



Sint-Maarten
algemeen ziekenhuis
emmaüs

Chemotherapie

Inhoud

1. Contactgegevens	3
2. Wat moet ik zeker weten?	4
a. Wanneer contacteer ik een arts of het OPST/de borstkliniek?	4
b. Omgaan met afvalstoffen	4
c. Algemene tips om mij beter te voelen	5
3. Hoe verloopt de toediening?	7
a. Verblijfseenheid V260	7
b. Dagziekenhuis D350	7
4. Overzicht nevenwerkingen	8
5. Nevenwerkingen voorkomen en behandelen	9
a. Verminderd aantal bloedcellen	9
b. Misselijkheid en braken	10
c. Mucositis (mondslijmvliesontsteking)	11
d. Smaak en reukveranderingen	13
e. Ongewone vermoeidheid	14
f. Diarree en verstopping	15
g. Nagelbeschadiging	16
h. Tintelingen of voos gevoel (polyneuropathie)	17
i. Grieperig gevoel	18
j. Last van je ogen	19
k. Oorsuizen en verminderd gehoor	20
l. Haarverlies	21
m. Huidveranderingen	24
n. Hand-voetsyndroom	26

1. Contactgegevens

Op **werkdagen** kan je terecht bij de onderstaande diensten. De verpleegeenheid is altijd bereikbaar.

Dagziekenhuis oncologie D350	7 - 19 uur	015 89 23 50	d350.dageenheid.oncologie.azsintmaarten@emmaus.be
Verpleegeenheid oncologie V260	Enkel indien chemo op V260	015 89 22 60	v260.inwendige.azsintmaarten@emmaus.be
OPST	9 - 16 uur	015 89 21 21	opst.azsintmaarten@emmaus.be
Borstkliniek – gynaecologie	9 - 16 uur	015 89 21 22	borstkliniek.azsintmaarten@emmaus.be
Pastorale dienst	9 - 16 uur	015 89 23 37	pastorale.dienst.azsintmaarten@emmaus.be
Diëtisten	8.30 - 17 uur	015 89 30 56	dieetdienst.azsintmaarten@emmaus.be

Buiten de werkuren kan je voor dringende medische vragen bellen naar de centrale (015 89 10 10) en vragen naar de arts van wacht voor jouw discipline:

- Algemene oncologie
- Borstkliniek – gynaecologische oncologie
- Digestieve oncologie
- Hematologie (algemene oncologie tijdens wachtdiensten)
- Pneumo-oncologie

2. Wat moet ik zeker weten?

a. Wanneer contacteer ik een arts of het OPST/ de Borstkliniek?

Bij alle tekens die wijzen op een infectie, zoals:

- Koorts hoger dan 38° (kom je onmiddellijk naar spoedgevallen, eventueel na telefonisch contact).
Breng voor alle zekerheid enkele spullen mee, moest je opgenomen worden.
- Rillen en algemeen onwel gevoel zonder koorts.
- Hoest met gekleurde fluïmen, pijn bij het plassen, rode of etterende wond.

Indien je (plots nieuwe of lang aanhoudende) symptomen ervaart, die je ongerust maken, bijvoorbeeld:

- kortademigheid;
- gezwollen arm of been;
- forse vermagering;
- zwelling ter hoogte van de buik;
- hevige huidreacties;
- geen stoelgang gedurende enkele dagen;
- aanhoudende diarree, misselijkheid of braken (langer dan drie dagen).

b. Omgaan met afvalstoffen

De chemotherapie die je lichaam ingaat, komt via een aantal lichaamsvocht weer naar buiten.

Onderstaande tips kunnen helpen om anderen in je omgeving te beschermen. De richtlijnen zijn geldig gedurende de eerste drie dagen na de toediening.

Urine - stoelgang

- Indien mogelijk reserveer je een toilet voor jou persoonlijk. Na drie dagen reinig je het toilet met koudwater.
- Plas altijd zittend om spatten te voorkomen.
- Trek het toilet tweemaal door met een gesloten deksel.
- Ga met een koud en vochtig doekje over de bril elke keer dat je op een gezamenlijk toilet bent geweest.

Braaksel

Gebruik handschoenen om het braaksel op te kuisen. Alle bevuilde kledij en linnen, worden best afzonderlijk van je niet-bevuilde was gewassen in koud water (koud wasprogramma of spoelprogramma).

Vaginaal vocht en sperma

De eerste drie dagen na de chemotherapie gebruik je een condoom. Vrouwen die chemotherapie krijgen, hebben regelmatig last van een vaginale infectie. Eventueel kan je steeds een condoom gebruiken om de kans hierop te verkleinen.

Zweet - speeksel

In zweet en speeksel zit slechts een kleine hoeveelheid afvalstoffen. Je kan je dierbare veilig knuffelen en kussen zonder beschermingsmaatregelen te nemen. Je dagelijkse was hoeft niet gescheiden gewassen te worden.

c. Algemene tips om mij beter te voelen

De ziekte en de behandeling kunnen een grote impact hebben op je dagelijkse leven. Het is belangrijk hierin een evenwicht te vinden. Onderstaande tips kunnen de gevolgen van de behandeling op je dagelijkse leven beperken of verlichten.

Beweeg voldoende

Regelmatig bewegen heeft verschillende positieve gevolgen:

- minder vermoeidheid;
- minder piekergedachten door afleiding;
- zinvolle dagbesteding;
- betere nachtrust;
- afvoeren van afvalstoffen.



Het is moeilijk om te zeggen wat voldoende beweging is. Dit is van veel factoren afhankelijk (je algemene gezondheid, conditie, ...). Hieronder vind je enkele richtlijnen:

- Wees zo actief mogelijk (huishoudelijke taken, regelmatig rechtstaan, ...)
- 30 minuten wandelen of fietsen is erg aan te bevelen. Dit kan je opbouwen in afstand en tempo (bijvoorbeeld drie keer tien minuten).
- Doe twee keer per week spierversterkende oefeningen (bv. enkele keren trap opstappen, gewichtjes heffen, squatten, ...).



Zorg voor een goed dagritme

Door de diagnose en de behandeling verandert je leven. Sommige personen zoeken veel afleiding, anderen trekken zich terug. Een goed dagritme, waarbij je activiteiten en rust (geen slaap) afwisselt, hebben een positief effect op je vermoeidheid, emoties en slaap. Enkele tips:

- Laat actieve momenten en rustmomenten elkaar afwisselen
- Slaap overdag niet, dutjes duren maximum 20 minuten (niet in de slaapkamer). Je slaapkwaliteit 's nachts, zal afnemen als je langer dan 30 minuten aan één stuk door slaapt overdag.
- Maak een dagplanning met zinvolle activiteiten (bijvoorbeeld wandeling, contact met vrienden, boek lezen, ...).
- Ga niet over je fysieke grenzen en stel een realistische planning op.

Verzorg je slaappatroon

Een verstoord slaappatroon zorgt voor meer vermoeidheid en piekergedachten. Zo kan er soms een vicieuze cirkel ontstaan: je slaapt niet goed, je slaapt overdag bij, je slaapt 's nachts minder goed,

Zorg voor een vaste slaaproutine:

- Ga op hetzelfde uur slapen en sta op hetzelfde uur op.
- Bereid je lichaam voor op het slapen (zet tijdig de tv uit, vaste badkamer routine, ...).
- Gebruik je bed enkel om te slapen (of om intiem te zijn).
- Sta op als je langer dan 30 minuten wakker ligt. Doe dan een activiteit buiten de slaapkamer die je rust brengt. Zo voorkom je je lichaam aan te leren dat het wakker mag liggen in bed.

Zelfzorg

Goed voor jezelf zorgen is heel belangrijk, maar vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Nochtans is dit nu echt wél het moment om eerst aan jezelf te denken.

Voor je dus ja zegt tegen alles en iedereen, weeg je goed af:

- Heb ik er zin in?
- Krijg ik er energie van terug?
- Past het in mijn reeds gemaakte planning (rust en beweging, huishouden, gezin)?
- Doe ik het voor mezelf of voor de ander?
- Vind ik het waardevol?

Geef dus duidelijk je grenzen aan in wat voor jou zou helpen en haalbaar is. Je omgeving kan dit mogelijk onvoldoende inschatten.

Schakel hulp in voor de zaken waar je energie aan verliest of die niet waardevol zijn voor jou (bijvoorbeeld contact met naasten versus huishouden).

Drink voldoende

Chemotherapie zorgt dat er veel afvalstoffen ontstaan in je lichaam. Drink de dag voor de chemotherapie tot enkele dagen na de chemotherapie minstens 1,5 liter water (thee en soep tellen ook mee).

Vermijd alcohol twee dagen voor de chemotherapie en tot drie dagen na de chemotherapie. Zo ontlast je de lever.



Tandarts

Laat je gebit controleren voor de start van de chemotherapie. Tandartsen hebben vaak ruimte voor een dringende controle. Tijdens de chemotherapie worden behandelingen aan de tanden afgeraden. Overleg steeds met de behandelende arts vooraleer je een ingreep aan de tand (bv. tand trekken) laat uitvoeren.



3. Hoe verloopt de toediening?

Indien je een chemotherapie krijgt die over één of meerdere nachten moet worden toegediend, zal deze toediening plaatsvinden op **verblijfseenheid V260**. Indien de toediening van je chemotherapie uitsluitend overdag plaats kan vinden, zal dit op het **dagziekenhuis D350** gebeuren.

Aandachtspunten mutualiteit – hospitalisatieverzekering:

- Vraag je vervoersattest. Je kan dit indienen bij de mutualiteit voor tegemoetkoming
- Vraag aan je hospitalisatieverzekering welke documenten je wanneer in orde moet brengen
- Contacteer de sociale dienst bij vragen

a. Verblijfseenheid V260

- Meld je aan met jouw identiteitskaart. Je moet niet nuchter zijn (tenzij anders gecommuniceerd).
- Na inschrijving volg je route 260 (tweede verdieping).
- De verpleegkundige en de arts zullen je klachten bevragen en opvolgen.
- Wanneer je (bloed-)resultaten gekend zijn en je de arts gezien hebt, zal de chemotherapie voorgescreven worden.
- Bereid je vragen voor (attesten, voorschriften, ...).
- De bezoeken zijn tussen 14 en 20 uur.

b. Dagziekenhuis D350

- Meld je aan op route 350 (derde verdieping). Je hoeft je niet in te laten schrijven (uitgezonderd bij de eerste behandeling). Je moet niet nuchter zijn (tenzij anders gecommuniceerd).
- Kom maximum met één begeleider.
- Breng gerust iets mee om je bezig te houden (muziek, boek, handwerk, ...). Er is wifi beschikbaar.
- Drank is beschikbaar op de afdeling.
- De verpleegkundige zal bevragen hoe het met je gaat en zal bloed afnemen.
- Je krijgt een zetel of bed toegewezen.
- De arts komt kijken hoe het met je gaat. Bereid je vragen voor (attesten, voorschriften, ...).
- Wanneer je (bloed-)resultaten gekend zijn en je de arts gezien hebt, zal de chemotherapie voorgescreven worden.
- 's Middags krijg je een broodmaaltijd met soep aangeboden.

4. Overzicht nevenwerkingen

Deze nevenwerkingen komen vaker voor tijdens de behandeling. Bekijk zeker de tips over hoe je nevenwerkingen beperkt of voorkomt:

- Verminderd aantal bloedcellen p. 9
- Misselijkheid en braken p. 10
- Beschadiging van het mondslijmvlies (mucositis) p. 11
- Smaak- en reukveranderingen p. 13
- Ongewone vermoeidheid p. 14

Afhankelijk van jouw behandeling kan je ook volgende nevenwerkingen ervaren. Welke voor jou van toepassing zijn, hoor je via je arts en het OPST of de borstkliniek.

- Diarree of verstopping p. 15
- Nagelbeschadiging p. 16
- Tintelingen of voos gevoel (polyneuropathie) p. 17
- Grieperig gevoel p. 18
- Last van je ogen p. 19
- Oorsuizen en verminderd gehoor p. 20
- Haarverlies p. 21
- Huidveranderingen p. 24
- Hand-voetsyndroom p. 26

5. NEVENWERKINGEN VOORKOMEN EN BEHANDELEN

a. Verminderd aantal bloedcellen

Wat kan ik ervaren?

Chemotherapie onderdrukt de werking van je beenmerg. Hierdoor kunnen de volgende bloedcellen in aantal verminderen:

Witte bloedcellen	Rode bloedcellen	Bloedplaatjes
Verhoogd risico op infectie	Vermoeidheid Kortademigheid Duizeligheid Hartkloppingen	Verhoogde kans op neusbloedingen Wondjes kunnen langer nabloeden Sneller blauwe plekken krijgen

Hoe ontstaat beenmergonderdrukking?

Bloedcellen zijn sneldelende cellen. Sneldelende cellen zijn gevoelig voor chemotherapie en gaan bijgevolg sneller afgebroken worden.

Hoe kan ik beenmergonderdrukking beperken of voorkomen?

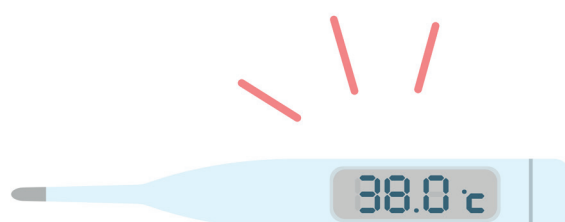
Het dalen van de witte en rode bloedcellen en van de bloedplaatjes, kan je niet beperken of voorkomen. Je arts kan de aanmaak van witte bloedcellen wel stimuleren aan de hand van een groeimiddel dat onderhuids wordt ingespoten (bijvoorbeeld: Neulasta®). Om een ernstig tekort aan rode bloedcellen of bloedplaatjes tegen te gaan, kan je behandelend arts een bloedtransfusie voorschrijven.

Hoe kan ik omgaan met beenmergonderdrukking?

- Voorkom infecties
 - Mijd personen die ziek zijn
 - Mijd plaatsen waar veel personen samenkomen. Ga bijvoorbeeld winkelen op een rustig moment.
 - Bescherm jezelf tegen wondjes. Heb je een wonde, ontsmet dan goed.
- Voorkom bloedingen
 - Gebruik een zachte tandenborstel
 - Scheer elektrisch en maak geen gebruik van een scheermesje
 - Vermijd activiteiten waarbij je een verhoogd risico loopt op kwetsuren
 - Breng een hydraterende crème aan bij droge korsten in je neus om neusbloedingen te voorkomen (bijvoorbeeld: Vitapanatol®).

Wanneer moet ik contact opnemen?

- Bij tekenen van een infectie en zeker wanneer je koorts maakt boven 38°C.
- Neusbloeding die langer aanhoudt dan 30 minuten of bij hevig bloedverlies.



b. Misselijkheid en braken

Wat kan ik ervaren?

Als reactie op je behandeling is het mogelijk dat je misselijk bent en/of moet braken. Het braakcentrum in de hersenen kan door de chemotherapie geprikkeld worden. De mate waarin je meer of minder last hebt van deze klachten, zijn persoonsgebonden én zijn ook afhankelijk van het product dat je toegediend krijgt. Wees niet ongerust indien je niet misselijk wordt en/of niet moet braken. Dit betekent niet dat de behandeling niet werkt.

Hoe kan ik misselijkheid en braken beperken of voorkomen?

- Medicamenteus
 - Preventieve medicatie wordt voorzien. Deze wordt toegediend tijdens de behandeling of moet je thuis standaard innemen. Wacht niet tot je misselijk bent om deze medicatie in te nemen.
 - Daarnaast wordt er meestal ook medicatie voorzien indien de preventieve medicatie onvoldoende is (Primperan®, Litican®, Zyprexa®). Neem deze onmiddellijk in als je de misselijkheid voelt doorkomen.
- Voeding en drank
 - Pas je voeding aan, bij misselijkheid en braken eet je best kleinere porties.
 - Een lege maag kan een misselijk gevoel geven.
 - Probeer goed te eten op de dagen of momenten dat je je beter voelt.
 - Zoek naar voeding met de nodige calorieën zoals bijvoorbeeld volle yoghurt.
 - Indien warme gerechten of geuren een misselijk gevoel uitlokken, kies dan voor een alternatief. Bijvoorbeeld een koude pastaschotel, een extra broodmaaltijd, soep, een ijsje of een milkshake.
 - Drink 1,5 liter per dag. Dit zorgt ervoor dat de afvalstoffen van de chemotherapie het lichaam sneller verlaten. Dit hoeft niet alleen water te zijn. Het mag ook koffie, thee, frisdrank, ... zijn.
 - Koolzuurhoudende dranken laat je 'uitbruisen'. Vruchtensappen verdun je met water.
 - Ijsblokjes met een smaakje kunnen verlichting bieden.
 - Het toevoegen van gember aan bijvoorbeeld je thee kan helpen tegen de misselijkheid. Het is aanbevolen om niet meer dan vier gram gember per dag te gebruiken.

Hoe kan ik omgaan met misselijkheid en braken?

- Neem rustig de tijd om te eten.
- Rust na elke maaltijd, bij voorkeur in zittende houding.
- Zorg voor een goede mondhygiëne. Een vieze smaak in de mond kan misselijkheid bevorderen. Poets ook regelmatig je tong.
- Spoel je mond met water indien je hebt moeten braken.
- Zorg voor voldoende afleiding (bijvoorbeeld een hobby, lezen, wandelen, ...). Ontspanning kan gevoelens van angst verminderen. Angstgevoelens kunnen immers ook tot misselijkheid bijdragen.

Wanneer moet ik contact opnemen?

Vermeld deze klacht aan je verpleegkundige of arts bij de volgende toediening van de chemotherapie of consultatie. Neem telefonisch contact op als je:

- Onvoldoende kunt eten of moet braken (gedurende langer dan drie dagen), of niet kunt drinken (langer dan één dag)
- Als je fel vermagert

c. Mucositis (mondslijmvliesontsteking)

Wat kan ik ervaren?

- Droge, bleke of rode slijmvliezen gepaard met zwelling
- Branderig gevoel in de mond
- Tong voelt droog aan

Soms evolueert dit naar een ontsteking met pijnlijke zweertjes of aften in de mond. Deze nevenwerking start meestal vijf tot zeven dagen na de toediening van de chemotherapie. Herstel treedt meestal op na twee tot drie weken.

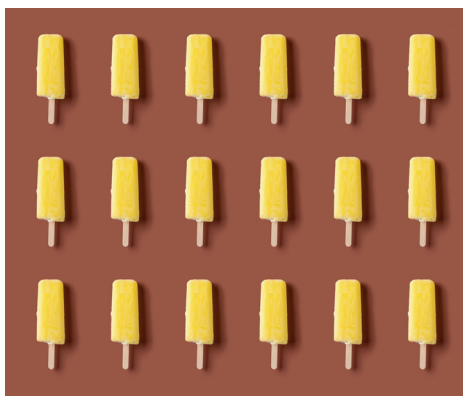
Hoe ontstaat mucositis (mondslijmvliesontsteking)?

De cellen van het mond- en keelslijmvlies kunnen door de chemotherapie worden aangetast met irritatie in de mond- en keelholte tot gevolg.

Hoe kan ik beschadiging van het mondslijmvlies beperken of voorkomen?

- Maak een afspraak bij de tandarts voor de start van de chemotherapie
- Afkoelen van het mondslijmvlies

Tijdens de toediening van bepaalde chemotherapieën zal je ijsschilfers of een ijsje krijgen. Door de koude gaan de bloedvaatjes in de mond zich samentrekken. Hier komt er minder chemotherapie in het slijmvlies van de mond terecht en is er bijgevolg ook minder aantasting. Je kan ook zelf een bevroren stukje fruit meebrengen naar het ziekenhuis.



- Goede mondhygiëne
 - Poets minstens twee keer per dag je tanden, liefst na iedere maaltijd.
 - Gebruik een zachte of medium tandenborstel.
 - Spoel je tandenborstel grondig met lauw water en bewaar hem droog.
 - Vervang je tandenborstel minstens om de twee maanden.
 - Gebruik je een mondspoelmiddel (bijvoorbeeld PerioAid®), gebruik dan een tandpasta zonder NLS (natrium lausulfaat, bijvoorbeeld Sendodyne F-gel®, Meridol®).
- Goede mondhygiëne bij een tandprothese
 - Spoel de prothese na elke maaltijd af onder stromend water.
 - Reinig minstens één keer per dag.
 - Borstel je prothese ook af met chloorhexidineoplossing zoals Perio-Aid® indien je de mond spoelt met een spoelmiddel.
 - Neem de prothese 's nachts of enkele uren per dag uit je mond. Zo krijgt het mondslijmvlies wat rust.
 - Bewaar de prothese droog en reinig ze voor je ze weer in de mond plaatst.
- Mondspoelingen – verzorging lippen
 - Spoel enkele keren per dag je mond met lauw gezouten water (een theelepel in 250 ml water).
 - Gebruik de voorgeschreven producten.
 - Gebruik een neutrale lippenbalsem als je droge lippen hebt.

- Voeding aanpassen
 - Vermijd alcohol, te warme gerechten, pikante kruiden en zure voedingsmiddelen.
 - Gebruik zachte voeding en eet op regelmatige tijdstippen.
- Zorg voor een vochtige mond
 - Kauw regelmatig op een suikervrij zuurtje of kauwgom met xylitol (bijvoorbeeld miradent® te verkrijgen bij de apotheek).
 - Breng een gel of mondspray aan die je mond bevochtigt (bijvoorbeeld oral balance©, dentaïd xeros®).

Hoe kan ik omgaan met beschadiging van het mondslijmvlies?

- Blijf bovenstaande adviezen volgen.
- Spoel je mond met een speciale, pijnstillende cocktail. Jouw arts kan hiervoor een voorschrift schrijven.
- Contacteer het OPST of de borstkliniek voor een behandeling met laserlicht (low level laser therapie).
Deze behandeling:
 - Verzacht de pijn
 - Ondersteunt het herstel
 - Wordt best om de twee dagen herhaald

Wanneer moet ik contact opnemen?

Meld ieder symptoom aan de arts, contacteer het OPST of de borstkliniek bij volgende symptomen:

- Blaasjes, zweertjes of bloedend tandvlees.
- Droge mond, dik en taai speeksel
- Witte stipjes in de mond
- (Keel)pijn
- Moeilijk kunnen eten of drinken

d. Smaak- en reukveranderingen

Wat kan ik ervaren?

Door de behandeling kan je smaak- en reukveranderingen ervaren. Volgende smaken kan je net meer of soms minder gewaarworden: zoet, zuur, bitter, flauw, metaalsmaak of zout.

Deze smaak- en reukveranderingen zijn heel persoonlijk. Na je behandeling zal je smaak- en reukzin meestal geleidelijk aan herstellen.

Hoe ontstaat smaak- en reukverandering?

Sommige patiënten ervaren reeds smaak- en reukverandering alvorens de behandeling werd opgestart. Dit kan ontstaan door de ziekte zelf. Chemotherapie kan een effect hebben op de cellen die de geur en smaak waarnemen. Ook mondspoelingen kunnen je smaak veranderen.

Hoe pas ik mijn voeding aan?

Probeer zoveel mogelijk uit en experimenteer met voedingsmiddelen.

- Wanneer klassieke maaltijden niet meer smaken:
 - Probeer kant- en klare maaltijden
 - Gebruik meer kruiden
 - Bij afkeer van warme maaltijden, probeer dan een koud gerecht
 - Voeg extra smaak toe door gebruik te maken van sauzen (bijvoorbeeld op basis van mosterd)
- Bij onaangename smaken:
 - Fris-zure voedingsmiddelen (zoals fruitsnoepje, yoghurt) en muntsmaken (zoals pepermunt, kauwgom) kunnen de vieze smaak maskeren.
 - Wanneer je een afkeer krijgt voor vlees, kunnen vis, eieren, vegetarische- en melkproducten een goede vervanging zijn. Vlees kan ook gecombineerd worden met friszoete smaken (bv. appelmoes) voor een betere smaak.
 - Soms helpt het om metalen bestek te vervangen door een plastic variant.
 - Eet kleinere porties en neem tussendoortjes, calorie-inname blijft zeer belangrijk.
- Bij onaangename geuren:
 - Kies voor koude of lauwe gerechten
 - Vermijd sterk ruikende voedingsmiddelen, maar ook parfum en wasproducten
 - Vermijd geuren die ontstaan tijdens het koken. Indien mogelijk laat je het koken best over aan iemand anders en eet je op een andere plaats dan waar er werd gekookt.

Wanneer vraag je raad aan de onco-diëtisten?

Een diëtist raadpleeg je best van zodra je gewicht verliest. Gewichtsverlies is een teken dat je te weinig calorieën opneemt en deze zijn belangrijk voor je lichaam tijdens de behandeling. Een diëtist zal je bijstaan met recepten en tips. De contactgegevens van de onco-diëtisten kan je terugvinden op p.3.

e. Ongewone vermoeidheid

Wat kan ik ervaren?

Vermoeidheid tijdens en na de kankerbehandeling, wordt omschreven als een iets dat ze nog niet eerder hebben ervaren. Bij een 'normale' vermoeidheid helpt rusten en staan mensen uitgerust op na een goede nachtrust. Tijdens de behandeling lijkt dit niet te helpen. Sommigen patiënten vergelijken het met een vermoeidheid die je kan ervaren na een ingrijpende levensgebeurtenis (bijvoorbeeld verlies van een dierbare).

Hoe ontstaat de vermoeidheid?

Vermoeidheid is een ingewikkeld proces en kent verschillende oorzaken. Aan volgende oorzaken kan je zelf niets veranderen:

- De ziekte op zich
- De behandeling
- De emoties die de diagnose en behandeling met zich meebrengen
- Veranderde rol (bijvoorbeeld thuis of op het werk)

Volgende oorzaken kan je wel beïnvloeden:

- Veranderde dagindeling (minder bewegen, meer tijd om te piekeren,...), minder zinvolle activiteiten zoals sociale contacten
- Veranderd slaappatroon (meer dutten overdag, minder goed slapen 's nachts)
- Veranderd voedingspatroon
- Veranderd bewegingspatroon (hoe minder je beweegt, hoe minder spieren je hebt, hoe meer moe je gaat worden)

Hoe kan ik de vermoeidheid beperken?

Omdat vermoeidheid veel oorzaken kent, is het moeilijk om een standaardbehandeling voor te stellen. Probeer onderstaande tips zeker eens uit. Meestal moet je ze minstens enkele weken volhouden om een effect te voelen.

- Beweeg voldoende (Zie de tips op p.5 'Beweeg voldoende'.)
- Zoek een evenwicht tussen 'energie-vragers' en 'energie-gevers'

Vraag jezelf eens af:

- Wat geeft mij energie (bijvoorbeeld een boek lezen, met vrienden afspreken, ...)?
 - Wat vergt energie (bijvoorbeeld gesprekken met bepaalde kennissen, poetsen, ...)?
- Zorg dat je elke dag enkele zaken inbouwt die je energie geven.

- Zorg voor een goede dagindeling (Tips kan je terugvinden op p.5. 'Zorg voor een goed dagritme'.)

Hoe kan ik omgaan met vermoeidheid?

- Bespreek je vermoeidheid met je omgeving, geef duidelijk je grenzen aan.
- Geef aan waar je energie van krijgt (bijvoorbeeld muziek luisteren, een uitstapje).
- Reorganiseer je huishouden en durf hulp vragen. Wat je vroeger op een halve dag deed, kan je bijvoorbeeld spreiden over enkele dagen. Als je graag extra ondersteuning hebt thuis, kan je contact opnemen met onze sociale dienst om de opties te bespreken, evenals mogelijke kostprijs. De contactgegevens van de sociale dienst kan je terugvinden op p.3 .
- Maak een dagplanning. Ben je een dag heel moe, bekijk dan wat je gedaan hebt. De volgende keer probeer je minder in te plannen.
- Maak een boodschappenlijstje of bestel je boodschappen.
- Beweeg dagelijks. Een minimum van beweging is 30 minuten per dag (bovenop je dagelijkse huishoudelijke taken). Vanaf 30 minuten beweging zal je minder spierafbraak ondervinden zie 'hoe ontstaat vermoeidheid'. Lukt dit je niet alleen, vraag dan een attest voor kinesithérapie ter begeleiding aan je huisarts of behandelend arts.

f. Diarree en verstopping

Wat kan ik ervaren?

Zowel diarree als verstopping zijn mogelijk.

Diarree ontstaat meestal enkele dagen na de chemotherapie. Dit kan heel hevig zijn (bijvoorbeeld drie tot zes keer per dag, grote hoeveelheid of gepaard met krampen).

Verstopping is moeilijker te voorspellen en is vaak een langdurig probleem.



Hoe ontstaan darmproblemen?

Chemotherapie heeft een effect op sneldelende cellen. De binnenbekleding van de darmen bestaat uit deze sneldelende cellen, bij irritatie ontstaat diarree. Verstopping ontstaat dan weer door een veranderinge levensstijl, voeding en vertraging van de darmbeweging (door de chemotherapie en/of pijnstilling).

Hoe kan ik darmproblemen beperken of voorkomen?

- Gevarieerde voeding
Eet zo gevarieerd mogelijk. Eet ook dagelijks vezelrijke producten zoals groenten, fruit, peulvruchten, volkoren granenproducten en noten. Vermijd deze producten in periodes van diarree.
- Voldoende beweging (Zie tips op p.5 'Beweeg voldoende'.)
- Drink voldoende water
Bij vezelrijke voeding moet je goed drinken. Drink minstens 1,5 liter water. Bij diarree is het belangrijk om extra te drinken.

Hoe kan ik omgaan met darmproblemen?

- Diarree
Wanneer je zeker bent dat je geen infectie hebt (geen koorts), neem dan onmiddellijk twee tabletten loperamide in (Immodium®). Afhankelijk van je aandoening en chemotherapie, mag je vier tot acht tabletten per dag nemen. Drink voldoende, vermijd vezelrijke voeding en eet voeding dat de stoelgang indikt (witte rijst, banaan). Drink eventueel sportdrank of eet zoute chips.
- Constipatie
Gebruik de tips om constipatie te voorkomen. Wanneer je twee dagen geen stoelgang hebt gemaakt, kan je bij de apotheek een product halen dat de stoelgang dunner maakt (bijvoorbeeld Movicol®, Forlax®). Het is belangrijk dat je na het innemen van deze producten minstens twee glazen water drinkt.

Wanneer moet ik contact opnemen?

Vermeld deze klacht aan je verpleegkundige of arts bij de volgende toediening van de chemotherapie of consultatie. Neem telefonisch contact op met je huisarts, bij:

- Constipatie langer dan drie dagen (neem contact op met je huisarts)
- Constipatie in combinatie met braken
- Diarree langer dan twee dagen en gevoel van algemene slappe
- Koorts en diarree

g. Nagelbeschadiging

Wat kan ik ervaren?

Bepaalde chemoprodukten kunnen je nagels beschadigen, dit zowel van de handen als de voeten. Nagels kunnen brozer worden, afbrokkelen, inscheuren, ontkleuren of verkleuren. Nagelbeschadiging ontstaat langzaam en is niet blijvend.

Hoe kan ik nagelbeschadiging beperken of voorkomen?

- **Gebruik een nagelversteviger**

Bij het begin van je behandeling kan je starten met het aanbrengen van een nagelversteviger, zowel aan je vingernagels als aan je teennagels. Vervang de nagellak om de drie dagen. Nagellak verwijderen doe je het best met behulp van een remover zonder aceton.

- **Voorkom extra beschadiging en ontstekingen**

- Zorg voor een goede nagelhygiëne om infecties te voorkomen.
- Vermijd contact met irriterende producten.
- Voorkom wondjes door handschoenen te dragen bij bepaalde activiteiten.
- Knip de nagels niet te kort, knip/vijl ze recht af.
- Gebruik geen kunstnagels. Deze kunnen je nagels nog meer beschadigen.

- **Ijshandschoenen en ijs sokken**

Bij sommige behandelingen zijn nagelveranderingen meer uitgesproken. Bij die behandelingen kan er voorgesteld worden om je handen en voeten af te koelen tijdens de toediening van de chemotherapie. Hiervoor worden koude wanten gebruikt. Door de koude vernauwen de bloedvaten in handen en voeten. Zo komt er minder geneesmiddel tot in je vingertoppen of tenen en heb je minder kans op beschadiging van je nagels.



Hoe kan ik omgaan met nagelbeschadiging?

- Gebruik een vijl of nagelschaar om gebroken of gescheurde nagels glad te krijgen
- Laat je nagels verzorgen door een medische pedicure/manicure

Wanneer moet ik contact opnemen?

Vermeld deze klacht aan je verpleegkundige of arts bij de volgende toediening van de chemotherapie of consultatie. Neem onmiddellijk contact op met je huisarts bij een onaangename geur en/of loslaten van je nagel(s).

h. Tintelingen of voos gevoel (polyneuropathie)

Wat kan ik ervaren?

- Tintelingen en een 'voos' gevoel in handen en voeten
- Verstoorde gewaarwording van koude en warmte
- Krachtsverlies (bijvoorbeeld een fles water niet meer open krijgen)
- Moeite met het maken van kleine bewegingen zoals het sluiten van knopen
- Gevoel dat je op watten stapt



Hoe ontstaat polyneuropathie?

Chemotherapie verspreidt zich doorheen je hele lichaam en zo dus ook tot in de gevoelszenuwen. Polyneuropathie of zenuwpijn ontstaat door beschadiging van deze gevoelszenuwen. De klachten treden zelden op na een eerste chemobehandeling. Meestal ervaren mensen deze klachten pas na verschillende toedieningen of nemen de klachten toe naarmate de behandeling vordert.

Hoe kan ik polyneuropathie beperken of voorkomen?

- Ijshandschoenen en ijssokken
Sommige behandelingen geven meer kans op tintelingen en een voos gevoel ter hoogte van handen en voeten. Door de koude vernauwen de bloedvaten met als gevolg dat de chemo niet tot in je vingertoppen of tenen kan komen. Op deze manier heb je minder kans op beschadiging van je gevoelszenuwen.
- Bij bepaalde behandelingen (bijvoorbeeld Oxaliplatin) vermijd je best koude dranken en voeding. De eerste dagen na toediening kunnen deze een benauwd gevoel geven ter hoogte van de keel. Het lijkt alsof je keel verdoofd is en je moeilijk kan slikken. Deze klachten gaan voorbij, maar zijn erg vervelend. Het is dus beter om geen koude voeding (bijvoorbeeld ijs) te eten en geen koude dranken te drinken.

Hoe kan ik omgaan met polyneuropathie?

Vermijd contact met warmte of koude wegens verminderde gewaarwording

- Wees voorzichtig met warm water. Gebruik eventueel een badthermometer.
- Gebruik handschoenen bij het afwassen of poetsen.
- Gebruik steeds pannenlappen.
- Draag handschoenen om je handen te beschermen (bijvoorbeeld wanneer je iets uit de diepvries neemt).
- Gebruik bestek met plastic of kunststof handvat.
- Was je handen met lauw water.
- Door een 'voos' gevoel in je voeten, kan het zijn dat je minder stabiel staat. Wees dus extra alert zodat je niet struikelt.

Wanneer moet ik contact opnemen?

Vermeld deze klacht aan je verpleegkundige of arts bij de volgende toediening van de chemotherapie of consultatie.

i. Griepig gevoel

Wat kan ik ervaren?

Na de toediening van je behandeling kan je last krijgen van een griepig gevoel. Je kan dan hoofdpijn, spierpijn, koude rillingen of een koortsig gevoel ervaren. Let op: meet altijd je koorts om een infectie uit te sluiten.

Dit gevoel is een normale reactie van je lichaam op de toegediende geneesmiddelen. Belangrijk om te weten is dat deze klachten tijdelijk zijn (tot twee à drie dagen). Ze kunnen ontstaan op de dag van de toediening of soms pas enkele dagen later.

Hoe kan ik een griepig gevoel beperken of voorkomen?

Neem onmiddellijk, bij het thuis komen van je behandeling, voldoende rust. Probeer ook genoeg te drinken (1,5 tot 2 liter per dag) zodat de afvalstoffen van je behandeling zo snel mogelijk uit je lichaam worden verwijderd. Ook bewegen helpt om afvalstoffen uit de spieren te verwijderen.

Hoe kan ik omgaan met een griepig gevoel?

- Controleer je lichaamstemperatuur
Wanneer je je algemeen minder goed voelt en je last krijgt van koude rillingen, controleer dan je temperatuur. Mogelijk is er meer aan de hand en veroorzaakt een infectie deze klachten.
- Neem geneesmiddelen in zoals voorgeschreven
Bij sommige behandelingen komt een griepig gevoel vaker voor. Bij deze behandelingen zal de behandelend arts medicatie voorschrijven zoals bijvoorbeeld paracetamol. Je mag steeds met paracetamol je klachten proberen te verminderen, maar blijf aandachtig voor infectietekens. Volgende richtlijnen kunnen jou daarbij helpen:
 - Wanneer je last hebt van symptomen mag je paracetamol innemen (bijvoorbeeld: 500mg tot 8x/dag of 1g tot 4x/dag).
 - Neem verder geen andere koortswerende medicatie op eigen initiatief.
 - Controleer voor elke inname je temperatuur. Door paracetamol gaat je temperatuur zakken en verberg je mogelijks de tekens van infectie.

Wanneer moet ik contact opnemen?

Vermeld deze klacht aan je verpleegkundige of arts bij de volgende toediening van de chemotherapie of consultatie. Neem onmiddellijk contact op:

- Bij hoge temperatuur (hoger dan 38°C)
- Bij aanhoudende rillingen of aanhoudende temperatuursverhoging (van 37,5°C)

j. Last van je ogen

Wat kan ik ervaren?

De ogen kunnen droger aanvoelen of net meer tranen.

Hoe ontstaan tranende ogen?

Sommige producten kunnen je slijmvliezen uitdrogen. Als tegenreactie van deze droogte gaan je ogen meer traanvocht aanmaken. Daarnaast kan chemotherapie het kanaal tussen je ogen en je keel vernauwen, waardoor traanvocht niet meer wordt afgevoerd en zich dus kan ophopen in je ogen en tranen kan vormen.

Hoe kan ik tranende ogen beperken of voorkomen?

Aan tranende ogen kan je zelf niets doen. Het traankanaal kan wel bij de oogarts behandeld worden wanneer dit vernauwd is. Tijdens de chemotherapie geeft deze behandeling vaak maar een tijdelijk effect. De tranende ogen verdwijnen meestal enkele weken na de stop van de chemotherapie.

Als je last hebt van droge ogen kan je gebruik maken van kunsttranen in de vorm van druppels of een gel. Deze zijn vrij te verkrijgen bij de apotheek.

Wanneer moet ik contact opnemen?

Vermeld deze klacht aan je verpleegkundige of arts bij de volgende toediening van de chemotherapie of consultatie. Neem telefonisch contact op als je minder goed kan zien of je een krassend gevoel hebt als je de oogleden beweegt.

k. Oorsuizen en verminderd gehoor

Wat kan ik ervaren?

Sommige producten kunnen ervoor zorgen dat je minder goed gaat horen, soms wordt dit voorafgegaan door een suizend geluid. De nevenwerking kan zowel tijdelijk als blijvend zijn.

Hoe ontstaat een verminderd gehoor?

Bepaalde chemotherapieën (Bijvoorbeeld Cisplatine) tasten de fijne haarcellen aan. Hierdoor wordt het geluid minder goed geleid naar het binnenoor.

Hoe kan ik een verminderd gehoor beperken of voorkomen?

Je kan zelf weinig doen om deze klacht te voorkomen. Vermijd zeer luide geluiden en draag, indien mogelijk, oorbescherming op evenementen waarbij er veel lawaai is.

Hoe kan ik omgaan met een verminderd gehoor?

- Meld aan je omgeving dat je minder goed hoort.
- Probeer gesprekken te beperken tot één gesprekspartner.
- Vermijd achtergrondgeluid.
- Houd oogcontact.
- Draag oorbescherming op plaatsen waar er veel lawaai is.
- Contacteer een oorarts bij extreme last.



Wanneer moet ik contact opnemen?

Vermeld deze klacht aan je verpleegkundige of arts bij de volgende toediening van de chemotherapie of consultatie.

I. Haarverlies

Wat kan ik ervaren?

Soms treedt haarverdunning op, maar bij een aantal behandelingen is er sprake van volledig haarverlies. De behandeling treft niet alleen het hoofdhaar maar meestal ook de lichaamsbeharing, de wenkbrauwen en de wimpers. Haaruitval is dan ook een ingrijpende nevenwerking.

Afhankelijk van het product begint het effect op de haargroei ongeveer veertien tot zestien dagen na de eerste toediening. Bij sommige producten treedt het haarverlies of de verdunning iets later op. Soms gaat dit gepaard met pijn of jeuk van de hoofdhuid rond de periode van het haarverlies. Jouw haar begint meestal opnieuw te groeien een tweetal maanden na de stop van de chemotherapie.

De verpleegkundige zal je meedelen wat het frequentst voorkomt bij het product dat jij toegediend zal krijgen.



Hoe ontstaat haarverlies?

Chemotherapie geeft schade aan sneldelende cellen. Heel wat producten hebben dan ook een impact op de cellen die instaan voor de haargroei.

Hoe kan ik haarverlies beperken of voorkomen?

Er is weinig dat je zelf kan doen om haarverlies te voorkomen. Bij sommige producten zal je arts een ijskap voorstellen (zie brochure ijskap). Een ijskap werkt echter niet bij alle producten en wordt daarom alleen voorgesteld bij producten waar er een gunstig resultaat is aangetoond.

Hoe kan ik omgaan met haarverlies?

- Voorzie een alternatief

Het is belangrijk dat jouw hoofdhuid beschermd blijft voor zowel afkoeling (winter) als warmte en zonnestralen. Kijk wat voor jou het beste aanvoelt. Sommige mensen verkiezen een pruik en andere hebben dan weer meer behoefte aan een muts of pet. Je kan jezelf de vraag stellen: "Ga ik buiten komen met een sjaaltje of pet?"

- Tips rond pruiken

- Vraag advies aan een gespecialiseerde kapper voor de start van de chemotherapie.
- Laat een pruik opzij leggen. Je koopt ze best pas aan als het haarverlies optreedt (of ten vroegste na de start van de chemotherapie, wat belangrijk is voor de terugbetaling).
- Bekijk welke pruik voor jou goed aanvoelt. Een pruik is duur en een pruik van 'echt' haar wordt pas aangeraden als het haar langer is dan schouderlengte. Voor korter haar is een pruik van synthetisch materiaal een evenwaardig alternatief.
- De prijs begint vanaf 500 euro. Hiervan wordt 180 euro terugbetaald via de mutualiteit. Indien van toepassing, kan je aan je hospitalisatieverzekering vragen of ze nog een extra ondersteuning voorzien. Je dient het voorschrift, samen met je factuur in bij de mutualiteit en eventueel hospitalisatieverzekering.
- Elke twee jaar kan je een nieuwe terugbetaling aanvragen.
- Als je het financieel moeilijk hebt, kan het OPST of de borstkliniek met jou op zoek gaan naar een alternatief.
- Praktisch:
 - Zet je pruik ook eens af om jouw hoofdhuid te laten ademen.
 - Verzorg je pruik regelmatig. Dit kan je makkelijk zelf doen, maar kan je ook uitbesteden.



- Tips over sjaaltjes en petten

Er bestaan veel alternatieven voor een pruik. Mutsjes, sjaaltjes en petten kunnen een alternatief zijn of kunnen voor afwisseling zorgen (bijvoorbeeld op momenten dat je de pruik niet draagt).

- Zorg voor kleur en volume, vermijd het 'badmutseffect'.
- Bespreek verschillende opties om sjaaltjes te knopen met het OPST of de borstkliniek.
- Als je het financieel moeilijk hebt, kan het OPST of de borstkliniek met jou op zoek gaan naar een alternatief.

- Wenkbrauwen

Wenkbrauwen kan je bijtekenen of kleuren. Er bestaan ook waterproof wenkbrauw tattoos (bijvoorbeeld Dermalrolling Semi-permanente®). Je kan ook een staal vragen aan het OPST of de borstkliniek.

- Make-up
 - Verzorg je aangezicht.
 - Eventueel kan je make-up gebruiken.
 - Enkele keren per jaar gaat er de workshop 'Look Good, Feel Better' (Kom Op Tegen Kanker) door waar een schoonheidsconsulente je de basistechnieken van een gelaatsverzorging en make-up aanleert.



- Verzorging van je hoofdhuid
 - Was je hoofdhuid om de twee dagen met een zachte shampoo (bijvoorbeeld babyshampoo).
 - Smeer de hoofdhuid dagelijks in met een verzorgende bodycrème.
 - Bescherm je hoofdhuid tegen de zon met een zonnecrème, liefst factor 50 (ook onder een pruik of muts).
 - Behandel jouw (resterende) haren voorzichtig. Gebruik zachte producten, vermijd kleuringen en trekkrachten (bijvoorbeeld brushen of stijlen van het haar).
 - Knip je haar regelmatig als het begint te groeien. Op die manier wordt het steviger. Vermijd de eerste maanden kleuringen of agressieve behandelingen.
- Praat erover

Haarverlies is confronterend. Dit kan verschillende soorten gevoelens zoals woede, verdriet, schaamte of angst bij jou naar boven brengen. Probeer deze gevoelens met je naasten te bespreken. Enkele tips:

 - Geef aan als je alleen wil zijn (bijvoorbeeld in de badkamer).
 - Wees voorbereid op dat sommige mensen schrikken, of dat je net complimenten zal krijgen.
 - Betrek (klein)kinderen in het haarverlies. Op deze manier wordt het voor hen normaal.

Wanneer moet ik contact opnemen?

Met al je vragen kan je terecht bij de verpleegkundige van het OPST of de borstkliniek. De contactgegevens van de verpleegkundige van het OPST of de borstkliniek kan je terugvinden op p.3 .

m. Huidveranderingen

Wat kan ik ervaren?

De behandeling kan een invloed hebben op je huid. Mogelijke klachten kunnen zijn:

- Een droge, schilferige huid
- Kloven ter hoogte van handen en voeten
- Bruine vlekken en/of bruine verkleuring
- Huiduitslag ten gevolge van een huidreactie
- Acne
- Gevoeligheid voor de zon

Hoe kan ik huidveranderingen beperken of voorkomen?

- Voorkom een droge en/of schilferige huid
 - Zorg voor een goede hydratatie door een milde of vochtinbrengende bodycrème, vraag zeker enkele staaltjes aan het OPST of de borstkliniek.
 - Kies een badolie of een neutrale niet geperfumeerde zeep om je lichaam mee te wassen.



- Vermijd blootstelling aan de zon
 - Bescherm je steeds tegen de zon door gebruik te maken van zonnecrème met een beschermingsfactor liefst factor 50. Ook als je in de schaduw blijft!
 - Breng de zonnecrème om de twee uur opnieuw aan.
 - Vermijd zonnebaden of gebruik van de zonnebank.
 - Vergeet je hoofd niet te beschermen en draag een hoed of pet.
- Voorkom irritatie en wonden
 - Vermijd contact met irriterende producten zoals huishoudproducten. Draag bijvoorbeeld handschoenen bij het poetsen.
 - Bescherm je handen bij het klussen zodat kwetsuren worden vermeden.
 - Heb je toch een kwetsuur, ontsmet deze dan onmiddellijk.

Hoe kan ik omgaan met huidproblemen?

- Jeuk
 - Probeer niet te krabben.
 - Knip je nagels kort zodat je geen krabletsels kan veroorzaken.
 - Jeuk neemt soms toe door warmte of door contact met kledij. Probeer hier rekening mee te houden. Ademende kledij (bijvoorbeeld katoen) kan helpen.
 - Gebruik jeukstillende niet geperfumeerde bodycrème.
 - Vraag naar jeukstillende medicatie aan jouw arts, indien vorige tips niet helpen (cetirizine®).
- Acne
 - Was je huid met lauw water en gebruik pH-neutrale zeep.
 - Dep de huid voorzichtig droog.
 - Ga niet krabben of knijpen.
 - Scheer, indien mogelijk, baardhaar elektrisch.

- **Vaginale droogte**

Door de chemotherapie kan je vaginale droogte ervaren. Dit kan last geven bij betrekkingen, maar ook schurend gevoel bij dagdagelijkse activiteiten zoals fietsen.

- Gebruik een glijmiddel op basis van water tijdens het seksueel contact (bijvoorbeeld Pjur Med Repair Glide®, Lubrilan®, KY-gel®).
- Breng bij aanhoudende klachten een bevochtiger in (bijvoorbeeld Mucogyne®, Premenoduo®, Hyalofemme®).

Wanneer moet ik contact opnemen?

Vermeld volgende klachten aan je verpleegkundige of arts bij de volgende toediening van de chemotherapie of consultatie.

- Aanhoudende en oncontroleerbare jeuk (meldt dit aan je behandelend arts).
- Extreme vorm van acne (meldt dit aan je behandelend arts).
- Vaginale droogte.
- Indien je graag advies wenst in verband met de verzorging van je gelaat, neem dan contact op met één van onze schoonheidsconsulenten voor een gelaatsverzorging, via het OPST of de borstkliniek.

n. Hand-voetsyndroom

Wat kan ik ervaren?

Het hand-voetsyndroom uit zich in pijnlijke roodheid en zwelling ter hoogte van je handpalmen en voet-zolen. Deze kan gepaard gaan met jeuk en/of pijn. Soms kan dit evolueren naar een zeer uitgesproken droogte van de huid met schilfering of blaarvorming tot gevolg.

Hoe ontstaat het hand-voetsyndroom?

Bepaalde chemotherapieën veroorzaken schade aan de bloedvaatjes in de huid van de handen en voeten. Hierdoor ontstaat een ontstekingsreactie zoals hierboven beschreven.

Hoe kan ik het hand-voetsyndroom beperken of voorkomen?

- Voorkom uitdroging van de huid
Wacht niet tot de eerste klachten optreden. Maak er een gewoonte van om je handen en voeten regelmatig in te wrijven met een vochtinbrengende handcrème (bijvoorbeeld Eucerin®, Avene®, La Roche Posay®).
- Voorkom wrijving en verwondingen
Volgende adviezen kunnen je hierbij helpen:
 - Vermijd blootstelling aan heel koud of heet water
 - Vermijd knellende schoenen
 - Draag losse en gemakkelijke kleding en vermijd knellende juwelen
 - Vermijd strakke verbanden
 - Bescherm handen en voeten tegen de zon
 - Gebruik handschoenen bij het schoonmaken en bij het werken in de tuin
 - Laat eelt verwijderen door een pedicure/manicure

Hoe kan ik omgaan met het hand-voetsyndroom?

Volgende maatregelen kunnen voor verlichting van de symptomen zorgen:

- Vermijd irritatie van de huid door wrijving (bijvoorbeeld strakke kleding, knellende schoenen,...).
- Vermijd zware druk op handen en voeten (bijvoorbeeld vermijd stappen op blote voeten, joggen, aerobics ...).
- Laat de huid niet in contact komen met warmtebronnen.
- Wrijf handen en voeten in met een dikke laag vochtinbrengende handcrème (met urea 10%, bijvoorbeeld Eucerin®, Avene akérat®, La Roche Posay lipikar urea®) voor het slapengaan en draag losse katoenen sokken/ handschoenen.

Wanneer moet ik contact opnemen?

Vermeld deze klacht aan je verpleegkundige of arts bij de volgende toediening van de chemotherapie of consultatie. Neem telefonisch contact op bij blaarvorming of pijn met het OPST of de borstkliniek. De contactgegevens van de verpleegkundige van het OPST of de borstkliniek kan je terugvinden op p.3 .



AZ Sint-Maarten
Liersesteenweg 435
2800 Mechelen

tel. 015 89 10 10
azsintmaarten@emmaus.be
www.azsintmaarten.be

© **vzw Emmaüs - AZ Sint-Maarten**

Overname van deze tekst en/of illustraties voor commerciële doeleinden of voor gebruik in een publicatie is enkel mogelijk na toestemming van de directie van AZ Sint-Maarten. In ieder ander geval moet de bron vermeld worden.

vzw Emmaüs - Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen
RPR Antwerpen-Mechelen - BE 0411.515.075

NB098 24-10-2024