



Uw therapie: Carfilzomib (Kyprolis®)

informatie voor patiënten

In deze brochure vindt u specifieke informatie over uw therapie Carfilzomib, het verloop van de therapie, bijzondere richtlijnen bij de therapie en de mogelijke nevenwerkingen. Vervolgens vindt u over de meeste nevenwerkingen meer uitgebreide informatie. We geven u tips om met deze nevenwerkingen om te gaan en we zetten op een rij in welke gevallen u uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige moet contacteren. Zij geven graag meer uitleg.

Wij nodigen u uit om deze brochure door te nemen ter voorbereiding op uw behandeling. Bijkomend raden we aan de brochure te raadplegen op het moment dat u klachten ervaart. Onder de rubriek mogelijke nevenwerkingen vindt u over elke klacht uitgebreide informatie: u vindt er tips om uw nevenwerkingen aan te pakken en u leest er wanneer u een arts moet raadplegen.

UW THERAPIE: CARFILZOMIB

WAT IS CARFILZOMIB EN HOE WERKT HET?

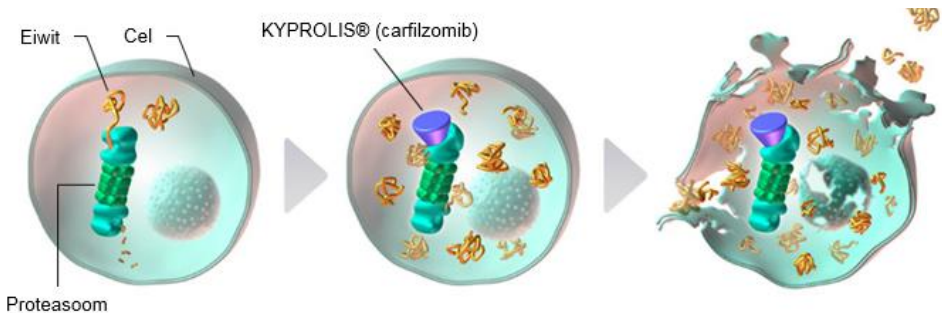
De merknaam van Carfilzomib is Kyprolis®.

Carfilzomib is, net zoals Bortezomib (Velcade®), een proteasoomremmer. Carfilzomib is een geneesmiddel dat de afbraak van eiwitten in de cel blokkeert. Zo ontstaat er een overaanbod aan eiwitten in de cel. Dit onevenwicht kan de cel doden: de cellen raken overvuld en ze hebben onvoldoende bouwstoffen.

Normaal:
proteasoom regelt
de afbraak van
eiwitten

Carfilzomib
blokkeert het
proteasoom en dus
de afbraak van
eiwitten

Overaanbod van eiwitten:
cel raakt overvuld + cel
heeft geen bouwstoffen
→ cel sterft



HOE VERLOOPT UW BEHANDELING MET CARFILZOMIB?

Carfilzomib wordt door middel van een infuus toegediend.

Eén cyclus duurt 4 weken of 28 dagen. U krijgt gedurende 3 opeenvolgende weken 2 dagen na mekaar een toediening. Na die 3 weken volgt een week rust.

		I cyclus						
Generieke naam	Merk-naam	week	1	2	3	4	Wijze van toediening	
		Dag	1 + 2	3-7	8 + 9	10-14	15 + 16	17-28
Carfilzomib	Kyprolis®		● RUST	● RUST	● RUST	● RUST	Infuus over 10 of 30 minuten	

De duur van het infuus verschilt afhankelijk van het schema waarin u Carfilzomib toegediend krijgt (met welke andere geneesmiddelen) en bedraagt ofwel 10 minuten ofwel 30 minuten.

De eerste cyclus (dus de eerste 6 toedieningen) zult u 1 uur voor en 1 uur na het infuus met Carfilzomib ook extra vocht krijgen toegediend. Bij de volgende cyclus is dit niet meer nodig.

Carfilzomib wordt steeds gegeven in **combinatie met dexamethasone. Bij sommige therapiën worden ook andere celremmende geneesmiddelen gegeven.**

- ✓ Om u te helpen met de correcte inname van deze andere geneesmiddelen kunt u gebruik maken van [een medicatiekaart](#). Hierop wordt duidelijk aangegeven welke medicatie u wanneer en aan welke dosis u de medicatie dient in te nemen.
- ✓ De cortisonepillen (dexamethasone), die u meekrijgt in het dagcentrum, dienen minimum 30 minuten en maximaal 4 uur voor het infuus te worden ingenomen.

Daarnaast krijgt u ook nog enkele ondersteunende geneesmiddelen voorgeschreven:

- ✓ Een geneesmiddel om gordelroos (zona) te voorkomen
- ✓ Een geneesmiddel om trombose te voorkomen (bloedverdunner). Deze kan zowel in pilvorm als onder de vorm van een onderhuidse injectie.

Op dag 1 en dag 15 van elke cyclus zal een bloedafname gebeuren en zal een arts u onderzoeken. Afhankelijk van deze bloeduitslag wordt beslist of u uw volgende toedieningen kunt krijgen.

WAAR WORDT DE THERAPIE TOEGEDIEND?

De behandeling kan in het dagcentrum gebeuren.

WELKE BIJKOMENDE ADVIEZEN ZIJN BELANGRIJK BIJ EEN BEHANDELING MET CARFILZOMIB?

- Meld uw behandelende arts **welke geneesmiddelen u momenteel gebruikt**. Gebruik geen andere geneesmiddelen zonder dit eerst met uw arts te bespreken.
- U kunt het **dagboek** gebruiken om uw klachten 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.
- 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.
- Carfilzomib kan een **hoge bloeddruk** veroorzaken, daarom is het raadzaam uw bloeddruk ook thuis op te volgen (voor instructies zie pagina 14). Het is raadzaam om deze dagelijks te noteren. Zo kan uw arts de evolutie van uw bloeddruk goed opvolgen en zo nodig bloeddrukverlagers voorschrijven.

MET VRAGEN OF BIJ PROBLEMEN:

- Voor **niet-dringende medische vragen** overlegt u indien mogelijk eerst met uw huisarts.
- Een arts van de afdeling hematologie kunt u bij voorkeur contacteren op maandag, woensdag en vrijdag tussen 16 en 17 uur, op dinsdag en donderdag tussen 8.15 uur en 9 uur op het telefoonnummer: 016 34 76 53
- 's Avonds, 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.

A white question mark is centered inside a solid orange circle.

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 CARFILZOMIB

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.

- ✓ Als u wordt behandeld met Carfilzomib kunnen **reacties**, zoals koorts, ademhalingsmoeilijkheden, misselijkheid en braken, rillingen, huiduitslag en bloeddrukverlaging optreden. Deze verschijnselen treden voornamelijk op tijdens de eerste 2 dagen van de eerste cyclus.

In het geval dat bij u een reactie ontstaat, zal uw arts de infusie vertragen of onderbreken en een passende behandeling instellen. Na verbetering van de symptomen kan de toediening worden voortgezet.

Bij de volgende toedieningen is het risico op mogelijke reacties kleiner.

- ✓ Deze therapie kan uw **bloeddruk verhogen**. Daarom is het belangrijk dat u uw bloeddruk thuis opvolgt. (zie pagina 13)
- ✓ De **aanmaak van bloedcellen in het beenmerg kan tijdelijk worden geremd**. Als gevolg daarvan kunt u vatbaar worden voor infecties, bloedarmoede of sneller bloedingen krijgen. (zie pagina 16)

- ✓ Deze therapie kan **vermoeidheid** veroorzaken. Ook na afloop van de totale behandeling kunnen deze klachten tijdelijk aanhouden. (zie pagina 24)
- ✓ Door deze therapie kan het zijn dat u last krijgt van een **hoest** en/of **kortademigheid**.
- ✓ Ook **spierkrampen** kunnen voorkomen bij de behandeling met Carfilzomib. Als u hier last van heeft kunnen magnesiumsupplementen helpen. Meld deze klacht aan uw arts, zodat deze een gepaste behandeling kan starten.
- ✓ Het slijmvlies van de darm kan geïrriteerd raken. Daardoor kunt u **diarree** krijgen. (zie pagina 26)
- ✓ U kunt **vocht opstapelen** in handen en/of onderbenen.
- ✓ Door Carfilzomib is ook **verstopping** mogelijk. (zie pagina 29)
- ✓ De behandeling van uw ziekte, samen met uw ziekte zelf kan **invloed hebben op de seksualiteit**. De mate waarin is van vele factoren afhankelijk. (zie pagina 32)
- ✓ Deze therapie kan soms **misselijkheid en braken** veroorzaken. (zie pagina 34)
- ✓ De inname van **corticosteroiden** (namelijk dexamethasone) kan bijwerkingen veroorzaken. Toch is het belangrijk dat u deze medicatie inneemt zoals het staat aangegeven of werd uitgelegd. De medicatie is immers belangrijk voor uw behandeling. (zie pagina 37)



Uitleg en tips rond de nevenwerkingen

VERHOOGDE BLOEDDRUK

Deze behandeling kan uw bloeddruk verhogen. Een verhoogde bloeddruk kan optreden vanaf de eerste dagen van uw behandeling. Meestal treedt het op tijdens de eerste maanden van uw therapie. Wanneer uw bloeddruk verhoogt, zal uw arts medicatie voorschrijven om deze weer onder controle te krijgen. Soms kan het ook nodig zijn dat uw therapie (tijdelijk) onderbroken wordt.

ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ Meld u arts wanneer u in het verleden reeds last heeft gehad van een hoge bloeddruk of wanneer u hier medicatie voor inneemt.
- ✓ Meet thuis dagelijks uw bloeddruk en polsslag. U kan de waarde hiervan noteren in uw dagboek.
- ✓ Wanneer u medicatie neemt tegen een hoge bloeddruk, neem deze dan in zoals u heeft afgesproken met uw arts.
- ✓ Een hoge bloeddruk kan voorkomen worden door een aantal algemene zaken zoals een gevarieerde voeding, lichaamsbeweging, stoppen met roken.

Raadpleeg uw (huis)arts

- Wanneer uw een bloeddruk hebt die hoger is dan 16/10 mmHg of wanneer uw onderdruk gestegen is met 20 mmHg
- Bij herhaalde metingen verdeeld over de dag
- Of gedurende meerdere dagen op hetzelfde moment
- Wanneer u last heeft van hoofdpijn, duizeligheid, sterretjes voor de ogen
- Wanneer u medicatie neemt om uw bloeddruk te verlagen en u zich duizelig voelt, sterretjes ziet of zwart voor de ogen ziet of flauwvalt.

Metten van uw bloeddruk:

Gebruik een elektronische bloeddrukmeter met manchet rond de bovenarm. De manchet moet de geschikte maat hebben of aanpasbaar zijn.

Pols- of vingerbloeddrukmeters worden afgeraden. Deze meters zijn erg gevoelig voor beweging en worden tijdens de meting vaak niet op harthoogte gehouden, waardoor de meting niet betrouwbaar is.

Er zijn enorm veel elektronische bloeddrukmeters op de markt. Niet alle bloeddrukmeters zijn van dezelfde kwaliteit? Gebruik daarom enkele een gevalideerde bloeddrukmeter. [Vraag hierover gerust meer raad en uitleg aan uw arts of apotheker.](#)

Hoe meten?

Stap 1

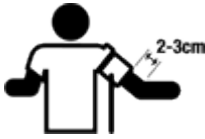
Vermijd meting van uw bloeddruk

- ✓ net nadat u bent opgestaan
- ✓ onmiddellijk na de maaltijd
- ✓ net voor het slapengaan
- ✓ na inspanningen en stress.
- ✓ na het roken of drinken van cafeïne houdende dranken



Stap 2

Meet de bloeddruk in een zittende houding met de armen rustend op een tafel. De stoel moet de rug goed recht ondersteunen en uw bovenarm met het manchet dient u ter hoogte van uw hart te houden.



Stap 3

De manchet dient bij voorkeur te worden aangebracht om de ontblote bovenarm. Zorg ervoor dat het onderste gedeelte van den manchet op 3 cm boven uw elleboog wordt geplaatst. De slang, die de manchet met het apparaat verbindt, moet zich aan de binnenkant van uw arm bevinden.



Stap 4

Ga zitten en ontspan ongeveer vijf minuten alvorens u gaat meten.

Stap 5

Druk op de start knop. Tijdens de meting: niet bewegen, uw spieren niet aanspannen, niet praten en normaal ademen.



Automatically stored

Stap 6

Als er "error" verschijnt tijdens het meten dient u de meting te herhalen.

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, wordt uw bloed vóór elke toediening door een eenvoudige bloedafname gecontroleerd.

Wanneer blijkt dat de bloedcellen zich nog niet voldoende hersteld hebben, kan een transfusie met bloedcellen noodzakelijk zijn. Het kan nodig zijn dat de therapie één of twee weken wordt uitgesteld. Zo hebben uw bloedcellen de kans om extra te recupereren.

Soms kan het zijn dat de dosis wordt verminderd bij een volgende toediening.

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.
- ✓ Zorg voor een goede mond- en lichaamshygiëne. Neem als 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 tekens 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 bezoek 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 tekens van een infectie waarneemt.
- Vraag advies aan uw (huis)arts als u bepaalde vaccins, zoals bijvoorbeeld het griepvaccin, nodig hebt.

DUUR

De verminderde aanmaak van witte bloedcellen door de therapie is van tijdelijke aard. De aanmaak van witte bloedcellen herstelt zich immers spontaan.

Soms kan het zijn dat uw arts beslist extra medicatie (groeifactoren onder de vorm van een inspuiting) te geven om het nadelige effect op het beenmerg tegen te gaan. Deze inspuiting zorgt ervoor dat het aantal witte bloedcellen zich sneller zal herstellen. Sommige groeifactoren kunnen botpijnen veroorzaken en een griepig gevoel geven bij de eerste toedieningen. Deze nevenwerkingen kunnen verholpen worden door inname van paracetamol (bijvoorbeeld Dafalgan®, Perdolan®) een half uurtje voor de inspuiting.

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.

DUUR

Bloedarmoede door de therapie is van tijdelijke aard. De aanmaak van rode bloedcellen herstelt zich spontaan.

Soms oordeelt de arts dat het nodig is een transfusie van rode bloedcellen toe te dienen of extra medicatie (onder de vorm van een inspuiting) te geven om het nadelige effect op het beenmerg tegen te gaan. Deze inspuiting zorgt ervoor dat het aantal rode bloedcellen zich sneller zal herstellen. Uw arts kan ook ijzertabletten of foliumzuur voorschrijven. Ijzertabletten kunnen uw stoelgang tijdelijk zwart kleuren. Het is belangrijk uw stoelgangpatroon goed op te volgen om verstopping te voorkomen.

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 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.

DUUR

Een verminderd aantal bloedplaatjes is tijdelijk van aard. De aanmaak herstelt zich immers spontaan; Soms oordeelt de arts dat het nodig is om een transfusie van bloedplaatjes toe te dienen.

VERMOEIDHEID

Veel mensen die behandeld worden met chemotherapie of andere 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 de duur en het soort behandeling.

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

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.

DUUR

Vermoeidheid kan al optreden tijdens de eerste week van de behandeling en neemt nadien verder toe. Na het stopzetten van de behandeling zullen de klachten traag verminderen. Het is niet abnormaal dat u nog last hebt van vermoeidheid enkele maanden na het stopzetten van de therapie. Soms kan vermoeidheid nog verschillende jaren na de therapie duren.

BUIKLOOP (DIARREE)

Uw behandeling kan inwerken op de cellen van de maag en de darmen. Daardoor kunt u last krijgen van diarree. U zult dan vaker stoelgang hebben en uw stoelgang zal vloeibaarder zijn dan gewoonlijk. Er kunnen ook andere oorzaken zijn voor uw diarree, zoals bijvoorbeeld darminfecties en stress.

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.

ENKELE RAADGEVINGEN

- **Algemene adviezen**

- ✓ Neem nooit geneesmiddelen tegen diarree zonder uw (huis)arts te raadplegen.
- ✓ 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.

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 driemaal per dag of meer stoelgang hebt.

Als uw stoelgang zachter of vloeibaarder wordt.

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 slijmerige stoelgang hebt.

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.

DUUR

Diarree ten gevolge van de behandeling is van tijdelijke aard. Zodra de maag en darmcellen zich herstellen, zal de diarree verdwijnen.

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 opgezet 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 verstoppt 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 laxeer middelen 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.

DUUR

Verstopping of constipatie is meestal van tijdelijke aard. De ernst van het probleem en de aard van de ingestelde behandeling bepalen de duur van deze klacht.

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.

MINDER ZIN IN SEKS?

ENKELE RAADGEVINGEN:

- ✓ Erover praten helpt!
- ✓ Indien door vaginale droogte: vraag raad aan uw arts, verpleegkundige of apotheker. Zij kunnen u verschillende middelen aanraden om dit te verhelpen.
- ✓ 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.

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.

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. Zo iets 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 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.

DUUR

De klachten kunnen optreden tijdens de toediening van de therapie of tijdens de eerstvolgende uren of dagen erna.

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.

NEVENWERKINGEN DOOR HET GEBRUIK VAN CORTICOSTEROÏDEN

Tijdens uw behandeling moet u corticosteroïden innemen (zoals Methylprednisolone/Medrol®, Prednisone, Dexamethasone, ...). Corticosteroïden kunnen een aantal nevenwerkingen veroorzaken. Het is belangrijk dat u deze klachten met uw arts of verpleegkundige bespreekt. Deze klachten mogen in geen geval een reden zijn om de corticosteroïden 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 zijn:

- maaglast
- slaapproblemen (vooral moeite om in te slapen)
- verhoogde eetlust
- stemmingswisselingen
- mogelijke verstoring van de opname – afbraak van uw suikergehalte in het bloed

U vermeldt het best aan uw arts of verpleegkundige dat u aan suikerziekte lijdt.

Bij langdurig gebruik van corticosteroïden kan het gelaat wat opzwellen en kan de huid dunner worden.

ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ Vanwege mogelijke slaapproblemen neemt u deze medicatie het 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.
- ✓ Bij langdurig gebruik kan uw huid beschadigd worden en kunt u best uw huid beschermen tegen wondjes.

Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige

- Als u last hebt van een van de voorgenoemde klachten. Bij maaglast kan uw arts maagbeschermende medicatie voorschrijven. Bij slaapproblemen kan uw arts tijdelijk slaapmedicatie voorschrijven.
- Raadpleeg ook uw arts of verpleegkundige, zo nodig, voor een aangepaste huid- en/of wondverzorging, bij een langdurig gebruik van corticosteroiden.

DUUR

De klachten door het gebruik van corticosteroiden zijn van tijdelijke aard. Ze verdwijnen meestal zodra u deze medicatie niet meer moet innemen.

© mei 2017 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 communicatie.
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 33 22 11
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.