Kankerzorg behandelwijzer

U wordt behandeld tegen kanker. Dit kan een behandeling zijn met chemotherapie, immunotherapie en/of doelgerichte therapie. Uw arts of verpleegkundig specialist vertelt u wat de behandeling inhoudt en wat u kunt verwachten. Tijdens deze periode krijgt u veel informatie. In deze behandelwijzer kunt u alles rustig nalezen.

We adviseren u om deze informatie te delen met uw partner, familie of vrienden. Ook voor hen is deze informatie belangrijk. Als zij weten wat er gebeurt, kunnen ze u beter begrijpen en ondersteunen. Daarnaast is het belangrijk dat zij weten welke telefoonnummers ze kunnen bellen in een noodgeval.

Heeft u na het lezen van de informatie nog vragen? Stel ze dan gerust aan ons. U vindt de contactinformatie onder aan deze behandelwijzer.

Meer over uw behandelaars en zorgverleners

Tijdens uw behandeling kunt u te maken krijgen met verschillende zorgverleners, onder wie:

- Verschillende specialisten en verpleegkundigen die gespecialiseerd zijn in kankerzorg
- Uw hoofdbehandelaar
- De verpleegkundig specialist/casemanager
- De eerst verantwoordelijke verpleegkundige (EVV'er) van de Dagbehandeling Kanker
- De diëtist
- De maatschappelijk werker
- Uw huisarts
- De wijkverpleegkundige

Uw huisarts

Wij informeren uw huisarts schriftelijk over uw behandeling en de mogelijke bijwerkingen die u kunt krijgen. We adviseren u om, voordat u met de behandeling begint zelf ook contact op te nemen met uw huisarts. U kunt dan doorgeven wanneer uw behandeling begint en of u een bezoek van uw huisarts op prijs stelt. Zo is uw huisarts volledig op de hoogte van uw behandeling en kunt u met vragen en problemen ook bij hem of haar terecht.

Behandelingen

Er zijn verschillende manieren om kanker te behandelen. De belangrijkste behandelingen zijn een operatie, bestraling, anti-hormonale therapie, chemotherapie, doelgerichte therapie en immunotherapie.

Chemotherapie en doelgerichte therapie worden altijd via een bepaald kuurschema gegeven. Dit kuurschema wordt meestal na een bepaalde periode herhaald, soms met kleine veranderingen hierin.

Wilt u meer weten over de medicijnen die ú krijgt? Vraag dit dan aan uw behandeld arts of verpleegkundig specialist. Zij leggen het graag aan u uit. U kunt ook vragen naar de folder van KWF over chemotherapie.

Voorbereiding

Chemotherapie

Krijgt u chemotherapie? Bekijk dan het onderstaande voorlichtingsfilmpje. Hierin krijgt u belangrijke informatie over uw behandeling en wat u kunt verwachten tijdens uw bezoek aan de Dagbehandeling.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/kankerzorg-behandelwijzer#media-10834)

Doelgerichte therapie

Krijgt u (ook) doelgerichte therapie, zoals immunotherapie? Bekijk dan het onderstaande voorlichtingsfilmpje. Hierin krijgt u belangrijke informatie over uw behandeling en wat u kunt verwachten tijdens uw bezoek aan de Dagbehandeling.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/kankerzorg-behandelwijzer#media-10838)

Uw afspraken op de Dagbehandeling Kanker

De medewerkers van het secretariaat plannen uw afspraken voor de Dagbehandeling in. De eerstvolgende afspraak is definitief en staat dus vast.

Bij het maken van de afspraken proberen we zo goed mogelijk rekening te houden met uw wensen. Helaas lukt dat niet altijd, we vragen dan om uw begrip.

De afspraken die daarna volgen, zijn voorlopig. Dat betekent dat de datum en/of tijd nog kunnen veranderen.

Controleer daarom een paar dagen voor uw afspraak of iets is gewijzigd.

U kunt uw afspraken bekijken in het patiëntenportaal Mijn Antonius (https://www.antoniusziekenhuis.nl/patientenportaal-mijn-antonius/zo-gebruikt-u-mijn-antonius/inloggen-uitloggen-mijn-antonius).

Informatie en begeleiding op de Dagbehandeling

Tijdens uw behandeling krijgt u te maken met verschillende zorgverleners. Hieronder leest u meer over wat zij doen en wat ze voor u kunnen betekenen.

Eerste gesprek met uw verpleegkundig specialist/casemanager

Nadat u met uw medisch specialist heeft gesproken over de behandeling met chemotherapie, maakt u kennis met de casemanager. Dit is een verpleegkundig specialist die u volgt tijdens uw behandeling in het ziekenhuis. Hij/zij geeft u de medische voorlichting over de behandeling, bijwerkingen en evaluatiemomenten. Daarnaast maakt de casemanager afspraken voor een voorlichtingsgesprek en de eerste behandeling met chemotherapie.

Voor vragen in de periode tot aan de eerste behandeling kunt u bij haar/hem terecht (zie voor de telefoonnummers de roze pagina's in deze behandelwijzer).

Informatiegesprek

Op de Dagbehandeling krijgt u een eerste verantwoordelijke verpleegkundige toegewezen, ook wel EVV'er genoemd. Dit is een oncologieverpleegkundige. Hij/zij is uw vaste begeleider en aanspreekpunt tijdens de behandeling met chemotherapie op de dagbehandeling.

Voordat u met uw eerste chemotherapiebehandeling start, heeft u een telefonisch informatiegesprek met de oncologieverpleegkundige. U krijgt dan informatie over de behandeling. De oncologieverpleegkundige bespreekt dan ook met u of u voor uw eerste behandeling uit voorzorg medicijnen moet innemen en zo ja, wanneer. Hieronder leest u meer over de inhoud van dit informatiegesprek.

Eerste behandeling

Tijdens de eerste behandeling krijgt u van de oncologieverpleegkundige uitleg over de medicijnen die u thuis na de behandeling gebruikt. Tijdens dit moment kunt u ook uw vragen stellen. Hierna ziet u uw oncologieverpleegkundige bij zoveel mogelijk behandelingen. Dit kunnen we helaas niet altijd garanderen.

Mocht u tussen de behandelingen iets willen vragen, dan kunt u contact met uw EVV'er opnemen via het telefoonnummer van de Dagbehandeling (zie voor de telefoonnummers verderop in deze behandelwijzer). Krijgt u last van bijwerkingen? Raadpleeg dan eerst de Patient Journey app voordat u contact opneemt.

Einde van de behandeling

Bij de (voor)laatste kuur zal uw EVV'er een kort ontslaggesprek met u voeren over hoe het traject is gegaan en hoe u het heeft ervaren. Ook wordt bekeken of er nog aandachtspunten zijn voor het natraject op de poli.

Na de behandeling

Na de behandeling kunt u met uw vragen terecht bij de verpleegkundig specialist. Dit is de verpleegkundig specialist die u op de poli heeft gezien na uw gesprek met de arts over

chemotherapie. Vanaf dit moment is zij/hij uw vaste aanspreekpunt.

Informatie over het telefonisch informatiegesprek

Hieronder leest u meer over de onderwerpen die tijdens dit gesprek worden besproken. We vragen u om alvast te bedenken welke onderwerpen u graag zou willen bespreken met de oncologieverpleegkundige.

Informatie over de behandeling

Van de oncologieverpleegkundige hoort u welke chemotherapie, immunotherapie en/of doelgerichte therapie u krijgt en hoe deze werkt. Daarbij wordt aandacht besteed aan:

- Hoe de kuur heet
- De bijwerkingen van de behandeling
- Hoe u de behandeling krijgt toegediend (infuus en eventueel tabletten)
- Het toedieningsschema
- Hoeveel kuren u krijgt
- Hoe vaak u kuren krijgt
- Hoelang de behandeling duurt

De oncologieverpleegkundige vraagt ook naar uw thuissituatie en informeert u over de gevolgen van de behandeling voor uw dagelijks leven en over de gang van zaken op de Dagbehandeling.

Informatie over bijwerkingen

De oncologieverpleegkundige legt u uit welke bijwerkingen kunnen optreden door de chemotherapie, immunotherapie en/of doelgerichte therapie. Ook vertelt hij/zij wat u hiertegen kunt doen en welke mogelijkheden er zijn.

Krijgt u chemotherapie? In sommige situaties is het belangrijk dat u contact opneemt met het ziekenhuis. Uw oncologieverpleegkundige vertelt u wanneer dat moet.

Andere belangrijke informatie

Uiteraard kunt u tijdens het informatiegesprek ook uw eigen vragen en onderwerpen bespreken. Hieronder vindt u een lijst met mogelijkheden; omcirkel wat u wilt bespreken. Het kan zijn dat de oncologieverpleegkundige nog andere onderwerpen met u wil bespreken. U kunt uw vragen uiteraard ook op een later tijdstip aan de verpleegkundige stellen, bijvoorbeeld op de eerste dag dat u voor de behandeling in het ziekenhuis bent.

Onderwerpen die u wilt bespreken

- Medische informatie over de chemotherapie die ik krijg (bijvoorbeeld de werking in het lichaam).
- Het doel van de behandeling.
- De bijwerkingen die kunnen voorkomen bij deze behandeling.
- Hoe waarschijnlijk het is dat ik bepaalde bijwerkingen krijg.
- Wat ik zelf aan de bijwerkingen kan doen.
- Wanneer ik contact met het ziekenhuis moet opnemen.
- Wat de praktische gevolgen zijn van de behandeling voor mijn dagelijks leven (bijvoorbeeld huishouden, werk, hobby's).

- Welke gevoelens de behandeling kan losmaken (bijvoorbeeld angst, somberheid, hoop, sneller emotioneel worden).
- Hoe ik en mijn naasten (zoals partner, kinderen) met de ziekte en/of behandeling kunnen omgaan.
- Wat mijn naasten kunnen doen om mij te steunen.
- Wat de invloed is van de chemotherapie op seksualiteit.
- Hoe ik in contact kan komen met lotgenoten (andere mensen die kanker hebben).
- Of ik thuis extra hulp nodig heb en hoe ik dat kan regelen.
- Ondersteuning van bijvoorbeeld een maatschappelijk werker, geestelijk verzorger of een verpleegkundige kankerzorg in de thuissituatie.
- De gang van zaken in het ziekenhuis (waar vindt de behandeling plaats, wanneer krijg ik welke kuur, hoe vaak moet ik komen).
- Wat er gebeurt als ik afzie van de behandeling (twijfel over keuze, vooruitzichten, verdere begeleiding).

Ruimte voor notities

.....

.....

.....

.....

.....

Behandeling

Chemotherapie en doelgerichte therapie worden altijd via een bepaald kuurschema gegeven. Dit kuurschema wordt meestal na een bepaalde periode herhaald, soms met kleine veranderingen hierin. U krijgt uw kuurschema van uw oncologieverpleegkundige.

Chemotherapie

Chemotherapie remt de deling van sneldelende cellen, waaronder kankercellen. Er zijn veel verschillende soorten chemotherapie. De medicijnen worden meestal via een infuus gegeven, soms in tabletvorm. Een chemokuur bestaat vaak uit een combinatie van meerdere medicijnen, samen met middelen die helpen om bijwerkingen te verminderen.

Voor uw behandeling komt u enkele uren naar de dagbehandeling van het ziekenhuis. Een verpleegkundige brengt het infuus aan en begeleidt u tijdens de behandeling. Bij sommige kuren krijgt u een pompje met chemotherapie mee naar huis. De behandeling loopt dan thuis verder door.

Doelgerichte therapie

Bij doelgerichte therapie, zoals immunotherapie, wordt u behandeld met medicijnen die zich richten op bepaalde eigenschappen van kankercellen. U krijgt de medicijnen via een injectie, infuus of tablet.

Er zijn verschillende soorten doelgerichte medicijnen:

- Medicijnen die de groei van kankercellen remmen. Ze zorgen ervoor dat kankercellen zich minder snel delen en afsterven.
- Medicijnen die het afweersysteem helpen. Deze medicijnen zorgen ervoor dat uw lichaam kankercellen sneller herkent en beter kan aanvallen. Dit heet ook wel immunotherapie.
- Medicijnen die nieuwe bloedvaten tegenhouden. Tumoren hebben zuurstof en voedingsstoffen nodig om te groeien. Die krijgen ze via het bloed. Als er geen nieuwe bloedvaten meer ontstaan, kan de tumor minder goed groeien.

Het infuus

Het infuus wordt ingebracht in een bloedvat in uw arm. Mocht dit niet kunnen, dan zijn er andere oplossingen. We informeren u hierover wanneer dit voor u geldt.

Lengte en gewicht

De hoeveelheid (dosis) medicijnen die u krijgt, wordt bepaald op basis van uw gewicht en lengte. Daarom meten en wegen we u voordat u met de behandeling begint.

Verandert uw gewicht tijdens de behandeling met 5 kilo of meer? Laat het ons dan weten. We passen de hoeveelheid medicijnen hierop aan.

Conditie

Het is belangrijk dat u tijdens uw behandeling uw conditie op peil probeert te houden. We raden u aan om vanaf het begin van de behandeling regelmatig te bewegen. U kunt dat zelf doen. U kunt ook deelnemen aan speciale trainingsprogramma's en dit combineren met een eiwitrijke maaltijd na het beweegmoment. Vraag uw arts of verpleegkundige hiernaar.

Probeer dagelijks ten minste 30 minuten lichamelijk actief te zijn. Denk aan: wandelen, fietsen, zwemmen, fitness, klussen en traplopen. U kunt deze 30 minuten ook verdelen in 2x
15 minuten.

Voeding

Naast lichaamsbeweging is goede voeding belangrijk. U heeft voldoende calorieën (kcal) en eiwitten nodig om uw conditie en gewicht op peil te houden.

Als uw gewicht afneemt kan uw spiermassa afnemen, waardoor ook uw conditie verslechtert. Het eten van voldoende energie en eiwit zorgt voor minder verlies van spiermassa en betere werking van het afweersysteem. Dit draagt bij aan een beter herstel en zorgt ervoor dat u de behandeling beter kunt doorstaan.

Meer informatie

- Lees de folder Dieet met extra energie en eiwit (https://www.antoniusziekenhuis.nl/dieet-met-extra-energie-en-eiwit)
- Bekijk de informatie op de webpagina's (https://www.antoniusziekenhuis.nl/goed-eten-en-bewegen-rondom-uw-opname-operatie-behandeling)Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling

- Informatie over bewegen en voeding op de website van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds:
  - Bewegenenkankerinfo.nl (https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/bewegenenkankerinfo/)
  - Voedingenkankerinfo.nl (https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/voedingenkankerinfo/)

Bekijk het filmpje Voeding bij kanker:

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/kankerzorg-behandelwijzer#media-12548)

Bekijk het filmpje Eiwitrijke voeding in periode van ziekte en herstel:

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/kankerzorg-behandelwijzer#media-12528)

Zelfzorgmiddelen

Zelfzorgmiddelen (zoals vitaminepreparaten), alternatieve middelen en supplementen kunnen uw behandeling beïnvloeden. We adviseren u deze niet te gebruiken tijdens uw behandeling.

Controle van bloed

Tijdens uw behandeling laat uw behandelend arts regelmatig uw bloed onderzoeken. Dit is om te kijken of uw beenmerg zich voldoende heeft hersteld na de vorige behandeling.

Met de verpleegkundige spreekt u af wanneer en waar u bloed laat afnemen. Dit kan op de dag van de kuur zijn, of op een van de dagen ervóór. Als uw bloeduitslagen goed zijn, gaat de behandeling gewoon verder. Als bepaalde bloedwaarden te laag zijn (bijvoorbeeld het aantal witte bloedcellen) wordt uw kuur uitgesteld totdat ze weer goed zijn. Anders loopt u een te groot risico op infecties en/of bloedingen.

Uitscheidingsproducten

Tijdens uw kuur kunnen uw uitscheidingsproducten (urine en ontlasting) nog enige tijd kleine medicijnresten bevatten. Daarom is het belangrijk dat mensen in uw omgeving contact vermijden met uw urine, ontlasting en/of braaksel. Houd u daarom zorgvuldig aan onderstaande voorzorgsmaatregelen.

U kunt zelf zonder bezwaar in aanraking komen met uw eigen uitscheidingsproducten.

Voorzorgsmaatregelen

Deze maatregelen gelden alleen wanneer uw urine, ontlasting en braaksel nog medicijnresten bevatten.

Algemeen

- Voer, als dat kan, onderstaande schoonmaakhandelingen zelf uit.
- Als iemand anders het doet, moet hij of zij huishoudhandschoenen dragen.

Toiletgebruik

- Maak uw toilet elke dag schoon met een allesreiniger.
- Spoel het toilet na gebruik altijd door met een dichte deksel (als er een deksel op zit) om spetteren te voorkomen.
- Voor mannen: ga bij het plassen op het toilet zitten om spetteren te beperken.

Vuil wasgoed

Wasgoed dat bevuild is door urine, ontlasting of braaksel spoelt u eerst een keer apart in de wasmachine met een koud spoelprogramma. Daarna kunt u het met uw overige wasgoed (en van uw eventuele huisgenoten) een volledig wasprogramma laten doorlopen. U hoeft niet extra lang of warm te wassen; kies gewoon een programma dat geschikt is voor het betreffende wasgoed.

Voorzorgsmaatregelen zorgverleners

U zult merken dat verpleegkundigen in het ziekenhuis altijd handschoenen dragen bij het aanhangen en verwijderen van het infuus met uw medicijnen. Ook als zij in contact komen met urine of ontlasting van patiënten dragen zij plastic schorten en handschoenen. Zij volgen strengere regels dan uw bezoek of uzelf. Dat is omdat zij dagelijks werken met patiënten die deze behandeling krijgen. Ook de eventuele verzorgenden thuis zullen na de kuren schorten en handschoenen dragen.

Heeft u nog vragen over het omgaan met uitscheidingsproducten? Stel ze dan aan de verpleegkundige.

Mondverzorging bij chemotherapie

Chemotherapie kan uw mondslijmvlies beschadigen. U kunt daardoor moeite krijgen met slikken, praten, eten en drinken. Veelgehoorde klachten zijn: pijn, droge mond, smaakverandering, infecties en witte of rode verkleuring in de mond. U kunt deze klachten beperken door een goede mondhygiëne.

Mondverzorging voor mensen met een eigen gebit

- Poets uw tanden 4x per dag met een zachte (elektrische) tandenborstel en fluorhoudende tandpasta.

- Schraap uw tong met een tongschraper of de steel van een lepel. Doe dit niet met uw tandenborstel (dit is niet hygiënisch).
- Spoel de tandenborstel na gebruik goed uit en zet hem met de borstel omhoog weg (dus niet in een koker).
- Vervang de borstel 1x per 3 maanden.
- Spoel uw mond 4x per dag met een zoutoplossing (een afgestreken theelepel in een flinke beker water). Doe dit tussen de poetsbeurten door. Zo verwijdert u bacteriën en voedselresten.
- Bij droge lippen: vet uw lippen in met vaseline uit een tube (gebruik geen stift; dat is niet hygiënisch).
- Gebruik alleen tandenstokers en/of flosdraad als u daar ervaring mee heeft en niet uw tandvlees beschadigt.

Mondverzorging voor mensen met een kunstgebit

- Zolang u geen pijnklachten in uw mond heeft, kunt u overdag uw gebit gewoon dragen.
- Laat uw gebit 's nachts uit en spoel het goed af voordat u het weer in doet.
- Maak uw gebit 4x per dag schoon met een harde protheseborstel, water en ongeparfumeerde zeep. Als u liever geen zeep gebruikt, koop dan Ecosym bij uw drogist of apotheek.
- Spoel de protheseborstel na gebruik goed uit en zet hem met de borstel omhoog weg (dus niet in een koker).
- Spoel uw mond 4x per dag 1 minuut lang met (kraan)water. Doe dit tussen de poetsbeurten door. Zo verwijdert u bacteriën en voedselresten.
- Schraap uw tong met een tongschraper of de steel van een lepel. Doe dit niet met uw tandenborstel (dit is niet hygiënisch).
- Bij droge lippen: vet uw lippen in met vaseline uit een tube (gebruik geen stift, dat is niet hygiënisch).
- Bewaar uw gebit in een bakje met water. Spoel het bakje dagelijks schoon.

Heeft u nog vragen over mondverzorging? Stel ze dan gerust aan uw arts of verpleegkundige. Er is in het ziekenhuis ook een mondhygiënist werkzaam. Deze is 1 à 2 dagen per week aanwezig. U kunt op werkdagen een afspraak met haar maken via de poli Kaakchirurgie en Mondziekten.

Nazorg

Bijwerkingen en wat u ertegen kunt doen

Hieronder leest u welke bijwerkingen u kunt krijgen van uw behandeling. Ook geven we tips om deze bijwerkingen te voorkomen of te verminderen. Goed om te weten: niet iedereen krijgt deze bijwerkingen.

Kijk op uw kuurschema wat de belangrijkste mogelijke bijwerkingen kunnen zijn bij uw kuur. Zoek deze bijwerkingen hieronder op en volg de adviezen op.

Dun of uitvallend haar

Chemotherapie bestrijdt cellen die snel delen, zoals kankercellen. Maar ze tasten ook gezonde sneldelende cellen aan, zoals haarcellen. Daarom veroorzaakt een aantal soorten chemotherapie haaruitval. Uw arts of verpleegkundig specialist informeert u over de kans op haaruitval.

Uw haar kan helemaal of gedeeltelijk uitvallen. Ook uw wimpers, wenkbrauwen en lichaamsbeharing kunnen uitvallen. De bijwerking is vrijwel altijd tijdelijk: na afloop van de chemotherapie en soms al tijdens de behandeling komt uw haar weer terug.

Hoofdhuidkoeling

Bij sommige kuren is het mogelijk om haaruitval te verminderen of te voorkomen door uw hoofdhuid te koelen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/hoofdhuidkoeling). Uw arts of verpleegkundig specialist bespreekt met u of dit voor u zinvol en medisch verantwoord is en informeert u verder hierover.

Haarwerk

Het tijdelijk dragen van een haarwerk kan een oplossing zijn. Wij bespreken vooraf met u of u een haarwerk wilt en waar u die kunt kopen. De meeste verzekeringen vergoeden een deel van de kosten. U heeft dan wel een machtiging nodig. Deze kunt u van de verpleegkundige krijgen.

Niet iedereen vindt het dragen van een haarwerk prettig. Er zijn tegenwoordig ook mooie alternatieven zoals mutsen en sjaaltjes te koop, waarmee u er verzorgd en 'niet-kaal' uitziet, zonder dat u een haarwerk draagt. Vraag hier gerust naar. Op internet is hier ook veel informatie over te vinden, bijvoorbeeld op www.geefhaareenkans.nl (http://www.geefhaareenkans.nl).

Haarverzorging

Tijdens uw chemokuur is het belangrijk om uw haar voorzichtig te verzorgen. Was uw haar met lauw water, gebruik een milde shampoo en een crèmespoeling. Droog uw haar voorzichtig. Als uw haar uitvalt, kan uw hoofdhuid gevoelig of pijnlijk zijn. Wilt u uw haar verven of een permanent laten zetten, gebruik dan geen middelen op basis van waterstofperoxide. Chemische stoffen kunnen namelijk schadelijk zijn voor het haar.

Sommige mensen vinden het prettig om hun haar kort te laten knippen voordat het gaat uitvallen, zodat de overgang niet zo groot is. In het ziekenhuis kunt u de folder Uiterlijke verzorging voor mensen met kanker (https://www.antoniusziekenhuis.nl/uiterlijke-verzorging-voor-mensen-met-kanker-workshop)krijgen. Vraag de verpleegkundige hiernaar.

Huidveranderingen

Uw huid vernieuwt zich voortdurend. Aan de buitenkant verliest u constant flinterdunne, vrijwel onzichtbare huidschilfers. Ondertussen groeit uw huid van binnenuit weer aan. Daardoor blijft uw huid soepel en gezond. Chemotherapie kan dit evenwicht tijdelijk verstoren en uw huid kwetsbaar maken. Sommige mensen krijgen pukkeltjes, duidelijk zichtbare bloedvaten of een droge, gevoelige huid. De huid kan ook bleek worden. Sommige soorten chemotherapie maken de huid gevoeliger voor zonlicht.

Door de chemotherapie kunnen uw huid en nagels ook verkleuren en/of veranderen:

- Bij een lichte huid kunnen donkere vlekjes ontstaan door extra pigment in de huid.
- Bij een donkere huid kunnen vlekken in de huid ontstaan door het verdwijnen van pigment.
- De bloedvaten waar het infuus in heeft gezeten, kunnen een wat donkerdere kleur krijgen.
- De lijnen op uw handpalmen en uw nagels kunnen donkerder van kleur worden.
- Het kan zijn dat u strepen op uw nagels krijgt; deze lopen dwars over de nagels.

Advies

- Vermijd producten op alcoholbasis.
- Gebruik eventueel ongeparfumeerde bodylotion of crèmes op waterbasis (hydraterend).

- Wees voorzichtig met de zon. Volg voor verstandig zonnen de regels van het KWF:
  - Bescherm uw huid: kies kleding die uv-werend is, draag een zonnehoed en een zonnebril met uv-werende glazen.
  - Smeer onbedekte huid een halfuur voordat u de zon in gaat dik in met een anti-zonnebrandmiddel met een voor u geschikte beschermingsfactor.
  - Gebruik altijd een crème met een goede factor. Ook als u al een bruin kleurtje heeft gekregen door de zon. Gaat u even naar buiten? Kies dan minimaal voor
    factor 15. Gaat je wat langer in de zon? Gebruik dan minimaal factor 30.
  - Smeer u elke 2 uur opnieuw in, of vaker bij sterk transpireren of als u heeft gezwommen en zich heeft afgedroogd.
  - Ga niet uitgebreid zonnebaden tussen 12.00 en 15.00 uur. Een lunchwandeling van 15 tot 30 minuten is juist wel gezond, voor de aanmaak van voldoende vitamine D.
- Houd uw nagels kort.
- Gebruik liever geen kunstnagels. De kans dat gelnagels loslaten is vrij groot en het aanbrengen ervan kan behoorlijk pijnlijk en belastend voor de eigen nagels zijn.
- Het gebruik van een nagelverharder kan helpen uw nagels te beschermen.

Workshop Uiterlijke verzorging voor mensen met kanker

In het St. Antonius Ziekenhuis organiseren we regelmatig de workshop Uiterlijke verzorging voor mensen met kanker (https://www.antoniusziekenhuis.nl/uiterlijke-verzorging-voor-mensen-met-kanker-workshop). Tijdens de workshop krijgt u tips en adviezen over de verzorging van uw haar en huid. De workshops worden gegeven door ervaren schoonheidsspecialisten, visagisten en haarwerkers.

Geïrriteerde ogen

Heeft u last van branderige, tranende of droge ogen? Meld dit dan aan uw oncologieverpleegkundige op de Dagbehandeling. Soms kunnen 'kunsttranen' de klachten iets verminderen. U krijgt hiervoor een recept mee.

Verminderde eetlust, misselijkheid, braken

Misselijkheid en braken kwamen vroeger veel voor maar met de huidige medicijnen zijn deze bijwerkingen veel beter te voorkomen. Heeft u hier toch last van, laat het ons dan weten. U kunt dan (extra) medicijnen tegen misselijkheid krijgen. Gebruik deze medicijnen óók als u maar een beetje misselijk bent.

Voorkomen van misselijkheid

- Eet regelmatig kleine maaltijden, 6 tot 8 keer per dag. Een lege maag kan een misselijk gevoel geven.
- Vermijd grote inspanningen vlak voor de maaltijd.
- Zorg dat u tijdens de kuur veel drinkt, zodat de extra afvalstoffen uit uw lichaam worden afgevoerd. Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter (10 tot 15 glazen) vocht. Te weinig drinken kan een misselijk gevoel vergroten en een vieze smaak in de mond veroorzaken.

Wordt u toch misselijk, dan kunt u het volgende doen:

- Eet wanneer u minder misselijk bent, overdag of ook 's nachts als u wakker bent.
- Stem uw hoeveelheid eten af op uw eetlust. De aanblik van een groot bord vol eten is vaak ontmoedigend.
- Eet wat u lekker vindt.

- Heeft u overgegeven? Laat uw maag dan weer langzaam wennen aan vast voedsel. Begin bijvoorbeeld met een beschuitje.
- Vermijd zo mogelijk de aanblik en de geur van eten. Zet overgebleven eten meteen weg.
- Aan de andere kant: vertrouw op uw medicijnen. Vaak kunt u toch eten, ook al zegt uw maag iets anders. Soms is misselijkheid 'weg te eten'.
- Cola en gember zijn bewezen effectief als u misselijk bent.
- Zuig op een zuurtje, kauwgom of pepermuntje.

U kunt als u dit wilt, ook advies krijgen van de diëtist.

Reuk- en smaakverandering

In sommige medicijnen zitten stoffen die uw reuk en smaak tijdelijk veranderen. Geuren en smaken die u eerst lekker vond, staan u opeens tegen. Hierdoor kunt u minder trek in eten krijgen.

Tips:

- Probeer verschillende etenswaren uit en eet wat u wél lekker lijkt.
- Koude gerechten worden beter verdragen dan warme gerechten
- Zorg dat uw maaltijden er aantrekkelijk uitzien. Als u weinig proeft, is dit extra belangrijk.
- Als u last heeft van een metaalachtige smaak in uw mond, gebruik dan plastic bestek.

Meer informatie

- Tips en adviezen bij smaakverandering (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek/media/tips-en-adviezen-bij-smaakverandering-pdf)
- Praktische voedingstips bij smaak- en reukveranderingen (https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/klachten-bij-kanker/tips-voor-smaak-en-reuk/) (website Wereld Kanker Onderzoek Fonds)

Irritatie of ontsteking in de mond

Als u last krijgt van blaasjes of andere zere plekjes in uw mond, laat deze dan aan uw arts zien. Deze problemen beginnen vaak met een droge mond en gevoeligheid bij het eten van kruidige gerechten.

- Als uw mond droog is, kunt u onder andere een kauwgompje, zuurtje of pepermunt nemen (liefst suikervrij) om de aanmaak van speeksel te stimuleren. Bij 'Tips bij een droge mond' leest u wat u nog meer kunt doen.
- Spoel uw mond regelmatig, vooral nadat u wat heeft gegeten. Dit voorkomt infectie.
- Verzorg uw mond en gebit goed om ontstekingen te voorkomen. Hieronder leest u hoe u dat het beste doet.
- Als u een (controle)bezoek aan uw tandarts brengt, vertel dan dat u bezig bent met uw therapie.

Tips bij een droge mond

- Spoel regelmatig uw mond of spuit wat water in uw mond.
- Eet friszure voedingsmiddelen, zoals ananas, augurk, komkommer, appel, sinaasappel. Dit kan ervoor zorgen dat u meer dun speeksel aanmaakt. Als het slijmvlies in uw mond beschadigd is, kan het echter pijnlijk zijn om zure voedingsmiddelen te eten.

- Neem bij elke hap voedsel iets te drinken. Door goed te kauwen vermengt het drinken zich met het voedsel en wordt eten prettiger voor u.
- Goed kauwen op bijvoorbeeld (suikervrije) kauwgom, komkommer of stukjes wortel of zuigen op waterijs of pepermunt. Ga niet te snel over op vloeibare voeding, maar blijf kauwen om de speekselproductie te stimuleren.
- Doop uw eten in thee, melk of soep.
- Eet wat meer jus, saus of ragout bij het eten.
- Gebruik boter, room, crème fraîche of mayonaise om het eten smeuïger te maken.
- Drink liever geen zure (sport)dranken, vruchtensappen of koolzuurhoudende frisdranken. Bij een tekort aan speeksel, is het gebit kwetsbaarder voor tanderosie. Wilt u toch een zure drank drinken? Doe dit dan door een rietje; het zuur komt dan zo min mogelijk in contact met uw tanden.

Diarree en verstopping

Diarree

Als u 4 tot 6 keer per dag (of vaker) last heeft van waterdunne ontlasting, spreken we van diarree. Onze adviezen:

- Drink voldoende: minimaal 2 liter vocht per 24 uur.
- Voeg extra zout toe aan uw maaltijden, neem gebonden soepen of als dit tegenstaat 1 tot 2 koppen bouillon per dag.
- Eet maximaal 3 zoete zuivelproducten (melk, vla, toetjes) en maximaal 2 stuks fruit per dag om verergering van uw klachten te voorkomen.
- Eet vezelrijke voeding, zoals volkoren graanproducten (brood, zilvervliesrijst, pasta), noten en peulvruchten.·
- Eet regelmatig kleine maaltijden, zonder gasvormers zoals kool, ui, prei en knoflook.
- Neem niet zomaar diarreeremmers. U kunt dit beter eerst overleggen met uw arts.

Heeft langer dan 24 uur diarree of krijgt u onvoldoende vocht (minimaal 1,5 liter) binnen? Overleg dan met de oncologieverpleegkundige op de Dagbehandeling of verpleegafdeling.

Verstopping

Als u last hebt van verstopping:

- Drink voldoende (zeker 2 liter) vocht per dag.
- Eet vezelrijke voeding, zoals bruin of volkoren brood, groenten en fruit.

Heeft u langer dan 2 dagen geen ontlasting gehad (en is dat voor u niet normaal), overleg dan met uw oncologieverpleegkundige. U kunt hem/haar bereiken door het algemene telefoonnummer van het St. Antonius Kankercentrum te bellen.

Invloed op de werking van het beenmerg

Beenmerg is belangrijk voor de aanmaak van bloedcellen. Het beenmerg zit vol snel delende cellen die zich ontwikkelen tot bloedcellen: rode en witte bloedcellen en bloedplaatjes. Omdat de cellen in het beenmerg zo snel delen, worden ze – net als de haarcellen – beïnvloed door de therapie. Daardoor wordt de aanmaak van bloedcellen geremd. Daarom moet uw bloed regelmatig gecontroleerd worden.

Rode bloedcellen

Als er te weinig rode bloedcellen (erytrocyten) worden aangemaakt, leidt dit tot bloedarmoede. U krijgt dan last van vermoeidheid, bleek zien en duizeligheid. Soms is een bloedtransfusie nodig.

Witte bloedcellen

Als er te weinig witte bloedcellen (leucocyten) worden aangemaakt, hebt u een verhoogde kans op infecties. Het aantal witte bloedlichaampjes in uw bloed is 7 tot 14 dagen na de kuur op zijn laagst. De kans op koorts en infectie is dan het grootst. Neem bij koorts van 38,5 °C of hoger of bij koude rillingen direct telefonisch contact (https://www.antoniusziekenhuis.nl/belangrijke-telefoonnummers-0)op met de verpleegkundige van de dagbehandeling of de verpleegafdeling.

Bloedplaatjes

Bloedplaatjes (trombocyten) spelen een belangrijke rol bij de bloedstolling. Als er te weinig bloedplaatjes worden aangemaakt, heeft u een verhoogde kans op blauwe plekken, bloedneuzen, bloedende aambeien en bloedend tandvlees. Ook blijven wondjes lang bloeden. Krijg u spontaan blauwe plekken en/of bloedneuzen? Neem dan contact (https://www.antoniusziekenhuis.nl/belangrijke-telefoonnummers-0) op met de verpleegkundige van de Dagbehandeling of de verpleegafdeling.

Vruchtbaarheid

De therapie kan uw vruchtbaarheid verminderen of zelfs leiden tot onvruchtbaarheid. Als u een kinderwens heeft, bespreek dit dan met uw arts en vraag om advies. Mannen kunnen sperma laten invriezen. Vrouwen kunnen (bevruchte) eicellen laten invriezen voordat zij met de behandeling beginnen. Vanaf het tweede jaar vragen we hiervoor een jaarlijkse financiële bijdrage.

We adviseren u dringend om vanaf het begin van de behandeling tot minimaal een halfjaar daarna een zwangerschap te voorkomen.

Invloed op seksualiteit

Er is geen enkel bezwaar tegen seksueel contact. U hoeft daarbij geen condoom te gebruiken. Door de behandeling kunt u minder zin hebben in vrijen of kan het vrijen minder prettig zijn dan anders. Het kan ook zijn dat u in deze periode juist meer behoefte heeft aan tederheid en knuffelen. Aandacht voor elkaar, elkaar aanraken, strelen en vasthouden kunnen erg belangrijk zijn in deze periode.

Chemotherapie heeft soms een directe invloed op de geslachtsorganen. Bij vrouwen kan de vagina droger worden. Bij het vrijen kunt u dan een glijcrème gebruiken. Regelmatig vrijen kan ook helpen tegen een droge vagina. Mannen kunnen tijdens de behandelperiode soms moeilijker een erectie krijgen. Ook kan de zaadproductie verminderen of stoppen en het sperma kan er tijdelijk wateriger uitzien.

Invloed op menstruatie

Door de therapie kan het verloop van uw menstruatie veranderen. Afhankelijk van de soort chemotherapie wisselt dit van heviger menstrueren tot een keer overslaan of het helemaal wegblijven van de menstruatie.

Na afloop van de behandeling is de kans groot dat uw menstruatie langere tijd of definitief wegblijft. Dit kan gepaard gaan met overgangsklachten, zoals opvliegers, nachtelijk zweten, moeheid, gejaagdheid en somberheid. Als u behoefte heeft aan een gesprek over uw menstruatie of over overgangsklachten, aarzel dan niet om dit met

uw arts of verpleegkundige te bespreken.

Tips bij opvliegers:

- Alcohol, koffie en gekruid eten kunnen opvliegers uitlokken. Heeft u last van opvliegers, dan kunt u proberen of het helpt als u hier minder van neemt.
- Draag laagjes kleding, zodat u wat kunt uittrekken.
- Zorg voor een koele slaapkamer.
- Gebruik een koelsjaaltje om af te koelen (te bestellen via internet).

Vermoeidheid

Veel patiënten die deze behandeling ondergaan, hebben last van vermoeidheid. Dit komt door de medicijnen of door de kanker zelf. Ook misselijkheid en te weinig eten kunnen tot vermoeidheid leiden.

Vermoeidheid kan een grote invloed hebben op uw leven. U heeft minder energie en kunt sneller geïrriteerd raken. Het is dan ook belangrijk om de vermoeidheid een 'plaats te geven' in uw dagelijkse leven. We kunnen u hiervoor geen standaardadvies geven: u moet zelf proberen een nieuw dagritme te vinden waardoor u het volhoudt. Soms is het goed om de drempel van vermoeidheid over te gaan, soms is het beter uw grenzen in de gaten te houden.

Adviezen

- Probeer uw conditie op peil te houden door regelmatig (bij voorkeur elke dag een half uur) te bewegen, alleen of samen met anderen. Een betere conditie zorgt ervoor dat u tijdens de behandeling minder moe bent. Na de behandeling zorgt het ervoor dat de vermoeidheid sneller verdwijnt. Er zijn speciale programma's voor sportief bewegen tijdens uw kankerbehandeling. Vraag uw arts of verpleegkundig specialist hiernaar. Ook het St. Antonius Ziekenhuis biedt een speciaal beweegprogramma. Tijdens en na de behandeling kunt u diverse klachten krijgen die uw functioneren en welzijn belemmeren. Revalidatie kan dan zinvol zijn, ook als u niet meer kunt genezen.
- Verdeel uw energie over de dag.
- Houd een dagboekje bij. Dan krijgt u inzicht in welke periodes u de meeste energie heeft. U kunt hiervoor ook de Untire-app (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum/untire-app-hulp-bij-vermoeidheid-bij-kanker) gebruiken.
- Bouw regelmatig rustperiodes in.
- Laat uw omgeving weten dat u vermoeidheidsklachten hebt. Praat erover zodat het voor anderen duidelijk en zichtbaar wordt.
- Vraag anderen om taken van u over te nemen, zodat u uw energie aan belangrijke of prettige zaken kunt besteden.
- Zorg voor genoeg afleiding om de vermoeidheid even te vergeten.
- Zorg dat u voldoende, gezond en gevarieerd eet.
- Drink zo'n 1,5 tot 2 liter (10-15 glazen) vocht per dag.

Ontregelde bloedsuikers bij diabetespatiënten

Na toediening van dexamethason en glucosevloeistof kan de bloedsuikerspiegel bij diabetespatiënten ontregeld raken. Dit kan zowel bij diabetes type 1 als type 2 gebeuren.

- Slikt u tabletten omdat u diabetes heeft en krijgt u last van dorst, droge mond, veel plassen of slaperigheid? Neem dan contact op met uw verpleegkundige van de Dagbehandeling of verpleegafdeling.
- Gebruikt u insuline en is uw bloedsuikerspiegel ontregeld? Neem dan contact op met uw diabetesverpleegkundige voor advies.

Psychische en sociale gevolgen

- De behandeling kan uw leven en dat van uw naasten ingrijpend veranderen. U en uw naasten kunnen met de volgende gevoelens en vragen te maken krijgen.
- **Onzekerheid/angst:** onzekerheid over de toekomst kan gevoelens van angst en verdriet veroorzaken. Zal de behandeling aanslaan? Zal ik er last van hebben? Hoe gaat het in de toekomst met mij en mijn naasten?
- **Grip:** het kan zijn dat u het gevoel heeft minder grip te hebben op uw eigen leven. Activiteiten en werkzaamheden kunnen voor korte of langere tijd veranderen of wegvallen. Dit kan uw gevoel van eigenwaarde aantasten. Ook kunt u zich zorgen maken over thuis, werk, financiën etc.
- **Afhankelijkheid:** veel patiënten voelen zich tijdens hun ziekte en behandeling afhankelijk van artsen, verpleegkundigen, partner en naasten. Als dit bij u ook zo is, kan het helpen om uw gevoel uit te spreken. Daardoor kan het minder beladen worden.
- **Functioneren:** moeheid, pijn en concentratieverlies kunnen tijdelijk uw lichamelijk en geestelijk functioneren verstoren. Dit kan mogelijk leiden tot gevoelens van neerslachtigheid (depressiviteit).
- **Schuldgevoel:** sommige patiënten hebben last van schuldgevoel, omdat ze aandacht en zorg nodig hebben. Het kan u opluchten dit schuldgevoel te bespreken met uw naasten.
- **Stress:** uw behandeling in het ziekenhuis vraagt de nodige aanpassing van u. U voelt zich misschien niet altijd op uw gemak in een omgeving met veel medische taal en gebruiken. Bovendien moet u op bepaalde momenten beslissingen nemen. Dit kan een gevoel van stress geven. Vraag uw zorgverleners vooral om begrijpelijke uitleg en aandacht als u daar behoefte aan heeft.
- **Verhoogde prikkelbaarheid:** uw diagnose en behandeling kunnen allerlei gevoelens bij u losmaken. Dit kan ervoor zorgen dat het lichaam in een toestand van verhoogde prikkelbaarheid raakt. Dit kunt u merken doordat u bijvoorbeeld moeite heeft met slapen en concentreren, een onrustig gevoel heeft of ongeduldig reageert.
- **Uiterlijk:** uw uiterlijk verandert, misschien door haarverlies, een veranderde huidskleur, gewichtstoename of gewichtsafname. Dit kan u het gevoel geven dat u niet meer de persoon bent die u was of dat u er niet meer aantrekkelijk uitziet. Misschien heeft u de neiging intimiteit en persoonlijke aandacht mijden. Maar deze kunnen juist in deze periode van groot belang zijn.
- **Zingeving:** uw situatie kan levens- en zingevingsvragen oproepen bij u en uw naasten. Het kan helpen deze vragen te delen met uw naasten en als u dat wenst hulp in te roepen van uw religieus voorganger, levensbeschouwelijk begeleider of een geestelijk verzorger uit het ziekenhuis, maatschappelijk werker, verpleegkundige of de verpleegkundig specialist.
- **Vrienden:** uw ziekte en behandeling kunnen bij de mensen in uw directe omgeving alles ‘op z'n kop zetten’. Er kunnen spanningen ontstaan die er eerst niet waren. Sommige mensen zijn misschien bang om bij u langs te komen. Vrienden- of familiecontacten kunnen tegenvallen of juist intensiever worden.
- **Agenda:** ziek zijn kost energie. Onderzoek en behandeling zullen uw agenda bepalen, ook in de periodes tussen de kuren. Dat vraagt een andere indeling van uw tijd.
- **Werk:** kanker heeft ook invloed op uw werkzame leven. Meer informatie over hoe u hiermee kunt omgaan vindt u op www.kankerenwerk.nl (https://www.kankerenwerk.nl)
- **Bewuster genieten:** door uw ziekte en behandeling kunt u bewuster gaan genieten. Misschien gaat u zaken anders waarderen en krijgt andere opvattingen over wat u belangrijk vindt.

Tips

- Uw hart luchten helpt. U staat er dan minder alleen voor.
- Durf te praten over gevoelens van angst, onzekerheid en wanhoop.
- Help anderen over de drempel door zelf over uw ziekte te beginnen.
- U hoeft niet alles met iedereen te bespreken. Maak keuzes.
- Bedenk dat anderen het vaak goed bedoelen, ook al lijken ze onhandig.
- Bedenk dat mensen om u heen vaak zwijgen omdat ze bang of onzeker zijn.
- Mensen kunnen verschillende verwachtingen van elkaar hebben.
- Realiseer u dat iedereen anders met een crisis omgaat.
- Twee verschillende manieren kunnen een relatie onder druk zetten.
- Durf duidelijk te maken wat u wel en niet kunt.

Zelfhulpmodule voor oncologiepatiënten

Patiënten van het St. Antonius Ziekenhuis kunnen gratis gebruikmaken van de zelfhulpmodules van het e-healthplatform Therapieland (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum/kankercentrum-persoonlijke-mensgerichte-zorg/zelfhulpmodule-voor-oncologiepatienten). Het St. Antonius biedt deze aan als extra psychosociale zorg.

Kinderen

Kinderen reageren op hun eigen manier op uw ziekte en behandeling. Misschien vraagt u zich af wat u ze wel of niet moet vertellen. De ervaring leert dat vertellen wat er aan de hand is de minste problemen oplevert. Kinderen voelen namelijk heel goed aan als er iets mis is en gaan anders zelf op zoek naar verklaringen.

Probeer niet te veel informatie tegelijk te geven, gebruik woorden die de kinderen begrijpen en wees eerlijk als u iets niet weet. Het is niet erg als uw kinderen uw emoties zien, maar probeer te voorkomen dat u overstuur raakt. Elk kind reageert op zijn manier. Die reacties zijn afhankelijk van de leeftijd en het karakter van uw kind en uw eigen reacties.

Heeft u vragen over dit onderwerp? Aarzel dan niet om deze te stellen in de gesprekken met de verpleegkundige, de verpleegkundig specialist of de maatschappelijk werker. Vraag de verpleegkundige ook gerust om de folder 'Kanker, en hoe moet het nu met mijn kinderen?' van het KWF.

Meer informatie

- De website www.kankerspoken.nl (https://www.kankerspoken.nl)is bedoeld voor kinderen in diverse leeftijdsgroepen. Zij kunnen contact leggen met lotgenoten. De reacties van de kinderen en jongeren worden door een psycholoog in de gaten gehouden.
- KWF Kankerbestrijding heeft de brochure Kanker, en hoe moet het nu met mijn kinderen? (https://www.kanker.nl/sites/default/files/library_files/brochure-kanker-en-hoe-moet-het-nu-met-mijn-kinderen.pdf)
- Bij het Helen Dowling Instituut kun tu terecht voor informatie en begeleiding. Kijk voor meer informatie op www.hdi.nl (https://www.hdi.nl).
- Bij de Vereniging voor Ouders, Kinderen en Kanker (https://www.vokk.nl) kunt u de boekjes 'ChemoKasper' en 'RadioRobbie' aanvragen. Deze gaan over chemotherapie en radiotherapie.

Informatie voor naasten

Aan de partner, kinderen en/of andere naasten: wij beseffen dat ook uw leven in deze situatie extra onder druk kan staan. Naast uw eigen zorgen en onzekerheid over de ziekte en de toekomst, kan het leven extra druk worden. De ziekenhuisbezoeken en de organisatie van het leven thuis geven u misschien het gevoel dat u geleefd wordt. En u moet misschien vaak hetzelfde verhaal vertellen aan mensen die vragen hoe het gaat.

Het is daarom ook voor u belangrijk om voor voldoende rust en ontspanning te zorgen en waar mogelijk taken te delegeren en anderen in te schakelen. We raden u ook aan met elkaar in gesprek te blijven over de zorgen en gevoelens die er bij u leven, zodat u elkaar kunt ondersteunen in deze situatie.

Tips:

- Laat uw betrokkenheid merken, ook als u het niet onder woorden kunt brengen.
- Onzekerheid is niet erg, gewoon aanwezig zijn is al voldoende.
- Geef niet ongevraagd goedbedoelde adviezen.
- De behoefte om op te peppen kan verkeerd overkomen.
- U hoeft niet álle mogelijke steun te geven.

Overige informatie

Maatschappelijk werk

Als u behoefte heeft aan begeleiding door een maatschappelijk werker, kunt u via uw verpleegkundige of verpleegkundig specialist een eerste gesprek aanvragen. Daarna kunnen (als u dat wilt) meer gesprekken volgen. De maatschappelijk werker heeft ervaring met patiënten die deze therapie krijgen. Als u bent opgenomen, geef dan uw verzoek door aan de verpleegkundige.

Geestelijke verzorging

Als u ondersteuning door een geestelijk verzorger wilt, kunt u contact opnemen met het ziekenhuis en vragen naar de dienst Geestelijke Verzorging. Als u bent opgenomen, geef dan uw verzoek door aan de verpleegkundige. De geestelijk verzorger kan u op de verpleegafdeling of dagbehandeling bezoeken. Als u liever op een andere plaats afspreekt, is dat ook mogelijk.

Thuiszorg

Het kan zijn dat u thuiszorg of hulp in de huishouding nodig heeft. Bespreek dit met de verpleegkundige. Zij kan u meer vertellen hierover.

Huisbezoek

Als u wilt, kan iemand van stichting Bloezem (https://zorgthuis.bloezem.nl/specialismen/care-for-cancer/) of de gespecialiseerde wijkverpleegkundige van de thuiszorg u thuis bezoeken. Deze verpleegkundige heeft ervaring in het thuis begeleiden van mensen met kanker. De verpleegkundige in het ziekenhuis kan u het telefoonnummer geven.

Diëtist

Als u afvalt of moeite heeft om voldoende te eten, kan een diëtist u adviezen geven. Vraag uw behandelend arts of verpleegkundige om een gesprek met een diëtist.

Roken

Chemotherapie werkt het beste als u niet rookt. Daarom raden wij u aan om tijdens de hele behandelperiode niet te roken. Wij begrijpen dat dat voor sommige mensen niet makkelijk is. Tips om te stoppen met roken vindt u in de brochure Opstekers voor rokers van de Nederlandse Hartstichting. U kunt deze zelf bestellen via de Hartstichting (https://www.hartstichting.nl) of T 0900 – 300 03 00. Voor hulp kunt u ook terecht bij uw huisarts.

Reanimeren

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis kunnen er complicaties optreden. Er is bijvoorbeeld een kleine kans op een acute hart- of ademstilstand. Binnen het ziekenhuis bestaat de regel dat iedere patiënt die getroffen wordt door een adem- of hartstilstand direct gereanimeerd wordt, behalve:

- als de patiënt van tevoren heeft laten weten dat hij/zij dit niet wil of
- als de arts dit medisch niet zinvol vindt.

U kunt zelf een niet-reanimeerafspraak voorstellen. Uw arts kan dit ook doen. Het is in beide gevallen belangrijk dat u hierover praat en uw wensen duidelijk kenbaar maakt. U kunt met uw arts of verpleegkundige over dit onderwerp praten.

In de folder Praten over behandelwensen en behandelgrenzen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/praten-over-behandelwensen-en-behandelgrenzen) leest u hier meer over.

Patiëntenverenigingen

Voor kankerpatiënten zijn er veel verenigingen actief, zowel landelijk als regionaal. Er zijn bijvoorbeeld verenigingen voor mensen met borstkanker, longkanker, gynaecologische kanker, hematologische aandoeningen en vele andere. De verenigingen geven voorlichting, kunnen u in contact brengen met lotgenoten en ondernemen allerhande activiteiten. Veel verenigingen geven folders, brochures en/of tijdschriften uit.

KWF Kankerbestrijding

KWF Kankerbestrijding geeft veel brochures uit, bijvoorbeeld over chemotherapie, leven met kanker, bestraling en psychosociale zorg bij kanker. U kunt in het ziekenhuis naar deze brochures vragen of ze zelf bestellen bij KWF via de website (https://www.kwf.nl) of 0800 022 66 22.

Boeken

Er zijn ook veel boeken over (bijvoorbeeld) patiëntervaringen. U kunt daar bij de openbare bibliotheek of op internet naar op zoek gaan.

Overige informatie

- Het Helen Dowling Instituut verzorgt professionele opvang en begeleiding voor kankerpatiënten en hun naasten. Meer informatie vindt u op www.hdi.nl (https://www.hdi.nl).
- Op www.kankerenwerk.nl (https://www.kankerenwerk.nl)vindt u tips en informatie over werken of niet werken bij behandeling voor kanker.
- Op www.kanker.nl (https://www.kanker.nl)vindt u betrouwbare informatie over de aandoening kanker en behandelingen.

Belangrijke telefoonnummers

Vragen over uw afspraken

- Heeft u vragen over uw afspraken op de Dagbehandeling? Bel dan met:
  - Dagbehandeling Kankercentrum T 088 320 57 50, maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 16.00 uur
- Heeft u vragen over uw afspraken op de polikliniek? Bel dan met:
  - Polikliniek Kankercentrum: T 088 320 57 00, maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 16.30 uur
  - Polikliniek Longgeneeskunde: T 088 320 14 29, maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 16.30 uur

Vragen over bijwerkingen

Heeft u vragen over bijwerkingen van de chemotherapie, immunotherapie en/of doelgerichte therapie? Kijk dan in de Patient Journey app. Hiermee kunt u op elk moment en bij elke twijfel controleren of u zorg nodig heeft.

Als het nodig is kunt u contact opnemen met de afdeling Thuismonitoring: T 088 320 43 60, maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 16.00uur.

Vragen over uw ziekte

Heeft u vragen over uw ziekte? Deze kunt u stellen aan de verpleegkundig specialist. U kunt hiervoor een bericht sturen via Mijn Antonius of bellen naar het telefonisch spreekuur:

- Darm, prostaat of gynaecologie: T 088 320 51 71, maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 09.00 uur
- Long: 088 320 14 29, maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 16.30 uur

Wanneer moet u ons waarschuwen?

Bij onderstaande klachten belt u naar de afdeling Thuismonitoring: T 088 320 43 60, maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 16.00uur.

- Koorts boven de 38,5 graden
- Koude rillingen
- Langdurige bloedneuzen (langer dan 30 min)
- 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 contact met ons op als u last blijft houden van onderstaande klachten:

- Braken (langer dan 24 uur)
- Diarree (langer dan 24 uur, 4 tot 6 keer per dag waterdunne ontlasting)

- Verstopping (langer dan 48 uur)
- Plotselinge huiduitslag

Twijfelt u over bepaalde klachten? Raadpleeg dan de Patient Journey app.

Spoedklachten

• Voor spoedvragen zijn wij 24 uur per dag beschikbaar via T 088 320 57 50.
• Het komt bijna nooit voor, maar krijgt u last van pijn op de borst die uitstraalt naar de kaak en/of arm? Bel dan direct 112. Deze klachten kunnen passen bij een hartinfarct.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Longkanker (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/longkanker)

Specialismen

- St. Antonius Kankercentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum)

Contact Interne Geneeskunde	T 088 320 47 00