

Behandeling met chemotherapie:

Folfox



VEILIGE ZORG

AZ JAN PORTAELS

Inhoud

| | |
|--|----|
| Antikankertherapie vandaag | 3 |
| Wat is chemotherapie? | 4 |
| Hoe verloopt een behandeling met celremmende geneesmiddelen? | 4 |
| Hoe wordt de therapie toegediend? | 5 |
| Chemotherapie en nevenwerkingen | 6 |
| Contact opnemen bij problemen | 13 |
| Chemotherapie in het dagelijkse leven | 14 |
| Een dag op de afdeling | 23 |
| Jouw therapie: Folfox | 24 |
| We staan voor je klaar | 30 |

Antikankertherapie vandaag

Een behandeling bij kanker is altijd een behandeling op maat. De keuze van de behandeling is afhankelijk van verschillende factoren:

- Het type kanker
- De uitgebreidheid van de ziekte
- Het bestaan van andere ziekten
- De algemene toestand van de persoon
- ...

Er zijn verschillende opties voor de behandeling van kanker. De behandeling bestaat vaak uit verschillende therapieën die tegelijk of opeenvolgend worden toegepast:

- Chirurgie
- Radiotherapie
- **Chemotherapie**: deze medicijnen worden via de mond of via een infuus toegediend en beletten de vermenigvuldiging van de kankercellen. Daardoor kunnen ze de kanker vernietigen of de groei ervan afremmen. Chemotherapie treft helaas ook de gezonde cellen. Hierdoor kunnen nevenwerkingen ontstaan. Je leest er alles over in [deze brochure](#).
- Gerichte therapie: celremmende geneesmiddelen die, in tegenstelling tot chemotherapie, doelgericht de abnormale cellen doden of hun groei remmen. Ook bij deze behandeling kunnen zich nevenwerkingen voordoen.
- Anti-hormonale therapie: bij sommige kankers spelen hormonen een rol: de hormonen stimuleren de groei van de kanker. Anti-hormonale therapie wordt dan gegeven om de aanmaak en/of de werking van de eigen hormonen af te remmen. Daardoor wordt voorkomen dat kankercellen een nieuwe prikkel krijgen om te groeien.
- Immunotherapie: behandelingen met immunotherapie stimuleren de eigen weerstand om de kankercellen aan te vallen en op te ruimen. Ook immunotherapie kan nevenwerkingen veroorzaken, vooral dan door het stimuleren van het eigen immuunsysteem.

Wat is chemotherapie?

Een behandeling met chemotherapie bestaat uit het toedienen van één of meerdere celremmende geneesmiddelen, cytostatica genoemd. Deze cytostatica vernietigen de abnormale cellen, of verhinderen de groei ervan. Maar ook gezonde cellen kunnen erdoor beïnvloed worden.

Chemotherapie bestaat soms uit één geneesmiddel en soms uit een combinatie van verschillende cytostatica. Chemotherapie is altijd een behandeling op maat. Voor elke patiënt bepaalt de arts nauwkeurig welke geneesmiddelen moeten worden toegediend, welke dosis de patiënt krijgt en hoe ze moeten worden toegediend.

Hoe verloopt een behandeling met celremmende geneesmiddelen?

Een behandeling met celremmende geneesmiddelen verloopt meestal in cycli. Per cyclus krijg je een kuur van één of meerdere dagen met daarna een rustperiode die het lichaam toelaat te herstellen van mogelijke nevenwerkingen.

Het aantal cycli en de totale duur van de behandeling hangt af van de aard van de ziekte, hoe je de therapie verdraagt en het effect van de behandeling.

Na een aantal cycli beoordeelt de arts of de behandeling effect heeft. Hiervoor kunnen een aantal onderzoeken noodzakelijk zijn. Soms is het nodig dat de behandeling wordt aangepast of gewijzigd.

Hoe wordt de therapie toegediend?

Een behandeling met chemotherapie of andere celremmende geneesmiddelen kan, zoals de meeste medicijnen, op verschillende wijzen worden toegediend: als pilletjes via de mond of door rechtstreekse inspuiting van het product in de bloedbaan, onder de huid, in een spier, in het ruggenmergkanaal of in een orgaan.

Vaak gebeurt de toediening via een infuus in de bloedbaan. In dat infuus is het geneesmiddel verdund met een grotere hoeveelheid vloeistof.

De arts bepaalt hoe snel het infuus mag inlopen.



Het toedienen van deze geneesmiddelen doet geen pijn. Als je pijn voelt tijdens het toedienen, waarschuw dan onmiddellijk de verpleegkundige!

Chemotherapie en nevenwerkingen

Een behandeling met chemotherapie of andere celremmende geneesmiddelen kan nevenwerkingen veroorzaken. Omdat cytostatica giftige stoffen zijn, is het mogelijk dat je lichaam hierop reageert. Daarover lees je meer verder in deze brochure.

Bovendien werkt chemotherapie vooral in op de sneldelende kankercellen, maar ook op normale lichaamscellen die snel delen. Bloedcellen, haarwortelcellen en de slijmvliescellen van de mond, slokdarm, maag en darmen kunnen daardoor beïnvloed worden. Daardoor kunnen een aantal nevenwerkingen ontstaan.

Sommige mensen hebben veel last van bijwerkingen, anderen merken er bijna niets van. Laat je niet beïnvloeden door verhalen van andere mensen. Iedereen reageert anders op een bepaalde behandeling en iedere therapie is verschillend. Bovendien heeft de ernst van de bijwerkingen niets te maken met het effect van de behandeling. Veel bijwerkingen betekent niet dat de geneesmiddelen beter zouden werken. Geen bijwerkingen betekent dus ook niet dat de medicatie niet werkt.

Verder in deze brochure vind je meer uitleg over mogelijke bijwerkingen en hoe je er best mee omgaat.

Praat zeker met de arts of verpleegkundige als je last hebt van nevenwerkingen. Vaak kan aangepaste hulp een probleem verzachten of verhelpen.



Een verminderd aantal witte bloedcellen

Witte bloedcellen beschermen je tegen infecties. Door de therapie kunnen deze bloedcellen in aantal verminderen. Een vermindering van het aantal witte bloedcellen voel je niet, maar vergroot wel de kans op een infectie. Een infectie kan gevaarlijk zijn als ze niet dadelijk behandeld wordt. Als het lichaam tijdelijk weinig of geen witte bloedcellen heeft om zich te verdedigen, heeft een infectie vrij spel om zich uit te breiden over het hele lichaam.

Mogelijke tekens van infectie:

koorts, koude rillingen, hoofdpijn, zich echt ziek voelen.

- infectie van de luchtwegen: keelpijn, hoest, verstopte neus
- infectie van de urinewegen: vaak plassen, branderig gevoel
- darminfectie: buikkrampen, branderig gevoel aan sluitspier
- huidinfectie: plaatselijke roodheid, zwelling, warmte, pijn
- eventueel vochtverlies (etter) uit de oren of ogen

Neem onmiddellijk contact op met je huisarts of behandelende arts als je één van deze klachten hebt! Neem nooit op eigen initiatief geneesmiddelen als je vermoedt dat je een infectie hebt.

Een verminderd aantal rode bloedcellen

Rode bloedcellen vervoeren zuurstof van de longen naar de rest van je lichaam. Door de therapie kunnen deze cellen in aantal verminderen. Een verminderd aantal rode bloedcellen geeft kans op bloedarmoede. Mogelijks ben je hierdoor sneller moe en voel je je futloos. Vermijd daarom extra inspanningen en voorkom uitputting.

Soms oordeelt de arts dat het nodig is om een transfusie van rode bloedcellen toe te dienen of extra medicatie te geven om het nadelige effect op de rode bloedcellen tegen te gaan. Je arts kan ook ijzer of foliumzuur voorschrijven.

Het kan soms nodig zijn dat de therapie één of twee weken wordt uitgesteld om de bloedcellen de kans te geven zich te herstellen.

Raadpleeg de arts als je duizelig of kortademig bent, pijn op de borst hebt, als je abnormaal veel last hebt van koude en je je bij de minste inspanning moe voelt.

Een verminderd aantal bloedplaatjes

Bloedplaatjes zorgen voor de stolling. Door de therapie kunnen deze bloedcellen in aantal verminderen en dat vergroot de kans op blauwe plekken en onderhuidse bloedingen, neusbloedingen of bloedend tandvlees.

Als je je 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 de stoelgang.

Soms oordeelt de arts dat het nodig is om een transfusie van bloedplaatjes toe te dienen. Het kan ook nodig zijn om de therapie één of twee weken uit te stellen om de bloedcellen de kans te geven zich te herstellen.

Raadpleeg je arts bij het spontaan ontstaan van blauwe plekken, als je regelmatig een bloedneus hebt, bij ongewone hoofdpijn, bij overvloedige menstruatie of als je bloed ziet in de stoelgang of urine.

Misselijkheid en braken

Als reactie op de behandeling is het mogelijk dat je misselijk bent en moet braken. Dat komt omdat chemotherapie het braakcentrum in de hersenen prikkelt.

Klachten van misselijkheid en braken kunnen al optreden tijdens de toediening van de therapie of in de eerstvolgende uren nadien. Bij sommige producten beginnen de klachten wat later. Afhankelijk van persoon tot persoon kunnen de klachten enkele dagen tot een week aanhouden.

Tips:

- drink voldoende, minstens 1,5 liter per dag, om de afvalstoffen uit je lichaam te verwijderen
- aarzel niet om medicatie tegen misselijkheid en braken in te nemen
- eet regelmatig een kleine maaltijd of een tussendoortje en pas je voeding aan
- neem even rust na de maaltijd en zorg voor afleiding
- zorg voor een frisse mond

Smaak- en reukveranderingen

Door je behandeling kunnen smaak- en reukveranderingen optreden. Wat je eet, kan plots heel anders smaken, terwijl je het niet anders hebt klaargemaakt. Ook geuren kan je in deze periode anders waarnemen.

Deze veranderingen zijn heel persoonlijk en kunnen ook per dag veranderen. Voedingsmiddelen die gisteren niet smaakten, kunnen vandaag beter smaken en omgekeerd.

Experimenteer welke voedingsmiddelen je het liefst eet en vermijd de andere.

De aanvoer van energie (calorieën) is in elk geval heel belangrijk. Je lichaam heeft momenteel nood aan een grotere hoeveelheid energie en eiwitten om de behandeling te ondersteunen!

Raadpleeg de arts als je door smaak- en reukveranderingen niet (voldoende) kunt eten en gewicht verliest.

Mondslimvliesontsteking (vb. aften)

Een behandeling met chemotherapie kan het mondslimvlies aantasten en beschadigen. Als dat gebeurt, begint dit meestal zo'n vijf tot zeven dagen na de toediening van de behandeling.

Eerst kunnen de slijmvliezen vooral droog en bleek worden. Je kunt een branderig gevoel krijgen in de mond, en je tong kan droog aanvoelen. Soms evolueert dit naar een ontsteking met pijnlijke zweertjes of aften in de mond. Het herstel van de slijmvliezen begint na twee tot drie weken.

Bij mondslimvliesontsteking (door je zorgverleners ook 'stomatitis' of 'mucositis' genoemd) worden ook de smaakcellen aangetast. Daarom gaat deze nevenwerking meestal gepaard met smaakveranderingen.

Zorg voor een goede mondhygiëne (gebruik een zachte tandenborstel!) en spoel je mond regelmatig. Kies voor zachte, niet irriterende voeding en vermijd alcohol, hete, zure en pikante gerechten en sterk bruisende dranken.

De verpleegkundige kan voorstellen de pijnlijke plaatsen in je mond te behandelen met lasertherapie. Op de afdeling hebben we een toestelletje dat daarvoor geschikt is. De behandeling duurt enkele minuten, maar wordt wel best enkele opeenvolgende dagen herhaald. Bespreek het gerust met ons.

Raadpleeg de arts wanneer je een pijnlijke mond of keel hebt, of aften. Verwittig de arts ook bij koorts of veel gewichtsverlies op korte tijd.

Ongewone vermoeidheid

Veel mensen die behandeld worden met chemotherapie of andere celremmende geneesmiddelen, krijgen last van vermoeidheid. Het kan dan zijn dat je je moe voelt terwijl je niet echt een (grote) inspanning hebt gedaan.

Vaak voelen mensen zich niet alleen lichamelijk vermoeid, maar ook mentaal of emotioneel. Vermoeidheid is geen banale klacht. Door vermoeidheid kan je mogelijk je dagen niet invullen zoals je zou willen, of kan je veel minder dan wat je gewoon bent. Dat kan gevoelens van frustratie, woede, teleurstelling of verdriet met zich meebrengen.

Bij sommige mensen vertoont die vermoeidheid een herkenbaar, terugkerend patroon, dat samenhangt met de toedieningen van chemotherapie en de herstelperiodes tussenin. Bij anderen komt de vermoeidheid eerder onvoorspelbaar opzetten. Het valt niet makkelijk te voorspellen vanaf wanneer vermoeidheid optreedt. Veel mensen krijgen hier al vroeg in hun behandeling last van. Bij anderen wordt vermoeidheid pas echt voelbaar wanneer de behandeling vordert.

Ook na de behandeling houdt de vermoeidheid vaak nog enige tijd aan. Het is niet abnormaal dat je nog last hebt van vermoeidheid enkele maanden na het stopzetten van de therapie. Soms kan enige mate van vermoeidheid nog verschillende jaren na de therapie duren.

Tips:

- zorg voor voldoende rust
- zorg ook voor voldoende beweging, actief zijn kan de vermoeidheid tijdens en na de behandeling verminderen
- luister naar je lichaam
- zorg voor ontspanning
- vraag hulp om zelf wat energie te sparen
- pak onderliggende problemen aan (vb: slapeloosheid, verminderde eetlust)

Bij sommige behandelingen kunnen zich ook volgende nevenwerkingen voordoen:

- buikloop of diarree
- verstopping
- haarverlies
- huidveranderingen
- handvoetsyndroom
- nagelveranderingen
- ooglast
- oorsuizen en verminderd gehoor
- grieperig gevoel
- tintelingen of voos gevoel

Over de nevenwerkingen specifiek voor jouw therapie, vind je meer informatie verder in deze brochure.

Hoe contact opnemen bij problemen?

De huisarts

Dagziekenhuis: werkdagen van 8u tot 16u
02/ 257 58 80

Inwendige geneeskunde 1: dag en nacht 02/ 257 57 20

Spoedgevallen: dag en nacht 02/ 257 56 80



Chemotherapie in het dagelijkse leven

Mag je tijdens de behandeling alles blijven doen zoals je dat gewoon bent? We geven je graag wat advies over wat je veilig kan doen, en over wat je beter anders aanpakt of niet doet tijdens de behandeling.

Voeding

(Gezonde) voeding is belangrijk voor iedereen, maar bij de behandeling van kanker speelt voeding een nog grotere rol. Bij een goede voedingstoestand en met name een stabiel lichaamsgewicht is de behandeling doorgaans beter draaglijk. Bovendien houdt een goede voedingstoestand je weerstand op peil. Als er bepaalde voedingsproducten verboden zijn tijdens je behandeling, zal de arts of verpleegkundige je dat vertellen.

Tips:

- vermijd pomelmoes(sap) en supplementen op basis van pomelmoes. Pompelmoes kan de werking van bepaalde geneesmiddelen beïnvloeden.
- melk en melkproducten, vlees en peulvruchten bevatten veel eiwitten.
- boter, olie en room bevatten veel vetten.
- vers geschild fruit en groenten (rauw, indien goed gewassen of gekookt) zijn een bron van vitamines.
- volkorenbrood en zilvervliesrijst bevatten allerlei mineralen, en ook eiwitten en vezels.
- zorg ervoor dat je voldoende drinkt (minimaal 1.5 liter per dag)

Algemene Hygiëne

Een goede hygiëne is belangrijk om infecties te vermijden. Een belangrijk onderdeel van de dagelijkse hygiëne is een goede hand- en mondhygiëne.

Je handen wassen doe je het best verschillende keren per dag, zeker voor het eten en na het toiletbezoek. Poets je tanden minstens tweemaal per dag, liefst na elke maaltijd en zeker vóór het slapengaan.

Alcohol

Zowel alcohol als geneesmiddelen worden afgebroken in de lever. Gebruik alcohol met mate.

Vanaf 24 uur vóór de toediening tot 48 uur erna, vermijd je het best het drinken van alcohol.

Stoppen met roken

Stoppen met roken is altijd een goede beslissing. Je lichaam krijgt tijdens de therapie immers krachtige geneesmiddelen te verwerken. Door andere schadelijke stoffen zoals tabak te vermijden, voorkom je dat de effecten van de therapie kunnen worden beïnvloed.

Andere geneesmiddelen en behandelingen

Sommige geneesmiddelen kunnen de werking van de therapie beïnvloeden. Het is daarom belangrijk dat je de arts vertelt welke geneesmiddelen, vitaminen, voedingssupplementen, homeopathische middelen, plantenextracten, enzovoort je gebruikt.

Het is nuttig deze geneesmiddelen mee te brengen en te tonen aan de arts, liefst in hun originele verpakking en zo mogelijk met de bijsluiter. Ook een vaccinatie, bijvoorbeeld het griepvaccin, moet je steeds met je behandelende arts bespreken.

Geneesmiddelen en supplementen op basis van **Sint-Janskruid**, moeten worden vermeden tijdens de behandeling. Sint-Janskruid kan de werking van de therapie beïnvloeden.

Seksualiteit

Je behandeling met chemotherapie vormt geen bezwaar om te vrijen. Wel is het belangrijk om tijdens je behandeling en tot enkele maanden nadien voorbehoedsmiddelen (bijvoorbeeld een condoom) te gebruiken. Een mogelijke zwangerschap moet nu voorkomen worden omdat de therapie schadelijk kan zijn voor de baby.

Het bespreekbaar maken van seksuele problemen, zorgen of vragen is belangrijk, maar niet zo evident. Door erover te praten met je partner leer je elkaar beter begrijpen en ontdekken jullie samen op welke manier jullie seksualiteit en intimiteit in deze periode willen beleven.

Met vragen rond seksualiteit kan je steeds terecht bij onze seksuoloog.

Een voertuig besturen / verplaatsing naar het ziekenhuis

Of je gedurende een behandeling een auto mag /kan besturen, hangt af van verschillende factoren: je behandeling zelf, de ondersteunende medicatie, je algemene toestand,...

Het is raadzaam om bij de eerste toediening te zorgen dat je je laat brengen en halen. Het is immers moeilijk in te schatten hoe je lichaam op de therapie zal reageren. Als je geen problemen zoals extreme vermoeidheid, concentratieproblemen enzovoort ondervindt, kun je samen met je zorgverleners inschatten of je in staat bent om veilig met de auto te rijden.

Werk en andere activiteiten

Je therapie kan gevolgen hebben voor je dagelijkse activiteiten. Of je je normale activiteiten kan verderzetten, hangt af van hoe je je voelt, de aard van je werk, de afspraken met je werkgever, enzovoort.

Als je je goed voelt, mag je gerust verdergaan met je werk, je hobby's en sportactiviteiten. Vermijd wel activiteiten met risico op verwondingen, put jezelf niet uit en neem voldoende rust.

Thuis omgaan met afvalstoffen van de therapie

De resten van je behandeling worden uitgescheiden langs de lichaamsvochten. Je lichaamseigen stoffen (zoals urine, stoelgang,...) kunnen daarom enkele dagen na de toediening giftig zijn. Hou daar thuis rekening mee.

Tips:

- plas altijd zittend op het toilet om spatten te voorkomen.
- spoel het toilet altijd tweemaal door met gesloten deksel.
- was je handen grondig na gebruik van het toilet.

- wees voorzichtig met het opruimen van braaksel. Doe dat zo nodig met handschoenen aan.
- restanten van de therapie kunnen ook in sperma of vaginaal vocht zitten. Daarom is het veiliger om tijdens de volledige behandeling met een condoom te vrijen.

Erover praten met (klein)kinderen

Voor de kinderen in je gezin is het beter dat het leven zoveel mogelijk zijn gangetje gaat. Naar school gaan, hobby's, sportactiviteiten, culturele activiteiten... dat kan allemaal in de mate van het mogelijke gewoon verdergaan.

Het is normaal dat je als (groot)ouder je (klein)kinderen wil beschermen tegen moeilijke, pijnlijke ervaringen. Ervaring leert ons echter dat het beter is kinderen toch te betrekken en hen informatie te geven aangepast aan hun leeftijd. Je kan kort vertellen hoe jij je voelt en hoe je tegen de behandeling aankijkt en wat de behandeling inhoudt. Kinderen begrijpen dan beter hoe jij reageert of wat je doormaakt.

Er is op de afdeling heel wat materiaal voorhanden, vraag er gerust naar!

Huisdieren verzorgen

Een huisdier houden in de periode dat je chemotherapie krijgt, is mogelijk.

Een geliefd huisdier kan in deze periode net een steun en toeverlaat betekenen. Als je huisdier goed verzorgd is, kan je gerust de verzorging van je huisdier verder opnemen.

Tips:

- laat je huisdier voor de start van de behandeling nakijken door je dierenarts en eventueel vaccineren
- vermijd krab- en bijtletsels. Vijl eventueel ter preventie de nagels van je huisdier bij.
- vermijd het zelf reinigen van huisdierenverblijven en katten-toiletten. Als je dit toch doet, draag je het best handschoenen en was je nadien je handen.
- zorg dat het katten toilet zich niet in dezelfde ruimte bevindt als de ruimte waarin je maaltijden bereidt of eet.
- laat je niet likken in het aangezicht en was je handen na elk contact met je huisdier. Slaap niet samen met je huisdier.
- sommige huisdieren dragen meer ziektekiemen met zich mee en vormen dus ook een hoger risico voor patiënten. Het gaat om reptielen (slangen, schildpadden ...), kippen, eenden en knaagdieren. Verzorging en contact worden het best vermeden.

Reizen

Als je behandelingsschema het toelaat en als je jezelf in staat voelt om te reizen, dan is reizen zeker mogelijk. Het kan je weer energie en moed geven en heilzaam zijn. **Doe het altijd in overleg met je behandelende arts.**

Tips:

- Breng je behandelende arts op de hoogte van je reisplannen.
- Krijg je een uitkering van het ziekenfonds, dan moet de adviserend geneesheer toestemming geven om naar het buitenland op vakantie te gaan.
- Zorg ervoor dat je goed verzekerd bent: vraag je Europese ziekteverzekeringskaart aan, bekijk je verzekeringsvoorwaarden en zorg voor een goede annulatieverzekering.

Zorg dat je op de hoogte bent van wat je annulatieverzekering inhoudt.

- Ga naar een bestemming waar goede medische zorg in de nabijheid is. Neem een medisch verslag mee. Neem eventueel op voorhand al eens contact op.

Zonnebaden

Tijdens een behandeling met chemotherapie vermijd je het best zoveel mogelijk blootstelling aan de zon.

Tips:

- gebruik een beschermende zonnecrème met voldoende hoge factor en bescherming tegen UVA- en UVB-stralen. Vooral voldoende en frequent insmeren is belangrijk!
- vermijd zo mogelijk de zon op de warmste uren, tijdens de middag.
- draag beschermende kledij: lange broek, lange mouwen, hoedje, petje, T-shirt.
- geef de voorkeur aan schaduw
- wees alert dat je achter glas ook kan verbranden.
- **gebruik van een zonnebank is altijd afgeraden.**

Sauna, massage en wellness

Het bezoek aan een hygiënisch wellnesscentrum, een massage, een sauna of een jacuzzi kunnen je helpen ontspanning te vinden en zijn in de regel niet verboden. Wel is het goed dit na te vragen bij je behandelende arts. Soms kan het beter zijn dat je extreme warmte mijdt, bijvoorbeeld als je lymfoedeem hebt.

Ook bij een massage is het belangrijk dat je je massagetherapeut op de hoogte stelt van je gezondheidssituatie.

Fysieke beweging en sporten

Fysieke beweging biedt ook tijdens een antikankertherapie voordelen: het onderhoudt je fysieke conditie, is goed voor je hart en bloedvaten, kan vermoeidheid verminderen en is ook goed voor je mentale gezondheid.

Tips:

- zorg voor een goede uitrusting.
- regelmatig, een aantal keren per week, een half uur sporten is beter dan één keer intensief.
- bepaal steeds zelf het tempo en het soort inspanning.
- zorg voor een opwarming vooraf en afkoeling nadien.
- drink voldoende tijdens en na de fysieke activiteit.
- bouw langzaam op, forceer niets.

Het revalidatieprogramma van het AZ Jan Portaels, [SWInG](#), biedt je de mogelijkheid om tijdens of na je behandeling in groep en onder professionele begeleiding te werken aan je herstel.

Zwemmen

Over het algemeen mag je tijdens een behandeling met chemotherapie zwemmen.

Zwemmen is een sport waarbij je geen last hebt van zwaartekracht en waarbij je lichaam geen schokken te verwerken krijgt. Je kan je bovendien heel erg aanpassen aan je eigen tempo en mogelijkheden.

In sommige gevallen is zwemmen echter (tijdelijk) niet aangewezen. Bijvoorbeeld tot een zestal weken na het plaatsen van een poortkatheter of operatie. Twijfel je of je al dan niet mag zwemmen, vraag dan advies aan je zorgverleners.

Vermijd subtropische en zeer drukke zwembaden om infecties te voorkomen.

Een dag op de afdeling

Je wordt op de dag van afspraak 's morgens verwacht op onze afdeling op de vierde verdieping. Je mag thuis ontbijten, tenzij de arts dit anders gevraagd heeft.

Bij de aanvang van de behandeling word je gemeten en voor elke chemotherapie word je gewogen. Dat is nodig om de correcte dosis te bepalen.

De verantwoordelijke verpleegkundige zal je vertellen welke kamer voor jou voorzien is. We hebben kamers van 1 of 2 personen.

Een verpleegkundige komt langs om je temperatuur en bloeddruk te controleren, een bloedname te doen en een spoelinfuus te starten. Heb je vragen, dan worden die graag beantwoord.

Nadien komt ook de arts even langs om de resultaten te bespreken. Heb je vragen voor de arts, stel ze dan gerust.

Ben je 's middags nog niet klaar met de behandeling, dan krijg je van ons een broodmaaltijd met soep.

Je mag een begeleider meebrengen. We vragen wel het aantal bezoekers te beperken om de rust en privacy van alle patiënten te garanderen.

Tips:

- **parkeren kan gratis** op parking "Kito", tegenover het politiekantoor, naast de school Kito. Je neemt een ticket bij het binnenrijden en laat dit afstempelen op de afdeling. Met het afgestempelde ticket kan je een uitrijkaartje krijgen aan het onthaal.
- **meld je elke keer voor je naar de afdeling komt aan** op de dienst inschrijvingen op de gelijkvloerse verdieping
- indien u een speciaal dieet volgt, weten wij dat graag. Zo kunnen we voor jou een aangepast middagmaal voorzien
- **ben je allergisch voor iets, meld het ons dan zeker!**

Jouw therapie: Folfox

De samenstelling van de therapie

De therapie bestaat uit twee verschillende celremmende geneesmiddelen (cytostatica): Oxaliplatin en 5Fluoro-Uracil (afgekort 5FU). Daarbij krijg je ook Folinezuur toegediend. Dat is geen cytostaticum, maar dient ter ondersteuning van de therapie.

Daarnaast kunnen er nog enkele andere geneesmiddelen voorgeschreven worden. Deze dienen dan 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. Eén cyclus duurt 2 weken (14 dagen) en omvat 1 opname voor chemotherapie. Dag 1 is altijd de eerste dag van een nieuwe cyclus. De volgende cyclus start in principe 2 weken na dag 1, als de bloeduitslagen en je algemene toestand dit toelaten.

| Generieke naam | Merksnaam | Dag | | | | Wijze van toediening |
|-------------------------------------|-----------------------------|-----|---|------|------|----------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4-14 | |
| Oxaliplatin | Eloxatin® | x | | | | 2 infusen samen over 2 uur |
| Folinezuur of Leucovorin | | x | | | | |
| 5 FU | Fluoro - Uracil® | x | | | | Infuus over 10 minuten |
| 5 FU | Fluoro - Uracil® | x → | → | stop | | Infuus met doseerpompje |

Waar wordt de therapie toegediend?

Je zal de chemotherapie altijd in het ziekenhuis toegediend krijgen. Je komt op dag 1 naar het dagcentrum waar je de therapie krijgt.

De 5FU over 46 uur krijg je toegediend via een doseerpompje: een plastic flesje zo groot als een blikje frisdrank, met daarin een ballon met chemo. De ballon doet er ongeveer 46 uur over om leeg te lopen. Je kan hiermee naar huis gaan. Druk regelmatig eens op de poortkatheter om de toediening te garanderen.

Op dag 3 wordt het doseerpompje afgeschakeld door de thuisverpleegkundige of kom je naar het dagcentrum. Kijk goed na of het pompje leeg is voor het afgeschakeld wordt.

Aandachtspunten bij Folfox

Als je 5FU via een doseerpompje toegediend krijgt, is het belangrijk dat je voldoende drinkt (1,5 tot 2 liter per dag). Je krijgt immers geen extra vocht langs het pompje.

In de eerste uren of dagen na de toediening van Oxaliplatin kun je last krijgen van tintelingen, gevoelsstoornissen of spierverkramping in de keel en in de kaak (soms ook in de ledematen). De klachten worden vooral uitgelokt of verergerd door koude (bijvoorbeeld buitenlucht, koude drank of het aanraken van koude voorwerpen). De symptomen verdwijnen meestal spontaan binnen een week, maar keren vaak terug bij de volgende toediening. Gevoelsstoornissen in de keel kunnen je een erg benauwd gevoel geven: door de “verdoofde” keel lijkt het haast alsof je niet meer kan ademen of slikken. Deze klacht is erg vervelend, maar verdwijnt spontaan.

Tips om koude te vermijden:

- vermijd om te lang buiten te blijven als het koud is
- draag handschoenen om je handen te beschermen
- vermijd koude lucht (airco, de koelkast of de diepvriezer)
- was je handen met warm water
- eet geen koude voeding
- drink geen koude dranken

Specifieke nevenwerkingen voor Folfox

Naast de algemene nevenwerkingen van chemotherapie, zijn er voor de therapie met Folfox enkele bijkomende mogelijke nevenwerkingen:

- buikloop of diarree
- haarverlies: haarverdunning, zeer zelden volledig haarverlies
- handvoetsyndroom (zelden)
- tintelingen of voos gevoel in vingertoppen en/of tenen

Buikloop of diarree

Een behandeling kan inwerken op de cellen van de maag en de darmen. Daardoor kun je last krijgen van diarree. Diarree ten gevolge van de behandeling is van tijdelijke aard. Zodra de maag- en darmcellen zich herstellen, zal de diarree verdwijnen.

Tips:

- drink voldoende en pas je voeding aan
- wees zacht voor je huid en gebruik zacht toiletpapier
- bespreek met je arts of je medicatie kan nemen

Haarverlies

Haaruitval begint ongeveer 14 tot 16 dagen na de eerste toediening. Bij sommige behandelingen of personen zet het haarverlies later in. Sommige mensen voelen pijn in de hoofdhuid rond de periode van het haarverlies. Haaruitval kan gepaard gaan met jeuk op het hoofd.

De behandeling treft niet alleen het hoofdhaar, maar meestal ook de lichaamsbehaarung, de wenkbrauwen en de wimpers.

Ongeveer twee tot drie maanden na het stoppen van de chemotherapie begint het haar weer te groeien.

Handvoetsyndroom

Als reactie op de therapie kan er een pijnlijke roodheid en zwelling ontstaan aan de handpalmen en voetzolen. We noemen dit het "handvoetsyndroom". Vaak worden deze klachten voorafgegaan door tintelingen en gevoelsstoornissen. Soms kan handvoetsyndroom evolueren naar een zeer uitgesproken droogte van de huid met afschilfering of blaarvorming.

Het handvoetsyndroom kan je hinderen bij bepaalde dagelijkse activiteiten. Daarom is het belangrijk de klachten vroegtijdig te herkennen en te melden aan de arts. De arts kan indien nodig beslissen de behandeling tijdelijk te onderbreken, de dosis aan te passen of het interval tussen twee toedieningen te verlengen. Daardoor kan de huid genezen.

Eventueel kan de arts adviseren om pijnstilling en/of cortisone te nemen om de klachten te verminderen. Mogelijk kan een bijkomend advies van de huidspecialist nodig zijn.

Tips:

- draag extra zorg voor handen en voeten
- vermijd heet water, lauw water krijgt de voorkeur
- vermijd blootstelling aan de zon
- vermijd spannende of afsluitende sokken, schoenen of kleding, nauw aansluitende juwelen (ringen en armbanden). Draag ruime kledij en soepele schoenen.
- gebruik handschoenen bij het schoonmaken en tuinieren
- gebruik eventueel koude kompressen op je handen en voeten om de pijn te verlichten

Tintelingen of voos gevoel

Je behandeling kan een negatieve invloed hebben op het zenuwstelsel. De klachten die je daarbij kan ondervinden, verschillen naargelang de ernst van de aantasting.

Meestal gaat het om tintelingen en een voos (slapend) gevoel in de vingers en tenen. Sommige mensen hebben een verstoorde koude-warmte-gewaarwording.

Het is ook mogelijk dat je minder kracht hebt en dat je minder goed fijne bewegingen kunt uitvoeren, zoals het sluiten van knopen of het vasthouden van een pen.

Deze klachten treden slechts zelden op na een eerste behandeling. Vaak ondervinden mensen dit soort klachten pas na herhaalde toedieningen of nemen de klachten toe naarmate de behandeling vordert. Na afloop van de behandeling treedt er meestal na verloop van tijd een spontaan herstel op, al kan dit herstel traag verlopen.

Tips:

- meld dergelijke klachten altijd aan de arts
- vermijd contact met warmte en koude als je last hebt van een verstoorde koude- warmtegevoelings
- let op met autorijden als je de pedalen niet goed voelt



We staan voor je klaar...

Tal van zorgverleners staan voor je klaar in ons ziekenhuis! Spreek ons gerust aan of vraag naar een van de zorgverleners, we helpen je graag verder.

Algemeen Ziekenhuis Jan Portaels

Gendarmeriestraat 65 | B-1800 Vilvoorde | T 02 254 64 00 | F 02 257 50 50
info@azjanportaels.be | www.azjanportaels.be