

Algemene informatie bij een behandeling met chemotherapie

U leest hierna meer informatie over een behandeling met **chemotherapie** in Amsterdam UMC. U vindt in deze tekst uitleg over wat **chemotherapie** doet, welke bijwerkingen mogelijk zijn en wat u zelf kunt doen als u klachten heeft.

- **Vetgedrukte woorden worden uitgelegd onderaan deze tekst.**

Wat is chemotherapie?

Chemotherapie is een behandeling tegen **kanker**. U krijgt hierbij sterke **medicijnen** die speciale cellen in uw lichaam doden. Deze medicijnen zorgen ervoor dat **kankercellen** niet meer groeien. Normale cellen kunnen ook last krijgen, daarom kunt u bijwerkingen krijgen. Per persoon zijn de bijwerkingen anders.

Meestal werken de medicijnen sterker tegen kankercellen dan tegen gezonde cellen. Dit komt omdat kankercellen sneller groeien. Gezonde cellen kunnen zich na de behandeling weer herstellen.

Hoe krijgt u chemotherapie?

De behandeling kan bestaan uit 1 **medicijn** of uit meer soorten samen. De medicijnen komen in uw lichaam via een **infuus**, maar het kan ook via tabletten, druppels of zalf.

Iedere behandeling volgt een vast **schema**. Dit schema geeft aan hoe, wanneer en hoe lang u de **medicijnen** krijgt.

Voorafgaand aan de behandeling

Het is belangrijk dat uw lichaam sterk genoeg is voor **chemotherapie**. Daarom is er eerst een gesprek met uw arts of verpleegkundig specialist. Tijdens dit gesprek doen we een bloedonderzoek. We bespreken ook mogelijke bijwerkingen of klachten. Soms zijn uw bloedwaarden niet goed, of zijn er bijwerkingen. Dan kan het gebeuren dat de behandeling nog niet start. Vertel bijwerkingen altijd goed aan uw arts!

Mogelijke bijwerkingen

Chemotherapie kan verschillende bijwerkingen geven. Welke bijwerkingen u krijgt, verschilt per persoon. In deze tekst leest u over de meest voorkomende bijwerkingen bij **chemotherapie**. Ieder ander soort **chemotherapie** kan ook eigen bijwerkingen geven. Daarover krijgt u aparte informatie.

Invloed op het beenmerg

Chemotherapie beïnvloedt de aanmaak van uw **bloedcellen** in het beenmerg. In het beenmerg worden verschillende soorten **bloedcellen** gemaakt.

- **Rode bloedcellen** zorgen dat zuurstof door uw lichaam gaat. Als u hier te weinig van heeft, kunt u **bloedarmoede** krijgen. U voelt zich dan moe, duizelig, bleek of kortademig.
- **Witte bloedcellen** zijn belangrijk voor de afweer. Zijn er te weinig, dan raakt uw afweer verzwakt. U heeft meer kans op een **infectie**. Bel altijd direct bij een temperatuur boven 38,5°C of bij koude rillingen.
- **Bloedplaatjes** laten het bloed stollen. Heeft u er te weinig, dan kunt u sneller bloeden. U merkt dit bijvoorbeeld aan blauwe plekken of een bloedneus.

Adviezen bij problemen met bloedcellen

U kunt de aanmaak van uw **bloedcellen** niet zelf beïnvloeden, ook niet met voeding. Heeft u klachten zoals hierboven beschreven? Bespreek dit altijd met uw arts of verpleegkundig specialist of neem contact op met de afdeling.

Minder eetlust en misselijkheid

Veel mensen krijgen minder eetlust, eten smaakt anders of u voelt zich misselijk. Dit kan variëren van een vol gevoel in uw maag tot vaker overgeven. U kunt deze klachten vaak verminderen met medicijnen of eenvoudige tips.

Adviezen bij eetproblemen en misselijkheid

Hieronder vindt u adviezen die helpen bij minder eetlust en misselijkheid.

- Eet meerdere keren per dag kleine porties.
- Eet iets als u zich minder misselijk voelt, ook als het geen gewone etenstijd is.
- Geurtjes kunnen misselijkheid geven. Koude maaltijden geven minder geur.
- Drink genoeg, minimaal 1,5 liter per dag.
- Drink eventueel gemberthee of cola.
- Zuigen op een ijsklontje, waterijsje of koud fruit kan prettig zijn.

Problemen met ontlasting

Chemotherapie kan uw **darmen** gevoeliger maken. Hierdoor kunt u last krijgen van diarree of juist harde ontlasting (**obstipatie**).

Diarree

Heeft u diarree? Let dan op het risico van uitdroging. Krijgt u meer dan 6x per dag waterdunne diarree, dan verliest u veel vocht.

Adviezen bij diarree

- Drink minimaal 1,5 tot 2 liter per dag extra.
- Eet regelmatig kleine porties.
- Eet gevarieerd met voldoende vezels.
- Beperk producten als koffie, alcohol, koolzuur, koolsoorten, prei, ui en scherpe kruiden.
- Gebruik **ORS** bij ernstige diarree en vochtverlies.

Krijgt u veel diarree? Soms start uw arts met medicijnen als loperamide. Overleg altijd eerst met uw arts voordat u met nieuwe medicijnen begint.

Obstipatie

Bij obstipatie is uw ontlasting hard en moet u minder vaak naar het toilet. U kunt krampen krijgen.

Adviezen bij obstipatie

- Drink genoeg: 1,5 tot 2 liter per dag.
- Eet vezelrijk en gevarieerd.
- Beweeg regelmatig.
- Gebruik een warme kruik of een buikmassage tegen de pijn.

Blijft u klachten houden? Overleg met uw arts. Soms krijgt u dan een laxeermiddel mee, zoals lactulose.

Problemen in de mond

Chemotherapie kan het slijmvlies van uw mond kwetsbaar maken. U kunt ontstoken tandvlees krijgen of blaasjes in de mond. Ook lippen of mondhoeken kunnen gaan scheuren. Dit maakt eten, drinken en slikken pijnlijker.

Adviezen bij mondproblemen

- Poets uw tanden en kiezen extra voorzichtig. Gebruik een zachte tandenborstel en tandpasta met fluoride.
- Spoel uw mond 4 - 6 keer per dag met een zoutoplossing: 1 theelepel zout in een mok water.
- Draagt u een kunstgebit? Haal deze uit uw mond als u spoelt en maak hem apart schoon.
- Houd lippen en mondhoeken vet, bijvoorbeeld met vaseline.
- Vertel het altijd bij een tandartsafpraak als u chemotherapie krijgt.

Haaruitval

Niet elke behandeling geeft haaruitval. Wel kan uw haar dunner of brozer worden. Zie ook de folder over [haarverlies](#).

Vermoeidheid

Veel mensen zijn erg moe door **chemotherapie**. Bewegen helpt om minder moe te zijn. Probeer dagelijks 20 - 30 minuten te bewegen, bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen. U mag ook onder begeleiding van een oncologisch fysiotherapeut bewegen. Voel goed wat uw lichaam aankan.

Chemotherapie in lichaamsvocht

Na **chemotherapie** zitten er nog een paar dagen resten van de medicijnen in urine, poep, bloed, braaksel of wondvocht. Dat kan schadelijk zijn voor anderen. Sommige **medicijnen** krijgt u als tablet, capsule of drank. Tot 2 uur na inname kan het medicijn nog in uw braaksel zitten.

Adviezen om contact met lichaamsvocht te beperken

- Voorkom dat u morst bij het toilet. Trek 2x door met het deksel dicht. Mannen wordt aangeraden zittend te plassen.
- Was bevuild kleding of beddengoed eerst uit met koud water, daarna kan het in de wasmachine.
- Gebruik goede anticonceptie, bijvoorbeeld een condoom.

Per behandeling krijgt u uitleg van de verpleegkundige hoe lang u met deze adviezen rekening moet houden.

Seksualiteit en vruchtbaarheid

Het is normaal dat u tijdelijk minder zin heeft in seks. Ook kunt u langer moe zijn. Dit komt door de **chemotherapie**. Bij vrouwen verandert de **menstruatie**, deze kan langer duren, een keer overslaan of helemaal stoppen, vooral buiten de overgang. De vagina kan ook droger zijn. Maak deze zaken bespreekbaar met uw zorgverlener.

Bij mannen werkt een erectie meestal wel, maar dit kan direct na de behandeling soms wat moeilijker gaan.

Adviezen over seksualiteit en vruchtbaarheid

- Gebruik goede anticonceptie. Bij deze behandeling kunnen zaad- en eicellen beschadigd raken. Zwanger worden raden we af.
- Luister goed naar uw eigen lichaam. Doe geen dingen tegen uw gevoel in.
- Praat met uw partner over hoe u zich voelt.
- Vrijen kan door droogte pijnlijk zijn. Er zijn medicijnen die hierbij kunnen helpen.

Contact

Voelt u zich thuis niet lekker of heeft u vragen? Neem telefonisch contact op met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist via de polikliniek oncologie.

Is het geen spoed? Stuur dan een bericht via Mijn Dossier. Houd bij bellen uw patiëntnummer bij de hand.

Telefoonnummers

- Polikliniek Oncologie telefoonnummer 020 444 05 22
maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur
- Verpleegafdeling 3C telefoonnummer 020 444 21 30
zaterdag, zondag en buiten deze uren

Meer informatie

- Website voeding en kanker: voedingenkankerinfo.nl
- Betrouwbare informatie over kanker en voeding: kanker.nl

Uitleg vetgedrukte woorden

1. **Chemotherapie** - Een behandeling tegen kanker met medicijnen die kankercellen doden.
2. **Kanker** - Een ziekte waarbij sommige cellen in uw lichaam te snel gaan groeien.
3. **Medicijnen** - Stoffen die u krijgt van de dokter om de ziekte te behandelen.
4. **Kankercellen** - Cellen in het lichaam die te snel en ongecontroleerd delen.
5. **Bloedcellen** - Cellen in het bloed, zoals rode - en witte bloedcellen en bloedplaatjes.
6. **Bloedarmoede** - Te weinig rode bloedcellen in het bloed. U kunt dan moe zijn, bleek zien of duizelig zijn.
7. **Infectie** - Uw lichaam is ziek door een bacterie of virus.
8. **ORS** - Een drankje bij diarree dat ervoor zorgt dat u minder snel uitdroogt, omdat het water, suiker en zouten aanvult.