

Carboplatine, paclitaxel, bevacizumab en pembrolizumab

Binnenkort komt u voor een behandeling naar Amsterdam UMC, locatie VUmc. Hier krijgt u carboplatine, paclitaxel, bevacizumab en pembrolizumab. In deze folder leest u meer over uw behandeling.

- Heeft u nog vragen, neem dan gerust contact op met uw casemanager van de polikliniek of vraag het aan de verpleegkundige op de afdeling.

Contactgegevens

Afsprakenbalie dagbehandeling (DBU)

bereikbaar op werkdagen 08.00 - 16.30 uur

- 020 444 05 22
 - u belt naar dit nummer als u **vragen heeft over uw afspraken niet op tijd** bent voor uw afspraak.

Casemanagers Gynaecologische Oncologie

bereikbaar op werkdagen 09.00 - 16.00 uur

- 06 500 930 33
 - dit nummer belt u als u vragen en/of klachten heeft en wilt overleggen.

Verpleegafdeling 3B Gynaecologische Oncologie

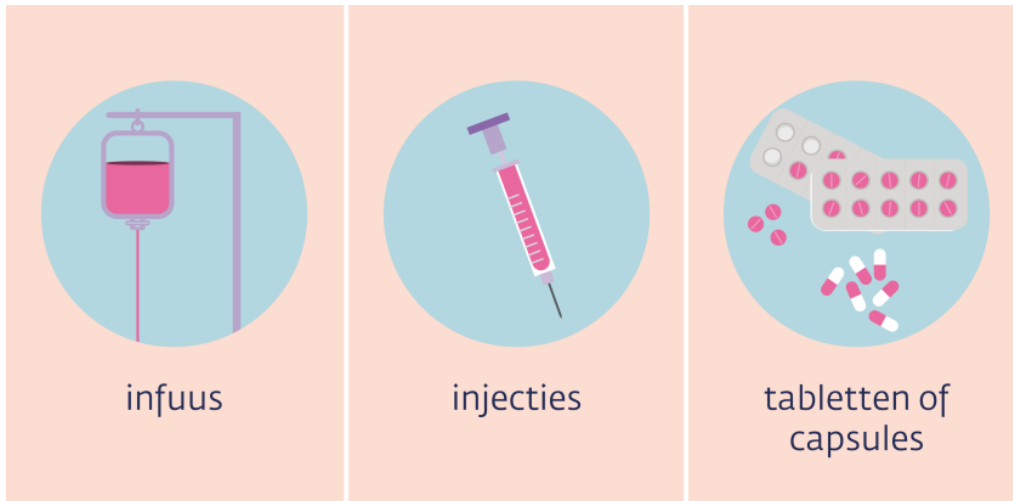
24/7 bereikbaar

- 020 444 22 30
 - bel dit nummer na kantoortijden bij klachten die niet kunnen wachten tot de volgende dag.

Wat is chemotherapie?

Chemotherapie is een behandeling met medicijnen die kankercellen doodt. Of zorgt dat de kankercellen minder snel delen. De medicijnen bij chemotherapie gaan via het bloed door het hele lichaam. Zo bereiken ze de kankercellen.

Medicijnen die voor chemotherapie worden gebruikt heten cytostatica. Er zijn verschillende soorten en ze werken allemaal op een andere manier. Welke medicijnen er in uw behandeling zit, hangt af van de soort kanker die u heeft. De oncoloog heeft met u besproken dat u carboplatine, paclitaxel, bevacizumab en pembrolizumab gaat krijgen.



Bron: www.kanker.nl

Wat is doelgerichte therapie?

Een tumor heeft een aantal dingen nodig om te kunnen groeien, zoals voedingsstoffen en zuurstof. Die stoffen komen via de bloedvaten bij de tumor. Kankercellen zorgen ervoor dat er extra, nieuwe bloedvaten gemaakt worden naar de tumor, zodat ze nog meer voedingsstoffen krijgen. Hierdoor kan een tumor groeien.

Angiogenese remmers zijn doelgerichte medicijnen die ervoor zorgen dat er geen of minder nieuwe bloedvaten naar de tumor worden gemaakt. Zo komt er minder bloed bij de tumor. Daardoor kan de tumor minder hard of helemaal niet meer groeien.

Bevacizumab

Bevacizumab is een monoklonaal antilichaam. Dit is een angiogenese remmer. De aanmaak van nieuwe bloedvaten wordt geremd.

Wat is immunotherapie?

Elk lichaam heeft een afweersysteem. Het afweersysteem beschermt het lichaam tegen bijvoorbeeld virussen en bacteriën. Het immuunsysteem kan kankercellen herkennen en doden. Maar dit gebeurt niet altijd, want kankercellen kunnen je immuunsysteem misleiden. Dan worden de kankercellen niet opgeruimd en kan er een tumor ontstaan. Immunotherapie probeert dit te herstellen door het immuunsysteem actiever te maken. Door de immunotherapie is de kans kleiner dat de kanker terugkomt. Of blijft de ziekte langer onder controle.

Pembrolizumab

Pembrolizumab is een middel dat valt onder de immuuntherapie, het is een monoklonaal antilichaam. Bij immuuntherapie wordt het lichaamseigen afweersysteem ingezet om tumorcellen te bestrijden.

Chemokuur

Chemotherapie bestaat meestal uit een aantal chemokuren, u krijgt in totaal 6 chemokuren. U zult 1x per 3 weken chemotherapie krijgen.

Hierna kan de behandeling voortgezet worden met alleen pembrolizumab. U zult 1x per 3 weken immuuntherapie krijgen. U kunt doorgaan met de kuren tot cyclus 35.

Voor iedere kuur krijgt u een afspraak bij de oncoloog. Dit kan telefonisch zijn of fysiek op de polikliniek. Een uur voorafgaand aan deze afspraak adviseren wij u om bloed te laten prikken bij het laboratorium. Het laboratorium bevindt zich in de polikliniek op de eerste etage bij receptie P.

Zijn uw bloedwaarden goed en heeft u niet te veel last van bijwerkingen? Dan begint u aan de chemokuur.

Opname

Voor uw behandeling moet u zich aanmelden op de Dagbehandeling Unit (DBU). Deze bevindt zich op de 4^e etage van de W-toren in de polikliniek. Na het aanmelden neemt u plaats in de wachtruimte, u wordt daar door een verpleegkundige opgehaald. Er mag maximaal 1 begeleider/bezoeker mee.



Bron: www.kanker.nl

Het infuus wordt meestal in uw onderarm ingebracht. Zolang de therapie inloopt via het infuus mag u niet van de afdeling af. Als de therapie en de naspoeling ingelopen is, wordt het infuus door de verpleegkundige verwijderd en mag u weer naar huis.

Wat neem ik mee naar de opname

Het is verstandig uw eigen medicatie mee te nemen, het is fijn als u iets meeneemt om te doen terwijl het infuus inloopt, bijvoorbeeld een boek, handwerkje of laptop/lpad. Verder is het prettig om een t-shirt met korte mouwen aan te hebben met eventueel een vest of sjaal tegen de kou.

Hieronder kunt u uw behandelingschema zien - Cyclus 1 t/m 6

Medicatie	toedieningswijze	1x per 3 weken				
		dag/dagen cycli				
Chemotherapie		1	2	3	4	5 - 21
Carboplatine	intraveneus in 30 minuten	✓				
Paclitaxel	intraveneus in 3 uur	✓				
Immunotherapie						
Bevacizumab	intraveneus in 20 minuten	✓				
Pembrolizumab	intraveneus in 30 minuten	✓				
Ondersteunende medicatie						
Cetirizine of clemastine*	oraal of intraveneus	✓				
Anti-misselijkheid						
Aprepitant	oraal	✓				
Ondansetron	oraal of intraveneus	✓				
Dexamethason*	oraal of intraveneus	✓				
Anti-misselijkheid thuis						
Aprepitant	oraal		✓	✓		
Metoclopramide	3x per dag oraal of rectaal		✓	✓	✓	
Duur behandeling	± 6 uur					

* Indien u thuis Cetirizine heeft ingenomen krijgt u geen clemastine intraveneus. Bent u thuis vergeten Cetirizine in te nemen dan krijgt u op de afdeling Clemastine intraveneus.

Medicatie thuis

Wanneer u thuis bent gebruikt u nog 2 dagen aprepitant 1x per dag in de ochtend en 3 dagen 3x per dag metoclopramide om misselijkheidsklachten te voorkomen. Vanaf dag 4 neemt u de metoclopramide alleen in als u misselijk bent, maximaal 3x per dag. Indien metoclopramide niet voldoende helpt en/of u heeft vragen, kunt u contact opnemen met de polikliniek of de afdeling.

Na cyclus 6 pembrolizumab monotherapie

Medicatie	toedieningswijze en toedieningstijd	1x per 3 weken				
		dag/dagen cycli				
Doelgerichte therapie		1	2	3	4	5 - 21
Pembrolizumab	infuus in 30 minuten	✓				
Anti-misselijkheid						
Metoclopramide	oraal zo nodig					
Anti-misselijkheid thuis						
Metoclopramide	3x per dag oraal of rectaal zo nodig					
Duur behandeling	± 1 uur					

Medicatie thuis

Thuis kunt u zo nodig bij misselijkheidsklachten 3x per dag metoclopramide innemen.

Maatregelen thuis na chemotherapie

In de urine, ontlasting, bloed, traanvocht, transpiratie, braaksel, speeksel, sperma, vaginaal vocht, drain- en/of wondvocht) zitten gedurende 4 dagen na de toediening resten van de chemotherapie (cytostatica). Het gaat om hele kleine hoeveelheden, maar het is goed om tijdens deze 'risicoperiode' een aantal maatregelen te nemen thuis. Zo kunt u voorkomen dat uw huisgenoten in contact komen met stoffen die voor hun misschien gevaarlijk kunnen zijn.

Het gebruik van het toilet

Gebruik het liefst een apart toilet. Als die mogelijkheid er niet is, doe dan het volgende: Spoel na iedere toiletgang het toilet 2x door met gesloten deksel. Bij gebruik van postoel, ondersteek, urinaal, catheterzak of bekkentje, deze materialen direct na gebruik afdekken en wegbrengen naar het toilet. Giet de inhoud langs de rand van het toilet. Als u het vermoeden heeft dat er bij de toiletgang urine gespetterd is, reinig dan de bril en het deksel met een zeepoplossing. Helpt iemand u bij de toiletgang, dan moet degene wegwerphandschoenen dragen en daarna zijn of haar handen wassen.

Braaksel

Maak bij braken zo veel mogelijk gebruik van het toilet. Is dat niet mogelijk, gebruik dan wegwerpmateriaal. Bijvoorbeeld een plastic zak of draagtas in een emmer. Knoop de plastic zak of draagtas voorzichtig dicht en gooi deze direct weg in een aparte vuilniszak. Braaksel mag u weggooien in het toilet. Spoel het toilet daarna 2x door met gesloten deksel. Was uw handen na het braken en/of opruimen van braaksel.

Lichamelijk contact

U kunt gewoon lichamelijk contact hebben met uw naasten. Knuffelen of een zoen geven is niet schadelijk. Wel wordt aangeraden om tijdens de risicoperiode bij het vrijen een condoom te gebruiken. Het is niet bekend of en in welke mate chemotherapie worden opgenomen in het sperma of het slijmvlies van de vagina. Als iemand u helpt bij de wasbeurt dient diegene gebruik te maken van wegwerphandschoenen en een plastic overschort.

Huisdieren

Tijdens de chemotherapie lopen uw huisdieren geen extra risico. De kans dat ze met uw uitscheidingsproducten in contact komen is heel klein. Door de chemotherapie kan uw afweersysteem verzwakken. Hierdoor kunt u meer vatbaar zijn voor de bacteriën die huisdieren met zich meedragen. Voorkom beten en krabben van uw huisdier. Vraag iemand om de kattenbak te verschonen of vraag wanneer uw huisdier een ongelukje heeft iemand anders om het schoon te maken. Wanneer u zelf de zorg draagt, draag dan wegwerphandschoenen. Draag ook hand-schoenen als u tuiniert.

Schoonmaken

Voor het schoonmaken van uitscheidingsproducten van chemotherapie is een mild schoonmaakmiddel zoals allesreiniger voldoende.

Let hierbij op het volgende:

- Gebruik wegwerphandschoenen bij het schoonmaken van materiaal waar uitscheidingsproducten mee in aanraking zijn geweest.
- Spoel gebruikte schoonmaakdoeken niet uit in het sopwater.
- Heeft u hulp in de huishouding? Breng degene op de hoogte van deze voorschriften. Voor gebruik van bestek, serviesgoed en andere gebruiksartikelen hoeft u geen speciale maatregelen te nemen.

Besmet wasgoed en/of afval

Doe het besmette wasgoed direct in de wasmachine. Als het besmette wasgoed niet direct gewassen wordt, bewaar het wasgoed dan in een gesloten zak, apart van ander wasgoed. Gooi alle wegwerpmaterialen (bijvoorbeeld incontinentiemateriaal, bakjes met braaksel, gebruikt stomamateriaal of pillenstrips) die (mogelijk) in aanraking zijn geweest met de resten van de chemotherapie weg in een aparte afvalzak. Dit mag een plastic tasje of boterhamzakje zijn. Sluit deze zak goed. Doe de dichtgeknoopte plastic zak in een plastic vuilniszak. Gooi deze met het huisvuil weg.

Toch in aanraking geweest met resten van de chemotherapie?

Probeer de plaats op uw lichaam te reinigen met water en zeep. Neem bij vragen of twijfel contact op met uw behandeld oncoloog of verpleegkundige.

Bijwerkingen en adviezen

Gevolgen voor vruchtbaarheid en ongeboren kind

Vrouwen mogen tijdens de behandeling en ook in een bepaalde periode daarna meestal niet zwanger worden. Er kunnen gevaren zijn voor het ongeboren kind. Ook kan de behandeling van kanker ervoor zorgen dat u (later) minder vruchtbaar bent. Dit hangt af van het soort medicijnen, de combinatie van medicijnen, de dosering, de soort kanker en uw leeftijd.

Advies

Bespreek voor u begint met de behandeling wat dit in uw situatie betekent. Of en hoelang u maatregelen moet nemen om een zwangerschap te voorkomen. En wat de gevolgen kunnen zijn voor kinderwens in de toekomst.

Is er een kinderwens? Bespreek dan met uw behandelend arts de mogelijkheid van invriezen van sperma of eicellen vóór het starten van de behandeling.

Allergische reactie

De behandeling kan een allergische reactie geven. Meestal ontstaan allergische klachten direct na het innemen of toediening van medicijnen. Soms pas na enkele uren.

Een allergische reactie begint vaak met:

- roodheid en huiduitslag, soms met jeuk over het hele lichaam
- kuchen
- onrust.

Wat later kunnen de volgende klachten optreden:

- bleek zien

- gezwollen oogleden en een opgezet gezicht
- beklemmend gevoel op de borst
- duizeligheid (door daling van de bloeddruk)
- rillen
- misselijkheid en darmkrampen
- kortademigheid
- gevoel van onrust.

Advies

- het is belangrijk dat u eventuele klachten tijdens de behandeling zo snel mogelijk meldt aan uw behandelend arts. De toediening van de medicatie wordt zo nodig tijdelijk onderbroken of gestopt. Ook kan het zijn dat u medicijnen krijgt toegediend om verergering van de klachten te voorkomen; ze verdwijnen dan meestal snel.

Andere smaak

Door de behandeling kan uw smaak veranderen. Smaak en reuk hangen met elkaar samen. Als de geur verandert kan ook de smaak veranderen.

De volgende klachten kunnen voorkomen:

- een bittere, kartonachtige of metaalachtige smaak in de mond
- eten smaakt niet meer zoals vroeger of kan flauw smaken
- eten ruikt anders
- eten dat u eerst niet lekker vond, smaakt nu wel of juist andersom.

Advies

- Probeer te ontdekken wat u lekker of niet lekker vindt. Dit helpt u om beter te kiezen wat u eet. Een voedingsdagboek kan daarbij helpen.
- Gebruik kruiden en specerijen om uw eten meer smaak te geven.
- Als de geur van eten u stoort, probeer dan voedsel dat koud is of op kamertemperatuur.
- Als u een metaalsmaak in uw mond heeft, kan het helpen om te eten met plastic bestek.
- Zorg voor een goede mondhygiëne. Poets uw tanden 2 - 3x per dag. Gebruik hiervoor een zachte (elektrische) tandenborstel.
- Spoel uw mond met kraanwater of zout water. Los voor zout water 1 theelepel zout op in een glas lauw water. Dit mag u meerdere keren per dag doen.
- Zorg dat u regelmatig naar de tandarts gaat. Vertel bij een bezoek aan uw tandarts of mondhygiënist altijd dat u behandeld wordt en noem de soort behandeling die u krijgt.

Benauwd zijn

Als u benauwd bent, heeft u moeite met ademen. Het voelt alsof u te weinig lucht krijgt. Dit kan u een angstig en gespannen gevoel geven.

De volgende klachten kunnen voorkomen:

- kortademig zijn
- moeite om adem te halen als u rust, eet of praat
- snel ademen
- piepend ademen
- pijn bij het ademen
- snelle hartslag.

Advies

- Zoek balans en wissel momenten van inspanning en ontspanning/rust met elkaar af.
- Neem de tijd voor dingen die energie kosten. Verdeel activiteiten bijvoorbeeld in kleinere stappen.
- Vraag familie, vrienden en kennissen om te helpen.
- Zit of lig in een houding waarbij uw longen ruimte krijgen. Probeer bijvoorbeeld eens wat rechtop te gaan zitten.
- Doe ademhalingsoefeningen. Een (oncologisch) fysiotherapeut kan u hierbij helpen.
- Doe ontspanningsoefeningen. Meditatie of luisteren naar muziek kan helpen om een minder benauwd gevoel te hebben.
- Zorg voor frisse lucht in huis voor luchtventilatie. U kunt bijvoorbeeld een ventilator gebruiken.
- Rookt u? Stop dan met roken.
- Neem direct contact op met uw behandelend arts als u:
 - benauwd bent tijdens of na uw behandeling en deze niet verbetert
 - pijn heeft bij het ademen
 - moeite heeft met praten door het benauwd zijn
 - duizelig of zwak bent.

Eerder in de overgang komen

Door de behandeling kunt u vervroegd in de overgang komen.

Klachten kunnen zijn:

- de menstruatie komt onregelmatig
- de menstruatie duurt langer dan normaal
- de menstruatie duurt korter dan normaal
- u verliest minder bloed dan normaal
- u verliest juist meer bloed dan normaal
- u hebt opvliegers: dit zijn plotselinge, korte, hevige warmteaanvallen. Uw gezicht, hals en/of borst worden rood en u kunt opeens heftig gaan transpireren; dat kan ook 's nachts gebeuren
- de wand van de vagina wordt kwetsbaarder omdat het slijmvlies dunner wordt
- de aanmaak van vaginaal vocht vermindert; dit kan een branderig gevoel geven, vrijen kan daardoor pijnlijk zijn
- onvruchtbaar worden.

Advies

- als u nog jong bent, kunt u door de hormoonbehandeling vervroegd in de overgang komen. In dit geval is er kans op onvruchtbaarheid. Dat kan een emotionele belasting zijn. Bespreek dit probleem met uw behandelend arts.

Haarproblemen

Door de behandeling kan uw haar veranderen.

Haaruitval

Door de behandeling krijgt u haar uitval. Daardoor wordt u kaal. Niet alleen het haar op uw hoofd kan uitvallen, maar ook haar op uw gezicht en lichaam. Meestal begint het haar enkele weken na start van de behandeling uit te vallen.

Haaruitval door de behandeling is meestal tijdelijk. Na het stoppen van de behandeling begint het haar binnen enkele weken tot maanden weer te groeien. Het haar kan er anders uitzien dan eerst. De kleur kan bijvoorbeeld anders zijn, het haar kan steiler zijn of juist meer krullen hebben.

De volgende klachten kunnen voorkomen:

- gevoelige of pijnlijke hoofdhuid
- droge hoofdhuid of jeuk
- emotionele klachten zoals het omgaan met verandering in uiterlijk.

Advies

- Haaruitval kan verminderd of soms voorkomen worden door uw hoofdhuid te koelen. Door de hoofdhuid te koelen tijdens de behandeling, stroomt er minder bloed naar de hoofdhuid. Hierdoor beschadigen de haarzakjes minder erg en heeft u minder last van haaruitval. Bespreek met uw behandelend arts of u hoofdhuidkoeling kunt krijgen. Dit is afhankelijk van de soort chemotherapie en de dosering.
- Wees voorzichtig bij het borstelen en wassen van uw haar en hoofdhuid. Gebruik een milde shampoo voor het wassen en was het haar niet vaker dan 2x per week.
- Gebruik geen föhn, stijltang, haarklemmen of producten zoals gel die uw hoofdhuid kunnen beschadigen.
- Bescherm de hoofdhuid tegen de zon met een hoedje of pet. Of smeer uw hoofdhuid in met zonnebrandcrème (minimaal factor 30).
- Draag bij koud weer een muts of sjaal om uw hoofd te bedekken. Kies zachte stoffen en materialen.
- Een slaapmuts kan helpen tegen irritatie van de hoofdhuid tijdens het slapen.
- U kunt het haar alvast kort knippen of scheren voordat het begint uit te vallen. Mogelijk ervaart u dan minder ongemak als het begint uit te vallen.
- U kunt een haarwerk of andere hoofdbedekking opzetten als u dat wil. Soms wordt dit vergoed door uw zorgverzekeraar. Een haarwerkspecialist kan u helpen bij het kiezen van een haarstukje, haarwerk of toupim bijvoorbeeld.
- Praat met mensen om u heen als u emotionele klachten ervaart door haaruitval.
- Stichting [Look Good Feel Better](#) kan u helpen met praktische tips over make-up, huidverzorging en haarwerken.

U kunt een haarwerk of andere hoofdbedekking opzetten als u dat wil. Soms wordt dit vergoed door uw zorgverzekeraar. Een haarwerkspecialist kan u helpen bij het kiezen van een haarstukje, haarwerk of toupim bijvoorbeeld.

Huidproblemen

Door de behandeling kan de huid geïrriteerd raken.

Verkleuren van de huid

Door de behandeling kan uw huid en/of nagels verkleuren. Klachten bij verkleuring kunnen zijn:

- tijdens de behandeling kan de huid vaal geel zijn. Dat verdwijnt als de behandeling is gestopt
- bij een lichte huid kunnen donkere vlekjes ontstaan door extra pigment in de huid
- bij een donkere huid kunnen lichte vlekken in de huid ontstaan door het verdwijnen van pigment
- donkere verkleuring van de bloedvaten waar het infuus in heeft gezeten
- donkerder worden van de handlijnen en nagels
- gemakkelijk scheuren of afbrokkelen van de nagels en in een enkel geval zelfs volledig uitvallen
- dwarse strepen op de nagels
- blauwachtige verkleuring van de huid/lippen door te weinig zuurstof in het bloed

Advies

- probeer felle zon te vermijden
- gebruik altijd een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor (30 of hoger)
- om de vlekken te verbergen kan er in overleg met de dermatoloog camouflerende crème worden gebruikt
- houd uw nagels kort
- gebruik geen acetonhoudende nagellakremover
- het gebruik van speciale nagelverhardende lak kan goed helpen
- kringen onder de ogen, vlekken, huidverkleuringen en kleine littekens kunt u verhelpen met een camouflagestick; kies een kleur die het dichtst bij uw eigen huidskleur ligt.

Droge huid

Door de behandeling kan de huid droog en/of schilferig worden. De huid is kwetsbaar, omdat de aanmaak van huidcellen door de behandeling wordt verminderd.

U kunt de volgende klachten krijgen:

- droge en/of schilferige huid
- overgevoeligheid voor zonlicht
- roodheid
- jeuk.

Advies

- gebruik bij voorkeur geen zeep tijdens het douchen of baden
- gebruik bij voorkeur lauwwarm water

- gebruik een beetje amandelolie in het badwater om uw huid soepel te houden. Soms is een medicinale badolie nodig. Uw behandelend arts kan u hierover informeren.
- vermijd producten op alcoholbasis
- gebruik alcoholvrije, verzachtende en vochtinbrengende crème
- probeer felle zon te vermijden
- gebruik altijd een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor (30 of hoger)
- gebruik tegen de jeuk een koelzalf of mentholpoeder.

Huiduitslag

Door de behandeling kunt u huiduitslag krijgen. We spreken van uitslag wanneer er op de huid bepaalde veranderingen optreden zoals roodheid, vlekken, puisten, pukkels of blaasjes. Dit kan optreden over de gehele huid of in de vorm van een plaatselijke uitslag.

Een veel voorkomende vorm van huiduitslag is een allergische reactie op medicijnen. Netelroos is daar een voorbeeld van. Een ander woord voor netelroos is galbulten. De allergische reactie uit zich door een jeukende, rode uitslag. Deze huiduitslag is vergelijkbaar met de huiduitslag na contact met een brandnetel.

Klachten bij huiduitslag zijn:

- roodheid van de huid
- jeuk
- bultjes
- verdikte huid
- overgevoeligheidsreactie/allergische reactie (in de vorm van gordelroos of netelroos).

Advies

- huidreacties kunnen verergeren door de blootstelling aan zonlicht. Vermijd daarom fel licht op de huid en bescherm de huid met kleren en zonnebrandcrème (factor 30 of hoger).
- verzachtende en beschermende crèmes en zalven bevatten geen werkzame bestanddelen, maar houden de huid wel soepel en voorkomen verdere uitdroging van de huid. Klachten als jeuk, schilfering, kloven en branderige plekken verminderen door deze middelen. Ze zijn zonder recept verkrijgbaar.
 - voorbeelden voor een niet al te droge huid: lanettecrème en cetomacrogolcrème
 - voorbeelden voor een erg droge huid: vaseline lanettecrème en vaseline cetomacrogolcrème
 - mentholgel kan de huid verkoeling geven.

Jeuk

Door de behandeling kunt u last krijgen van jeuk. Dit kan ongemakkelijk en vervelend zijn. Bij jeuk heeft u de drang om te krabben of te wrijven. Jeuk kan voorkomen over het hele lichaam of op een stuk van het lichaam.

De volgende klachten kunnen voorkomen:

- een rode huid of huiduitslag
- slecht slapen
- psychische klachten.

Advies

- Probeer niet te krabben of wrijven. Zorg voor afleiding zoals muziek of ontspannings-oefeningen.
- Probeer de huid zo min mogelijk uit te drogen. Dit doet u door:
 - niet te vaak en niet te lang te douchen of baden
 - lauw water te gebruiken
 - geen of weinig zeep te gebruiken.
- Droog de huid na het douchen af door te deppen.
- Gebruik geen producten met alcohol op de huid zoals parfum en aftershave.
- Gebruik een crème of lotion zonder parfum. Gebruik bijvoorbeeld koelzalf, cetomacrogolcrème of vaseline. Dit kunt u kopen bij de drogist of apotheek.
- Vermijd irritatie van de huid waar het jeukt. Draag loszittende kleding en kleding van katoen of andere zachte stoffen.
- Bespreek uw klachten met uw behandelend arts tijdens uw volgende afspraak. Heeft u veel last van de klachten en merkt u dat ze uw dagelijks leven moeilijk maken? Neem dan eerder contact op met uw behandelend arts. Deze gaat samen met u bekijken wat er mogelijk is.

Klachten centraal zenuwstelsel

Door de behandeling kan het centraal zenuwstelsel niet goed functioneren. Het centrale zenuwstelsel omvat de hersenen en het ruggenmerg. Het zenuwstelsel regelt de werking van het hele lichaam. Een netwerk van zenuwen door het hele lichaam verbindt de hersenen en het ruggenmerg met de rest van het lichaam. Op die manier worden signalen van en naar het centrale zenuwstelsel doorgegeven om het lichaam aan te sturen.

Als de zenuwfunctie niet goed werkt, kunnen de volgende klachten ontstaan:

- onvast lopen
- moeite om bewegingen te coördineren
- geheugenverlies
- depressie
- hoofdpijn
- wazig zien
- sufheid
- verwardheid
- onrust
- spierspasmen
- trillen
- spraakstoornis
- epileptische aanvallen.

Deze klachten zijn soms enkele uren na het begin van de behandeling merkbaar. Maar het kan ook enkele weken duren voordat u iets voelt. De verschijnselen zijn meestal tijdelijk en verdwijnen vaak binnen enkele maanden na beëindiging van de behandeling.

Advies

Meld klachten aan uw behandelend arts. Indien nodig past deze de behandeling aan.

Leverproblemen

Door de behandeling kan de leverfunctie verstoord raken. Stoornissen van de leverfunctie zijn vaak te zien aan afwijkingen in het bloed. Daar zult u in eerste instantie niet veel van merken. Pas bij ernstige leverfunctiestoornissen kunt u klachten krijgen als vermoeidheid, complete malaise of het geel worden van de huid of ogen (geelzucht).

Als er leverfunctiestoornissen optreden, kunnen die het verloop van de behandeling veranderen. U krijgt bijvoorbeeld een lagere dosis toegediend of de behandelend arts schrijft een ander middel voor.

Advies

- Heeft u klachten die (kunnen) wijzen op ernstige leverfunctiestoornissen, meldt dit dan aan uw behandelend arts.

Longklachten

Door de behandeling kunnen de longen worden aangetast en kan de longfunctie verminderen.

Klachten kunnen zijn:

- hoesten zonder opgeven van slijm
- kortademigheid, eerst bij lichamelijke inspanning en later ook in rust
- moeizame ademhaling
- druk op de borst
- vermoeidheid
- benauwdheid
- snelle ademhaling
- koorts (bijvoorbeeld bij een longontsteking).

Advies

Sommige longklachten (zoals longontsteking, longoedeem of longembolie) zijn ernstig, maar geven dezelfde klachten als minder ernstige longklachten. Meld daarom klachten altijd bij uw behandeld arts.

Maag-darmklachten

Door de behandeling kunt u last krijgen van maag-darmklachten. Dit zijn klachten die te maken hebben met het spijsverteringskanaal. Deze loopt van de mond tot en met de anus. Klachten kunnen zijn: een ander ontlastingspatroon, maag- of buikpijn, opgeblazen gevoel of winderigheid.

Diarree bij immunotherapie

Immunotherapie kan een ontsteking in de darmen veroorzaken. Daardoor kunt u last krijgen van diarree. Diarree is waterige dunne ontlasting waarvoor u meer dan 3x per dag naar de wc moet. Bij diarree nemen de darmen minder vocht en voedingsstoffen op. Vaak komt de aandrang plotseling. En is het ophouden van de diarree moeilijk of lukt het zelfs helemaal niet.

De volgende klachten kunnen optreden:

- een waterige of dunne ontlasting

- bloed of slijm bij de ontlasting
- buikpijn en/of buikkrampen
- opgeblazen gevoel
- vaak naar de wc moeten
- misselijk zijn en overgeven
- koorts
- als u een stoma heeft voor de ontlasting, moet u het zakje vaker legen dan normaal.

LET OP: diarree bij immunotherapie kan wijzen op een auto-immuunreactie. Dit betekent dat uw eigen afweercellen in de darmen aanvalt. Hierdoor ontstaat er een ontsteking. Dit wordt ook wel colitis genoemd.

Advies

Wat moet u doen bij diarree:

- Neem **altijd** contact op met uw behandelend arts als u diarree heeft en/of als er bloed of slijm bij de ontlasting zit. Niet wachten met bellen.
- Houd bij hoe vaak en hoe veel ontlasting u heeft.
- Door de diarree verliest u meer vocht dan normaal. Daarom is het belangrijk dat u genoeg drinkt. Genoeg betekent per dag 1,5 tot 2 liter; dit zijn 10 - 12 glazen per dag. Denk aan water, thee, bouillon, sap of limonade. Varieer met zowel zoete als zoute dranken. Genoeg drinken kan in het begin lastig zijn, omdat u niet altijd dorst heeft. Het kan dan helpen om op te schrijven wat u heeft gedronken.

Wat kunt u nog meer doen bij diarree:

- Voeding is meestal niet de oorzaak van diarree. Een streng dieet is niet nodig. Wel kan het helpen om verschillende dingen te eten. Vasten of minder eten is niet verstandig.
- Vermijd koffie, alcohol, zure dranken, producten met zoetstoffen of producten met lactose.
- Eet of drink (tijdelijk) meer zout. Als u diarree heeft, verliest u meer zout dan normaal. Neem regelmatig een kopje soep of bouillon. Overleg met uw behandelend arts als u niet te veel zout mag eten.
- Eet kleine porties. Kies in plaats van 3 grote maaltijden voor vaker kleinere porties op een dag.
- Neem nooit medicijnen, supplementen of probiotica (bacteriën die de darmen kunnen helpen) tegen diarree zonder dit met uw behandelend arts te bespreken.

Ook kunt u bij diarree last krijgen van wondjes, jeuk en pijn rondom de anus. Hieronder vindt u adviezen wat u moet doen als u wondjes, jeuk en/of pijn rondom uw anus heeft:

- Maak uw huid schoon met zacht (vochtig) toiletpapier.
- Was de huid al deppend zonder zeep.
- Gebruik vette zalf rondom het anale gebied om de jeuk te verzachten.

Misselijk zijn en overgeven

Door de behandeling kunt u misselijk worden en overgeven. Het hangt af van de kankersoort en behandeling hoeveel last u hiervan heeft.

De volgende klachten kunnen voorkomen:

- kokhalzen en overgeven
- minder zin in eten
- maagklachten, zoals een vol gevoel of pijn in de maag
- buikpijn of buikkrampen
- opgezette buik.

Misselijk zijn en overgeven zijn vervelende bijwerkingen en kunnen u beperken in uw dagelijks leven. Hieronder vindt u adviezen over hoe u kunt omgaan met deze klachten.

Advies

- Het is belangrijk dat u uw medicijnen altijd inneemt zoals u met uw behandelend arts hebt besproken. Houdt u aan de vaste tijden om uw medicijnen in te nemen, ook als u niet misselijk bent.
- Door het overgeven verliest u meer vocht dan normaal. Het is belangrijk om genoeg te blijven drinken, minstens 1,5 tot 2 liter per dag. Dit zijn ongeveer 10 - 12 glazen. Denk aan water, thee, bouillon, sap of limonade.
- Eet kleine porties. Neem meerdere kleinere maaltijden en/of tussendoortjes op een dag, in plaats van 3 grote maaltijden.
- Forceer het eten niet. Eet op momenten wanneer u minder misselijk bent en pauzeer bij hevige misselijkheid.
- Eet geen vet, gefrituurd, zoet, zuur of scherp gekruid eten.
- Vermijd sterke geuren tijdens het eten. Als de geur van eten u stoort, vraag anderen om het eten klaar te maken.
- Als de geur van eten u stoort, probeer dan voedsel dat koud is of op kamertemperatuur.
- Maak het eten zo ontspannen mogelijk. Voor sommige mensen is het fijn om afleiding te hebben van de televisie, muziek of gezelschap. Anderen vinden het juist fijn om in een rustige ruimte te eten.
- Zorg dat u voldoende beweegt. Regelmatig bewegen, zoals buiten wandelen of yoga, kan ervoor zorgen dat u minder last heeft van misselijk zijn en overgeven.
- Doe ontspanningsoefeningen. Massages, luisteren naar muziek en mediteren kunnen helpen tegen misselijk zijn.
- Wilt u acupunctuur of acupressuur proberen? Bespreek dit dan eerst met uw arts.
- Neem direct contact op met uw behandelend arts als u:
 - langer dan 24 uur moet overgeven.
 - niet voldoende kunt drinken (minder dan 1,5 liter per dag) en/of als u last heeft van uitdroging. Dit is bijvoorbeeld te merken aan een droge mond en droge huid. En aan weinig of niet kunnen plassen en donkerbruine plas.

Uw behandelend arts kan samen met u kijken wat er mogelijk is. Dit hangt af van uw klachten. U kunt bijvoorbeeld extra medicijnen krijgen tegen het misselijk zijn.

Buikpijn

Door de behandeling kunt u pijn in de buik krijgen. Dat kan van de maagstreek tot in de onderbuik zijn.

Diarree

Diarree is waterige dunne ontlasting waarvoor u meer dan 3x per dag naar de wc moet. Bij diarree nemen de darmen minder vocht en voedingsstoffen op. Dit komt door irritatie van de darmen, waardoor de darmen minder goed werken. Vaak komt de aandrang plotseling. En is het ophouden van de diarree moeilijk of lukt het zelfs helemaal niet.

De volgende klachten kunnen optreden:

- een waterige of dunne ontlasting
- bloed of slijm bij de ontlasting
- buikpijn en/of buikkrampen
- opgeblazen gevoel
- vaak naar de wc moeten
- misselijk zijn en overgeven
- koorts
- als u een stoma heeft voor de ontlasting, moet u het zakje vaker legen dan normaal.

Advies

Wat moet u doen bij diarree:

- Neem contact op met uw behandelend arts als u:
 - langer dan 24 uur diarree heeft
 - bloed of slijm bij de ontlasting heeft
 - moet overgeven en diarree heeft.
- Houd bij hoe vaak en hoe veel ontlasting u heeft.
- Door de diarree verliest u meer vocht dan normaal. Het is belangrijk om genoeg te blijven drinken, minstens 1,5 tot 2 liter per dag. Dit zijn ongeveer 10 - 12 glazen. Denk aan water, thee, bouillon, sap of limonade. Varieer met zowel zoete als zoute dranken. Genoeg drinken kan in het begin lastig zijn, omdat u niet altijd dorst heeft. Het kan dan helpen om op te schrijven wat u heeft gedronken.

Wat kunt u nog meer doen bij diarree:

- Voeding is meestal niet de oorzaak van diarree. Een streng dieet is niet nodig. Wel kan het helpen om verschillende dingen te eten. Vasten of minder eten is niet verstandig.
- Vermijd koffie, alcohol, zure dranken, producten met zoetstoffen of producten met lactose.
- Eet of drink (tijdelijk) meer zout. Als u diarree heeft, verliest u meer zout dan normaal. Neem regelmatig een kopje soep of bouillon. Overleg met uw behandelend arts als u niet te veel zout mag eten.
- Eet kleine porties. Kies in plaats van 3 grote maaltijden voor kleinere porties verdeeld over de dag.

Ook kunt u bij diarree last krijgen van wondjes en pijn rondom de anus. Hieronder vindt u adviezen wat u moet doen als u wondjes en/of pijn rondom uw anus heeft:

- Maak uw huid schoon met zacht toiletpapier.
- Was de huid al deppend zonder zeep.
- Gebruik vette zalf rondom het anale gebied om de jeuk te verzachten.

Minder zin in eten

Uw behandeling kan ervoor zorgen dat u minder zin hebt in eten. Meestal is dit tijdelijk.

Als u last heeft van minder zin in eten, kunnen de volgende klachten optreden:

- minder eten dan normaal, of helemaal niet eten
- weinig of geen interesse in eten
- afvallen
- andere smaak
- moe zijn.

Het is belangrijk om genoeg energie (calorieën), eiwitten, vocht en voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen binnen te krijgen. Hieronder vindt u adviezen over wat u kunt doen als u minder zin heeft in eten.

Advies

- Eet wanneer u honger heeft. U hoeft niet te wachten op vaste eetmomenten.
- Eet kleine porties. Neem meerdere kleinere maaltijden en/of tussendoortjes op een dag, in plaats van 3 grote maaltijden.
- Kies voor energierijke voeding en volle producten.
- Probeer ander eten uit dan normaal of maak het eten op een andere manier klaar.
- Zorg dat u een (energierijk) tussendoortje bij u heeft als u ergens naar toe gaat.
- Drinken gaat soms makkelijker dan eten. U kunt bijvoorbeeld een smoothie drinken met kwark, fruit en wat havermout.
- Probeer vlak voor of tijdens een maaltijd niet veel te drinken, daardoor neemt de eetlust af.
- Als de geur van eten u stoort, probeer dan voedsel dat koud is of op kamertemperatuur.
- Maak de maaltijden zo ontspannen mogelijk. Voor sommige mensen is het fijn om afleiding te hebben van de televisie, muziek of gezelschap. Anderen vinden het juist fijn om in een rustige ruimte te eten.
- Bespreek uw klachten met uw behandelend arts. Deze gaat samen met u bekijken wat er mogelijk is.

Verstopping

Bij verstopping moet u niet zo vaak naar het toilet als u normaal doet. Of het is moeilijk om te poepen. Een ander woord voor verstopping is obstipatie. Verstopping ontstaat doordat poep te lang in de dikke darm blijft zitten. Als u last heeft van verstopping moet u harder persen om te poepen. Of u moet minder dan 3x per week naar het toilet om te poepen. Verstopping kan veroorzaakt worden door uw behandeling of door medicijnen die u krijgt bij uw behandeling. Bijvoorbeeld door medicijnen tegen de misselijkheid.

De volgende klachten kunnen optreden:

- harde, droge poep
- bloed bij het poepen/aambeien
- buikpijn/darmkrampen
- opgeblazen gevoel in de buik
- minder eetlust door een vol gevoel
- misselijk zijn

- het lekken van dunne poep langs de harde poep (overloopdiarree)
- pijn bij het poepen door scheurtjes in de anus (na hard persen).

Advies

- Ga meteen naar het toilet als u moet, stel dit niet uit. Door een goede houding op het toilet aan te nemen kan het zijn dat u makkelijker kunt poepen. U kunt hiervoor een krukje gebruiken. Zet uw voeten op het krukje en buig iets naar voren. Op deze manier zal het poepen makkelijker gaan.
- Het is belangrijk om genoeg te blijven drinken, minstens 1,5 tot 2 liter per dag. Dit zijn ongeveer 10 - 12 glazen. Denk aan water, thee, bouillon, sap of limonade.
- Eet voldoende vezels (30 - 40 gram per dag). Vezels zitten in volkoren producten, fruit, noten en groenten.
- Zorg dat u voldoende beweegt. Regelmatig bewegen, zoals buiten wandelen, fietsen of yoga, kan zorgen voor minder klachten van verstopping.
- Soms heeft u behandelend arts al medicijnen voorgeschreven tegen verstopping. Bijvoorbeeld macrogol. Macrogol houdt water vast in de darmen, waardoor uw poep zachter wordt. Hierdoor kunt u makkelijker naar het toilet. Uw behandelend arts bespreekt met u hoe en wanneer u deze medicijnen mag innemen.
- Heeft u last van verstopping en helpen de genoemde adviezen niet? Neem dan contact op met uw behandelend arts. Uw behandelend arts kan medicijnen voorschrijven die bij een verstopping helpen of die een verstopping voorkomen.

LET OP: verstopping kan ook optreden als de darm wordt afgesloten door de kanker. Dit wordt ook wel een ileus genoemd. De adviezen zullen dan niet helpen. Heeft u last van verstopping en moet u daarbij ook overgeven? Neem dan contact op met uw behandelend arts.

Minder bloedcellen

In het beenmerg worden nieuwe bloedcellen aangemaakt. Door de behandeling kan de aanmaak van nieuwe bloedcellen door het beenmerg verminderen. Dan treedt een tekort aan verschillende bloedcellen op. Meestal merkt u daar weinig of niets van, maar het is wel belangrijk te weten op welke signalen of veranderingen u moet letten.

Te weinig bloedplaatjes

Door de behandeling kunt u tijdelijk te weinig bloedplaatjes in uw bloed hebben. Dit heet ook wel trombocytopenie. Bloedplaatjes zijn belangrijk voor de bloedstolling. Ze zorgen dat er een korstje op een wond komt. Bij te weinig bloedplaatjes blijven wondjes langer bloeden. Ook krijgt u sneller blauwe plekken.

Uw behandelend arts controleert uw bloed. Als het aantal bloedplaatjes in het bloed te laag wordt, kan de arts dit gaan behandelen. Zelf kunt u niets doen om een tekort te voorkomen.

De volgende klachten kunnen voorkomen:

- blauwe plekken zonder dat u zich heeft gestoten
- snel een bloedneus krijgen. Ook duurt het soms lang voor de bloedneus over is.
- bloedend tandvlees of een bloedblaar in de mond
- bloed in de plas of poep, bij hoesten of overgeven

- rode puntvormige bloedinkjes op de huid
- meer bloedverlies als u ongesteld bent
- hoofdpijn of wazig zien
- in de war of duizelig zijn.

Advies

- Neem direct contact op met uw behandelend arts als u:
 - een bloeding heeft die niet stopt.
 - rode puntvormige bloedinkjes op de huid heeft.
 - hevige hoofdpijn heeft, minder goed ziet, problemen met uw evenwicht heeft, in de war of slap bent.
- Heeft u een wondje? Druk dit dan een paar minuten stevig dicht. Liefst met een steriel gaasje. Krab korstjes niet open.
- Pas op met stoten. Zo voorkomt u blauwe plekken. Kijk ook uit met sport of activiteiten waarbij u meer kans heeft om gewond te raken.
- Draag buiten altijd schoenen.
- Zorg ervoor dat poepen makkelijk gaat. Eet genoeg vezels. Het is belangrijk om genoeg te blijven drinken, minstens 1,5 tot 2 liter per dag. Dit zijn ongeveer 10 - 12 glazen.
- Gebruik verzorgingsproducten tegen een droge huid of lippen.
- Gebruik bij het scheren liever een elektrisch scheerapparaat in plaats van een mesje.
- Gebruik bij het tandenpoetsen een zachte (elektrische) tandenborstel. Wees voorzichtig met flosdraad, ragers en tandenstokers.
- Vertel bij een bezoek aan uw tandarts of mondhygiënist dat u een behandeling krijgt waardoor u sneller kunt gaan bloeden.

Te weinig witte bloedcellen

Witte bloedcellen zijn belangrijk in het afweersysteem van het lichaam. Ze helpen om infecties tegen te gaan. Door de behandeling kunt u een tekort aan witte bloedcellen in uw bloed hebben. Dit heet ook wel neutropenie of in de dip-periode zitten. Wanneer de dip optreedt en hoelang deze duurt hangt af van de behandeling.

Uw behandelend arts controleert uw bloed. Als het aantal witte bloedcellen in het bloed te laag wordt, kan de arts de behandeling aanpassen. Zelf kunt u niets doen om een tekort te voorkomen. In de dipperiode bent u het meest vatbaar voor infecties.

Bij een infectie kunnen de volgende klachten voorkomen:

- koorts (38,5 °C of meer)
- koude rillingen en/of zweten
- grieperig voelen
- buikpijn
- diarree
- veel hoesten, soms met slijm
- benauwd of kortademig zijn
- pijn in de mond of keel, pijn bij het slikken
- oorpijn
- pijn bij het plassen, vaak (kleine beetjes) plassen, troebele of stinkende plas

- hoofdpijn en/of een stijve nek.

Advies

- Neem direct contact op met uw behandelend arts als u:
 - koorts (38,5 °C of meer) heeft
 - koude rillingen (klappertanden en rillen) heeft
 - in de war of suf bent
 - ergens over twijfelt of ongerust bent
- Was regelmatig uw handen met water en zeep.
- Probeer wondjes te voorkomen. Trek bijvoorbeeld bij het in de tuin werken handschoenen aan. Heeft u een wondje? Controleer dan of het gaat ontsteken. Let op rood of warm worden, zwelling en pijn.
- Verzorg uw mond en tanden goed. Bijvoorbeeld door regelmatig uw mond te spoelen met water.
- Gebruik bij het tandenpoetsen een zachte (elektrische) tandenborstel. Wees voorzichtig met flosdraad, ragers en tandenstokers.
- Zorg dat u regelmatig naar de tandarts gaat. Vertel bij een bezoek aan uw tandarts of mondhygiënist altijd dat u behandeld wordt en noem de soort behandeling die u krijgt (chemotherapie, doelgerichte therapie, immuuntherapie, hormonale therapie).
- Let op dat u vatbaarder bent om een infectie op te lopen. Zeker tijdens de dip-periode. Blijf uit de buurt bij mensen die verkouden of ziek zijn.
- Vermijd plekken waar veel mensen dicht bij elkaar komen. Bijvoorbeeld een concert of kroeg.
- Bespreek met uw behandelend arts of het verstandig is om bepaalde vaccinaties te halen.

Bloedarmoede

Door de behandeling maakt uw lichaam tijdelijk minder rode bloedcellen aan. Hierdoor kunt u bloedarmoede krijgen. Een ander woord hiervoor is anemie. Rode bloedcellen zorgen voor het vervoer van zuurstof naar weefsels en organen.

Uw behandelend arts controleert uw bloed. Als het aantal rode bloedcellen in het bloed te laag wordt, kan de arts de behandeling aanpassen. Zelf kunt u niets doen om een tekort te voorkomen. Het herstel hangt af van het type behandeling en kan per persoon verschillen.

De volgende klachten kunnen voorkomen:

- snel moe voelen
- moeite met ademen
- duizelig of licht in het hoofd zijn
- hoofdpijn
- snelle hartslag of hartkloppingen
- minder kleur in het gezicht
- niet goed kunnen concentreren
- oorsuizen
- ziek of niet lekker voelen
- koude handen en voeten.

Advies

- Zorg dat u voldoende beweegt. Regelmatig bewegen, zoals wandelen of yoga, zorgt ervoor dat u zich minder moe voelt.
- Stel grenzen. Zoek balans en wissel momenten van inspanning en ontspanning/rust met elkaar af. Plan niet te veel activiteiten op 1 dag.
- Vraag familie, vrienden en kennissen om te helpen met dingen die u te vermoeiend vindt om te doen.
- Vertel uw arts als u bloedverdunners gebruikt.
- Eet gezond en veel eiwitten. Een diëtist kan u hierbij helpen.
- Neem direct contact op met uw behandelend arts als u:
 - benauwd bent in rust
 - pijn op de borst heeft
 - een onregelmatige hartslag heeft.

LET OP: bloedarmoede kan ook optreden als u een bloeding heeft. De adviezen zullen dan niet helpen. Neem daarom direct contact op met uw behandelend arts als de bloeding niet stopt.

Moe zijn

Tijdens de behandeling van kanker, kunt u zich erg moe voelen. Dit kan ook nog na de behandeling voorkomen. Moe zijn wordt veroorzaakt door de kanker zelf en/of door de bijwerkingen van de behandeling. Doordat u moe bent, lukt het niet meer om dagelijkse activiteiten, zoals bewegen, werk of hobby's goed te kunnen doen. De klachten worden ook niet minder door rust en/of slaap. Na een activiteit heeft u meer of langer rust nodig. Het lukt niet goed meer om de dingen te doen die u graag wilt of moet doen.

De volgende klachten kunnen optreden:

- weinig/geen energie hebben
- nergens zin in hebben
- prikkelbaar zijn
- meer willen slapen en/of meer moeite hebben met slapen
- last van stemmingswisselingen
- als u beweegt, bent u snel moe
- geheugen- en concentratieproblemen
- minder belangstelling hebben voor de omgeving.

Deze klachten kunnen ook na de behandeling nog lang blijven duren. Soms een paar maanden, soms zelfs jaren. Hieronder vindt u adviezen over hoe u kunt omgaan met deze klachten.

Advies

- Meld uw klachten aan uw behandelend arts. Deze kan uw klachten met u bespreken en samen met u bekijken wat er mogelijk is. Bij sommige klachten kan de arts u doorverwijzen voor een behandeling met cognitieve gedragstherapie (CGT). Bij deze vorm van therapie leert u hoe u beter met de klachten kan omgaan.
- Zorg dat u voldoende beweegt. Regelmatig bewegen, zoals wandelen of yoga, zorgt ervoor dat u zich minder moe voelt. Een (oncologisch) fysiotherapeut kan u hierbij helpen.
- Eet gezond en veel eiwitten. Een diëtist kan u hierbij helpen.

- Stel grenzen. Bepaal zelf waaraan u uw energie wil besteden.
- Zoek balans en wissel momenten van inspanning en ontspanning/rust met elkaar af. Plan niet te veel activiteiten op 1 dag. En wissel dingen die u moet doen af met dingen waar u energie van krijgt. Zorg ook voor een goede verdeling van mentale, sociale en lichamelijke activiteiten over de dag en de week.
- Probeer op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan. Ook zijn er andere adviezen die ervoor kunnen zorgen dat u beter kunt slapen. Bijvoorbeeld door vlak voor het slapen niet meer naar fel licht van een tv of mobiel te kijken.
- [De app 'Untire Now'](#) is een app die u helpt tegen moe zijn bij kanker. In deze app krijgt u handige tips en adviezen die u kunnen helpen bij het omgaan met moe zijn.
- Vraag familie, vrienden en kennissen om te helpen met dingen die u te vermoeiend vindt om te doen.

Nierproblemen

Door de behandeling kan nierweefsel beschadigen, waardoor de functie van de nier achteruit gaat. Nierproblemen kunt u merken aan:

- het vasthouden van vocht (dikke vingers, enkels of zwaarder worden)
- weinig of niet meer kunnen plassen.

Advies

Het is zeer belangrijk dat u thuis voldoende drinkt, minstens 1,5 tot 2 liter per dag. Dit zijn 10 - 12 glazen per dag.

Om uw nierfunctie te meten, wordt voor iedere kuur uw bloed en soms ook uw urine onderzocht. Heeft u een van de volgende klachten, neem dan contact op met uw behandelend arts.

- als u niet voldoende kunt drinken, minder dan 1,5 tot 2 liter per dag
- als u tekenen van uitdroging vertoont. Dit merkt u aan een droge mond, droge huid, weinig of niet meer kunnen plassen en een donkere kleur urine.

Pijn in spieren of gewrichten

Door de behandeling kunt u pijn krijgen in spieren en/of gewrichten.

De volgende klachten kunnen voorkomen:

- stijve spieren en/of gewrichten
- stijf zijn, wat na bewegen verbetert
- moeite met bewegen
- gespannen gevoel in uw spieren
- moe zijn.

Advies

- Zorg dat u voldoende beweegt. Regelmatig bewegen, zoals buiten wandelen of fietsen, kan ervoor zorgen dat u minder last heeft van pijn in spieren of gewrichten. Een (oncologisch) fysiotherapeut kan u hierbij helpen.
- Het is belangrijk om genoeg te blijven drinken, minstens 1,5 tot 2 liter per dag. Dit zijn ongeveer 10 - 12 glazen. Denk aan water, thee, sap of limonade.
- Als u denkt over bijvoorbeeld acupunctuur, bespreek dit dan eerst met uw behandelend arts.

- Neem een warme douche of gebruik een kruik.
- Een massage of yoga kan helpen tegen pijn in de spieren of gewrichten.
- Bespreek uw klachten met uw behandelend arts. Deze bekijkt samen met u wat er mogelijk is.
- Neem meteen contact op met uw behandelend arts als u:
 - koorts heeft (38,5 °C of meer)
 - (rode/warme) zwelling heeft in uw gewrichten
 - minder kracht heeft in de spieren (bijvoorbeeld moeite met opstaan)
 - spierpijn heeft na immunotherapie.

Schade aan zenuwen (neuropathie)

Door de behandeling kunnen uw zenuwcellen beschadigen. Dit wordt neuropathie genoemd. Als zenuwcellen beschadigen, kunt u verschillende klachten ervaren. Meestal beginnen deze klachten in uw vingertoppen en tenen. Maar ze kunnen zich ook verspreiden naar uw handen, voeten, armen en benen.

De klachten zijn meteen na de behandeling het ergst en verminderen in de weken tot maanden daarna. Het is ook mogelijk dat de klachten pas enkele dagen na de behandeling beginnen. Over het algemeen verdwijnen de klachten binnen enkele maanden. Bij sommige mensen gaan de klachten niet meer over. Welke klachten u ervaart, hangt af van welke zenuwen zijn beschadigd.

De volgende klachten kunnen optreden:

- minder gevoel of 'doof gevoel' in uw handen, voeten, vingers en/of tenen
- prikkelingen of tintelingen in uw handen, voeten, vingers en/of tenen
- een branderig gevoel in uw handen, voeten, vingers en/of tenen
- minder kracht in uw armen en/of benen
- kramp in uw armen en/of benen
- pijn in uw handen, voeten en huid bij het aanraken of bij wisselingen in temperatuur
- verlies van fijne motoriek (bijvoorbeeld moeite met netjes schrijven of knoopjes dichtdoen)
- minder goed kunnen horen of oorsuizen
- problemen met uw evenwicht.

Neuropathie kan uw dagelijks leven beperken. Bijvoorbeeld tijdens het sporten, wandelen, werken, slapen en bij uw hobby's of dagelijkse activiteiten. Hieronder vindt u adviezen over hoe u kunt omgaan met deze klachten en problemen.

Advies

- Meld uw klachten aan uw behandelend arts om erger worden en/of schade te voorkomen. Uw behandelend arts kan samen met u bekijken wat er mogelijk is in uw situatie. Dit hangt af van uw klachten. U kunt bijvoorbeeld medicijnen tegen de pijn krijgen. Ook kan u worden doorverwezen en/of kan de behandeling worden aangepast.
- Vermijd dingen die pijn doen, zoals hitte of kou.
- Draag geen strakke kleren en/of schoenen.
- Rook niet en drink geen alcohol.

- Zorg dat u voldoende beweging krijgt. Regelmatig bewegen, zoals wandelen, blijkt een goed effect te hebben op neuropathie. Een (oncologisch) fysiotherapeut kan u hierbij ondersteunen.
- Controleer regelmatig uw handen en voeten op wondjes of blaren, omdat u deze mogelijk niet voelt.

Te langzaam werkende schildklier

Een te langzaam werkende schildklier maakt te weinig schildklierhormoon aan. Hierdoor vertragen lichamelijke en geestelijke processen.

Als gevolg van een langzaam werkende schildklier kunnen de volgende klachten optreden:

- verlies van emotie en enthousiasme
- hartproblemen
- libidoverlies
- het koud hebben
- zwaarder worden
- moe zijn
- verstopping van de darmen
- dikke oogleden.

Advies

Meld uw klachten bij uw behandelend arts.

Vocht vasthouden

Door de behandeling kan uw lichaam meer vocht vasthouden. Dit heet oedeem. Meestal verdwijnt het vocht vanzelf weer. Hoelang dat duurt, hangt af van de behandeling. Ook kan het per persoon anders zijn.

De volgende klachten kunnen voorkomen:

- dikke enkels of onderbenen
- dikke vingers, handen of armen
- opgezwollen gezicht
- zwaarder worden
- moeite met ademen
- benauwd worden bij plat liggen
- minder plassen dan u gewend bent.

Advies

- Zorg dat u voldoende beweegt. Regelmatig bewegen, zoals wandelen of yoga, kan ervoor zorgen dat het vocht weer terugkomt in de bloedsomloop. Dat helpt om minder vocht vast te houden.
- Leg uw benen voeten hoog als u zit of ligt. Zorg dat uw benen hoger liggen dan uw billen. Gebruik bijvoorbeeld een voetenbankje of leg kussens op de bank of onder uw matras.
- Gebruik compressiesokken.
- Neem direct contact op met uw behandelend arts als u:
 - benauwd bent terwijl u niets doet of als u ligt

- (plotselinge) pijn of druk op de borst heeft
- plotseling een zwelling in het gezicht krijgt
- één been heeft dat dikker, roder of pijnlijker is dan het andere been.

LET OP: Deze bijwerking gaat over vocht vasthouden door chemotherapie, immuuntherapie, doelgerichte therapie of hormoontherapie. Houdt u door een andere oorzaak vocht vast? Dan kunnen de adviezen anders zijn. Bespreek dit dan met uw behandelend arts.

Wonden genezen slecht

De behandeling met sommige medicijnen (zogenaamde angiogeneseremmers) kan ervoor zorgen dat het aanmaken van nieuwe bloedvaten wordt geremd. Met als gevolg dat wonden slecht kunnen genezen omdat er geen of te weinig bloedvaatjes worden gevormd die nodig zijn voor een goede wondgenezing.

In ernstige gevallen wordt een operatie hierdoor uitgesteld/kan een behandeling niet doorgaan.

Afvallen

Tijdens de behandeling kunt u gewicht verliezen. Afvallen kan het gevolg zijn van:

- een pijnlijke mond (ontstekingen van mondslijmvlies) waardoor eten moeilijker wordt
- sterk verminderde eetlust, door misselijkheid of veranderde reuk- en smaak
- maagdarmproblemen: vertraagde maagontlediging (uw eten verteert slecht of kan niet goed door de maag passeren), buikpijn, verstopping of diarree
- eten niet binnen kunnen houden door braken.

Advies

Overleg met uw behandelend arts welke van de onderstaande adviezen bruikbaar zijn voor u.

- neem eten wat u lekker vindt en waarvan u kunt genieten, want het genot van eten en drinken is minstens zo belangrijk
- drink voldoende, minstens 1,5 - 2 liter per dag; dit zijn 10 - 12 glazen.
- neem geen grote maaltijden ineens, maar vaak kleine en voedzame beetjes

U kunt bij uw arts vragen naar een doorverwijzing naar een diëtist.

Hoge bloeddruk

Door de behandeling kunt u een hoge bloeddruk krijgen. De bloeddruk is de druk in je bloedvaten. Deze druk is nodig om bloed rond te pompen in het lichaam. Bij een hoge bloeddruk is de bovendruk hoger dan 140 en/of de onderdruk hoger dan 90. Uw behandelend arts meet uw bloeddruk regelmatig. Als uw bloeddruk te hoog is, kan uw behandelend arts u medicatie geven.

Een hoge bloeddruk voelt u meestal niet, soms kunt u wel last krijgen van klachten, zoals:

- hoofdpijn
- moe zijn
- misselijk zijn
- kortademig zijn
- problemen met zien
- duizelig zijn.

Advies

- Eet gezond en gevarieerd. Eet niet te veel zout, drop, zoethoutthee of zoute snacks.
- Zorg dat u voldoende beweegt. Regelmatig bewegen, zoals wandelen of fietsen, helpt om de bloeddruk goed te houden.
- Streef een gezond gewicht na.
- Rook niet en drink geen alcohol.
- Vermijd of verminder koffie drinken.
- Meet uw temperatuur. Heeft u een temperatuur van boven de 38,5 °C? Neem dan direct contact op met uw behandelend arts.

Dit zijn algemene adviezen. In uw situatie kunnen andere adviezen gelden. Bespreek dit met uw behandelend arts.

Hoofdpijn

Door de behandeling kunt u last krijgen van hoofdpijn. Hoofdpijn is pijn of druk in je hoofd.

De volgende klachten kunnen voorkomen:

- een drukkend, knellend of bonzend gevoel in het hoofd
- last hebben van (fel) licht of geluid
- misselijk zijn en overgeven
- duizelig zijn
- wazig of dubbel zien
- loopneus of verstopte neus
- stijve nek.

Advies

- Het is belangrijk om genoeg te blijven drinken, minstens 1,5 tot 2 liter per dag. Dit zijn ongeveer 10 - 12 glazen. Denk aan water, thee, bouillon, sap of limonade.
- Probeer op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan.
- Zorg dat u voldoende beweegt overdag. Denk hierbij aan wandelen of yoga.
- Probeer niet te veel drankjes te drinken waar cafeïne in zit. Bijvoorbeeld koffie, cola of energiedrank. Drinkt u dit vaak? Probeer dit dan rustig te verminderen. Stop niet opeens helemaal, want dat kan juist hoofdpijn geven.
- Door stress en spanning kunt u soms ook hoofdpijn krijgen. Zorg voor ontspanning.
- Verminder de tijd dat naar een tv, computer of telefoon kijkt om vermoeide ogen te voorkomen.
- Rust uit in een koele, donkere, rustige kamer.
- Als u veel last heeft van uw hoofdpijn, kunt u een pijnstiller nemen. Bijvoorbeeld paracetamol. Maar doe dit niet te vaak en niet te lang achter elkaar. Overleg met uw behandelend arts als u vaak een pijnstiller nodig heeft.
- Neem direct contact op met uw behandelend arts als u:
 - pijn in de nek heeft bij het buigen van uw nek
 - koorts heeft (38,5 °C of meer)
 - klachten heeft zoals een scheve mond, onduidelijk of verward praten of minder gevoel of kracht in een arm of been
 - langer dan 24 uur moet overgeven.

Koorts

Door de behandeling kunt u koorts krijgen. Koorts is een lichaamstemperatuur boven de 38,5 °C. Koorts kan ontstaan door een infectie. Soms kan het ook een reactie zijn van uw afweer op het medicijn wat u heeft gehad.

De volgende klachten kunnen een teken zijn van een infectie:

- koorts
- koude rillingen (klappertanden en rillen)
- zweten
- het warm hebben
- benauwd zijn
- hoesten, soms met slijm
- keelpijn
- pijn bij het plassen, vaker plassen en/of troebele urine
- diarree
- buikpijn
- ziek voelen.

Hieronder staan adviezen die u kunt volgen als u koorts heeft. Ook staan er adviezen om de kans op het krijgen van koorts te verkleinen.

Advies

Wat u kunt doen bij koorts:

- Heeft u een temperatuur van boven de 38,5 °C? Neem dan direct contact op met uw behandelend arts.
- Heeft uw behandelend arts gezegd dat u paracetamol mag gebruiken? Neem dan 2 tabletten van 500 mg per keer. Niet vaker dan 4x per 24 uur.
- Bij koorts heeft het lichaam extra vocht nodig. Door koorts en zweten verliest u meer vocht dan normaal. Het is belangrijk om genoeg te blijven drinken, minstens 1,5 tot 2 liter per dag. Dit zijn ongeveer 10 - 12 glazen. Denk aan water, thee, bouillon, sap of limonade. Genoeg drinken kan in het begin lastig zijn, omdat u niet altijd dorst heeft. Het kan dan helpen om op te schrijven wat u heeft gedronken.
- Rust genoeg.

Wat u kunt doen om de kans op koorts te verkleinen:

- Verzorg uw mond en tanden goed. Bijvoorbeeld door regelmatig uw mond te spoelen en tanden te poetsen. Wees voorzichtig met flosdraad, ragers en tandenstokers.
- Was uw handen regelmatig, vooral na gebruik van het toilet.
- Bespreek met uw behandelend arts of u de griepvaccinatie moet halen.

Dit zijn algemene adviezen. In uw situatie kunnen andere adviezen gelden. Bespreek dit met uw behandelend arts. Neem bij twijfel altijd contact op met uw behandelend arts.

Oogirritatie

Door de behandeling kan er irritatie van de ogen optreden. Dit wordt veroorzaakt door irritatie van het hoornvlies of doordat de traanklieren onvoldoende traanvocht aanmaken. Dit zorgt ervoor dat de ogen droog worden.

De volgende klachten kunnen optreden:

- roodheid
- prikkende ogen
- pijnlijk gevoel alsof er zand in de ogen zit
- ontstoken oogleden
- droogheid
- tranen
- wazig zien.

Advies

- Heeft u een van deze klachten, meld deze dan aan uw behandelend arts. In geval van een ontsteking kan uw behandelend arts oogdruppels voorschrijven. Ook als u last heeft van droge ogen kunnen oogdruppels helpen. Draag liever geen contactlenzen tijdens de behandeling. Uw ogen raken dan minder snel geïrriteerd.
- Bescherm uw ogen tegen scherp licht; soms helpt een zonnebril
- Gebruik geen oogmake-up.

Pijnlijke mond

Door de behandeling tegen kanker kan het slijmvlies in de mond ontstoken en beschadigd raken. Dit wordt ook wel orale mucositis genoemd. Deze klachten verdwijnen weer na het stoppen met de behandeling. Hoe snel dat is hangt af van de behandeling die u heeft gehad.

De volgende klachten kunnen optreden:

- zweren/blaren in de mond
- rood mondslijmvlies
- zwelling van het tandvlees of mondslijmvlies
- snel bloedend tandvlees
- brandend gevoel in mond of keel
- pijn in de mond
- problemen met slikken
- problemen met eten
- andere smaak
- droge mond.

Advies

- Het is belangrijk om een goed verzorgd en gezond gebit te hebben voor de behandeling. Maak daarom bij voorkeur vóór de start van de behandeling een controleafspraak bij uw tandarts. Ga daarna ook regelmatig naar de tandarts. Moet u tijdens de behandeling naar de tandarts? Vertel dan altijd dat u behandeld wordt en noem de soort behandeling die u krijgt.
- Spoel uw mond met kraanwater of zout water. Los voor zout water 1 theelepel zout op in een glas lauw water. Dit mag u meerdere keren per dag doen.

- Zorg voor een goede mondhygiëne. Poets uw tanden 2 - 3x per dag. Gebruik hiervoor een zachte (elektrische) tandenborstel en tandpasta met fluoride. Is uw mondslijmvlies gevoelig? Gebruik dan een tandpasta met fluoride, maar zonder menthol of SLS. Menthol en SLS kunnen het mondslijmvlies irriteren en gevoeliger maken.
- Het is belangrijk om genoeg te blijven drinken, minstens 1,5 tot 2 liter per dag. Dit zijn ongeveer 10 - 12 glazen. Denk aan water, thee of bouillon.
- Vermijd scherp gekruide producten, zure producten, erg zoute producten, dranken met prik, vruchtensappen, alcohol en sportdrink.
- Kies voor zacht en/of vloeibaar eten.
- Neem bij de volgende klachten contact op met uw behandelend arts:
 - koorts (38,5 °C of meer)
 - bloedende zweren of blaren in de mond of keel
 - de pijn te erg wordt of u niet meer goed kunt eten, drinken en slikken.

Neem bij twijfel altijd contact op met uw behandelend arts. Uw behandelend arts kan samen met u kijken wat er mogelijk is. U kunt bijvoorbeeld medicijnen tegen de pijn krijgen.

Adviezen voor mensen met een kunstgebit:

- draag het kunstgebit niet in de nacht
- borstel het kunstgebit schoon met neutrale zeep
- als u last heeft van mucositis, draag het kunstgebit dan zo weinig mogelijk om de slijmvliesen genoeg rust te geven.

Trombose

Door de behandeling en de ziekte zelf heeft u een verhoogde kans op trombose. Dat is een bloedstolsel in een bloedvat. Het komt meestal voor in het been, maar er kan ook een bloedvat naar de longen verstopt zitten. Dit heet longembolie.

Trombose in het been is te merken aan:

- een pijnlijke gezwollen kuit die warm en gevoelig is bij aanraking
- een gezwollen enkel, voet of bovenbeen, soms met roodheid en uitgezette bloedvaten.

Bij trombose in de longen kunnen er klachten optreden als:

- plotselinge pijn op de borst
- pijn bij in- of uitademen
- kortademigheid
- erge hoofdpijn
- problemen met zien
- problemen met praten.

Advies

Heeft u last van een van deze klachten, neemt u dan direct contact op met uw behandelend arts.

Bron: [Overzicht bijwerkingen - Bijwerkingenbijkanker.nl](https://overzichtbijwerkingen.nl)

Datum: 03-06-2026