

BEP-kuur

Binnenkort wordt u voor een behandeling opgenomen in Amsterdam UMC, locatie VUmc, op afdeling 3B Gynaecologische Oncologie. Hier krijgt u de BEP-kuur. 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

Casemanagers Gynaecologische Oncologie

bereikbaar van maandag t/m vrijdag 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

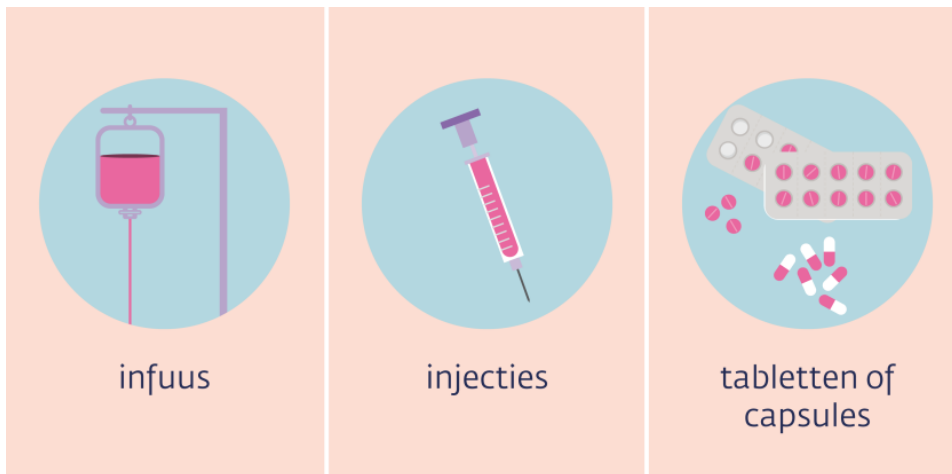
24/7 bereikbaar:

- 020 444 22 30
 - dit nummer belt u 's avonds, 's nachts en in het weekend 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 een BEP-kuur gaat krijgen. Deze kuur bestaat uit 3 verschillende cytostatica: bleomycine, etoposide en cisplatine.



Bron: www.kanker.nl

Chemokuur

Chemotherapie bestaat meestal uit een aantal chemokuren. U krijgt in totaal waarschijnlijk 4 chemokuren. U zult 1x per 3 weken, verdeeld over meerdere dagen, chemotherapie krijgen.

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 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.

LET OP: bij deze chemokuur mag u geen extra vitamine C en geen NSAID's gebruiken. NSAID's zijn pijn- en koortsverlagende medicijnen, zoals ibuprofen (Advil®), diclofenac (Voltaren®) en naproxen. (Aleve®).



Bron: www.kanker.nl

Opname

U wordt op de dag van opname verwacht op afdeling 3B Gynaecologische Oncologie. Op de afdeling krijgt u een bed toegewezen. De verpleegkundige zal een aantal metingen bij u uitvoeren (hartslag, temperatuur, bloeddruk, zuurstofgehalte in het bloed en gewicht). Voor het toedienen van de medicatie heeft u een infuus nodig. Het infuus wordt meestal in uw onderarm ingebracht. Zolang de chemotherapie inloopt via het infuus mag u niet van de afdeling af. Als de chemotherapie en de naspoeling ingelopen is, wordt het infuus door de verpleegkundige afgekoppeld.

Wat neem ik mee naar het ziekenhuis

- voldoende schone (nacht)kleding (bij voorkeur met korte mouwen), ondergoed e.d.
- slippers/pantoffels
- toiletpullen
- boek/laptop/tablet/handwerkje
- uw eigen medicijnen - in originele verpakking(en).

Hieronder kunt u uw behandel-schema zien

Medicatie	Toedieningswijze en toedieningstijd	1x per 3 weken										
		dag/dagen cycli										
Chemotherapie		1	2	3	4	5	6	7	8 of 9	15 of 16	17 - 21	
Etoposide	intraveneus in 1 uur	✓	✓	✓	✓	✓						
Bleomycine	intraveneus in 30 min.		✓						✓	✓		
Cisplatine	intraveneus in 2 uur	✓	✓	✓	✓	✓						
Ondersteunende medicatie												
Pre-hydratie (voor spoelen)	intraveneus in 2 uur	✓	✓	✓	✓	✓						

Post-hydratie (na spoelen)	intraveneus in 2 uur	✓	✓	✓	✓	✓							
Furosemide	oraal zo nodig												
Neulasta 24 uur na chemo	subcutaan							✓					
Anti-misselijkheid													
Aprepitant	oraal	✓	✓	✓									
Ondansetron	oraal of intraveneus	✓	✓	✓	✓	✓							
Dexamethason	oraal of intraveneus	✓	✓	✓	✓	✓							
Olanzapine	oraal	✓	✓	✓	✓	✓							
Anti-misselijkheid thuis													
Metoclopramide	3x per dag oraal of rectaal zo nodig												
Olanzapine	1x per dag oraal voor de nacht							✓	✓				
Duur behandeling	± 9 uur												

Medicatie thuis

Wanneer u thuis bent gebruikt u nog 2 dagen olanzapine 1x per dag voor de nacht en bij misselijkheid 3x per dag metoclopramide voor de maaltijd in. Indien metoclopramide niet voldoende helpt en/of u heeft vragen, kunt u contact opnemen met de polikliniek of de verpleegafdeling.

Maatregelen thuis na chemotherapie

In de urine, ontlasting, bloed, traanvocht, transpiratie, braaksel, speeksel, sperma, vaginaal vocht, drain- en/of wondvocht) zitten gedurende 7 dagen na de toediening resten van de chemotherapie (cytostatica). Het gaat om heel kleine hoeveelheden, maar het is goed om tijdens deze 'risicoperiode' thuis een aantal maatregelen te nemen. Zo voorkomt u dat uw huisgenoten in contact kunnen 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 twee keer door met gesloten deksel. Bij gebruik van posttoel, 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 óf 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.

Grieperig voelen

Door de behandeling kunt u zich griepig voelen. Dit begint meestal enkele uren na de behandeling en houdt ongeveer 1 - 2 dagen aan. De klachten verdwijnen meestal vanzelf.

De volgende klachten kunnen voorkomen:

- koorts (38,5°C)
- koude rillingen (klappertanden en rillen)
- ziek voelen
- hoofdpijn
- spierpijn
- minder zin in eten
- hoesten, keelpijn
- moe zijn
- misselijk zijn en overgeven
- diarree.

Advies

- Als de volgende klachten beginnen enkele dagen na de behandeling, neem dan direct contact op met uw behandelend arts:
 - koorts (38,5°C of meer)
 - koude rillingen (klappertanden en rillen).
- 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. Gebruikt u paracetamol bij koorts? Meet dan wel van tevoren uw temperatuur. Als u geen koorts meer heeft, hoeft u ook geen paracetamol meer te gebruiken.
- Het is belangrijk om genoeg te blijven drinken, minstens 1,5 - 2 liter per dag. Dit zijn ongeveer 10 - 12 glazen. Denk aan water, thee, bouillon, sap of limonade.
- Rust genoeg. Zoek balans en wissel momenten van inspanning en ontspanning/rust met elkaar af.
- Eet kleine porties. Neem meerdere kleinere maaltijden en/of tussendoortjes op een dag, in plaats van 3 grote maaltijden.

Haarproblemen

Door de behandeling kan uw haar veranderen.

Dunner haar of haaruitval

Dunner wordend haar of haaruitval (ook wel alopecia genoemd) is de meest zichtbare bijwerking van chemotherapie. Hoe komt het dat haar volledig of in mindere mate uitvalt? Kankercellen hebben de eigenschap om zich snel te delen. Het doel van chemotherapie is om de snel delende cellen te vernietigen of de groei ervan te vertragen. Daarbij treft de chemotherapie ook gezonde cellen die zich snel delen, zoals de cellen die in onze haarzakjes voor de haargroei zorgen. Met als gevolg: complete haaruitval of dunner wordend haar. Behalve hoofdhaar kunnen ook wenkbrauwen, wimpers, oksel-, lichaams- en schaamharen uitvallen. Uw hoofdhuid kan gevoelig of pijnlijk aanvoelen. Haaruitval begint meestal enkele weken na toediening van medicijnen.

De haaruitval die door de behandeling veroorzaakt wordt, is meestal tijdelijk. Het haar begint binnen enkele weken tot maanden na het stoppen van de behandeling weer te groeien. Wanneer uw haar weer aangroeit, kan het anders zijn dan uw oorspronkelijke haar was, zoals: de kleur, het haar kan sluiker zijn of juist meer krullen hebben. Meestal is dit tijdelijk. In enkele uitzonderlijke gevallen is de haaruitval blijvend.

Uw arts kan u informeren over de mate van haarverlies uw behandeling mogelijk veroorzaakt. Ook kunt u informeren of hoofdhuidkoeling mogelijk is om haaruitval zoveel mogelijk te beperken.

Advies

- Uitvallen van veel haar tegelijk vinden de meeste mensen heel vervelend; u kunt van te voren alvast uw haar kort knippen
- Als uw haar is uitgevallen, kunt u een pruik dragen.
- Een haarwerkspecialist kan u helpen bij het kiezen van een haarstukje of pruik.
- Vraag om advies voordat uw haar dunner wordt, dan is goed te zien welke coupe en kleur u gewend bent.
- Uw eigen kapper en de verpleegkundigen zullen u informeren over adressen van haarwerkspecialisten.
- Synthetische pruiken zijn vaak net zo mooi als pruiken van echt haar. Ze zijn bovendien lichter van gewicht, makkelijker in onderhoud en goedkoper. Laat u in ieder geval goed voorlichten.
- (een deel van) de kosten voor een pruik of haarstukje wordt vergoed door uw ziektekostenverzekeraar. Informeer ernaar voordat u iets koopt.
- Wilt u geen pruik dragen? Een goed alternatief is een pet, sjaal of muts.
- Tegenwoordig kan tijdens sommige behandelingen in het ziekenhuis hoofdhuidkoeling worden gegeven, om haaruitval zoveel mogelijk tegen te gaan. Informeer naar de mogelijkheden binnen uw ziekenhuis.
- Zie ook de websites van [stichting look good feel better](#) en [geef haar een kans](#) (hoofdhuidkoeling wordt niet geadviseerd bij mensen met hematologische kanker of overgevoeligheid voor kou).

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.

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
- overgevoelighedsreactie/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 zonnebrand-crème.
- 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
 - metholgel kan de huid verkoeling geven.

Koorts bij chemotherapie

Door de behandeling met chemotherapie kunt u koorts krijgen. Koorts is een lichaamstemperatuur boven de 38,5°C. Koorts kan ontstaan door een infectie. Door de chemotherapie bent u gevoeliger voor infecties. Dit komt doordat de chemotherapie ervoor kan zorgen dat het lichaam minder witte bloedcellen maakt. Witte bloedcellen zijn belangrijk omdat ze helpen bij het bestrijden van bacteriën en virussen. Als er te weinig nieuwe witte bloedcellen worden gemaakt, kan uw afweer verzwakken. Hierdoor heeft u meer kans op infecties. Het is dus belangrijk om te letten op klachten van een infectie die koorts kunnen veroorzaken.

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
- pijn in de mond of bij het slikken
- 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 een infectie of 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 500mg 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 - 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.
- Kom niet in de buurt bij mensen die zich niet lekker voelen. Bijvoorbeeld mensen met koorts, verkoudheid of diarree.
- Controleer regelmatig uw handen en voeten op ontstoken wondjes of blaren.
- 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.

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 behandelend 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.

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 eten te eten dat koud is of op kamertemperatuur is.
- 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 3 keer 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 - 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.

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 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 uw eten dat koud is of op kamertemperatuur te eten.

- 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 3 keer 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 - 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.

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 - 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)
 - 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 1½ - 2 liter per dag. Dit zijn 16 kopjes of 14 bekertjes 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 1½ - 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.

Problemen met horen

Door de behandeling kan u slechter gaan horen dan u gewend bent. Ook kunt u last krijgen van oorsuizen of een hoge piep. Een ander woord hiervoor is tinnitus.

U kunt zelf niets doen om deze klachten te voorkomen. Oorsuizen gaat meestal vanzelf over. Soms zijn de problemen met horen blijvend.

Advies

Merkt u dat u problemen krijgt met horen? Meld dit dan meteen aan uw behandelend arts. Deze kan dan samen met u kijken wat mogelijk is om erger worden te voorkomen.

Verandering aan de nagels

De behandeling kan effect hebben op uw nagels. Klachten treden meestal een paar weken na het starten van de behandeling op.

Uw nagels kunnen:

- minder hard groeien
- witte lijnen krijgen
- droger, brozer en/of zachter worden
- verkleuren
- splijten, breken en/of loslaten.

De veranderingen aan de nagels ontstaan heel geleidelijk en verdwijnen meestal ook weer langzaam na de behandeling.

Een vervelende en pijnlijke bijwerking is een nagelriemontsteking. Uw vinger of teen is dan rood, pijnlijk en vaak ook warm en gezwollen, soms met pus gevuld.

Meld deze klacht meteen aan uw behandelend arts of oncologieverpleegkundige. Dat kan verergering voorkomen. Een verwaarloosde nagelriemontsteking kan leiden tot bloedvergiftiging.

Advies

- Knip nagels niet te kort.
- Knip de nagels recht af.
- Vijl 1 richting op, niet heen-en-weer. De kans op scheurtjes is dan kleiner.
- Gebruik een vijl of nagelschaar om gebroken of gescheurde nagels glad te krijgen. Scheur ze niet verder af.
- U kunt uw nagels gewoon lakken. Bij broze nagels kunt u een nagelversterker gebruiken.
- Gebruik liever geen kunstnagels. Ze kunnen uw nagels beschadigen. Bovendien is de lijm en remover die u nodig heeft, niet goed voor uw nagels.
- Smeer nagelriemen in met antiseptische crèmes.
- Als u veel problemen met de nagels heeft, overleg dan met uw behandelende arts over het inschakelen van een manicure en/of pedicure.
- Vind in de verwijsgids kanker [een oncologisch voetverzorgster in de buurt](#)
- Vind in de verwijsgids kanker [een oncologisch handzorgverlener in de buurt](#)

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 dat u lekker vindt en waarvan u kunt genieten, want het genot van eten en drinken is minstens zo belangrijk als de voedingswaarde.
- drink voldoende, minstens 2 liter per dag; dit zijn 16 kopjes of 14 bekers.
- neem geen grote maaltijden ineens, maar vaak kleine en voedzame beetjes.

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

Longklachten bij toediening van zuurstof

Krijgt u een bepaald soort oncologisch geneesmiddel, dan kunnen ernstige longproblemen ontstaan als u zuurstof krijgt toegediend.

Advies

- Wanneer u klachten krijgt die wijzen op longproblemen, meldt dit dan aan uw arts.
- Mocht u een operatie ondergaan dan is het belangrijk dat u vermeldt met welke oncologisch middelen u behandeld bent geweest. Bij een algehele narcose wordt immers zuurstof (beademing) toegediend.
- Draag een S.O.S-kaartje bij u, waarop staat vermeld welk medicijn u krijgt of heeft gekregen.

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 één 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 - 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 sportdrank.
- 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 slijmvliezen genoeg rust te geven.

Bron: [BEP - Bijwerkingenbijkanker.nl](https://bep-bijwerkingenbijkanker.nl)

Datum 14-01-2026