Tips bij mogelijke bijwerkingen chemotherapie

Hieronder vindt u een overzicht van de mogelijke algemene bijwerkingen tijdens chemotherapie. Inclusief tips voor wat u kunt doen om klachten te voorkomen of te verminderen.

Het is niet zeker dat u last krijgt van (al) deze bijwerkingen. Dit hangt af van uw situatie en de specifieke kuur die u krijgt. U krijgt hier van uw behandelend arts en verpleegkundig specialist Oncologie ook uitgebreid uitleg over. De mogelijke specifieke bijwerkingen vindt u in het inlegvel over de kuur dat u meekrijgt.

Heeft u last van klachten en maakt u zich zorgen? Vul voordat u belt dan eerst de Symptoomchecker (https://www.antoniusziekenhuis.nl/digitale-zorg-tijdens-chemotherapie-immunotherapie) in Mijn Antonius in of raadpleeg de Patient Journey app.

Dun of uitvallend haar

Omdat chemotherapie ook gezonde snel delende cellen aantast, kan uw haar (gedeeltelijk) uitvallen. Ook uw wimpers, wenkbrauwen en ander lichaamshaar. Meestal begint het haar 10 tot 17 dagen na de eerste behandeling uit te vallen. Als uw haar uitvalt, kan uw hoofdhuid gevoelig of pijnlijk zijn. Sommige mensen vinden het prettig om hun haar kort te laten knippen voordat het gaat uitvallen. De overgang is dan niet zo groot.

Als de behandeling is gestopt, zal uw haar na ongeveer 1 maand weer gaan groeien en na enkele maanden goed zijn hersteld.

Uw kans op haaruitval

Of uw haar uitvalt, is afhankelijk van de soort en hoeveelheid chemotherapie. U krijgt van uw verpleegkundig specialist Oncologie uitleg over uw kans op haaruitval. U kunt dit ook nakijken in de 'Keuzehulp haaruitval' op de website hoofdhuidkoeling (http://www.hoofdhuidkoeling.nl).

Hoofdhuidkoeling

Bij sommige kuren is het mogelijk om haaruitval te verminderen of te voorkomen door uw hoofdhuid te koelen. Uw behandelend arts of verpleegkundig specialist Oncologie bespreekt met u of dit in uw geval zinvol en verantwoord is.

Zie ook de folder Hoofdhuidkoeling (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/5964) of de website hoofdhuidkoeling (http://www.hoofdhuidkoeling.nl).

Haarwerk

Misschien is een tijdelijk haarwerk voor u een goede oplossing. De meeste zorgverzekeraars vergoeden een deel van de kosten. U heeft dan wel een machtiging nodig. U kunt de verpleegkundig specialist Oncologie om een

machtiging vragen. Misschien vindt u het vervelend om een haarwerk te dragen. U kunt ook kiezen voor een andere manier van hoofdbedekking, zoals een mutsje of sjaaltje. Deze materialen worden soms vergoed door uw zorgverzekering.

Haarverzorging

Het is tijdens de chemotherapie belangrijk om uw haar voorzichtig te verzorgen:

- Was uw haar met lauw water
- Gebruik een milde shampoo en een crèmespoeling
- Droog uw haar voorzichtig

Wilt u uw haar verven of permanenten? Gebruik dan geen middelen op basis van waterstofperoxide. Dit kan schadelijk zijn voor uw haar.

Zie ook de folder Uiterlijke verzorging voor mensen met kanker (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/6234).

Huidveranderingen

Bij chemotherapie kan uw huid kwetsbaar worden. U kunt daardoor last krijgen van:

- Pukkeltjes
- Verkleuring van de huid
- Droge, gevoelige en/of bleke huid, met als gevolg overgevoeligheid voor zonlicht, roodheid of jeuk. Vraag hierbij advies aan uw oncologieverpleegkundige of verpleegkundig specialist.

Verkleuring huid en nagels

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

- Bij een lichte huid kunnen door extra pigment donkere vlekjes ontstaan.
- Bij een donkere huid kunnen door minder pigment vlekken ontstaan.
- De bloedvaten waar het infuus in heeft gezeten, kunnen wat donkerder van kleur worden.
- De lijnen op uw handpalmen en uw nagels kunnen donkerder van kleur worden.
- Het kan zijn dat u dwars over de nagels strepen krijgt.
- Uw nagels kunnen minder hard groeien, splijten, breken, loslaten en/of brozer worden.

Adviezen bij nagelveranderingen

- Houd de nagels kort.
- Gebruik een vijl en/of nagelschaartje om de nagels kort te houden
- Gebruik nagelverharder bij broze of brokkelige nagels.
- Draag liever geen kunstnagels in verband met beschadiging van de nagels.

Adviezen bij huidveranderingen

- Gebruik geen producten op alcoholbasis.

- Gebruik eventueel ongeparfumeerde bodylotion of crème op waterbasis.
- Volg voor verstandig zonnen de regels van het KWF:
  - Bescherm uw huid met UV-werende kleding
  - Draag een zonnehoed en een zonnebril met UV-werende glazen
  - Smeer onbedekte huid een half uur voordat u de zon in gaat dik in met een zonnebrandcrème van minimaal factor 30. Doe dit ook als u maar even naar buiten gaat en ook als u door de zon al een kleurtje heeft. Smeer u als u in de zon bent elke 2 uur opnieuw in. Doe dit vaker als u veel zweet. Ook na het zwemmen moet u zich opnieuw insmeren nadat u zich heeft afgedroogd.
    - Ga niet uitgebreid zonnebaden.
    - Een wandeling van een klein half uur is wel goed voor de aanmaak van voldoende vitamine D.

Geïrriteerde ogen

U kunt last krijgen van branderige, tranende en/of droge ogen, doordat het hoornvlies geïrriteerd raakt of doordat de traanklieren onvoldoende traanvocht aanmaken. Heeft u hier last van? Geef dit dan door aan uw oncologieverpleegkundige of verpleegkundig specialist. U krijgt dan in overleg een recept voor 'kunsttranen'. Dit zijn oogdruppels die het hoornvlies tegen uitdroging beschermen.

Gebruik liever geen contactlenzen tijdens de behandeling, uw ogen worden dan minder snel geïrriteerd. Bescherm uw ogen verder tegen fel licht.

Minder eetlust, misselijkheid en overgeven

De kans op misselijkheid en overgeven is door de specifieke medicijnen niet zo groot als vroeger. Heeft u hier toch last van? Geef dit dan door aan de oncologieverpleegkundige. Ook als u maar een beetje misselijk bent. Zij kan bespreken op welke manieren u de klachten kan verminderen.

Zo kunt u misselijkheid helpen voorkomen:

- Eet 6 tot 9 keer per dag een kleine maaltijd. Een lege maag kan namelijk een misselijk gevoel geven.
- Span u voor het eten niet te veel in.
- Drink tijdens de kuur dagelijks 1,5 tot 2 liter (10 tot 15 glazen). Dit helpt bij de afvoer van afvalstoffen uit uw lichaam. En het helpt een misselijk gevoel en een vieze smaak in de mond voorkomen.
- Probeer of het drinken van koolzuurhoudende dranken helpt. Het koolzuur kan helpen de overtollige lucht in uw maag op te boeren, om zo een vol gevoel te verlichten.

Dit kunt u doen bij misselijkheid:

- Eet op momenten dat u minder misselijk bent: eventueel ook 's nachts als u wakker bent.
- Eet naar behoefte en schep niet te veel op. Een groot bord eten is vaak ontmoedigend.
- Eet wat u lekker vindt. Zorg dat uw gewicht stabiel blijft en dat u niet te veel aankomt.
- Zuig of kauw op een ijsklontje, kauwgompje, waterijsje of zachte stukjes fruit. Door op iets te zuigen, gaan de speekselklieren werken. Dit voorkomt een droge mond en een vieze smaak in de mond.
- Heeft u overgegeven? Laat uw maag dan weer langzaam wennen aan vast voedsel. Begin bijvoorbeeld met een beschuitje.
- Zet overgebleven eten meteen weg, zodat u het niet ziet of ruikt.

- Vertrouw op uw medicijnen. Vaak kunt u toch eten, ook al 'zegt' uw maag iets anders. Soms is misselijkheid 'weg te eten'.

Overleg zo nodig met een diëtist. De oncologieverpleegkundige kan een afspraak voor u maken.

Zie ook de website voeding en kanker (http://www.voedingenkankerinfo.nl).

Veranderde reuk en smaak

In sommige medicijnen zitten stoffen die uw reuk en smaak tijdelijk veranderen. Hierdoor kan iets wat u eerst lekker vond u nu tegenstaan. Misschien helpen onderstaande tips:

- Probeer allerlei eten en drinken uit en neem wat u wél lekker lijkt: dit kan per dag wisselen.
- Probeer eens een koude maaltijdsalade: die smaakt vaak beter en is even gezond.
- Probeer fris-zure voedingsmiddelen, zoals fruit, yoghurt en/of komkommer.
- Combineer vlees met iets fris zurigs, zoals appelmoes of cranberrycompote.
- Zorg dat uw maaltijden er aantrekkelijk uitzien: als u weinig proeft, is dit extra belangrijk.
- Neem een suikervrij zuurtje, pepermuntje of kauwgom bij een vieze of metaalachtige smaak in uw mond.
- Probeer eens met plastic bestek te eten wanneer u een metaalachtige smaak in uw mond heeft.
- Zorg dat u voldoende drinkt, 1,5 tot 2 liter per dag (16 kopjes/14 bekers).
- Zie ook de website voeding en kanker (http://www.voedingenkankerinfo.nl).

Irritatie of ontsteking in de mond

Chemotherapie kan uw mondslijmvlies beschadigen. Er ontstaat een ontstekingsreactie in de mond, waardoor u geïrriteerde en/of kapotte slijmvliezen kunt krijgen. U kunt dan last krijgen van:

- Pijn
- Droge mond
- Brandende tong
- Gevoeligheid voor temperatuur of eten/drinken
- Snel bloedend tandvlees
- Smaakverandering
- Infecties
- Witte of rode verkleuring in de mond

U kunt daardoor moeite krijgen met slikken, praten, eten en drinken. Onderstaande tips kunnen klachten verminderen en helpen voorkomen.

Tips voor een goede mondverzorging

Algemeen:

- Overweeg om voor de start van de behandeling naar de tandarts te gaan voor een goed en verzorgd gebit.
- Als u tijdens de behandeling naar de tandarts moet, meld dan altijd dat u chemotherapie krijgt.

Bij uw eigen gebit:

- Poets uw tanden 4 keer per dag met een zachte (elektrische) tandenborstel en tandpasta met fluoride. Mocht dit gevoelig zijn, houdt dan de tandenborstel onder de warme kraan, dan worden de borstelharen zachter. Als de tandpasta niet prettig meer aanvoelt, gebruik dan een tandpasta zonder menthol (Elmex mentholvrij) of een juniortandpasta.
- Schraap uw tong met een tongreiniger 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 1 keer in de 3 maanden.
- Spoel uw mond 4 tot 10 keer per dag 1 minuut met water: doe dit tussen de poetsbeurten door.
- Vet uw lippen in met vaseline uit een tube (gebruik geen stift of vaseline uit een pot: dit is niet hygiënisch).
- Gebruik alleen tandenstokers en/of flosdraad als u daar ervaring mee heeft: het is belangrijk dat u uw tandvlees niet beschadigt.

Bij een kunstgebit:

- Zolang u geen pijn heeft, kunt u uw gebit overdag gewoon dragen.
- Doe uw gebit 's nachts uit en spoel het goed af voordat u het weer in doet.
- Maak uw gebit 4 tot 10 keer per dag schoon met een harde protheseborstel, water en ongeparfumeerde zeep (of Ecosym, verkrijgbaar bij uw drogist of apotheek).
- Spoel de protheseborstel na gebruik goed uit en zet 'm 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.
- Poets 2 tot 4 keer per dag met een zachte tandenborstel uw tandvlees. Mocht dit gevoelig zijn, houd de tandenborstel dan onder de warme kraan, dan worden de borstelharen zachter. Als de tandpasta niet prettig meer aanvoelt, gebruik dan een tandpasta zonder menthol (Elmex mentholvrij) of een juniortandpasta.
- Schraap uw tong met een tongreiniger of de steel van een lepel: doe dit niet met uw tandenborstel (dit is niet hygiënisch).
- Vet uw lippen in met vaseline uit een tube (gebruik geen stift, dat is niet hygiënisch).
- Bewaar uw gebit droog.
- Als u implantaten heeft (klikgebit) poets de implantaten dan 2 tot 4 keer per dag poetsen met een zachte (elektrische) tandenborstel en tandpasta.
- Gebruik alleen ragers of superflos/implantflos bij implantaten, als u daar ervaring mee heeft. U kunt op die manier niet uw tandvlees beschadigen.

Krijgt u last van blaasjes of andere zere plekjes in uw mond? Laat deze dan aan uw behandelend arts of uw oncologieverpleegkundige zien. Deze klachten beginnen vaak met een droge mond en gevoeligheid bij het eten van kruidige gerechten. Zie ook de tips hierboven.

Tips om een droge mond te voorkomen

Om een droge mond te voorkomen, heeft u misschien iets aan deze tips:

- Kauw bij een droge mond op (suikervrij) kauwgom: dit stimuleert aanmaak van speeksel.
- Gebruik eventueel een bevochtigingsgel, spray of spoeling, zoals Xeros, GUM Hydral of Biotene. Verkrijgbaar bij drogist of apotheek.
- Spoel uw mond 4 tot 10 keer per dag of spuit wat water in uw mond: dit helpt infecties voorkomen.

- Eet fris-zure voedingsmiddelen zoals ananas, augurk, komkommer, appel en sinaasappel: dit stimuleert de aanmaak van speeksel (het kan bij beschadigd slijmvlies in de mond wel pijnlijk zijn om zure voedingsmiddelen te eten).
- Neem bij elke hap eten een slokje water.
- Kauw goed op bijvoorbeeld (suikervrije) kauwgom, komkommer of stukjes wortel of zuig 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 en/of ragout bij het eten.
- Gebruik boter, room, crème fraîche of mayonaise om de voeding smeuïger te maken.
- Drink liever geen zure (sport)dranken, vruchtensappen of koolzuurhoudende frisdranken: bij te weinig speeksel is het gebit kwetsbaarder voor slijtage van het glazuur (drink eventueel met een rietje en eindig de maaltijd niet met fruit maar met calciumrijke producten, zoals melk of kaas).
- Verzorg uw mond en gebit goed: zie ook de tips hierboven.

Met vragen kunt u altijd terecht bij uw behandelend arts, oncologieverpleegkundige of verpleegkundig specialist Oncologie. Dit kan via de poli Kaakchirurgie en Mondziekten.

Diarree

Heeft u 4 tot 6 keer per dag (of vaker) last van waterdunne ontlasting? Dan heeft u diarree. De opname van vocht en voedingsstoffen in de darm is dan verstoord door irritatie van het slijmvlies van de darm. Dit is wat u kunt doen bij diarree:

- Eet voldoende vezels. Kies voor fijne vezels, zoals fijn volkorenbrood, aardappelen en fruit.
- Drink minimaal 2 liter per dag (16 kopjes of 14 glazen).
- Drink elke dag in elk geval een aantal koppen bouillon en/of tomaten-groentensap: u krijgt dan voldoende kalium en zout binnen om uw tekorten aan te vullen.
- Eet regelmatig kleine maaltijden zonder gasvormers zoals kool, ui en prei.
- Drink geen koolzuurhoudende dranken.
- Beperk melk en melkproducten, neem maximaal 2 tot 3 keer op een dag melk, vla of pap. Probeer vaker gebruik te maken van zure melkproducten, zoals karnemelk en yoghurt. Het gebruik van drinkvoeding hoeft u niet te beperken; dit heeft geen relatie met verergeren van diarree.
- Drink zo weinig mogelijk koffie en alcohol.
- Neem niet zomaar diarree-remmers: overleg dit altijd eerst met uw verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige.

Verstopping

Verstopping

Bij verstopping komt de ontlasting minder dan 3 keer per week. De ontlasting is hard en droog, u moet persen bij de stoelgang, heeft buikpijn en krampen, verminderde eetlust en een vol gevoel. Dit is wat u kunt doen bij verstopping:

- Drink minimaal 2 liter per dag.
- Raadpleeg uw oncologieverpleegkundige, verpleegkundig specialist of diëtiste.

- Gebruik magnesiumoxide of macrogol als uw arts u dit heeft voorgeschreven.
- Eet producten met veel vezels zoals bruin of volkoren brood, groenten en fruit.
- Probeer zoveel mogelijk te bewegen.

Verstoorde aanmaak van bloedcellen

Beenmerg is belangrijk voor de aanmaak van bloedcellen. Het beenmerg zit vol snel delende cellen die zich ontwikkelen tot rode en witte bloedcellen en bloedplaatjes. De aanmaak van deze bloedcellen wordt door de chemotherapie geremd. Er treedt dan een tekort op aan verschillende bloedcellen. Daarom wordt uw bloed tijdens de chemotherapie regelmatig gecontroleerd.

Klachten

- Als er te weinig rode bloedcellen worden aangemaakt, krijgt u bloedarmoede. U herkent bloedarmoede aan vermoeidheid, kortademigheid, hartkloppingen, bleek zien en duizeligheid. Hier is weinig aan te doen, ook niet met drankjes of supplementen die ijzer bevatten. Bespreek het met uw arts. Soms is een bloedtransfusie nodig.
- Als er te weinig witte bloedcellen zijn, heeft u een verhoogde kans op infecties. Het aantal witte bloedlichaampjes in uw bloed is op de helft van de kuur het laagst. De kans op koorts en infectie is dan het grootst. Neem bij koorts vanaf 38,5 °C en koude rillingen direct contact op met de oncologieverpleegkundige. Mijd plaatsen waar veel mensen bij elkaar komen.
- Bloedplaatjes zijn belangrijk voor de stolling van het bloed. 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 en/of heeft u bloed bij het plassen? Neem dan contact op met uw verpleegkundig specialist oncologie of oncologieverpleegkundige.

Vruchtbaarheid

U kunt door chemotherapie minder vruchtbaar of zelfs onvruchtbaar worden. Bespreek dit met uw behandelend arts. Voordat de behandeling begint, kunnen mannen sperma laten invriezen. Vrouwen kunnen (bevruchte) eicellen in laten vriezen of medicijnen krijgen om hun eierstokken te beschermen.

Jongvolwassenen met kanker
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/aya-zorg-voor-jongvolwassenen-met-kanker)

Zwangerschap

We adviseren u om vanaf het begin van de behandeling tot minimaal een halfjaar na de behandeling een zwangerschap te voorkomen. Gebruik anticonceptie. Heeft u een kinderwens? Vraag uw behandelend arts of verpleegkundig specialist dan om advies.

Seks

U kunt gewoon seks hebben, zolang het maar geen pijn doet of bloedingen veroorzaakt. Wel adviseren we een condoom te gebruiken. Vaak is de zin om te vrijen tijdens de behandeling verminderd of verdwenen. De bijwerkingen van de behandeling, zoals vermoeidheid en eventuele misselijkheid kunnen hierop van invloed zijn. Misschien heeft u in deze periode juist meer behoefte aan tederheid en knuffelen in plaats van seks. Als u

een relatie heeft, is het belangrijk om over deze veranderingen te praten en een manier te zoeken om hier samen mee om te gaan. Zin in seks komt vaak pas terug wanneer de behandeling helemaal klaar is.

Klachten bij vrouwen

Veel vormen van chemotherapie zorgen dat de eierstokken tijdelijk of permanent worden uitgeschakeld, waardoor er minder vrouwelijke hormonen aangemaakt worden. De menstruatie kan uitblijven, waardoor u vervroegd in de overgang komt. Verschijnselen die daarbij horen zijn: droge vagina en minder zin in seks. Heeft u toch zin in seks, maar is uw vagina droog? Dan kunt u een glijmiddel (zonder hormonen) gebruiken, bijvoorbeeld Sensilube®, Bodygliss®, Replens® of Vagisan vochtcrème. De middelen zijn verkrijgbaar bij de drogist en apotheek. Regelmatig seks hebben kan ook helpen tegen een droge vagina.

Klachten bij mannen

Mannen kunnen door chemotherapie soms moeilijker een erectie krijgen. Ook kan de zaadproductie minder worden, of helemaal stoppen. Sperma kan er wat wateriger uitzien.

Bespreek eventuele vragen of problemen gerust met uw verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige.

Menstruatie

Chemotherapie kan de menstruatie beïnvloeden. Afhankelijk van de soort chemotherapie zijn de menstruaties heviger, onregelmatiger en/of ze blijven helemaal weg. Ook is de kans groot dat uw menstruatie na de behandeling langere tijd of helemaal niet meer terugkomt. Dit kan samengaan met overgangsklachten zoals opvliegers, nachtelijk zweten, moeheid, gejaagdheid, somberheid en gewichtstoename.

Tips bij opvliegers

Misschien heeft u iets aan deze tips:

- Gebruik geen aanvullende middelen met fyto-oestogenen tegen opvliegers.
- Gebruik minder of geen alcohol, koffie en/of gekruid eten.
- Draag laagjes kleding: u kunt dan iets uittrekken.
- Zorg voor een koele slaapkamer.

Gesprek

Bespreek eventuele menstruatie- en/of overgangsklachten gerust met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist.

Vermoeidheid

Het kan zijn dat u last krijgt van vermoeidheid. Mogelijk door de chemotherapie, door de kanker zelf en/of door misselijkheid en te weinig eten. Vermoeidheid kan grote invloed hebben op uw leven. U heeft minder energie, en u bent misschien sneller geïrriteerd. Het is daarom belangrijk om vermoeidheid een ‘plaats te geven’. Er is geen standaardadvies. Maar misschien lukt het om een nieuw dagritme te vinden. Soms is het goed om de drempel van vermoeidheid over te gaan. Soms is het beter uw grenzen in de gaten te houden.

Tips bij vermoeidheid

Misschien heeft u iets aan de volgende adviezen:

- Probeer uw conditie op peil te houden door regelmatig te bewegen: zelf of in georganiseerd verband. Bij voorkeur elke dag een half uur. Zie voor meer informatie Bewegen tijdens chemotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/beweging-tijdens-chemotherapie). U wordt dan tijdens de behandeling minder snel moe en vermoeidheid verdwijnt ook sneller. U kunt eventueel deelnemen aan een speciaal programma voor sportief bewegen tijdens een behandeling voor kanker. Ook het St. Antonius Kankercentrum heeft een speciaal beweegprogramma. Uw behandelend arts of verpleegkundig specialist vertelt u hier graag meer over. Revalidatie is altijd zinvol. Ook als u niet meer kunt genezen.
- Verdeel uw energie over de dag. Uw energie is kostbaar, ga er zorgvuldig mee om.
- Bouw regelmatig rustperiodes in en houd een dagboekje bij. U krijgt dan 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. Deze app geeft u inzicht in het ontstaan van vermoeidheid en tips om de cirkel van vermoeidheid te doorbreken. U vindt de Untire app in de Playstore en Apple App Store.
- Laat uw omgeving weten dat u vermoeidheidsklachten heeft. Praat erover zodat het voor anderen duidelijk en zichtbaar wordt. Wees duidelijk in wat u wel en niet kunt/wilt doen.
- Vraag anderen om taken van u over te nemen. U kunt uw energie dan aan belangrijke of prettige zaken besteden.
- Zorg voor genoeg afleiding om de vermoeidheid even te vergeten.
- Doe ontspannende, leuk dingen.
- Zorg dat u voldoende slaapt.
- Zorg dat u genoeg, gezond en gevarieerd eet.
- Drink zo'n 1,5 tot 2 liter per dag (10-15 glazen).

Ontregelde bloedsuikers bij diabetespatiënten

Na toedienen van dexamethason en glucosevloeistof kan de bloedspiegel bij mensen met diabetes (type 1 en type 2) ontregeld raken. Waarschuw dan de oncologie- of diabetesverpleegkundige:

- U waarschuwt de **oncologieverpleegkundige** als u bij gebruik van **tabletten** voor diabetes last krijgt van dorst, een droge mond, veel plassen en/of slaperigheid.
- U waarschuwt de **diabetesverpleegkundige** als uw bloedsuikerspiegel bij gebruik van **insuline** ontregeld raakt.

Herstel na de behandeling

Het herstel na afronding van de chemotherapie is per persoon verschillend. U krijgt van uw behandelend arts en verpleegkundig specialist uitleg over wat u in uw geval kunt verwachten. U heeft in principe geen beperkingen.

Bij welke klachten waarschuwt u het ziekenhuis?

Neem bij (een van) de volgende klachten binnen kantooruren contact (https://www.antoniusziekenhuis.nl/belangrijke-telefoonnummers-0) op met uw oncologieverpleegkundige of casemanager:

- Langer dan 24 uur diarree (4 tot 6 keer waterdunne ontlasting per dag) en/of als u onvoldoende vocht binnenhoudt (minimaal 1,5 liter).
- Langer dan 2 dagen geen ontlasting.
- Spontane blauwe plekken en/of bloedneuzen.
- Bij diabetes: als u bij gebruik van tabletten last krijgt van dorst, een droge mond, veel plassen en/of slaperigheid.
- Bij diabetes: als uw bloedsuikerspiegel bij gebruik van insuline ontregeld raakt. Waarschuw dan uw **diabetesverpleegkundige**.