



# Uw therapie: FEC

informatie voor patiënten



In dit boekje vindt u specifieke informatie over uw therapie FEC, 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.

Deze brochure is een werkinstrument. Er staat een deel informatie in die u kunt 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 kunt aanpakken.



# Uw therapie: FEC

## UW THERAPIE: FEC

### WAT IS DE SAMENSTELLING VAN DEZE THERAPIE?

De therapie bestaat uit drie verschillende celremmende geneesmiddelen (cytostatica): 5FU, Epirubicine en Cyclofosfamide. Daarnaast kunnen er nog enkele andere geneesmiddelen voorgeschreven worden. Die dienen ter ondersteuning van de behandeling, bijvoorbeeld om de bijwerkingen te beperken.

### HOE VERLOOPT DE THERAPIE?

Het onderstaande schema geeft een overzicht van het verloop van één cyclus van de therapie. Één cyclus duurt 3 weken (21 dagen) en omvat 1 opname voor chemotherapie. Dag 1 is altijd de eerste dag van een nieuwe cyclus. De volgende cyclus start in principe 3 weken na dag 1, als de bloedsuitslagen en uw algemene toestand dit toelaten.

Generieke Naam	Merknaam	Dag		Wijze van toediening
		1	2-21	
Cyclofosfamide	Endoxan®	•		Infuus over 30 minuten
Epirubicine	Farmorubicine®	•		Infuus over 1 uur
5FU	Fluoro-Uracil®	•		Infuus over 10 minuten

Tijdens uw 1e cyclus van FEC zal uw arts bijkomende bloedafnames voorschrijven op dag 10 en dag 15. Dit is nodig om uw bloedbeeld nauwkeurig op te volgen. Deze bloedafnames kunnen door uw huisarts gebeuren. Uw arts kan beslissen om dit nog op andere momenten te herhalen.

## **WAAR WORDT DE THERAPIE TOEGEDIEND?**

U zult de chemotherapie altijd in het ziekenhuis toegediend krijgen. De behandeling kan in het dagcentrum gebeuren. Overnachting is niet dan nodig.

## **RICHTLIJNEN BIJ FEC**

Cyclofosfamide kan klachten geven die lijken op een blaasontsteking. Het is aan te raden voldoende te drinken (1,5 tot 2 liter per dag) tijdens en na de chemotherapietoediening, zodat alle schadelijke stoffen kunnen worden uitgeplast. Sowieso krijgt u extra vocht toegediend via een infuus.

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

Neem onmiddellijk contact op met uw behandelende arts wanneer u **koorts** heeft en/of **tekenen van een infectie** (zie pagina 13) waarneemt.

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. Teken van uitdroging kunnen zich uiten als: een gevoel van dorst, een droge en gerimpelde huid, een droge mond, oververmoeidheid of weinig plassen.

Wanneer u **veranderingen waarneemt in uw mondslijmvlies**: blaasjes, zweertjes, droge mond, witte stipjes in uw mond (tong, wangслиjmvliesen). Dit laatste zou kunnen wijzen op een schimmelinfectie.

Wanneer u **driemaal per dag of meer stoelgang** hebt en/of als u **bloederige, zwarte of slijmerige stoelgang** heeft.

# 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 FEC

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 tijdelijk 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 12)
2. Deze therapie kan misselijkheid en braken veroorzaken. (zie pagina 21)
3. Door de therapie kan het zijn dat u tijdelijk minder of geen trek hebt in eten.
4. Uw smaak kan tijdelijk veranderen. (zie pagina 24)
5. Het slijmvlies van de mond kan ontstoken raken. U kunt daardoor blaasjes en pijn in de mond krijgen. Een goede mondverzorging is belangrijk. (zie pagina 28)
6. Het slijmvlies van de darm kan geïrriteerd raken. Daardoor kunt u diarree krijgen. (zie pagina 33)
7. U zult uw haar verliezen. (zie pagina 36)
8. Epirubicine kan schadelijk zijn voor uw hart. Uw arts zal regelmatig een hartfunctie onderzoek laten uitvoeren.

9. Door Epirubicine is, tot enkele dagen na de therapie, roodverkleuring van de urine en soms van het traanvocht mogelijk. Dit is volkomen onschuldig en verdwijnt spontaan. (zie pagina 38)
10. Deze therapie kan vermoeidheid veroorzaken. Ook na afloop van de totale behandeling kunnen deze klachten tijdelijk aanhouden. (zie pagina 39)
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 41)



# 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, 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.

## TEKENEN 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 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 slapen gaan.
- ✓ 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 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 griepelig gevoel geven bij de eerste toedieningen. Deze nevenwerkingen kunnen verholpen worden door inname van paracetamol (zoals 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 de fluïmen 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 nauwaansluitende 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 chemotherapie of 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 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 te snuiten maakt u immers mogelijk het bloedstolsel los waardoor uw neus opnieuw begint te bloeden. Als u het bloeden niet gestopt krijgt, kunt u 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.

## DUUR

De verminderde aanmaak van bloedplaatjes door de therapie is van tijdelijke aard. De aanmaak van bloedplaatjes herstelt zich immers spontaan. Soms oordeelt de arts dat het nodig is om een transfusie van bloedplaatjes toe te dienen.

## MISSELIJKHEID EN BRAKEN

Als reactie op uw behandeling is het mogelijk dat u misselijk bent en moet braken. We proberen deze nevenwerking zo goed mogelijk te controleren met ondersteunende medicatie. Als u er toch 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

- ✓ Het is belangrijk dat u tijdens de therapie veel drinkt, want er moeten extra afvalstoffen uit het lichaam worden verwijderd. 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 tussen de kuren. 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 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.

## SMAAKVERANDERING – REUKVERANDERING

Smaak- en reukveranderingen kunnen optreden door uw ziekte of behandeling. Wat u eet, kan plots anders smaken, terwijl u het niet anders hebt klaargemaakt. Het is dan plotseling erg zoet, bitter, zuur, zout of juist flauw. Probeer erachter te komen welke voedingsmiddelen uw voorkeuren hebben en vermijd de andere.

### ENKELE RAADGEVINGEN

Zorg dragen voor een goede mondhygiëne kan helpen.

U vindt hier een aantal raadgevingen die belangrijk zijn voor een goede mondhygiëne: tanden poetsen, mondspoelingen en de verzorging van een tandprothese.

- **Tanden poetsen**
  - ✓ Poets uw tanden minstens tweemaal per dag, en liefst na elke maaltijd en voor het slapengaan.
  - ✓ Borstel regelmatig zachtjes uw tongrug. Een beslagen tong veroorzaakt dikwijls een slechte smaak en slechte adem.
  - ✓ Gebruik een zachte of medium tandenborstel.
  - ✓ Als uw arts geen mondspoelingen heeft voorgeschreven, mag u een klassieke tandpasta met fluor gebruiken.
  - ✓ Vervang uw tandenborstel minstens om de twee maanden.



- ✓ Spoel na het poetsen uw tandenborstel grondig met lauw water en bewaar hem droog.
  - ✓ Een elektrische tandenborstel moet zeer voorzichtig gebruikt worden. Ook hier is aandacht voor hygiëne van de borstelkop belangrijk.
  - ✓ Tussen de tanden kunt u de tandplak verwijderen door eenmaal per dag gebruik te maken van tandzijde. Gebruik liever geen tandenstokers, die kunnen uw tandvles beschadigen. Als u mondspoelingen moet doen, dan gebruikt u best tandpasta zonder NLS (natriumlaurylsulfaat), bijvoorbeeld Sensodyne®F-gel, Zendium® of Meridol.
- **Mondspoeling**
    - ✓ Door de therapie kunt u vatbaarder worden voor infecties en daarom kan de arts u bijkomende mondspoelingen voorschrijven. Mondspoelingen op basis van chloorhexidine (bijvoorbeeld Perio-Aid®) hebben een antibacteriële werking. Het gebruik van een mondspoeling vervangt in geen geval het tandenpoetsen.
    - ✓ Poets altijd eerst uw tanden.
    - ✓ Neem 10 ml Perio-Aid®, dit mag eventueel verdund worden in 10 ml water vlak voor gebruik.
    - ✓ Spoel minstens 1 minuut, eventueel opgesplitst in driemaal 20 seconden. Tweemaal spoelen per dag is voldoende, omdat het actief product 8 tot 12 uur blijft naverken.

- **Tandprothese**

- ✓ Reinig uw prothese minstens eenmaal per dag.
- ✓ Spoel uw prothese na iedere maaltijd af onder stromend water.
- ✓ Neem de prothese enkele uren per dag uit uw mond om uw slijmvlies wat rust te geven. Bij ontsteking of aftvorming van het mondslijmvlies laat u de prothese uit en raadpleegt u de arts.
- ✓ Laat 's nachts en bij een pijnlijke mond de prothese uit.
- ✓ Bewaar uw prothese droog en reinig ze voor u ze weer in uw mond plaatst.
- ✓ Tijdens periodes waarin uw arts het gebruik van een mondspoeling adviseert, borstelt u de prothese eerst met een chloorhexidine-oplossing (Perio-Aid®) voor u ze in de mond brengt.

**Als de klassieke maaltijden u niet meer smaken:**

- Probeer bereide gerechten uit.
- Gebruik voldoende kruiden.
- Gebruik nieuwe gerechten met nieuwe smaken.

**Als de eetwaren te zuur lijken:**

- Bereid de groenten in een melksaus.
- Verwerk het fruit in moes.

**Als de eetwaren te zout lijken:**

- Vermijd fijne vleeswaren.
- Vermijd belegen kazen.

### **Als de eetwaren een metaalsmaak hebben:**

- Eet vis, eieren en melkproducten in plaats van vlees.
- Vervang groene groenten door zetmeelproducten zoals aardappelen, rijst en pasta's.
- Soms helpt het om het metalen bestek te vervangen door plastic of hout.

### **Kies dranken met een frisse smaak:**

- Water, thee, groentesap, vruchtensap, koolzuurhoudende dranken met citroen of sinaasappel.

### **Als u last hebt van onaangename geuren:**

- Neem koude of lauwe gerechten: salades, vis, vleesbrood, koude soepen en vers fruit.
- Vermijd eetwaren met een sterke geur, zoals koolsoorten en uien.
- Eet geen gerechten tegen uw zin.

Als u zelf een maaltijd bereidt, houd er dan rekening mee dat u misschien anders proeft en kruidt dan u en uw tafelgenoten het gewoon zijn.

### **Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige**

Neem contact op met uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige als u veel te weinig eet of als u te veel gewicht verliest. In het ziekenhuis kunt u altijd via uw behandelende arts of verpleegkundige een beroep doen op een diëtiste.

## **DUUR**

Smaak- en reukveranderingen door de therapie zijn van tijdelijke aard. Na afloop van de therapie zal uw smaak- en reukzin geleidelijk aan herstellen.

# IRRITATIE EN/OF ONTSTEKING VAN HET MONDSLIJMVLIES

Een ontsteking ter hoogte van de mondslimvliezen wordt stomatitis genoemd. Mucositis is een verzamelwoord voor een ontsteking van de slijmvliezen ter hoogte van de mond, slokdarm en de darmen.

## ENKELE RAADGEVINGEN

- **Tanden poetsen**
  - ✓ Poets uw tanden minstens tweemaal per dag, en liefst na elke maaltijd en voor het slapengaan.
  - ✓ Gebruik een zachte of medium tandenborstel.
  - ✓ Als uw arts geen mondspoelingen heeft voorgeschreven, mag u een klassieke tandpasta met fluor gebruiken.
  - ✓ Als u mondspoelingen moet doen, dan gebruikt u best tandpasta zonder NLS (natriumlaurylsulfaat), bijvoorbeeld Sensodyne®F-gel, Zendium® of Meridol®.
  - ✓ Vervang uw tandenborstel minstens om de twee maanden.
  - ✓ Spoel na het poetsen uw tandenborstel grondig met lauw water en bewaar hem droog.
  - ✓ Een elektrische tandenborstel moet zeer voorzichtig gebruikt worden. Ook hier is aandacht voor hygiëne van de borstelkop belangrijk.

- ✓ Tussen de tanden kunt u de tandplak verwijderen door eenmaal per dag gebruik te maken van tandzijde. Gebruik liever geen tandenstokers, die kunnen uw tandvles beschadigen.

- **Mondspoeling**

- ✓ Door de therapie kunt u vatbaarder worden voor infecties en daarom kan de arts u bijkomende mondspoelingen voorschrijven. Mondspoelingen op basis van chloorhexidine (bijvoorbeeld Perio-Aid®) hebben een antibacteriële werking. Het gebruik van een mondspoeling vervangt in geen geval het tandenpoetsen.
- ✓ Poets altijd eerst uw tanden.
- ✓ Neem 10 ml Perio-Aid®, dit mag eventueel verdund worden in 10 ml water vlak voor gebruik.
- ✓ Spoel minstens 1 minuut, eventueel opgesplitst in driemaal 20 seconden. Tweemaal spoelen per dag is voldoende, omdat het actief product 8 tot 12 uur blijft nawerken.

- **Tandprothese**

- ✓ Reinig de prothese minstens eenmaal per dag.
- ✓ Spoel uw prothese na iedere maaltijd af onder stromend water.
- ✓ Neem de prothese enkele uren per dag uit uw mond om uw slijmvlies wat rust te geven. Bij ontsteking of aftvorming van het mondslijmvlies laat u de prothese uit en raadpleegt u de arts.
- ✓ Laat 's nachts en bij een pijnlijke mond de prothese uit.

- ✓ Bewaar uw prothese droog en reinig ze voor u ze weer in uw mond plaatst.
- ✓ Tijdens periodes waarin uw arts het gebruik van een mondspoeling adviseert, borstelt u de prothese eerst met een chloorhexidine-oplossing (Perio-Aid®) voor u ze in uw mond brengt.
- **Mondinspectie**
  - ✓ Bekijk af en toe uw mond in de spiegel, eventueel met een lampje.
  - ✓ Kijk naar uw lippen, tong, de binnenzijde van de wangen, onder de tong en naar het verhemelte.
  - ✓ Bij droge lippen of wanneer uw lippen gebarsten zijn, kunt u ze dun insmeren met een cacaoboterstift of met lippenzalf uit een tube.
  - ✓ Bij een droge mond kunt u de speekselklieren stimuleren door een suikervrij zuurtje of kauwgom (met Xylitol) te nemen of kunst-speeksel te gebruiken (Orale-Balance bijvoorbeeld).

## ALGEMENE RAADGEVINGEN

- Vermijd, indien mogelijk, alcohol en andere irriterende voedingsstoffen zoals te warme, te fel gekruide of te zure spijsen.
- Vermijd citrusfruit zoals sinaasappel, pompelmoes, kiwi, citroen, mandarijn. Dit fruit kan te prikkelend zijn.
- Let op met zoete en zure voedingsmiddelen of dranken omdat bij een droge mond het risico op tandbederf groter is.
- Melk, ijs, banaan, zacht rijp fruit en yoghurt kunt u over het algemeen wel goed verdragen.

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

- Wanneer u veranderingen waarneemt in uw mondslijmvlies: blaasjes, zweertjes, droge mond, witte stipjes in uw mond (tong, wangslimvliezen). Dit laatste zou kunnen wijzen op een schimmelinfectie.
- Wanneer u pijn hebt in uw mond of keel. Uw arts kan u een mucositis- of stomatitiscocktail voorschrijven om uw mond of keel te verzachten.
- Wanneer u nog moeilijk kunt eten en op korte tijd veel gewicht verliest.
- Wanneer u koorts hebt. Dit zou kunnen wijzen op een bijkomende infectie in uw mond.

## DUUR

Een aantasting van het mondslijmvlies begint meestal vijf tot zeven dagen na toediening van therapie. De slijmvliezen worden bleek en droog. Vaak krijgt u een branderig gevoel in de mond, en uw tong kan droog aanvoelen. Dit evolueert soms verder naar een ernstige ontsteking met pijnlijke zweertjes in de mond. Omdat de smaakcellen worden aangetast, gaat dit meestal gepaard met smaakveranderingen. Herstel van de slijmvliezen begint na twee à drie weken.

Een goede dagelijkse mondhygiëne is dus zeer belangrijk om problemen van het mondslijmvlies te voorkomen. Daarnaast zijn de voedingstoestand (of u goed en voldoende gevarieerd kunt eten), de dosis van de geneesmiddelen die u krijgt en andere factoren mee bepalend voor de ernst van de stomatitis die kan optreden.

**Voor bijkomende informatie over goede mondzorg kunt u terecht bij uw tandarts, uw arts of verpleegkundige.**

**Bij een controlebezoek aan uw tandarts moet u zeker vermelden dat u chemotherapie of andere celremmende geneesmiddelen krijgt. Er gebeurt het best een nazicht vóór het opstarten van de behandeling (tijdens de behandeling vinden er het best geen ingrepen plaats).**



## 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 tekenen 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 door de behandeling is van tijdelijke aard. Zodra de maag en darmcellen zich herstellen, zal de diarree verdwijnen.

## HAARVERLIES

Uw behandeling maakt het haar dunner of geeft haarverlies. Haarverdunding of haarverlies bij chemotherapie is tijdelijk.

Er zijn geen goede maatregelen om haarverlies te vermijden.

### ENKELE RAADGEVINGEN

Probeer huidirritatie te voorkomen.

- ✓ Wees voorzichtig bij de verzorging van uw haar. Was het met lauw water, gebruik een milde shampoo en een crèmespoeling.
- ✓ Droog het haar voorzichtig.
- ✓ Gebruik een zeer zachte borstel of een kam met ver uit elkaar staande tanden. Begin onderaan te kammen en eindig bovenaan.
- ✓ Het is af te raden om een permanent te nemen, krulspelden of haarspray te gebruiken of uw haar te verven tijdens de behandeling.
- ✓ Sommige mensen vinden het minder hinderlijk als hun haar kort wordt geknipt voordat het gaat uitvallen.

Haarverlies kan u emotioneel ontredderen. Het is normaal dat u soms overstuur raakt, kwaad bent en dat u zich hopeloos, droevig, angstig of verlegen voelt. Praat over deze gevoelens met uw familie, vrienden, arts, verpleegkundige en anderen als u daar behoefte aan hebt.

Het is belangrijk dat uw hoofdhuid beschermd blijft om afkoeling te vermijden.

Voor het begin van de behandeling wordt met u besproken of een pruik nodig zal zijn en zo ja, waar u die kunt aanschaffen. U krijgt een attest, zodat u een deel van de kosten van de pruik kunt terugvorderen van uw ziekenfonds. Zet uw pruik nu en dan af om uw hoofdhuid te laten ademen. Uiteraard kunt u er ook voor kiezen om uw hoofdhuid te beschermen met bijvoorbeeld een sjaal, een hoed of een pet.

Misschien kunt u wat meer make-up gebruiken als uw ogen dat verdragen. Er worden in het ziekenhuis workshops georganiseerd rond het gebruik van haarbanden, sjaals, verzorging, make-up enzovoort. Meer info krijgt u bij de verpleegkundige of sociaal werker.

### **Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige**

- Als u vragen hebt over haarverlies en de verzorging van uw haar.
- Als u uw gevoelens van ergernis, verdriet, enzovoort wilt delen.

## **DUUR**

Haaruitval gaat gepaard met jeuk op het hoofd en begint 14 tot 16 dagen na de eerste toediening. Uw haar begint meestal twee tot drie maanden na het stoppen van de therapie terug te groeien. Soms heeft het een andere kleur. Ook de structuur kan anders zijn, zo kan uw nieuwe haar krullend zijn in plaats van glad of omgekeerd.

## VERKLEURING VAN DE URINE

Uw behandeling kan de kleur van uw urine veranderen, afhankelijk van de kleur van het toegediende product. Deze verkleuring heeft geen nadelige gevolgen.

### ENKELE RAADGEVINGEN

- ✓ Drink veel na elke behandeling, minimum 1,5 tot 2 liter per dag. De verkleuring verdwijnt spontaan na enkele dagen.
- ✓ Zorg voor een goede handhygiëne nadat u naar het toilet bent geweest. Toxische stoffen kunnen na de toediening aanwezig blijven in uw urine.
- ✓ Maak afspraken met andere huisgenoten over het gebruik van het toilet. Meer info hierover vindt u in het boekje 'Algemene informatie' onder de titel 'Thuis omgaan met afvalstoffen'.

#### **Raadpleeg uw (huis)arts of (thuis)verpleegkundige**

- Als u denkt dat er bloed in uw urine is.
- Als plassen pijnlijk is.
- Als u kleine hoeveelheden moet plassen.

### DUUR

De verschijnselen zijn van tijdelijke aard en verdwijnen spontaan enkele dagen na de behandeling.

## 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, relaxatie-oefeningen).
- ✓ 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 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.



## 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, zoals haarverlies. Het kan ook zijn dat u door de therapie een aantal lichamelijke klachten ondervindt zoals vermoeidheid en misselijkheid. De menstruatie kan voor kortere of langere periode stoppen. Of u kunt last hebben van vaginale droogte. Ook daardoor kan de zin om te vrijen sterk verminderd zijn of kunt u angst hebben voor pijn tijdens het vrijen. 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.

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 de eerste dagen na de toediening van de behandeling 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 hebt.





© februari 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 communicatie.

[www.chemotherapie.be](http://www.chemotherapie.be)

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/700332](http://www.uzleuven.be/brochure/700332).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

tel. 016 34 49 00

[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)