Zorg voor voldoende ontspanning (muziek, film, kunst, relaxatieoefeningen).
- ✓ Vraag hulp aan familie, vrienden of instanties. De sociaal werker kan u hierbij zeker helpen.
- ✓ Tot slot worden infosessies georganiseerd die u kunnen helpen om te gaan met vermoeidheid. U kunt tijdens maar ook na uw behandeling aan zo'n sessie deelnemen. U kunt er ervaringen uitwisselen met andere (ex-) kankerpatiënten, hoe zij met hun vermoeidheid omgaan en wat hen daarin heeft kunnen helpen. Zo blijft het misschien mogelijk bepaalde activiteiten verder te zetten.
- ✓ Concrete informatie over deze sessies vraagt u het best aan een verpleegkundige of sociaal werker.

NEVENWERKINGEN DOOR HET GEBRUIK VAN CORTICOSTEROÏDEN

Tijdens uw behandeling moet u het corticosteroid dexamethasone innemen. De nevenwerkingen door het gebruik van corticosteroiden zijn over het algemeen mild. **Indien klachten optreden, bespreek** ze dan met uw arts of verpleegkundige. Deze klachten mogen in geen geval een reden zijn om de corticosteroiden niet volgens voorschrift in te nemen. Deze medicatie is immers belangrijk hetzij om klachten ten gevolge van de therapie te beperken, hetzij omdat ze deel uitmaakt van uw behandeling.

MOGELIJKE NEVENWERKINGEN DOOR HET GEBRUIK VAN CORTICOSTEROÏDEN:

- ✓ maaglast
- ✓ moeite om in te slapen
- ✓ verhoogde eetlust
- ✓ mogelijke verstoring van de opname – afbraak van uw suikergehalte in het bloed
Meld uw arts of verpleegkundige als u aan suikerziekte lijdt.
- ✓ het gelaat kan wat opzwellen

ENKELE RAADGEVINGEN:

- ✓ Vanwege moeite die u kan ondervinden om in te slapen, neemt u **deze medicatie best 's morgens** in, bij het ontbijt. Wanneer u ook 's avonds een dosis moet innemen, doe dit dan **niet vlak voor het slapen** gaan, maar bijvoorbeeld bij het avondmaal.
- ✓ Om uw maag te beschermen is het goed de medicatie **bij de maaltijd of bij een klein tussendoortje** in te nemen. Dit is ook handig als de tabletten of capsules slecht smaken.

RAADPLEEG UW (HUIS-)ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

Als u last hebt van een van de voorgenoemde klachten. Uw arts kan bij maaglast bijvoorbeeld maagbeschermende medicatie voorschrijven.

MISSELIJKHEID EN BRAKEN

Als reactie op uw behandeling is het mogelijk dat u misselijk bent en moet braken. Wanneer u er last van hebt, vragen wij u dit zeker te vertellen aan de arts of verpleegkundige. U kunt dan (bijkomende) medicatie krijgen.

Deze klachten verschillen sterk van persoon tot persoon, zelfs als deze personen dezelfde therapie krijgen.

De klachten kunnen optreden tijdens de hele duur van uw behandeling. Wees niet ongerust als u niet misselijk wordt, niet moet kokhalzen of niet moet braken. Dit betekent zeker niet dat de behandeling bij u niet aanslaat. Omgekeerd betekent het ook niet dat als u zich erg ziek voelt, de therapie dan echt zijn werk doet. Misselijkheid en braken staan los van het effect van de therapie.

ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ Zorg ervoor dat u dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht drinkt. Water, maar ook cola, appelsap, limonade, isotone sportdranken, thee en bouillon worden over het algemeen goed verdragen. Als u te weinig drinkt, kan dat het gevoel van misselijkheid erger maken en bijdragen tot een vieze smaak in uw mond. U kunt ook zuigen op ijsblokjes met verschillende smaken door bijvoorbeeld cola of limonade in te vriezen.
- ✓ Dwing uzelf niet om te eten. Haal de 'schade' in door goed te eten in de periodes dat u zich beter voelt. Eet op tijdstippen dat u minder misselijk bent, zelfs als dat 's nachts is.
- ✓ Hebt u toch zin om iets te eten, neem dan een hartig of zoet tussendoortje. Dit levert veel calorieën in een klein volume:

ijsjes, gebak, cake, chocomousse, kaas of charcuterie uit het vuistje.

- ✓ Stem de grootte van de maaltijd af op uw eetlust. De aanblik van een groot bord vol eten is vaak ontmoedigend. Gebruik liever regelmatig kleine maaltijden, want een lege maag kan eveneens een misselijk gevoel geven.
- ✓ Wanneer warme gerechten u een misselijk gevoel geven, kiest u beter een alternatief, een slaatje van gekookte koude groenten met deegwaren en vis, vlees of eieren bijvoorbeeld. Zoiets smaakt vaak beter en het is even 'gezond'.
- ✓ Rust na de maaltijd in een halfzittende houding.
- ✓ Als u hebt moeten braken, spoel dan uw mond en laat uw maag weer langzaam wennen aan vast voedsel.
- ✓ Neem uw geneesmiddelen tegen misselijkheid en braken strikt zoals voorgeschreven door uw arts.
- ✓ Zorg voor voldoende afleiding (hobby's, lezen, muziek, radio of tv).
- ✓ U kunt eventueel relaxatieoefeningen doen.
- ✓ Vraag hulp van de diëtiste in het ziekenhuis via uw arts of verpleegkundige. Zij kan u advies geven als u problemen hebt met uw voeding.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Als u last heeft van misselijkheid en braken.
- Als deze klachten u verhinderen om uw medicatie in te nemen.
- Als u niet meer voldoende kunt eten en drinken.
- Als u ernstig vermagert.
- Als u tekenen van uitdroging vertoont: een gevoel van dorst, een droge en gerimpelde huid, een droge mond, oververmoeidheid en weinig plassen.
- Als u zich angstig en benauwd voelt.

BUIKLOOP (DIARREE)

Bij deze behandeling kan u last hebben van diarree. U hebt dan vaker dan normaal stoelgang en uw stoelgang zal vloeibaarder zijn dan gewoonlijk. Dit gaat soms gepaard met buikkrampen.

Soms kan diarree gepaard gaan met uitdrogingsverschijnselen. Die verschijnselen zijn een gevoel van dorst, een droge mond, een droge tong, een droge of gerimpelde huid en verminderde en donkere, troebele urine.

Er kunnen ook andere oorzaken zijn voor uw diarree, zoals bijvoorbeeld darminfecties en stress.

ENKELE RAADGEVINGEN

- **Algemene adviezen**
 - ✓ Neem de geneesmiddelen tegen diarree volgens de richtlijnen van de arts.
 - ✓ Als u last hebt van diarree, moet u starten met de inname van 2 smelttabletten of 2 capsules Imodium® (2 mg).
 - ✓ Na iedere volgende diarree moet u 1 smelttablet of capsule Imodium® (2 mg) innemen.
 - ✓ U mag maximaal 8 smelttabletten of capsules Imodium® per dag innemen.
 - ✓ Neem nooit Imodium® om de diarree vóór te zijn.
 - ✓ Als de diarree langer dan 2 dagen duurt, ondanks de juiste inname van Imodium®, dan moet u uw arts verwittigen.
 - ✓ Verzorg uw huid na elke ontlasting. Maak uw huid schoon met zacht toiletpapier (niet wrijven). Was al deppend met een niet-geparfumeerde zeep. Spoel overvloedig af met lauw water.
 - ✓ Controleer hoe vaak u stoelgang hebt en welke samenstelling uw stoelgang heeft. U kunt dit noteren in het dagboek.

- **Voedingsadviezen bij diarree**

De voeding mag de ontlasting niet bevorderen.

- ✓ Drink veel, minstens 1,5 tot 2 liter per dag, om uitdroging tegen te gaan.
- ✓ Vooral thee, rijstwater, wortelsap en bosbessensap zouden een gunstige invloed hebben op diarree.
- ✓ Vermijd koffie.
- ✓ Vermijd te koude en te warme dranken.
- ✓ Het is raadzaam bij alles wat u drinkt vast voedsel zoals beschuit of toast te eten. Hierdoor wordt het vocht in de darmen gebonden.
- ✓ Vermijd een te vette voeding.
- ✓ Vermijd een te sterk gekruide voeding.
- ✓ Eet geen ontbijtkoek (peperkoek).
- ✓ Vermijd vers fruit (sinaasappelen) en rauwkost.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Als u langer dan 2 dagen last hebt van diarree ondanks de juiste inname van Imodium®.
- Als u bij de diarree ook nog moet braken.
- Als u last hebt van een branderig gevoel aan de aars.
- Als u bloed in de stoelgang ziet of als uw stoelgang een zwarte kleur heeft.
- Als u koorts hebt.
- Als u hierbij nog last hebt van een droge mond en/of droge tong en minder plast (de urine is ook troebel en donker van kleur). Deze tekens wijzen op een uitdroging van uw lichaam. Het is dan belangrijk om extra vocht te nemen. Soms kan het zijn dat u wordt opgenomen in het ziekenhuis om via een infuus extra vocht te krijgen.

VERSTOPPING (CONSTIPATIE)

Uw behandeling kan de beweeglijkheid van uw darmen verminderen, waardoor de werking van uw darmen vermindert. Tekenen die op een verminderde darmwerking kunnen wijzen, zijn minder vaak stoelgang hebben dan u gewoon bent, een opgezette buik, buikkrampen, een moeilijke stoelgang (weinig en hard) en verstopping (constipatie). Het kan zijn dat u zich misselijk voelt en moet braken.

Ook van bepaalde geneesmiddelen (bijvoorbeeld middelen tegen misselijkheid, bepaalde medicatie tegen pijn of hoestsiroop ...) kunt u verstopt raken. Dit kan ook doordat u anders of minder eet dan vroeger. Een verminderde lichaamsbeweging kan eveneens een rol spelen.

De ernst van het probleem en de aard van de ingestelde behandeling bepalen de duur van deze klacht.

ENKELE RAADGEVINGEN

- **Algemene adviezen**
 - ✓ Neem voldoende beweging, want beweging bevordert de darmwerking. Blijf zo weinig mogelijk in bed, als uw toestand dat toelaat. Mocht u toch bedlegerig zijn, probeer dan met uw armen en benen te bewegen en verander regelmatig uw houding.
 - ✓ Probeer zo regelmatig mogelijk stoelgang te maken (minstens 1x per dag). Dit gaat vaak samen met andere regelmatige gewoonten.
 - ✓ Stel de drang om naar het toilet te gaan nooit uit.
 - ✓ Neem voldoende tijd voor de ontlasting.
 - ✓ Neem geen geneesmiddelen zonder uw (huis)arts te raadplegen. Bepaalde geneesmiddelen kunnen verstopping

bevorderen. Uw arts kan u de gepaste laxeermiddelen voorschrijven, indien nodig.

- ✓ Controleer hoe vaak u stoelgang hebt en hoe uw stoelgang er uitziet (kleur) en is samengesteld (zacht, hard).

- **Voedingsadviezen**

- ✓ Eet op geregelde tijdstippen en sla vooral het ontbijt niet over. Drink voor het ontbijt een glas lauw water of vers vruchtensap.
- ✓ Drink voldoende: 1,5 tot 2 liter per dag.
- ✓ Kies voor een vezelrijke voeding: bruin brood, volkorenmacaroni of andere pasta's, ongepelde rijst, zemelen, peperkoek.
- ✓ Eet voldoende fruit (sinaasappelen, pruimen, vijgen, peren, perziken).
- ✓ Voeg extra zemelen toe aan melk, yoghurt, soep en vruchtensap.

SUGGESTIES VOOR DE MAALTIJD

- **Broodmaaltijden**

- ✓ Volkorenbrood, roggebrood of volkoren beschuit.
- ✓ Smeren met boter, margarine.
- ✓ Beleg: kaas, ei, vleeswaren, tomaat, radijs en komkommer.
- ✓ Pap van grove bindmiddelen zoals haverhout, muesli of zemelen.

- **Warme maaltijden**

- ✓ Bouillon of soep.
- ✓ Vlees, vis, wild of gevogelte met saus.
- ✓ Groenten, waarvan bij voorkeur een deel in de vorm van rauwkost.

- ✓ Aardappelen, peulvruchten, zilvervliesrijst, volkoren pasta's, yoghurt met zemelen, pap of pudding van grove bindmiddelen.
- **Tussendoortjes**
- ✓ Thee, koffie, vruchtensap, limonade, bouillon en karnemelk.
- ✓ Volkoren biscuits, volkoren pannenkoeken, zemelen koeken en peperkoek.
- ✓ Fruit en noten.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Als u een onregelmatige stoelgang hebt.
- Als u geen of veel minder stoelgang hebt dan vóór uw behandeling.
- Als u harde stoelgang hebt en uw ontlasting pijnlijk is.
- Als u last hebt van een opgezette buik.
- Als u buikpijn of buikkrampen hebt.
- Als u zich erg misselijk voelt en moet braken.
- Als u bloed in de stoelgang ziet of als uw stoelgang zwart gekleurd is.

INVLOED OP DE SEKSUALITEIT

De invloed van een behandeling op de seksualiteit is voor iedere patiënt verschillend. Zowel lichamelijke als emotionele gevolgen van uw ziekte en uw behandeling kunnen gevolgen hebben voor uw seksuele behoefte en uw seksleven. Het is goed mogelijk dat u door andere zorgen uw seksleven nu minder belangrijk vindt. Misschien moeten u en uw partner nog wennen aan de uiterlijke veranderingen door de behandeling. Het kan ook zijn dat u door de therapie een aantal lichamelijke klachten ondervindt zoals vermoeidheid en misselijkheid. Vrouwen kunnen last krijgen van vaginale droogte, de menstruatie kan voor kortere of langere periode stoppen. Mannen kunnen last hebben van erectiestoornissen en/of ejaculatieproblemen. Ook daardoor kan de zin om te vrijen sterk verminderd zijn. Tijdens, maar ook na uw behandeling hebt u misschien meer behoefte aan begrip, warmte en intimiteit, maar dit is niet altijd makkelijk realiseerbaar. Het bespreekbaar maken van seksuele problemen is belangrijk. Door erover te praten met uw partner leert u elkaar beter te begrijpen. Ook met uw zorgverleners kunt u problemen rond seksualiteit bespreken.

VAGINALE DROOGTE

ENKELE RAADGEVINGEN:

- ✓ Draag katoenen ondergoed dat goed verlucht.
- ✓ Tijdens het vrijen kunt u gebruik maken van een glijmiddel om wrijving te verminderen. Belangrijk is dat u voldoende glijmiddel aanbrengt, zowel bij uzelf als bij uw partner. Een glijmiddel mag geen hormonen bevatten. Enkele voorbeelden zijn:
 - Lubexxx®
 - KY-Gel®
 - Lubrilan®
 - Amandelolie
 - Cocoya / kokosolie

Deze producten zijn te verkrijgen bij de apotheek (het laatste in de betere natuurwinkel).

U kunt de vochtbalans verbeteren door een vaginale bevochtiger te gebruiken indien u last ondervindt van vaginale droogte bij uw dagelijkse activiteiten. U brengt deze producten de eerste 10 dagen dagelijks aan in de vagina. Daarna is een dosis om de drie dagen voldoende. U gebruikt deze producten best 's avonds.

Enkele voorbeelden zijn:

- Cicatridina®
- Mithra Intim®
- Premeno Duo®
- Replens®

Met uitzondering van Replens® zijn alle producten te verkrijgen in de apotheek. Al deze producten kunnen veilig via internet besteld worden.

- ✓ Gebruik onderstaande producten bij irritatie van de schaamlippen.
 - Cocoya / kokosolie
 - Deumanvan®
- ✓ Gebruik zeker geen agressieve, geparfumeerde zepen voor uw intiem toilet. Kies eerder voor zuiver water of uitzonderlijk een kleine hoeveelheid vloeistof speciaal voor intieme hygiëne.

MINDER ZIN IN SEKS?

ENKELE RAADGEVINGEN:

- ✓ Erover praten helpt!
- ✓ Indien door vaginale droogte: probeer bovenstaande adviezen uit.
- ✓ Geef uzelf, maar ook uw partner, de nodige tijd om te leren omgaan met de veranderingen in uw lichaam. Probeer hierover zo veel mogelijk samen te praten. Waarschijnlijk hebben jullie als koppel een zekere voorkeur in seksualiteitsbeleving ontwikkeld, die nu misschien wat pijnlijk of ongemakkelijk kan zijn. Het is normaal dat opnieuw een comfortabele seksuele omgang met elkaar ontdekken tijd en openheid vraagt.

GEBRUIK VAN VOORBEHOEDSMIDDELEN:

Tijdens uw behandeling, en tot enkele maanden nadien is het belangrijk om voorbehoedsmiddelen (bijvoorbeeld een condoom) te gebruiken. Een mogelijke zwangerschap moet nu immers voorkomen worden, omdat de therapie schadelijk kan zijn voor de baby.

Is een zwangerschap niet (meer) mogelijk dan nog is het raadzaam een condoom te gebruiken. Restanten van de geneesmiddelen kunnen ook in sperma of vaginaal vocht zitten. Daarom is het veiliger om met een condoom te vrijen.

Bespreek het zeker met uw arts als u nog een kinderwens heeft.

Als u merkt dat een veranderde seksualiteit een probleem dreigt te worden in uw relatie, aarzel dan niet om aan uw arts of verpleegkundige een doorverwijzing naar een seksuoloog te vragen

© maart 2016 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het Leuvens kankerinstituut (LKI) in samenwerking met de dienst www.chemotherapie.be

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/chemotherapie.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 34 49 00
www.uzleuven.be

Als patiënt kunt u uw afspraken, facturen en persoonlijke gegevens ook online raadplegen via **mynexuz**. Surf naar www.mynexuz.be voor meer informatie.