

3. Chemotherapie

Uw longarts heeft u geadviseerd om een behandeling met chemotherapie te ondergaan. Voordat de behandeling begint, informeren de longarts en de oncologieverpleegkundige u hierover. De oncologieverpleegkundige zal de informatie in dit hoofdstuk ook mondeling met u doornemen.

Als in dit hoofdstuk over de arts wordt gesproken, zal dit meestal de longarts zijn. Soms wordt ook de huisarts bedoeld.

Wat is chemotherapie?

In dit hoofdstuk vindt u informatie over chemotherapie in het algemeen en specifiek over de cytostaticakuur die u zult krijgen. Chemotherapie is een behandeling met cytostatica. Cytostatica zijn medicijnen die kankercellen doden of de groei ervan remmen. Chemotherapie kan bestaan uit één of meerdere cytostatica. Nadat deze cytostatica zijn toegediend, volgt een rustperiode, die uit enkele dagen of weken kan bestaan. Zo'n periode van toediening en rust noemen we een kuur. Over het algemeen zal uw arts u meerdere kuren voorschrijven.

Een behandeling met chemotherapie kan om verschillende redenen gegeven worden.

- Chemotherapie met als doel genezing is een **curatieve** behandeling.
- Adjuvante chemotherapie wordt na een operatie uit voorzorg gegeven om het risico te verkleinen dat de kanker terugkomt. Een **adjuvante** behandeling heeft net als een curatieve behandeling als doel genezing.
- Ook bestaat de mogelijkheid van chemotherapie vóór een operatie: dit wordt **neo-adjuvant** genoemd.
- Ook is een gecombineerde behandeling van chemotherapie en radiotherapie mogelijk, waarbij de chemotherapie de werking van de radiotherapie versterkt.
- Daarnaast wordt chemotherapie gegeven als **palliatieve** behandeling. In dat geval kan de behandeling de ziekte niet genezen, maar kan de ziekte wel geremd worden en kunnen de klachten verminderd worden.



Wie kunt u bellen als u klachten of vragen heeft?

Als u klachten of vragen heeft waar geen spoed bij is, kunt u tussen 8.00 en 10.00 uur contact opnemen met de oncologieverpleegkundige op afdeling B4 via telefoonnummer (038) 424 46 05 of met afdeling B4 (24 uur per dag, 7 dagen in de week) via telefoonnummer (038) 424 25 40.

Met klachten die niet kunnen wachten, kunt u altijd rechtstreeks contact opnemen met de oncologieverpleegkundige of buiten kantooruren met afdeling B4. De oncologieverpleegkundige en/of de dienstdoende arts-assistent longziekten zullen uw vraag of klachten beantwoorden.

Bezoektijden

Als u voor chemotherapie bent opgenomen, kunt u bezoek ontvangen wanneer u dat wilt. Er zijn geen vaste bezoektijden.

Wanneer moet u een arts waarschuwen/contact opnemen?

Neem bij onderstaande klachten direct contact op met de oncologieverpleegkundige op afdeling B4 via telefoonnummer (038) 424 46 05 (tijdens kantooruren) of met afdeling B4 via telefoonnummer (038) 424 25 40 (24 uur per dag, 7 dagen per week):

- koorts boven 38,5°C
- koude rillingen
- langdurige bloedneuzen (langer dan 30 minuten)
- blauwe plekken zonder dat u bent gevallen of zich heeft gestoten
- aanhoudend bloeden van een wondje (langer dan 30 minuten)
- bloed in de ontlasting of urine.

Neem ook contact op met de oncologieverpleegkundige onderstaande klachten:

- braken langer dan 24 uur
- diarree langer dan 48 uur
- obstipatie (verstopping) langer dan 4 dagen
- plotselinge huiduitslag
- witte of zeer pijnlijke plekjes in uw mond.

Meestal kan dit wachten tot overdag. Buiten kantooruren kunt u hiervoor contact opnemen met afdeling B4.

Afhankelijk van uw klachten bestaat de mogelijkheid dat u wordt doorverwezen naar uw eigen huisarts.

Wilt u met klachten/vragen die geen spoed hebben, bij voorkeur bellen tussen 8.00 en 10.00 uur?

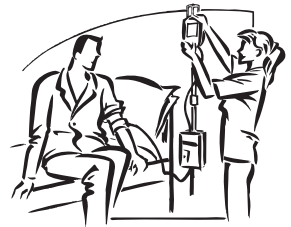
Als u twijfelt of zich onzeker voelt over bepaalde klachten die u hebt, neem dan contact op met de (oncologie)verpleegkundige van afdeling B4.

Beschermende maatregelen

Bij de behandeling met cytostatica zijn enkele dingen belangrijk. Zoals al eerder gezegd, zijn cytostatica medicijnen die kankercellen doden of de groei ervan afremmen. Deze celdodende middelen kunnen ook invloed hebben op gezonde cellen. Daarom kunnen ze bij u onbedoelde bijwerkingen veroorzaken en bij direct contact met anderen schadelijk zijn voor de gezondheid. Onder direct contact verstaan we huidcontact met (opgeloste) cytostatica of direct contact met uitscheidingsproducten. Deze uitscheidingsproducten zijn met name urine, ontlasting, transpiratie, braaksel, drain- en wondvocht en bloed. Hierin kunnen nog geruime tijd resten van bepaalde cytostatica voorkomen. Vooral mensen die er dagelijks mee werken, lopen in dat geval enige risico's. Zorgvuldig omgaan met cytostatica en uitscheidingsproducten is dus belangrijk. Hoeveel dagen uw uitscheidingsproducten risicovol zijn, leest u in de specifieke informatie over de cytostaticakuur die u krijgt. De oncologieverpleegkundige voegt dit toe in dit hoofdstuk voordat u begint met de cytostaticakuur.

In het ziekenhuis

Als er kans bestaat op direct contact met cytostatica, zal de verpleegkundige beschermende maatregelen moeten nemen. Bij het aanhangen, verwisselen en verwijderen van het infuus of het omgaan met uitscheidingsproducten zal dit voornamelijk het gebruik van handschoenen zijn. Soms zal de verpleegkundige een overschort aantrekken of een mondkapje voorhouden.





Uitscheiding

Ongemerkte verspreiding van cytostatica en uitscheidingsproducten door spetteren of morsen moet worden voorkomen. Enkele adviezen tijdens de risicovolle periode hiervoor zijn:

- Mannen doen er verstandig aan bij het urineren op het toilet te gaan zitten.
- Verwijder druppels urine met toiletpapier.
- Spoel het toilet na gebruik altijd 2 keer. Doe dit met de wc-deksel dicht om spatten te voorkomen.
- Verzamel thuis al het afval met risicovolle uitscheidingsproducten in dubbele afvalzakken en voer deze af met het normale huisvuil.
- Als u geslachtsgemeenschap hebt in de dagen dat uw uitscheidingsproducten risicovol zijn, dan adviseren we een condoom te gebruiken.

Kleding en beddengoed

Mocht uw kleding of beddengoed onverhoopt in aanraking komen met uw uitscheidingsproducten tijdens de risicovolle periode, doe dan het volgende:

- Draag bij het reinigen van het wasgoed wegwerphandschoenen.
- Spoel kleding eerst in de wasmachine met een koud spoelprogramma. Hierna kunt u het wasprogramma kiezen dat geschikt is voor de kleding.
- Was het wasgoed apart van ander wasgoed.
- Als het niet mogelijk is de kleding onmiddellijk in de wasmachine te stoppen, dan kunt u het wasgoed in een goed afgesloten plastic zak bewaren.
- Was goed uw handen na contact met het wasgoed.
- Was het beddengoed, als dat niet in aanraking is gekomen met uitscheidingsproducten, zo vaak als u zelf gewend bent.

Wanneer u deze richtlijnen opvolgt, zijn risico's uitgesloten. U of uw familie hoeft zich hierover niet ongerust te maken. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de oncologieverpleegkundige.



Welke bijwerkingen kunnen optreden en wat kunt u ertegen doen?

Cytostatica komen, direct of indirect, in de bloedbaan terecht. Via de bloedbaan worden cytostatica door het hele lichaam verspreid en bereiken zo de kankercellen vrijwel overal in het lichaam.

Cytostatica zijn medicijnen die kankercellen doden of de groei ervan afremmen. Ze hebben niet alleen invloed op kankercellen, maar ook op bepaalde gezonde cellen. Ze tasten vooral snelgroeiende cellen makkelijk aan. Daarom kunnen cytostatica bij de patiënt onbedoelde bijwerkingen veroorzaken. Gelukkig herstellen de gezonde cellen zich meestal vrij snel, waarna de bijwerkingen verdwijnen. Soms gebeurt dat al na enkele dagen, soms duurt het langer.

Door het toedienen van cytostatica kunnen bijwerkingen optreden. Het is niet voorspelbaar of dit bij u het geval zal zijn. Het optreden van bijwerkingen en de ernst ervan zeggen niets over het effect van de behandeling op de ziekte.

Kankercellen verschillen wat betreft de gevoeligheid voor een bepaald cytostaticum. Soms is het nodig om een combinatie van verschillende cytostatica toe te passen om een zo goed mogelijk resultaat te bereiken.

Wat kunt u doen bij eventuele bijwerkingen?

Invloed van cytostatica op de werking van het beenmerg

In het beenmerg worden de verschillende bloedcellen aangemaakt. Dit zijn:

- verschillende soorten witte bloedcellen (leukocyten): zij zijn verantwoordelijk voor de afweer tegen infecties
- bloedplaatjes (thrombocyten): zij vervullen een belangrijke rol bij de bloedstolling
- rode bloedcellen (erythrocyten): zij zorgen voor het zuurstoftransport van longen naar weefsels.

Om de werking van cytostatica op uw beenmerg na te gaan wordt vóór elke kuur uw bloed gecontroleerd. Als uw bloedcellen niet voldoende zijn hersteld, dan wordt de kuur eventueel uitgesteld.

- Een verminderd aantal witte bloedcellen (leukocyten) geeft een verhoogde kans op infectie. Deze kans is het grootst 7 tot 14 dagen na een kuur. Heeft u koorts van 38,5°C of hoger en/of koude rillingen, neem dan direct contact op met de oncologieverpleegkundige of afdeling B4, zoals staat vermeld onder het kopje 'Wanneer moet u een arts waarschuwen'. Dus ook 's avonds, 's nachts en in het weekend. Koorts kan het enige signaal zijn van een ernstige infectie.
- Een verminderd aantal bloedplaatjes (trombocyten) geeft een verhoogde kans op blauwe plekken, een bloedneus en bloedend tandvlees. Ontstaan er spontaan blauwe plekken en/of komt het regelmatig voor dat u een moeilijk te stelpen bloedneus heeft, neem dan direct contact op met het ziekenhuis, zoals staat vermeld onder het kopje 'Wanneer moet u een arts waarschuwen'.
- Een verminderd aantal rode bloedlichaampjes (erythrocyten) geeft kans op bloedarmoede. Dit kan zich uiten in vermoeidheid, bleek zien en duizeligheid. Bij deze klachten neemt u contact op met de oncologieverpleegkundige.

Het gebruik van extra vitaminen en/ of ijzertabletten heeft geen invloed op het herstel van het beenmerg.

Griepvaccin

Omdat u chemotherapie krijgt, adviseren wij u zich in het najaar te laten vaccineren tegen de griep. Als u geen oproep heeft gekregen van uw huisarts, neem dan eind september, begin oktober zelf contact op met uw huisarts. Het geschikte moment om u te laten vaccineren is enkele dagen voordat u de volgende kuur krijgt toegediend. Als u hierover vragen heeft, kunt u contact opnemen met de oncologieverpleegkundige.

Verminderde eetlust, misselijkheid en soms ook braken

Verminderde eetlust, misselijkheid en soms ook braken kwamen vroeger veel voor. Tegenwoordig is dit meestal goed te voorkomen, omdat er medicijnen zijn die bescherming bieden tegen misselijkheid en die u in combinatie met de chemotherapie krijgt voorgeschreven. Misselijkheid is een natuurlijke reactie waardoor schadelijke stoffen uit de maag verwijderd worden. Mocht u ondanks de afgesproken medicatie tegen misselijkheid toch veel last hebben van misselijkheid en braken, neem dan contact op met de oncologieverpleegkundige. U kunt dan (extra) medicijnen krijgen.

Naast de medicatie tegen misselijkheid kunt u, bij een verminderde eetlust of misselijkheid, uw eetpatroon aanpassen. Wij geven u hierbij een aantal tips:

- Forceer het eten niet. Haal de 'schade' in door tussen de kuren door goed te eten.
- Eet op tijdstippen dat u minder misselijk bent, zelfs 's nachts als u wakker bent.
- Een half uur vóór de maaltijd een kopje bouillon drinken wekt de eetlust op. Een te grote hoeveelheid kan weer averechts werken.
- Drink veel tijdens de kuur. Uw lichaam moet extra afvalstoffen verwijderen. Drink daarom dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht, dit zijn ongeveer 10 tot 15 kopjes vocht.
- Te weinig drinken kan een misselijk gevoel vergroten en een vieze smaak in uw mond verergeren.
- De aanblik van een groot bord vol eten is vaak ontmoedigend. Stem de grootte van de maaltijd af op uw eetlust.
- Drink en eet de producten die u wel (graag) lust, zelfs als dit een dagje 'ongezond' betekent.
- Warme gerechten kunnen tegenstaan. Een alternatief is bijvoorbeeld een koude maaltijdsalade. Deze smaakt vaak beter en heeft evenveel voedingswaarde.
- Als u heeft overgegeven, laat dan de maag weer langzaam wennen aan vast voedsel.
- Een glaasje alcoholhoudende drank mag, maar het kan anders vallen dan u gewend bent.
- In de periode van behandeling raden wij u af om bewust af te vallen.
- Gebruik regelmatig kleine maaltijden. Een lege maag kan namelijk ook een misselijk gevoel geven.

Smaak- en reukverandering

Smaak- en reukveranderingen kunnen leiden tot verminderde eetlust. Hier is weinig tegen te doen. Mocht u hiervan last ondervinden, dan geven wij u hierbij een aantal tips:

- Probeer verschillende producten uit.
- Koop geen grote voorraden, want wat vandaag lekker is, kan u morgen tegenstaan.
- Als u weinig proeft, is het belangrijk dat het eten er aantrekkelijk uitziet.
- Door smaak- en reukveranderingen kunnen bepaalde producten u (tijdelijk) gaan tegenstaan. Probeer dan gebruik te maken van vervangende voedingsproducten.

Adviezen bij gewichtsverlies

Wanneer uw gewicht ondanks de voorafgaande tips toch daalt, kunt u denken aan:

- biscuitjes, koekjes, cake, koek, snoepjes, chocolade, ijs en drop
- limonadesiroop
- extra suiker of honing in pap, yoghurt, thee en koffie
- ongeklopte room toevoegen aan pap, (drink)yoghurt, vla of koffie
- extra roomboter of dieetmargarine door pap, soep, aardappelpuree en groente
- cashewnoten
- uitgelekte vruchten uit blik met iets geklopte slagroom erdoor.

Heeft u vragen over deze tips of behoefte aan meer informatie, dan kunt u natuurlijk bij uw oncologieverpleegkundige terecht. Zij schakelt zonodig een diëtiste in.

Achter in dit PID vindt u de folder 'Voeding bij kanker' van de KWF Kankerbestrijding.

Verandering van het ontlastingspatroon

Mocht u last krijgen van diarree, dan gelden de volgende adviezen:

- Zorg dat u voldoende drinkt, minimaal 2 liter vocht per 24 uur.
- Gebruik per dag een aantal koppen bouillon, tomaten- en/of groentesap. Bij veel diarree kunt u ook ORS gebruiken, verkrijgbaar bij drogist of apotheek.
- Geraspte appel kan soms helpen de diarree tegen te gaan.
- Gebruik vaker een kleine maaltijd.
- Heeft u langer dan 48 uur diarree, overleg dan met de oncologieverpleegkundige.

Wanneer u last krijgt van verstopping, gelden de volgende adviezen:

- Zorg dat u voldoende drinkt, zeker zo'n 2 liter per 24 uur.
- Gebruik vezelrijke voeding, dat wil zeggen: maak ruim gebruik van bruin of volkoren brood, groenten en fruit.
- Start met 1 keer per dag 1 sachet Movicolon; gebruik zonodig vaker.

Als u last heeft van verstopping, kunt u bij de apotheek of drogist een Microlax® krijgen. Dit is een kleine klysma waarvoor u geen recept nodig heeft. Meld de klachten van verstopping bij een volgend ziekenhuisbezoek bij uw oncologieverpleegkundige of arts. Dan kan er samen met u gekeken worden wat u kunt doen om de verstopping bij een volgende behandeling te voorkomen. Ook als u minder dan vier dagen geen ontlasting heeft gehad en daarvan veel last heeft, kunt u contact opnemen met uw oncologieverpleegkundige of arts.

Irritatie en/of ontsteking van het mondslijmvlies

Door chemotherapie kan uw mondslijmvlies geïrriteerd raken en/of ontsteken. U kunt last hebben van een pijnlijke mond waardoor slikken, praten, eten en drinken soms worden bemoeilijkt. Verschijnselen die zich kunnen voordoen, zijn: witte verkleuring van de slijmvliesen, droge mond door verminderde speekselproductie, smaakverandering en infecties. Een goede mondverzorging is daarbij heel belangrijk. U kunt dit doen door uw mond schoon en vochtig te houden. De volgende adviezen kunnen u hierbij helpen:

- Poets 2 tot 4 keer per dag uw gebit met een zachte (elektrische) tandenborstel en een fluoride tandpasta. Als de menthol in de tandpasta te pijnlijk is, kunt u mentholvrije tandpasta gebruiken.

- Spoel uw mond 4 tot 10 keer per dag gedurende één minuut met zout water (1 theelepel zout op 1 liter water).
- Smeer uw lippen en mondhoeken 3 keer per dag dun in met vaseline uit een tube, zodat er minder snel kloofjes ontstaan.
- Als u last heeft van een droge mond, probeer dan suikervrije kauwgom of etenswaren/ middelen die de speekselproductie bevorderen zoals zure snoepjes. Eventueel kunt u gebruik maken van Biotene-producten, die verkrijgbaar zijn bij de apotheek/drogist.
- Als u een gebitsprothese draagt, zorg dan voor een goed passende prothese. Laat de prothese bij problemen (bijvoorbeeld drukplekken) 's nachts uit.
- Als er blaasjes of andere pijnlijke plekjes in uw mond ontstaan, neem dan contact op met de oncologieverpleegkundige.

Stel een bezoek aan tandarts of mondhygiëniste bij voorkeur uit tot na de behandeling met chemotherapie. Als een behandeling bij de tandarts of mondhygiëniste wel gewenst is, overlegt u dan met de oncologieverpleegkundige of arts over het gewenste tijdstip. Vertel uw tandarts of mondhygiëniste dat u een behandeling met cytostatica krijgt.

Als u vóór de cytostaticabehandeling al tandklachten heeft, laat deze dan zo mogelijk behandelen voordat u met de cytostaticabehandeling begint.

Vermoeidheid en verminderde energie

Vermoeidheid tijdens chemotherapie komt regelmatig voor. Hoeveel last u ervan heeft en hoe lang, wisselt sterk van persoon tot persoon. Mocht u zich lusteloos en moe voelen, houd hier dan rekening mee in uw dagelijkse leven. Bouw rust en regelmaat in uw leven in. Probeer zo mogelijk 's ochtends op tijd op te staan en ga zo nodig 's middags weer even liggen. Hebt u moeite om de dagen door te komen, maak dan van tevoren een duidelijke, overzichtelijke dagindeling. Stel prioriteiten. Doe alleen wat u echt belangrijk vindt. Durf 'nee' te zeggen.

Om uw conditie op peil te houden kunt u bijvoorbeeld proberen te fietsen, wandelen of zwemmen. Want hoe minder u doet, hoe slechter uw lichamelijke conditie, des te sneller u moe wordt. Zorg voor voldoende afleiding en ontspanning. Juist activiteiten waarin u plezier heeft, kunnen u soms over uw vermoeidheid heen helpen.

Sommige mensen krijgen tijdens de behandeling last van concentratiestoornissen of problemen met het geheugen. Daarnaast zijn andere tijdens de behandeling ook meer emotioneel en/of prikkelbaar. Wanneer u last krijgt van dit soort gevoelens, is het goed te weten dat deze na enige tijd weer kunnen verdwijnen.

Fysiek herstel

Binnen de Isala klinieken bestaat de mogelijkheid om tijdens de behandeling onder begeleiding van een fysiotherapeut te werken aan uw lichamelijke conditie met het programma 'Fysiek herstel'. Dit is een oefenprogramma onder begeleiding van gespecialiseerde fysiotherapeuten. Meer informatie kunt u lezen in de folder 'Fysiek herstel'; die vindt u op www.isala.nl/patient/patientenfolders en dan in de linkerkolom zoeken op Kanker. Heeft u interesse in dit programma, meld dit dan aan uw behandeld arts. Hij/zij moet een consult schrijven voor dit programma of u doorverwijzen naar beweegprogramma's buiten de Isala klinieken.

Dun of uitvallend haar

Sommige, maar zeker niet alle cytostatica, kunnen haaruitval veroorzaken. Of dit voor u van toepassing is, staat vermeld in de kuurspecifieke informatie. Als u last heeft van haaruitval, realiseert u zich dan dat niet alleen hoofdhaar uitvalt, maar ook wimpers, wenkbrauwen, okselharen en schaamharen kunnen uitvallen. Het is goed om te weten dat uw haar weer gaat groeien als u de behandeling achter de rug heeft en soms zelfs al tijdens de behandeling.

Een aantal tips voor de verzorging van uw haar zijn:

- Verzorg uw haar voorzichtig: was het met lauw water, gebruik een milde shampoo en een crèmespoeling. Droog uw haar voorzichtig.
- Het nemen van een permanent of het verven van uw haar is af te raden. Na afloop van de behandeling kan uw kapper beoordelen wanneer uw haar weer geveerd of gepermanent kan worden.
- Tegen haaruitval is niets te doen: sommige mensen vinden het prettiger het haar kort te laten knippen voordat het gaat uitvallen.
- Uw hoofdhuid kan gevoelig en/ of pijnlijk worden. Dit heet haarpijn en u kunt hiervoor paracetamol innemen.
- Wanneer u voor een haarwerk kiest, kunt u het beste vroegtijdig, dus voordat het haar gaat uitvallen, een afspraak maken bij een haarspecialist.

Hij/zij kan uw eigen haardracht dan zien. Voor informatie over de financiële vergoeding van het haarwerk kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar. Een machtiging voor een haarwerk kunt u krijgen bij de oncologieverpleegkundige. Zie hoofdstuk 5 voor meer informatie.

- Alternatieven voor haarwerken zijn hoeden, mutsen en shawls. Zie hoofdstuk 5 voor meer informatie.

Huidveranderingen

Onder invloed van de cytostatica kan uw huid droog en schilferig worden, wat gepaard kan gaan met jeuk. Gebruik regelmatig een ongeparfumeerde vettende bodylotion om dit zo veel mogelijk tegen te gaan. Was u niet met geparfumeerde zeep, maar gebruik 'zeepvrije zeep' of ongeparfumeerde olie. Uw huid kan gevoeliger zijn voor zonlicht dan normaal en daardoor sneller verbranden. Het is daarom raadzaam bij activiteiten buitenshuis een zonnebrandcrème te gebruiken met een hoge beschermingsfactor. Tijdens de behandeling wordt zonnebaden of het gebruik van een zonnebank afgeraden.

Goed verzorgd, beter gevoel

Naast de lichamelijke klachten en emotionele problemen die kanker met zich mee kan brengen, kan ook uw uiterlijk behoorlijk veranderen. Soms door de ziekte zelf, soms door de behandeling. Veelgehoorde vragen en klachten zijn bijvoorbeeld: 'Mijn huid is schilferig en zeer droog geworden. Hoe kan ik dit het beste behandelen?' Of: 'Door chemotherapie is mijn haar broos en dun geworden: wat kan ik hieraan doen?' Of: 'Hoe krijg ik meer uitdrukking op mijn gezicht, nu ik geen wenkbrauwen meer heb?' Vaak zijn met eenvoudige tips en adviezen veel klachten te verbeteren of te camoufleren. De ervaring leert dat een goed verzorgd uiterlijk ook direct een beter gevoel geeft. Daarom wordt de workshop 'Look Good, Feel Better' in ons ziekenhuis georganiseerd.

Tijdens deze workshop krijgt u tips en adviezen over de verzorging van uw huid en make-up aan de hand van het '12 stappenplan'. Vervolgens gaat u zelf aan de slag met huidverzorgingsproducten, die speciaal voor deze workshop beschikbaar zijn gesteld. De workshop wordt geleid door een ervaren schoonheidsspecialist en enkele (getrainde) vrijwilligers.

Daarnaast is er ook een haarwerker aanwezig die een presentatie geeft over de aanschaf, het gebruik en het onderhoud van haarwerken. Of alternatieven

voor haarwerken laat zien zoals hoedjes, mutsjes en shawls. Na afloop van de workshop krijgt u een 'productentasje' en een instructieboekje mee naar huis.

De workshop is bestemd voor mensen met kanker, zowel mannen als vrouwen, tijdens en/of (kort) na hun behandeling. Veel mensen die aan de workshop hebben deelgenomen, zeggen hier veel aan gehad te hebben. 'Niet alleen aan de praktische tips', zo liet een deelnemer weten, 'maar ook dat er, naast de zorgen en onzekerheden die er zijn, eens iets positiefs gebeurt. Dat doet je goed'.

De workshops vinden plaats in Intermezzo (Bo.43) in gebouw B, dokter Spanjaardweg 29, 8025 BT Zwolle. Dit gebouw bevindt zich op het terrein van locatie Sophia, vlak bij (aan de zuidkant van) de parkeergarage.

U kunt zich aanmelden via de oncologieverpleegkundige, op eigen initiatief of op advies van uw arts, verpleegkundige of een andere ziekenhuismedewerker. Na aanmelding krijgt een voucher, die u toegang geeft tot het volgen van een workshop.

Oogklachten

De slijmvliezen van uw ogen kunnen soms geïrriteerd raken. U kunt daardoor droge en prikkelende of tranende ogen krijgen. Mensen met contactlenzen hebben hier sneller last van. Mocht u last krijgen van uw ogen, bespreek dit dan met uw oncologieverpleegkundige of arts. Deze kan u eventueel oogdruppels voorschrijven.

Ook ervaren sommige mensen dat ze slechter gaan zien. Wij vragen u dit te melden bij een volgend controlebezoek bij de oncologieverpleegkundige of arts.

Menstruatie en overgang

Cytostatica kunnen veranderingen geven in het verloop van de menstruatie. Dit wisselt van een keer overslaan tot het wegblijven van de menstruatie en kan gepaard gaan met overgangsklachten. Na het beëindigen van de behandeling kan de menstruatie terugkomen.

Aarzel niet om uw vragen of problemen op dit gebied te bespreken met uw oncologieverpleegkundige of arts.

Seksualiteit en anticonceptie

Medisch gezien is er geen bezwaar voor seksueel contact. Door bijwerkingen van de chemotherapie en het gebruik van overige medicatie kan de zin in vrijen verminderd zijn. De behoefte aan tederheid en intimiteit kan juist toenemen. Is vrijen pijnlijk door een droge vagina, dan kan een glijmiddel uitkomst bieden. Een glijmiddel als Sensilube® is te koop bij drogist of apotheek. Aarzel niet om vragen of problemen op dit gebied te bespreken met de oncologieverpleegkundige of arts.

Sommige mensen worden door chemotherapie onvruchtbaar. Of u onvruchtbaar zult worden, is sterk afhankelijk van de soort chemotherapie en van uw leeftijd. Als u op de vruchtbare leeftijd bent en een kinderwens heeft, overleg dan met uw arts welke gevolgen de behandeling op uw vruchtbaarheid heeft. Mocht de kans bestaan dat u onvruchtbaar wordt terwijl u een kinderwens heeft, dan is een aantal mogelijkheden, zoals het invriezen van ei- of zaadcellen of versnelde ivf-procedures.

Het is absoluut af te raden tijdens en vlak na de behandeling zwanger te worden. Dus ook als u denkt verminderd of niet vruchtbaar te zijn, moet u anticonceptie gebruiken. Uw arts kan u adviseren welke vorm van anticonceptie in uw situatie het meest geschikt is.