Chemotherapie
Behandelwijzer

Contactgegevens
Polikliniek interne geneeskunde/oncologie
010 258 3823

Prins Constantijnweg 2
2906 ZC Capelle aan den IJssel



Contactgegevens

verpleegkundig specialisten

gespecialiseerd verpleegkundigen

010 258 3115



Oncologen / hematologen



Drs. M.B. Vastbinder



Drs. B. Santbergen



Drs. L. Poppe



Dr. R.F.J. Schop

Wij houden uw contactpersoon op de hoogte van uw behandeling en herstel. In verband met uw privacy, verwijzen wij familie en vrienden naar uw contactpersoon.

Gesprek met	*:*
Soort chemotherapie	*:*

Naam + eventuele meisjesnaam	:
Geboortedatum	:
Behandelend specialist	:
Huisarts	:
Telefoonnummer huisarts	:
Apotheek	:
Telefoonnummer apotheek	:
Eventuele allergieën	:

Bij verlies wordt de vinder vriendelijk verzocht contact op te nemen met bovengenoemd persoon of met het IJsselland Ziekenhuis tel: 010 - 258 3115

Inleiding

U krijgt deze informatie omdat u en uw behandelend arts onlangs hebben besloten tot een behandeling met cytostatica, dat wil zeggen medicijnen die de groei van tumorcellen remmen of ze doden.
Een andere naam hiervoor is **chemotherapie**.
Omdat u in de komende periode veel informatie zult krijgen, geven we u deze schriftelijke informatie.

Wij adviseren u hier als volgt mee om te gaan.

- Lees zelf, maar laat ook uw naasten deze informatie lezen.
- Neem deze Patiënten Informatiemap bij ieder ziekenhuisbezoek mee.
- Laat de Patiënten Informatiemap aan iedere hulpverlener zien met wie u tijdens de behandeling te maken krijgt. Zo kunnen daar ook zelf informatie toevoegen en houdt u alles overzichtelijk bij elkaar.
- Adviseer de hulpverleners (bijvoorbeeld de huisarts of de thuiszorg) zijn/haar vragen op te schrijven op de lege pagina “voor artsen, thuiszorg en andere hulpverleners”, zodat daar in het ziekenhuis antwoord op gegeven kan worden.
- Achterin uw map is ruimte om uw vragen op te schrijven zodat u die de volgende keer niet vergeet te stellen.

INHOUDSOPGAVE

1. Algemeen 7

1.1 Wat is kanker

1.2 De behandeling van kanker

1.3 Wat is chemotherapie en wat doet het?

2. Algemene bijwerkingen en adviezen 11

2.1 De invloed van chemotherapie op het beenmerg

2.2 Misselijkheid en braken

2.3 Voeding

2.4 Veranderingen in het slijmvlies

2.5 Mondverzorging

2.6 Huid

2.7 Vermoeidheid of verminderde energie

2.8 Invloed op de menstruatie

2.9 Invloed op de seksualiteit

2.10 Vruchtbaarheid

3. Specifieke bijwerkingen 29

3.1 Verandering van het haar

3.2 Verandering van het ontlastingspatroon

4. Verblijf in het ziekenhuis 35

4.1 Uw behandelaar

4.2 Eén aanspreekpunt: uw casemanager

4.3 Uw verblijf

4.4 Polikliniekbezoek

4.5 Vervoer

4.6 Workshop ‘Look good, Feel better’

4.7 Ritmische inwrijving
4.8 Periode na de behandeling
4.9 Revalidatie bij kanker

5. Adviezen voor thuis 51

5.1 Omgaan met medicijnen
5.2 Griepprik

6. Aanvullende hulpverlening en informatie 55

6.1 Overige hulpverleners
6.2 Huisbezoeken
6.3 Uw behandeling in de IKR regio
6.4 Wilt u meer informatie ?

7. Informatie over uw chemokuur 63

O **Waarschuwen bij klachten** (gele pagina)
O **Uw chemokuur** (afwijkend formaat→ A4)
O **Anti-misselijkheid schema** (afwijkend formaat→ A4)

8. Bijlagen

O Vervroegde overgang
O Uitleg en begeleiding voor (kleine) kinderen
O Hoofdhuidkoeling
O Stoma en chemotherapie
O Doelgerichte therapie (Immunotherapie)
O Huidaandoeningen bij Immunotherapie (anti-EGFR middelen)
O Nagelaandoeningen

8.1 Ruimte voor uw aantekeningen 69

O → Alleen indien van toepassing toevoegen

1.

Algemene informatie over chemotherapie en kanker

1.1 Wat is kanker

Het weefsel waaruit ons lichaam is opgebouwd, bestaat uit miljarden cellen. Iedere cel heeft een beperkte levensduur en moet dus steeds vervangen worden. Dit gebeurt door celdeling.
De celdeling gaat als volgt: iedere cel heeft een kern, deze kern deelt zich in tweeën en er ontstaan twee cellen met ieder een eigen kern. Deze twee cellen delen zich weer in vier cellen en dat gaat zo maar door. Op deze manier komen er evenveel nieuwe cellen bij als er oude afsterven. Wanneer er echter meer cellen bijkomen dan afsterven, ontstaat er wildgroei. De balans wordt verstoord en de cellen die teveel zijn, verdringen de normale cellen.
Er is dan sprake van een gezwel of tumor.
Een tumor kan goedaardig of kwaadaardig zijn. Bij een kwaadaardige (maligne) tumor (kanker) dringen de cellen vaak de omringende weefsels binnen en tasten deze ook aan.

1.2 De behandeling van kanker

Voordat de diagnose kanker is gesteld, is er vaak al veel gebeurd: een periode van klachten en onzekerheden, onderzoeken en uiteindelijk een diagnosestelling.

Tegelijk met de diagnose krijgt u meestal te horen welke behandeling de arts u adviseert.

In uw geval is dit chemotherapie. Het kan echter ook zijn dat u een combinatie krijgt, bijv. chemotherapie en radiotherapie (bestraling).

Deze behandelwijzer is gericht op de behandeling met chemotherapie. De oncologieverpleegkundige kan u informatie geven over andere vormen van behandeling indien dit bij u van toepassing is.

1.3 Wat is chemotherapie en wat doet het

De medicijnen die bij chemotherapie worden gebruikt, worden cytostatica genoemd. Zij zijn in staat de sneldelende cellen te doden of de celdeling te remmen. Een combinatie van verschillende soorten cytostatica kan elkaars werking versterken of aanvullen, doordat de cytostatica op verschillende momenten in het ontwikkelingsproces van kankercellen werkzaam zijn. De cytostatica die u krijgt, worden via een infuus toegediend en/of via tabletten.
De chemotherapie komt via de bloedbaan in het hele lichaam terecht. Daardoor kunnen ze behalve op de tumor, ook op eventuele uitzaaiingen op andere plaatsen in het lichaam ingrijpen.

Hoelang en wanneer de behandeling plaatsvindt verschilt per kuur. Informatie over uw kuur vindt u vanaf pagina 65

Voorlichtingsfilm chemotherapie

Op de website van ons ziekenhuis **www.ysl.nl**
kunt u een kort filmpje bekijken over chemotherapie in ons ziekenhuis.

Ga naar: Afdelingen en specialismen > Oncologie > Behandelingen > Chemotherapie > voorlichtingsfilm over chemotherapie

Of **KLIK HIER** om de film te starten.



2.
Algemene bijwerkingen en adviezen

Chemotherapie heeft niet alleen effect op kankercellen maar ook op gezonde cellen. Dit betekent dat u last kunt krijgen van bijwerkingen. Gezonde cellen zijn echter in staat zich te herstellen en hierdoor verdwijnen veel klachten na afloop van de kuur. Het optreden van bijwerkingen en de mate ervan zegt niets over het effect op de behandeling van de ziekte.
In dit hoofdstuk worden de algemene bijwerkingen beschreven die bij alle chemokuren op kunnen treden.
Voor specifieke bijwerkingen verwijzen we u naar de kuurkaart waarop de chemokuur die u krijgt, staat beschreven (vanaf pagina 69). Wij geven u onderstaande informatie zodat u bij het optreden van bijwerkingen weet hoe u er het beste mee om kunt gaan.

2.1 De invloed van chemotherapie op het beenmerg

Chemotherapie werkt in op het beenmerg.
In het beenmerg wordt bloed gevormd.

1. **De rode bloedcellen** (erytrocyten) zorgen voor het zuurstoftransport van de longen naar de weefsels.
   Als er te weinig rode bloedcellen zijn, kunt u last krijgen van vermoeidheid, duizeligheid en/of rillingen (bloedarmoede = anemie). In sommige gevallen is een bloedtransfusie en/of zijn medicijnen noodzakelijk.

2. **De witte bloedcellen** (leucocyten) zijn verantwoordelijk voor de afweer (het immuunsysteem) en zorgen voor de bestrijding van bacteriën en virussen.
   Als er te weinig witte bloedcellen zijn, is de kans op infecties groter.
3. **De bloedplaatjes** (trombocyten) vervullen een belangrijke rol in de bloedstolling.
   Als er te weinig bloedplaatjes zijn, blijven wondjes langer nabloeden. U kunt bijvoorbeeld sneller last krijgen van bloedend tandvlees, blauwe plekken of van een bloedneus.

Als uw beenmerg onvoldoende hersteld is, kan uw arts of verpleegkundig specialist besluiten om de kuur eventueel uit te stellen, kan de dosis worden aangepast of kunt u medicijnen krijgen.

De behandelend specialist zal uw bloed regelmatig laten controleren (in principe voor iedere kuur).
Dit kan zowel poliklinisch als op de verpleegafdeling.

2.2 Misselijkheid en braken

Misselijkheid en braken zijn met de huidige preventieve medicijnen meestal goed te voorkomen. De behandelend specialist zal voor u zo nodig een recept uitschrijven voor medicijnen tegen misselijkheid en braken.
Als u de chemotherapie per infuus krijgt, zal de verpleegkundige u deze medicatie ook via het infuus geven.

Voorafgaand aan de chemotherapie krijgt u medicijnen tegen misselijkheid en braken die u soms thuis alvast in kunt nemen.
Als er klachten van misselijkheid ontstaan na de toediening, kunt u de medicatie gebruiken die u mee naar huis krijgt.

Hieronder volgt een aantal tips om misselijkheid en/of braken tegen te gaan of te verminderen:

- Als u misselijk bent, zult u geen eetlust hebben. Het is echter wel belangrijk om goed te blijven drinken, ongeveer 1½ liter (= 12 tot 15 kopjes) per dag gedurende de eerste 7 tot 10 dagen. Dit is om ervoor te zorgen dat de cytostatica zo snel mogelijk het lichaam weer verlaten. Onder drinken wordt verstaan alles wat vloeibaar is, dus ook soep, vla, etc.
- Drink kleine beetjes tegelijk.
- Neem vaker een kleine maaltijd. Zorg dat de maag altijd iets gevuld is.
- Neem de tijd om te eten, een afleidend praatje of muziek tijdens de maaltijd kan de misselijkheid soms verminderen.
- Misselijkheid is soms te onderdrukken met: cola, ginger-ale, gember, rookvlees, fris-zure gerechten, zoals bessensap, augurk of yoghurt met vla.
- Ter afwisseling kunt u tussendoor ook waterijs of ijsblokjes (met siroop) nemen.
- Spoel na het braken uw mond met water, dit verfrist en is goed voor de slijmvliezen.

- Vermijd geuren die uw misselijkheid kunnen verergeren zoals: parfum, schoonmaakmiddelen, koffie, gebraden vlees.

2.3 Voeding

Verminderde eetlust

Na de chemotherapie hebben patiënten vaak minder trek in eten. Dit kan voor korte tijd (b.v. enkele dagen) geen kwaad. Het is wel belangrijk dat u goed blijft drinken.

De aanblik van een vol bord is vaak ontmoedigend.
Regelmatig kleine maaltijden gebruiken werkt vaak beter.
Warme gerechten kunnen tegenstaan, koude gerechten smaken vaak beter en zijn even gezond.

Fris-zure producten bevorderen meestal de eetlust. bijv. een glas vruchtensap of tomatensap, een (stuk) appel, augurk of tomaat, een kop bouillon. Gebruik deze producten bij voorkeur een half uur voor de maaltijd.
Eet wat u lekker vindt op de momenten dat u trek heeft.

Smaakverandering

In de periode tijdens de chemotherapie kan uw smaak veranderen, dit komt na verloop van tijd weer terug.
Wat u voorheen lekker vond, kan tijdelijk tegen staan.

- Smaakverandering kan leiden tot verminderde eetlust. Hier is weinig tegen te doen. Probeer veel verschillende producten uit.

Kies voedingsmiddelen die veel calorieën bevatten, zoals volle melk, volle yoghurt, kwark, chocolademelk.

- Als u weinig proeft, is het belangrijk dat het eten er aantrekkelijk uitziet.
- Smaakversterkers met een sterke smaak blijven vaak het langst lekker, zoals sambal, piccalilly, appelmoes etc.
- Probeer, ook als de smaak helemaal verdwenen is, toch iets te eten met het idee dat het nodig is voor uw herstel of om uw conditie op peil te houden.

Gewichtsverlies

Sommige patiënten raden wij af om magere- of ‘’light’’ producten te gebruiken. Overleg met uw arts of verpleegkundig specialist of dit ook voor u geldt.
De volgende adviezen kunnen u dan helpen om uw voeding **energierijker** te maken.

- Kies voor volvette varianten en producten zoals volle melk, volle yoghurt of volvette (48+) kaas.
- Smeer royaal boter of margarine op brood en (ontbijt)koek.
- Neem een ruime of dubbele portie beleg op brood.
- Doe een klontje (gesmolten) boter of (dieet)margarine door de groente, aardappelpuree of pap.
- Schenk een scheutje ongeklopte slagroom, zure room of crème fraîche in koffie, vla, pap, yoghurt, vruchtenmoes, soep of saus.

- Neem tussendoor eens een schaaltje pap, (volle) vla, vruchten op siroop of sap, een stukje (Franse) kaas, een stukje worst, een krentenbol, een slaatje, (multi) vruchtensap, smoothie, drinkyoghurt, chocolademelk, (room)toetje of ijs.

Meer informatie over voeding bij kanker kunt u vinden in de KWF-folder 'Voeding bij kanker'.

IJzertekort

IJzer is een bestanddeel van hemoglobine in uw bloed. Hemoglobine neemt zuurstof op in de longen en vervoert dit vervolgens naar alle cellen in het lichaam.
Te weinig ijzer (= *'bloedarmoede'*) heeft dus tot gevolg dat de zuurstofvoorziening in uw lichaam niet optimaal is.
Hierdoor kunt u zich moe en slap voelen, er bleek uitzien of snel geïrriteerd zijn. Een tekort aan ijzer kan verschillende oorzaken hebben. Eén van de oorzaken is het gebruik van onvolwaardige voeding. Daarnaast kan uw behandeling met chemotherapie een rol spelen.
Gezonde voeding die rijk is aan ijzer, helpt mee het tekort aan ijzer te voorkomen of te verminderen.
Daarnaast kan uw arts of verpleegkundig specialist u, indien nodig, ijzerpreparaten of andere medicijnen voorschrijven.

IJzerrijke voedingsmiddelen

In de meeste voedingsmiddelen komt ijzer voor, maar niet alle voeding bevat evenveel ijzer. Varieer uw voeding daarom.

Een aantal producten is heel belangrijk voor de dagelijks benodigde hoeveelheid ijzer, dat zijn: vlees, vis, ei, aardappelen en groente. IJzer uit dierlijke producten wordt beter opgenomen dan ijzer uit plantaardige producten.

- IJzerrijke dierlijke producten zijn bijvoorbeeld:

vlees (m.n. rood vlees, bijv. rund- of lamsvlees), vis, kip, vleeswaren, eieren, lever, leverworst, smeerworst, paté.

- IJzerrijke plantaardige producten zijn bijvoorbeeld:

brood, rijst/pasta, groente, peulvruchten, noten en zaden. IJzerrijke groenten zijn: broccoli, veldsla, radijs, snijbiet, doperwten, postelein, raapstelen en rabarber(moes).

- Overige ijzerrijke producten zijn:

appelstroop en Roosvicee Ferro.

IJzer uit plantaardige producten wordt beter door het lichaam opgenomen als het gelijktijdig wordt gegeten met vitamine C-rijke voedingsmiddelen zoals kiwi's, bessen, aardbeien, rozenbottelsiroop, rozenbotteljam, paprika en citrusfruit (sinaasappel, mandarijn of citroen).
Fruit of vruchtensap bij de broodmaaltijd zorgt voor een betere opname van het ijzer uit brood.
Koffie, thee melk en melkproducten kunnen de opname van ijzer **remmen** als dit tijdens de maaltijd wordt gebruikt. Gebruik deze producten daarom bij voorkeur tussen de maaltijden door.

- Enkele ijzerrijke tussendoortjes zijn:

vleeswaar (rood vlees), stukje worst, volkoren biscuit, voedingsbiscuits zoals Evergreen, abrikozen, gedroogde vijgen, cashewnoten, vruchtendrank met bessen of frambozen of een volkoren cracker met vleeswaar.

IJzerpreparaten en Roosvicee Ferro

IJzerpreparaten en Roosvicee Ferro kunnen verstopping (obstipatie) veroorzaken. In de meeste gevallen verbetert de stoelgang wanneer u veel drinkt (tenminste 2 liter per dag) en vezelrijke voeding gebruikt (bruinbrood, groente, fruit en eventueel als aanvulling zemelen in yoghurt, vla of pap). Daarnaast stimuleert lichaamsbeweging de darmen.
Floradix is een ijzerpreparaat dat verkrijgbaar is bij de reformwinkel. Dit middel geeft minder verstoppingklachten.

Vitamines en mineralen

Als u door uw ziekte niet voldoende kunt eten, kunnen extra vitamines en mineralen een nuttige aanvulling zijn.
Bij het gebruik van vitamines en mineralen is de dosering en soort belangrijk. Een multivitaminepreparaat tot 100% van de ADH is over het algemeen veilig om te gebruiken.
Het gezegde ‘baat het niet, dan schaadt het niet’ gaat echter **niet** op. Een overdosering van vitamines en mineralen kan schadelijk zijn en mogelijk averechts werken.

Bespreek daarom altijd met uw arts, verpleegkundig specialist of diëtist welke extra vitamines of mineralen u slikt en meldt ook het gebruik van zelfmedicatie (waaronder homeopatische middelen).

Voedingsmiddelen die we ontraden

We raden u af om grapefruit te eten omdat deze invloed hebben op de werking van medicijnen en daarom ook op chemotherapie.
Sinaasappels en andere citrusvruchten hebben deze werking niet en mag u dan ook gewoon gebruiken.
Als u homeopathische middelen gebruikt, wilt u dat dan aan ons melden? Bepaalde homeopathische middelen (zoals Sint Janskruid) kunnen de werking van de chemotherapie nadelig beïnvloeden.

Alcoholgebruik

Tijdens de chemotherapie raden wij u aan om matig om te gaan met alcohol. Alcohol zorgt namelijk voor een extra belasting van de lever. Hierdoor kunnen nevenwerkingen van chemotherapie langer aanhouden. Wij adviseren u om maximaal één à twee alcoholconsumpties per dag te gebruiken.

2.4 Veranderingen van het slijmvlies

Chemotherapie kan de slijmvliezen aantasten en kleine, soms hinderlijke wondjes in en rond de mond veroorzaken.

Bij veranderingen van uw slijmvliezen is het belangrijk dat u dit doorgeeft aan de oncologieverpleegkundige of tijdens het polikliniekbezoek aan uw behandelend arts of verpleegkundig specialist. Zij kunnen adviseren over het gebruik van middelen. **Geïrriteerd mond-slijmvlies en tandvlees** ziet er rood uit, normaal is dit roze.

Wees alert als:

- uw mond gevoeliger is bij gekruid, warm of koud eten.
- eten, drinken of praten pijn doen.
- het slijmvlies op gaat zetten, dikker wordt.
- u een wit beslagen tong heeft.
- in de mond witte plekken ontstaan.
- de mond droog is.
- uw gebitsprothese pijn doet of niet meer goed past.
- het mondslijmvlies of tandvlees stuk gaat en gaat bloeden.
- er zweertjes (aften) in de mond ontstaan.

Als bijverschijnsel van chemotherapie kan het **glazuur** van uw tanden bruin verkleuren.

Als u last heeft van een **droge mond** kunt u uw speekselklieren stimuleren door een suikervrij zuurtje of kauwgom (met xylitol) te gebruiken. De oncologieverpleegkundige kan u hierover nog meer advies geven. Ook het slijmvlies van uw neus en ogen kan geïrriteerd raken door de chemotherapie, u kunt last krijgen van tranende ogen en/of een ‘loopneus’.

2.5 Mondverzorging

Een goede mondverzorging kan mondproblemen voorkomen of zoveel mogelijk beperken.

Waarom een goede mondverzorging?

Tijdens chemotherapie is het van belang om uw mond en gebit zo schoon mogelijk te houden.

- In een schone mond kunnen bacteriën minder snel schade aanrichten.
- Sommige soorten chemotherapie maken het mondslijmvlies kwetsbaarder of beschadigen het.
- Bovendien is uw weerstand lager doordat de witte bloedcellen afnemen tijdens een behandeling met chemotherapie. Hierdoor kunnen slijmvlies en tandvlees sneller ontsteken.

Adviezen voor een goede mondverzorging

Het is belangrijk dat u uw tanden viermaal daags poetst: na elke maaltijd en voor het slapen gaan. Het beste kunt u een zachte tandenborstel gebruiken met een kleine kop. Fluoridentandpasta geeft extra bescherming. Flossen en tandenstokers raden wij af, omdat dit uw tandvlees kan beschadigen.

Als u een gebitsprothese draagt, kunt u deze het beste viermaal daags reinigen met een tandenborstel.
Na iedere maaltijd is het noodzakelijk dat u uw prothese goed schoonmaakt onder stromend water.

Eventueel kunt u uw gebit ‘s nachts uit doen en schoon en droog bewaren. Voor gebruik eerst de prothese afspoelen onder stromend water. Na het gebruik van uw tandenborstel moet deze goed afspoelen en droog opbergen, met de kop omhoog. Wij adviseren u iedere 4 weken een nieuwe zachte tandenborstel te kopen.

Wij adviseren u om bij mondklachten uw mond 8-10 keer per dag te spoelen met zout water om veranderingen in het mondslijmvlies te voorkomen.

Zout water maakt u als volgt: in een liter gekookt water 1 theelepel zout oplossen. Deze oplossing kunt u dan 8-10 keer per dag gebruiken.

Voordat u gaat spoelen met het zoute water, kunt uw lippen insmeren met vaseline. Dit voorkomt irritatie van de lippen.
Mocht u ondanks deze preventieve maatregelen toch last krijgen van de mond(slijmvliezen), neem dan contact op met de oncologieverpleegkundige.

Tandartsbezoek

Wij adviseren u uw gebit te laten controleren vóórdat u met de chemotherapie begint. Dit is alleen noodzakelijk als u langer dan 6 maanden niet bij de tandarts bent geweest.

Bent u recent bij de tandarts geweest? Overleg dan, voorafgaand aan de chemotherapie, (telefonisch) met uw tandarts of beoordeling noodzakelijk is.

Periodieke controles kunnen in principe gewoon doorgaan. Als u tijdens de behandeling gebitsproblemen krijgt, moet u eerst overleggen met het ziekenhuis voordat u naar de tandarts gaat. Vertel bij de tandarts dat u behandeld wordt met chemotherapie.

2.6 Huid

Algemeen

Onder invloed van chemotherapie kan de huid droog en/of schilferig worden. Gebruik een bodylotion of andere (vette) crème om dit tegen te gaan. Gebruik bij voorkeur licht- of ongeparfumeerde lotions en crèmes.

Omgaan met zon

Uw huid kan ook gevoeliger zijn dan normaal en sneller verbranden in de zon. Stel uzelf gedurende de behandeling en de eerste drie maanden na de behandeling niet bloot aan overmatig zonlicht. Smeer alle aan de zon blootgestelde lichaamsvlakken goed in met een zonnebrandcrème met een hoge factor (30 en hoger).
Bij sommige cytostatica kan er een verandering van pigmentatie optreden (bruine verkleuring op de huid).

2.7 Vermoeidheid en/of verminderde energie

Vermoeidheid is een van de bijwerkingen van chemotherapie. Veel patiënten hebben hier last van. Vermoeidheid tijdens de behandeling van kanker voelt anders aan dan gewone moeheid. Vermoeidheid kan een lichamelijke oorzaak hebben.

1. Het kan een gevolg zijn van de ziekte en/of behandeling. Het groeien van de tumor kost het lichaam veel energie.
2. Een tekort aan rode bloedcellen (bloedarmoede) kan ook klachten geven van vermoeidheid.
3. Door een verhoogde afbraak van lichaamseiwitten en vetten loopt u de kans ondervoed te raken. Uw reserves raken op, u valt af, heeft geen eetlust meer en u raakt sneller vermoeid.

Vermoeidheid heeft echter lang niet altijd een lichamelijke oorzaak. Ook psychische en emotionele aspecten kunnen een rol spelen. Want leven met kanker betekent vaak leven met onzekerheden. Moe zijn en het niet meer zien zitten, lijken bij elkaar te horen.

Wat kan u helpen bij vermoeidheid?

- Praat met anderen over uw vermoeidheid.
- Door zuinig om te gaan met energie houdt u ‘fut’ over voor andere dingen. Gaat u iets doen wat extra energie kost, neem dan van tevoren voldoende rust en pas ook uw besteding van de volgende dag aan.

- Het maken van een dagindeling kan structuur brengen en bespaart energie.
- Stel uw grenzen, doseer uw werkzaamheden en neem voldoende pauze.
- Vermijd tijdsdruk en accepteer hulp van anderen.
- Zoek ontspanning in (nieuwe) hobby's of bezigheden.
- Maak eventueel gebruik van lotgenotencontact. Informeer naar de mogelijkheden bij onze afdeling Patiëntenvoorlichting tel. **010 – 258 51 37.**

2.8 Invloed op de menstruatie

Tijdens de behandeling met chemotherapie kan het patroon van de menstruatie veranderen. De menstruatie kan onregelmatiger worden of zelfs geheel verdwijnen, bloedingen kunnen heviger worden. Het wegblijven van de menstruatie kan gepaard gaan met overgangsklachten. Na het beëindigen van de behandeling kan de menstruatie terugkomen, maar dit is nooit van tevoren te voorspellen.

2.9 Invloed op seksualiteit

Chemotherapie kan invloed hebben op uw seksuele gevoelens. Tijdens een behandeling met chemotherapie kunnen de seksuele gevoelens verminderen. Een gevolg kan zijn dat u niet veel zin in vrijen heeft. Vanuit medisch oogpunt mag u seksueel contact hebben. Wij adviseren u de eerste 7 dagen na het toedienen van de chemotherapie een condoom te gebruiken.

Door de chemotherapie kunnen de slijmvliezen van de vagina droger worden, waardoor vrijen pijnlijk kan zijn en er soms wat vaginaal bloedverlies kan optreden (u kunt een glijmiddel gebruiken).

Mannen kunnen vlak na een chemokuur soms moeilijker een erectie krijgen. Daarnaast kan de zaadproductie verminderd zijn. Bij het vrijen merkt een man daar niets van.
Meestal herstelt de zaadproductie zich op den duur. Mocht u vragen hebben, bespreek dit dan met uw behandelend arts, verpleegkundig specialist of de oncologieverpleegkundige.
Meer informatie over seksualiteit en kanker vindt u in de KWF-folder 'Kanker en Seksualiteit'.

2.10 Vruchtbaarheid

Zowel bij mannen als bij vrouwen kan chemotherapie de vruchtbaarheid aantasten. Bij een aantal patiënten herstelt de vruchtbaarheid zich weer, bij anderen is de onvruchtbaarheid blijvend. Indien u in de vruchtbare leeftijd bent, bespreek dan met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist welke consequenties de chemo-therapie voor u heeft.

Informeer of de mogelijkheid om uw sperma in te vriezen bij u van toepassing is. Overleg ook over het gebruik van anticonceptiemiddelen.

Tijdens de chemotherapie tot enkele maanden daarna dient u zwangerschap te vermijden. Chemotherapie kan in die periode tot aangeboren afwijkingen leiden.

3.
Specifieke bijwerkingen en adviezen

3.1 Verandering van het haar

Chemotherapie kan haaruitval veroorzaken.
Of dit in uw geval zo is, staat vermeld bij de informatie over uw chemokuur (vanaf pagina 63).
Meestal valt alleen het hoofdhaar uit, maar soms is er ook haaruitval van wimpers, okselhaar, schaamhaar etc.
Tegen haaruitval is in principe niets te doen. Bij bepaalde chemokuren kunt u gebruik maken van de hoofdhuidkoeler. Het doel van hoofdhuidkoeling is om de haaruitval op uw hoofd te verminderen of te voorkomen. Vraag naar het informatieblad hoofdhuidkoeling als u daar meer over wilt weten.
Na het beëindigen van de chemotherapie groeit het haar vrijwel altijd weer aan. Over het algemeen kan gezegd worden dat het haar na ongeveer 20 dagen begint uit te vallen.

U kunt ervoor kiezen een pruik te dragen. Voor het begin van uw behandeling wordt met u besproken of een pruik nodig is. Op de volgende pagina vindt u een overzicht van haarwerkers in de regio van het IJsselland Ziekenhuis. Uiteraard bent u vrij om voor een andere haarwerker te kiezen.

**Wij adviseren u van te voren bij uw verzekering te informeren of deze een overeenkomst heeft afgesloten met een leverancier voor pruiken en haarwerken.
Dit kan u geld besparen.**

Ook ontvangt u een machtiging zodat u een deel van de kosten van de pruik kunt declareren bij uw ziektekostenverzekering.

Het maken van een pruik duurt ongeveer 14 dagen.
U kunt het beste een pruik bestellen op het moment dat u uw eigen haar nog heeft, zodat de pruikenmaker uw eigen haar en kapsel kan zien.
Er zijn ook goede alternatieve middelen zoals shawls, hoofddoeken, e.d. Informatie is verkrijgbaar op de afdeling.

Het uitvallen van haar kan gepaard gaan met een pijnlijke, gevoelige hoofdhuid.

Als de chemotherapie geen haaruitval veroorzaakt, wordt het haar wel dunner en doffer. Verzorg uw haar daarom voorzichtig: was het met lauw water, gebruik een milde shampoo en crèmespoeling en droog het haar voorzichtig. Haarverf of een permanent maakt het haar extra kwetsbaar. Wij raden u aan om - als u het haar wilt verven - dit zoveel mogelijk voor de start van de chemotherapie te doen en daarnaast het haar te kleuren met natuurlijke producten of milde verf. Wanneer u een bezoek brengt aan de kapper, vraag dan naar minimaal gebruik van schadelijke stoffen (zo min mogelijk waterstofperoxide) voor het haar.

Onderstaand vindt u in willekeurige volgorde een aantal adressen van haarwerkers die aangesloten zijn bij de stichting erkennings-regeling voor leveranciers van medische hulpmiddelen (SEMH) afdeling haarwerken. Omdat het niet haalbaar is alle haar-werkers in de regio te benoemen, verwijzen wij u naar de bij deze stichting aangesloten haarwerkers in regio Rotterdam.

De SEMH is een onafhankelijke stichting die leveranciers van medische hulpmiddelen die hoogwaardig kwaliteitswerk leveren erkent. De leden worden jaarlijks getoetst conform de eisen Erkennings Regeling Top Haarwerk Specialist.

www.semh.info

Aderans Hair Center
Egelantierbaan 16
2908 LV Capelle a/d IJssel
Telefoon: 010 – 436 22 37
capelle@aderanshaircenter.com
www.haircentercapelle.nl

Bella Ricci LiVage
Zorgpunt Krimpenerwaard-Rdm
Ambachtsstraat 41
2922 CB Krimpen a/d IJssel
Telefoon: 06 - 13 4136 25 (ook Whatsapp)
lianne.both@livage.nl
miranda.van.der.wal@livage.nl
www.bellaricci.nl/more/haarwerken/

Allround Haarwerken
Goudsesingel 101
3031 EE Rotterdam
Telefoon: 010 – 412 39 39
info@allroundhaarwerken.nl
www.allroundhaarwerken.nl

Comfort Haarwerken
West Ringdijk 15
2841 LV Moordrecht
Telefoon 0182 – 79 56 54
www.comforthaarwerken.nl

3.2 Verandering van het ontlastingspatroon

Door de behandeling met chemotherapie kan er een verandering optreden in het ontlastingspatroon. Belangrijk is dat u dit goed observeert.

Diarree:

- Zorg dat u voldoende drinkt (minimaal 2 liter per 24 uur)
- Gebruik per dag ook een aantal bekers bouillon
- Gebruik vezelrijke voeding (zemelen, pruimen, volkorenbrood, groente, fruit)

Heeft u hevige diarree, vaker dan 6x per dag?
Neem dan contact op met het ziekenhuis.

Verstopping:

- Zorg dat u voldoende drinkt (minimaal 2 liter per 24 uur)
- Gebruik vezelrijke voeding (zemelen, pruimen, volkorenbrood, groente, fruit)
- Probeer zoveel mogelijk lichaamsbeweging te nemen.
- Sommige medicatie veroorzaakt verstopping. Het kan zijn dat u uit voorzorg een recept mee krijgt voor laxeermiddelen.

Heeft u langer dan 3 dagen geen ontlasting gehad?
Neem dan contact op met het ziekenhuis.

4.

Uw verblijf in het ziekenhuis

4.1 Uw behandelaar

De oncologen, de hematologen en/of de verpleegkundige specialisten schrijven de behandeling voor en lichten deze toe. Voor het bespreken van uw behandelplan en vóór aanvang van iedere chemotherapie behandeling, krijgt u een afspraak op de polikliniek.
Uw behandelaar bekijkt dan uw bloedwaardes en praat met u over de bijwerkingen die bij u optreden als gevolg van de behandeling. Gezamenlijk wordt besloten wanneer de volgende behandeling wordt gepland.

4.2 Uw casemanager

De gespecialiseerd hematologie- en/of oncologieverpleeg-kundigen kunnen u helpen en adviseren als u vragen heeft over uw ziekte, uw medicijnen of de invloed van uw ziekte op uw leven en emoties. Als team zijn zij uw casemanager en 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar voor uw vragen.

4.3 Uw verblijf

U krijgt chemotherapie geheel of gedeeltelijk in het ziekenhuis. Afhankelijk van de chemotherapie wordt u behandeld in dagbehandeling of wordt u opgenomen.

Voor uw behandeling (zowel voor een dagopname als een één- of meerdaagse opname) kunt u zich melden bij de balie op **verpleegafdeling C2 (2e verdieping)**.

Dagbehandeling

Als u voor dagbehandeling komt, ligt u niet op een bed maar op een comfortabele stoel, die in allerlei (relax)standen gezet kan worden (ook liggend). De oncologische dagbehandeling bevindt zich op afdeling C2 midden.



Op de dagbehandelingkamer kunnen meerdere mensen tegelijk worden behandeld. U mag tijdens het toedienen van de chemotherapie de dagbehandeling niet verlaten, behalve om naar het toilet te gaan.

Bij de balie staat een koffie- en thee-apparaat. Hiervan kunt u gebruik van maken zoveel u wilt. Als u tussen de middag op de dagbehandeling verblijft, wordt **brood en soep** aangeboden.
Op de dagbehandeling mag één van uw naasten aanwezig zijn tijdens de behandeling. We vragen u wel om maar 1 persoon mee te nemen. Dit in verband met de drukte op de dagbehandeling. Het gebruik van uw **mobiele telefoon** is toegestaan, wel willen we u vragen uw telefoon op ‘stil’ te zetten en alert te zijn op de mogelijke overlast welke uw telefoon kan veroorzaken voor anderen.
Een pyjama is niet nodig op de dagbehandeling, **comfortabel zittende kleding** is voldoende. In verband met de tijdsplanning verzoeken wij u zich te melden op de afgesproken tijd.

Opname

Krijgt u chemotherapie die langer duurt, dan wordt u opgenomen en verblijft u minimaal 1 nacht op de afdeling. Uit voorzorg mag u tijdens het toedienen van de chemotherapie de afdeling niet verlaten. Als u wilt roken, dan mag dit alleen als de chemotherapie is ingelopen en alle zakjes chemotherapie leeg zijn. Op de verpleegafdeling geldt de normale bezoekregeling. Voor alle overige informatie die van belang is tijdens de opname, verwijzen we u naar de brochure ‘Welkom in het IJsselland Ziekenhuis’ die u van de opnameverpleegkundige ontvangt.
Behalve de gebruikelijke voorzieningen die in deze brochure worden aangegeven, is op iedere kamer per twee bedden een koelkast beschikbaar.

Voordat de kuur begint, spreekt u nog even met uw behandelend arts. Dit gebeurt vooraf op de polikliniek of op de afdeling.

Voorlichtingsfilm chemotherapie

Als aanvulling op de mondelinge en schriftelijke informatie die wij u geven, hebben wij ook een voorlichtingsfilm gemaakt. De film chemotherapie geeft een beeld van wat er voor en achter de schermen gebeurt, voordat een patiënt start met chemotherapie.

In de film wordt een patiënte gedurende het hele proces rond de eerste chemokuur gevolgd. Wij proberen inzicht te geven in alle aspecten van zorg rondom een patiënt, bijvoorbeeld een oncologiebespreking en de bereiding van een chemokuur. De voorlichtingsfilm chemotherapie is te zien via de website van het IJsselland ziekenhuis:

www.ysl.nl > Afdelingen en specialismen > Oncologie > Behandelingen > Chemotherapie.

Zie ook blz 10 van deze informatiemap.

4.4 Polikliniek bezoek

In de rustperiode tussen de kuren, heeft u een afspraak op de polikliniek bij uw behandelend arts of verpleegkundig specialist.

- Het is belangrijk dat u opschrijft welke recepten voor medicatie u de komende periode (bijvoorbeeld tegen pijn en/ of misselijkheid) nodig heeft. De arts of verpleegkundig specialist kan deze dan tijdens het bezoek voor u uitschrijven.

✅ Het is ook verstandig om uw vragen op te schrijven, zodat u ze niet vergeet te stellen.

Tijdens de behandeling met chemotherapie wordt een uur voorafgaand aan het bezoek van uw behandelend arts bloed afgenomen. Dit gebeurt op het afnamelaboratorium (routenummer 49). De behandelend arts bespreekt de uitslag tijdens uw bezoek. Als er bloeduitslagen zijn waarvan u de uitslag nog niet heeft ontvangen, kunt u dit bij uw volgend bezoek aan de arts vragen. De verpleegkundigen zijn niet bevoegd uitslagen voor u op te zoeken en aan u door te geven. Of de volgende chemokuur doorgaat, is afhankelijk van meerdere factoren, zoals de bloeduitslagen, uw algehele conditie etc. Uw behandelaar zal dit met u bespreken.

4.5 Vervoer

Wij adviseren u na de 1e kuur **niet** zelf terug te rijden of met het openbaar vervoer te reizen. Bij sommige kuren wordt dit altijd afgeraden vanwege slaperigheid als bijwerking van de medicatie. Als u chemotherapie moet ondergaan dan kunt u, onder voorbehoud van een eigen risico, de gemaakte vervoerskosten declareren bij uw zorgverzekeraar.
U dient hiervoor vooraf een machtiging aan te vragen bij uw zorgverzekeraar. Neemt u hiervoor contact op met uw zorgverzekeraar. Eventueel is een medische indicatie van uw behandelaar vereist voor het afgeven van deze machtiging.

Neemt u dan het machtigingsformulier van uw zorgverzekeraar mee naar uw volgende gesprek met uw behandelaar. Indien u geen machtiging heeft komen de gemaakte kosten voor uw eigen rekening.

4.6 Workshops in samenwerking met:



Door chemotherapie kunnen veranderingen in uw uiterlijk optreden, zoals een zeer droge huid of het uitvallen van de wenkbrauwen. Met een paar eenvoudige maar heel doeltreffende middelen kunnen een heleboel uiterlijke veranderingen echter ‘goed worden gemaakt’ of worden gecamoufleerd. De ervaring leert dat dit vaak al direct een beter gevoel geeft.

In samenwerking met de stichting “Look Good, Feel Better” bieden we u de gelegenheid deel te nemen aan een workshop. De workshops zijn bedoeld voor alle kankerpatiënten.

Wat houdt een workshop in

Tijdens de workshop krijgt u advies over de verzorging van uw huid en het gebruik van make-up. Vaak zijn met eenvoudige tips en adviezen veel van de klachten te verbeteren of te camoufleren. Vervolgens gaat u, onder begeleiding van een ervaren schoonheidsspecialiste, zelf aan de slag met speciaal voor deze workshop beschikbaar gestelde huidverzorgings-producten. Tevens is er ruimte voor individuele vragen.

Na afloop van de workshop krijgt iedereen een speciaal samengesteld “productentasje” en een “stap voor stap instructieboekje” mee naar huis. Er is ook een haarwerker aanwezig die uitleg geeft over aanschaf, gebruik en onderhoud van haarwerken en alternatieven voor haarwerken. Ook hier kunt u terecht met uw vragen.



Waar en wanneer

- De workshops vinden 4 x per jaar plaats bij inloophuis De IJssel. Zie de posters op de afdeling en poliklinieken voor de exacte data of kijk op www.yslfolder.nl ‘Workshops Look Good Feel Better’.

Hoe meldt u zich aan

Aanmelden kan bij de oncologieverpleegkundigen, telefoonnummer 010 – 258 31 15 (bij voorkeur bellen op werkdagen tussen 09.00 en 17.00 uur).

Geen kosten

Een workshop wordt u aangeboden door het IJsselland ziekenhuis. Aan deelname zijn voor u dus geen kosten verbonden.

Meer informatie

Voor meer informatie en voor adviezen over uiterlijke verzorging bij kanker verwijzen wij u ook naar de folder “Look Good, Feel Better”. Deze wordt uitgegeven door de landelijke stichting ”Look Good, Feel Better”.
U kunt ook op de website terecht:
www.lookgoodfeelbetter.nl.

4.7 Ritmische inwrijvingen

Ook biedt het ziekenhuis de mogelijkheid voor het ondergaan van ritmische inwrijvingen. Kanker heeft zowel lichamelijk, als emotioneel, sociaal en geestelijk veel impact.
Ritmische inwrijvingen kunnen helpen te ontspannen en zijn een weldaad voor de oncologie patiënt.
Voor meer informatie verwijzen wij u naar de folder ‘Ritmische inwrijvingen voor oncologiepatiënten’ op www.yslfolder.nl.

Waar, wanneer en hoe?

De ritmische inwrijvingen vinden plaats bij inloophuis De Ijssel op woensdagmiddag en -avond.
Bij ritmische inwrijvingen wordt in ongeveer 20 minuten een olie op ritmische manier aangebracht op de huid: beginnend bij de rug, armen, borst, buik en benen.

Daarna wordt u ingepakt en rust u nog een half uur. Ritmische inwrijvingen winnen aan kracht als het herhaald wordt aangeboden: bijv.7x in een ritme van één maal per week.

Hoe meldt u zich aan

Dat kan telefonisch via telefoonnummer 010 – 258 31 15 (bij voorkeur op werkdagen tussen 09.00 en 17.00 uur).

Geen kosten

Ook ritmische inwrijvingen worden u aangeboden door het IJsselland ziekenhuis. Aan deelname zijn voor u dus geen kosten verbonden.

4.8 Periode na de behandeling

Gedurende de behandeling met chemotherapie heeft u regelmatig contact met de specialist en/of de (oncologie)verpleegkundige.
Het is belangrijk om te weten dat u altijd contact kunt opnemen met de oncologieverpleegkundige, ook als u na de behandeling nog informatie of begeleiding nodig heeft.

Wij horen graag hoe u uw verblijf in ons ziekenhuis heeft ervaren. Na uw ontslag krijgt u per mail een link toegestuurd naar onze enquête. Wilt u deze vragenlijst s.v.p. invullen?

4.9 Revalideren bij kanker

De ziekte kanker heeft grote gevolgen voor u. Tijdens en na de behandeling kunt u last krijgen van verschillende klachten, zoals achteruitgang van conditie en spierkracht, vermoeidheid, angst en onzekerheid. Sommige mensen hebben moeite met concentreren of hebben pijn.
Tot voor kort was het advies vaak om rustig aan te doen en toe te geven aan de vermoeidheid. Door wetenschappelijk onderzoek is echter aangetoond dat blijven bewegen een positieve invloed heeft op vermoeidheid en welbevinden. Daarnaast kan revalidatie helpen om andere klachten te verminderen.

Wat houdt oncologische revalidatie in?

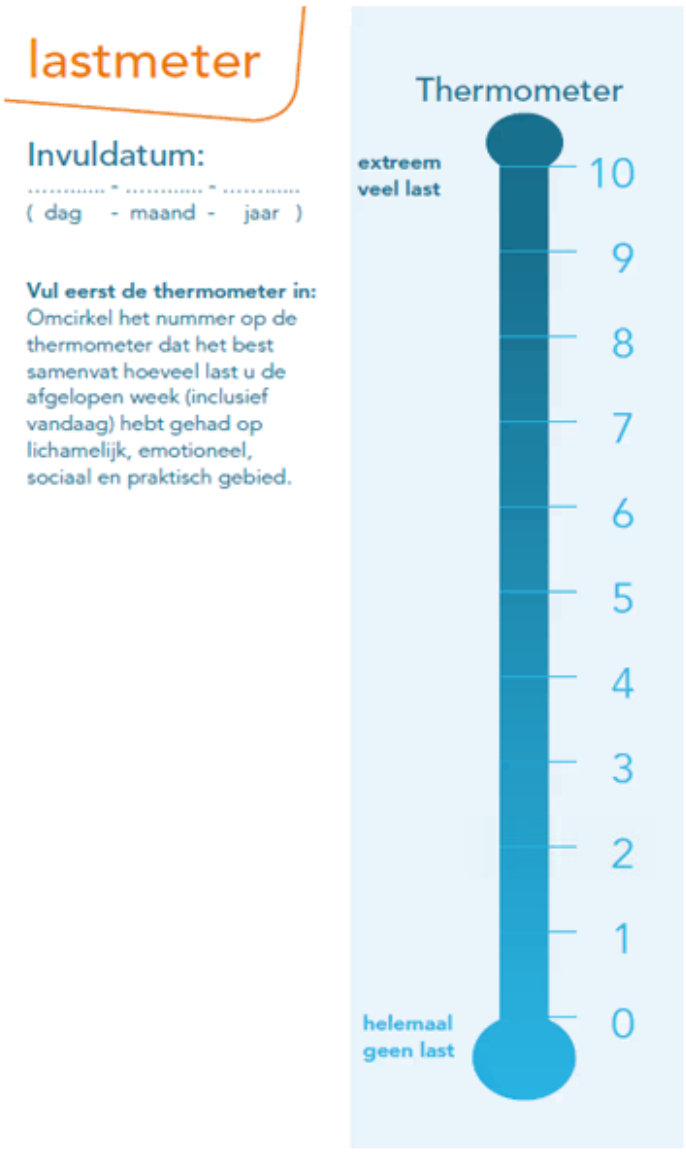
Oncologische revalidatie is de nazorg bij alle oncologische aandoeningen. Er wordt aandacht besteed aan lichamelijke, psychische en sociale problemen en aan problemen op het gebied van werk als gevolg van kanker.
Revalideren helpt u om de gevolgen van de ziekte en de behandeling te boven te komen. Daardoor krijgt u een betere kwaliteit van leven en meer mogelijkheden om deel te nemen aan de samenleving en/of het arbeidsproces.

Wie helpt mij de revalidatie te vinden die bij mij past?

U kunt aan uw specialist of gespecialiseerd verpleegkundige melden dat u gebruik wilt maken van revalidatie.

U komt hiervoor in aanmerking als u een behandeling tegen kanker ondergaat of als u de behandeling heeft afgerond. Uw gespecialiseerd verpleegkundige vraagt u de lastmeter in te vullen en bekijkt dan samen met u welke vorm van revalidatie het beste past bij uw behoeften. U kunt de lastmeter digitaal invullen in uw eigen patiëntenportaal op Mijn IJsselland. Voor inlog op uw portaal heeft u een DigiD-code met SMS-verificatie nodig. Bekijk voor meer informatie het filmpje op de homepage van onze website www.ysl.nl.

Voor meer informatie verwijzen wij u naar de folder 'Lastmeter' 'op www.yslfolder.nl.



Welke vormen van oncologische revalidatie zijn er?

1. Individuele revalidatie bij fysiotherapeut, ergotherapeut, logopedist, psycholoog of diëtist.
2. Oncologische revalidatie multidisciplinair wanneer er problemen op meerdere gebieden zijn. Dit kan bij sommige gezondheidscentra/gespecialiseerde praktijken, bij Herstel en Balans en bij revalidatiecentrum Rijndam.

Rondom het IJsselland Ziekenhuis is een netwerk ontstaan met zorgaanbieders om u de beste kwaliteit van zorg te kunnen bieden. Alle aangesloten zorgaanbieders werken volgens de Landelijke Richtlijn Oncologische Revalidatie en hebben aanvullende scholing gevolgd op het gebied van oncologie.

Wat kunt u zélf doen?

Elke vorm van bewegen is goed voor uw conditie.
U kunt zelf aan de slag:

- U kunt eens vaker de trap in plaats van de lift nemen.
- Kies een manier van bewegen waarbij u nog kunt praten en niet buiten adem raakt. Of u nu wandelt, fietst, danst of zwemt: het belangrijkste is dat u er plezier in heeft.
- Onco-Move is een beweegprogramma dat u zelfstandig thuis kunt uitvoeren. Hierbij wordt de norm gezond bewegen gehanteerd. Wilt u hieraan meedoen? Dan kunt u begeleiding vragen van uw gespecialiseerd verpleegkundige (de contactgegevens vindt u achterin deze folder).

- Wilt u liever zelfstandig sporten? Pas dan vooral in het begin op dat u niet over uw grenzen gaat!

Wat houdt de norm ''gezond bewegen'' in?

Hoe vaak?	Hoe lang?	Hoe intensief?
5 dagen per week	30 minuten	Matig intensief

- De duur (30 minuten) mag opgedeeld worden in blokjes van minimaal 10 minuten.
- Matig intensief wil zeggen: u heeft een iets hogere hartslag en een iets snellere ademhaling dan wanneer u normaal beweegt, en u gaat licht transpireren.

Betaalt mijn zorgverzekeraar de kosten voor revalidatie?

Neem altijd eerst contact op met uw zorgverzekeraar zodat u niet voor verrassingen komt te staan!
Vaak worden de kosten van revalidatie gedeeltelijk of helemaal vergoed via uw ziektekostenverzekering. Het kan dus zijn dat u de revalidatie (deels) zelf moet betalen.

5.

Adviezen voor thuis

5.1 Omgaan met medicijnen

U zult merken dat er in het ziekenhuis veel met handschoenen wordt gewerkt. Dit doen we omdat de verpleegkundigen de hele dag door met verschillende medicijnen werken en zo zichzelf beschermen.

Als u chemotherapie krijgt, worden de restanten van de medicijnen via uw urine, ontlasting en eventueel braaksel, uitgescheiden. De negatieve effecten van deze besmetting met deze restanten op de langere termijn zijn niet aangetoond, maar ook niet uit te sluiten.

Als u met meerdere personen gebruik maakt van één toilet dan is het volgende te adviseren.
Om verspreiding van deze restanten te voorkomen, raden wij u aan gedurende een periode van 7 dagen na het toedienen van de chemokuur de volgende adviezen in acht te nemen.

- We raden heren aan zittend te plassen om spetteren tegen te gaan.
- Als u het toilet doorspoelt, dient u eerst de toiletdeksel dicht te doen, ook dit is om spetteren te voorkomen.
  Als uw toilet geen deksel heeft, adviseren wij tweemaal door te spoelen.
- Nadat u naar het toilet bent geweest, altijd goed uw handen wassen!
- Reinig het toilet dagelijks, dit hoeft **niet** op een speciale manier.

- Ruim braaksel op met (huishoud)handschoenen aan.
- U kunt uw kleding gewoon wassen zoals u dat gewend bent. Alleen zichtbaar bevuild (door braaksel, urine of ontlasting) linnengoed of kleding, moet u apart in de wasmachine wassen.

Omdat uw weerstand tijdens de chemotherapie verminderd is, raden wij u aan om **bezoek dat verkouden is of griep heeft, te vermijden**. Verder zijn er geen beperkingen, u kunt andere mensen gewoon aanraken, knuffelen, etc.

Het is belangrijk om **wondjes te voorkomen**. U kunt dit doen door handschoenen te dragen bij bijvoorbeeld het verzorgen van bloemen en planten, etc.

5.2 Griepprik

Krijgt u een oproep voor het halen van de prik vanwege een ander ziektebeeld of aandoening?
Overleg dan altijd met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist.

Heeft u vragen over de griepprik?
Stel ze aan uw behandelend arts of verpleegkundig specialist

5.3 Sauna bezoek

Wij raden het bezoek van sauna af tijdens de chemotherapie. Als u de sauna toch erg graag wilt bezoeken, doe dit dan zo kort mogelijk voor de chemotherapie.

5.4 Zwembad bezoek

Wij raden het bezoek van een zwembad af tijdens de behandelingen met chemotherapie. Wilt u toch gaan zwemmen? Doe dit dan in een openlucht zwembad en zo kort mogelijk voor uw volgende behandeling met chemotherapie.

6.
Aanvullende hulpverlening en informatie

6.1 Wie kunt u inschakelen?

Als u behoefte heeft aan extra ondersteuning tijdens de behandeling is het belangrijk dat u dat bespreekbaar maakt. Zeker wanneer u het gevoel heeft er alleen voor te staan, is het erg belangrijk dat u weet dat er in ons ziekenhuis behalve artsen verschillende hulpverleners beschikbaar zijn die u, uw partner of gezin kunnen adviseren, informeren en steunen. De oncologieverpleegkundige en uw behandelend arts of verpleegkundig specialist kunnen u doorverwijzen naar diverse hulpverleners binnen of buiten het ziekenhuis, zoals bijvoorbeeld een diëtiste, geestelijk verzorger of maatschappelijk werker.

Maatschappelijk werk

U kunt (alleen of samen met uw naasten) met de maatschappelijk werker praten over de invloed die uw ziekte heeft op uw leven, relatie, gezin, werk, etc. Maatschappelijk werk kan u helpen bij het zoeken naar oplossingen en u helpen grip op uw situatie te krijgen.
Ook kan de maatschappelijk werker personen of instanties buiten het ziekenhuis inschakelen voor verdere hulp.

Gespecialiseerd verpleegkundigen

De gespecialiseerd verpleegkundigen kunnen u helpen en adviseren als u vragen heeft over uw ziekte, (de bijwerkingen van) chemotherapie en bestraling, medicijngebruik of de invloed van de ziekte op uw manier van leven en uw emoties. In ons ziekenhuis werken onder andere mammacare verpleegkundigen (gespecialiseerd in borstkanker), oncologieverpleegkundigen en stomaverpleegkundigen.

Geestelijke verzorging

Als u slecht nieuws krijgt, heeft u veel te verwerken:

- angst voor wat komen gaat…
- machteloosheid of boosheid over wat er gebeurt ….

Dit is niet vreemd, wel verwarrend en ingrijpend voor uzelf en uw naasten. Geestelijk verzorgers zijn er om daarin met u (en uw familie) een weg te zoeken. Ook biedt ons Ziekenhuis -in samenwerking met thuiszorg organisaties- de mogelijkheid thuis gesprekken te voeren met een wijkverpleegkundige ter ondersteuning van uw behandeling (paragraaf 6.2).

Patiëntenvoorlichting

Voor verschillende vormen van kanker zijn er folders en bestaan er patiëntenorganisaties waar u terecht kunt voor lotgenotencontact of verdere informatie.

Informeer bij de afdeling Patiëntenvoorlichting naar de mogelijkheden tel: 010 - 258 5137.

6.2 Huisbezoeken

De overgang van ziekenhuis naar thuis kan groot zijn. In het ziekenhuis staan namelijk het stellen van de diagnose en de behandeling centraal: de aandacht is vooral gericht op ‘wat heeft iemand’, ‘wat is de uitslag van onderzoek(en)’ en ‘welke behandeling volgt er’. Misschien herkent u dit.

Wanneer u weer thuis bent, kan het zijn dat u graag nog eens over de afgelopen ziekenhuisperiode of uw bezoek(en) aan de polikliniek wilt praten. Ook kan het zijn dat u met emotionele of lichamelijke problemen te maken krijgt. Lichamelijke problemen, zoals vermoeidheid, lichamelijke beperkingen en pijn, komen veel voor.

Het IJsselland Ziekenhuis biedt, in samenwerking met thuiszorg-organisaties, de mogelijkheid om thuis gesprekken te voeren met een wijkverpleegkundige.

Een wijkverpleegkundige kan (indien voor u van toepassing):

- informatie geven over de bijwerkingen van de behandeling en hoe u deze zo beperkt mogelijk kunt houden.
- informatie en advies geven over het omgaan met uw vermoeidheid.
- informatie geven over hoe uw pijn kan worden verlicht.
- informatie geven over de manier waarop u in contact kunt komen met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt.
- luisteren naar wat u bezighoudt.

Na het eerste gesprek thuis kunt u samen met de wijkverpleegkundige beoordelen of u het zinvol vindt een afspraak voor een volgend gesprek te maken.

Hoe kunt u zich aanmelden

Wilt u in aanmerking komen voor een huisbezoek?
Dan kunt u dat aangeven bij de verpleegkundige, verpleegkundig specialist of bij uw behandelend arts.

Een aantal huisbezoeken is gratis!

Wanneer u vragen over de thuiszorg heeft, kunt u contact opnemen met het Transferbureau in het IJsselland Ziekenhuis. Het telefoonnummer is **(010) 258 36 23**

6.3 Uw behandeling in de IKNL-regio

In Rotterdam en omstreken, een van de regio's van het Integraal Kankercentrum Nederland, werken alle ziekenhuizen samen om optimale zorg voor patiënten met kanker te realiseren.
In IKNL–verband zijn er afspraken tussen alle medische specialisten die bij de behandeling en begeleiding van patiënten met kanker zijn betrokken. Hierbij gaat het zowel over de behandelingsmogelijkheden als over het ziekenhuis waar de behandeling het beste gegeven kan worden.

De standaard behandelmogelijkheden worden door de medisch specialisten in IKNL-verband met elkaar besproken en zijn zoveel mogelijk vastgelegd in richtlijnen.

Daarnaast wordt in de ziekenhuizen de behandeling van individuele patiënten in aanwezigheid van een specialist uit het Erasmus MC besproken. Hierbij worden ook de nieuwe behandelwijzen besproken die in het kader van wetenschappelijk onderzoek geboden kunnen worden.

De aard en uitgebreidheid van uw ziekte zijn bepalend voor het ziekenhuis waar u zult worden behandeld. Er wordt gestreefd naar optimale kwaliteit van de behandeling, bij voorkeur zo dicht mogelijk bij uw woonomgeving. Voor de meeste vormen van kanker is het heel goed mogelijk om te worden behandeld in het ziekenhuis in uw directe omgeving, mede door de bovengenoemde afspraken.
Voor sommige, relatief zeldzame soorten kanker of voor speciale vormen van behandeling, waaronder radiotherapie), kan het nodig zijn dat u in het Erasmus MC of in een ander ziekenhuis met bepaalde voorzieningen wordt behandeld.
Als dit op u van toepassing is, hoort u dit van uw behandelaar in het IJsselland Ziekenhuis. Wij maken dan de eerste afspraak voor u. Wanneer deze behandeling is afgerond, zult u in principe weer naar uw regionale ziekenhuis worden terugverwezen. Het blijft echter mogelijk dat u, bijvoorbeeld door verandering in uw medische situatie, later (opnieuw) in aanmerking komt voor beoordeling en eventuele behandeling in het Erasmus MC. Dit zal altijd in overleg met u en uw specialist(en) plaatsvinden.

Als u hier vragen over heeft, kunt u contact opnemen met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist.

Het IKNL zorgt voor de Regionale Kankerregistratie.
In de informatiefolder “Registratie van kanker: van groot belang” beschrijven de kankercentra wat het belang is van deze registratie en waar deze voor wordt gebruikt.

6.4 Wilt u meer informatie?

De oncologieverpleegkundige

Heeft u na het lezen van deze behandelwijzer nog vragen, blijf daar dan niet mee lopen. U kunt altijd contact opnemen met de oncologieverpleegkundige via tel **010 – 258 31 15**.

Aanbevolen websites en organisaties

Heeft u vragen over kanker van meer algemene aard, of wilt u voor uw bezoek aan de arts eerst eens met iemand anders over uw vragen praten, dan kunt u terecht bij de voorlichters van de Kanker.nl Infolijn: 0800 – 022 66 22 (gratis).

Op de website www.kanker.nl/chemotherapie vindt u betrouwbare medische informatie en (patiënten)organisaties en kunt u contact leggen met ervaringsdeskundigen.

Deze website is van drie grote Nederlandse organisaties: KWF Kankerbestrijding, Integraal Kankercentrum Nederland en Leven met Kanker.

Als u niet over een internetmogelijkheid beschikt of niet weet hoe u op internet kunt zoeken, dan kunnen de medewerkers van Patiëntenvoorlichting in het IJsselland Ziekenhuis u verder helpen.

7.

Informatie over uw chemokuur

Bij de volgende klachten tijdens uw behandelperiode adviseren wij u *direct* het ziekenhuis te waarschuwen:

Telefoonnummer: 010 - 258 31 15

- Temperatuur 38.3 °C of hoger (éénmalig gemeten) of temperatuur meerdere malen in 1 uur tijd 38.0 °C of hoger.
- Koude rilling.
- Ernstig braken binnen 24 uur na de kuur (vaker dan 4 tot 6x per dag).
- Ernstige diarree (vaker dan 6 tot 8x per dag).
- Bloed in de urine of ontlasting.
- Een niet te stelpen bloedneus.
- Blauwe plekken zonder dat u zich gestoten heeft.
- Een wondje dat aanhoudend langer dan een half uur blijft bloeden.
- Een pijnlijk en/ of een branderig gevoel bij het urineren.
- Geen ontlasting langer dan 3 dagen.
- Verschijnselen van extreme moeheid, hartkloppingen, duizeligheid, hoofdpijn, zwarte vlekken voor de ogen.
- Pijn in de mond of andere klachten van de mond.
- Plotselinge huiduitslag.
- Branderige en/of pijnlijke ogen.
- Bij vragen over misselijkheid of medicatie.

Uw klacht/ vraag wordt behandeld door een oncologieverpleegkundige van het behandelteam.

Indien nodig overlegt zij met een arts of verpleegkundig specialist.

Bijlage
Anti misselijkheid

Ruimte voor uw vragen en aantekeningen

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Ruimte voor uw vragen en aantekeningen

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Ruimte voor uw vragen en aantekeningen

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Ruimte voor uw vragen en aantekeningen

……

……

……

……

……

……

……

……