

■ A.1. Chemotherapie

Wat is chemotherapie?

Chemotherapie is een behandeling van kanker met medicijnen. Deze medicijnen heten cytostatica. Cytostatica remmen de deling van cellen; gewone cellen maar vooral kankercellen. De cytostatica kunnen via het bloed vrijwel overal in het lichaam de kankercellen bereiken. De gewone cellen herstellen meestal na de chemotherapie.

Welke vorm van chemotherapie krijgt u?

Afhankelijk van uw soort kanker en uw conditie krijgt u één of meer soorten cytostatica. Een combinatie van één of meer soorten cytostatica heet een chemokuur. Uw arts vertelt welke kuur u krijgt en hoelang de kuur duurt. Na de kuur volgt meestal een periode van rust. Afhankelijk van het type kanker krijgt u de cytostatica:

- via een infuus
- een injectie
- als tablet
- via het ruggenmerg

De medicijnen komen in het bloed terecht. Via het bloed gaan de medicijnen door het hele lichaam.

Welke bijwerking kunt u verwachten?

Chemotherapie grijpt niet alleen in op kankercellen, maar ook op gewone cellen. Dat is de reden waarom u last kunt krijgen van bijwerkingen. De bijwerkingen zijn afhankelijk van uw lichamelijke gesteldheid. De bijwerkingen verschillen per persoon en per medicijn. In hoofdstuk 6 vindt u de informatie over bijwerkingen en adviezen voor uw chemokuur. U krijgt hierover ook nog informatie van uw verpleegkundige.

Tussentijdse controles

Vóór de start van elke chemokuur wordt uw bloed gecontroleerd en heeft u een controleafspraak met uw arts en/of verpleegkundige. Deze afspraak kan soms ook telefonisch plaatsvinden.

Bloedonderzoek

Uw bloed wordt onderzocht om na te gaan of uw bloedwaarden voldoende hersteld zijn. Dit is een voorwaarde om te kunnen starten met de volgende chemokuur. U kunt voor bloedonderzoek terecht in het ziekenhuis of bij een prikpunt van Starlet bij u in de buurt.

Op www.starlet-dc.nl vindt u hierover meer informatie.

Controleafspraak

Tijdens de controleafspraak op de polikliniek of via de telefoon bespreekt u:

- de uitslag van het bloedonderzoek
- hoe het de afgelopen periode is gegaan
- of en welke klachten u eventueel heeft (gehad)
- eventueel veranderd gewicht
- of u medicatie op recept nodig heeft

Meer informatie

Bekijk voor meer informatie over chemotherapie vindt u op www.kanker.nl

■ A.2. Uw chemokuur - bijwerkingen

Bijwerkingen

Cytostatica grijpen niet alleen in op kankercellen, maar ook op andere snelde-lende cellen. Denkt u aan beenmergcellen en slijmvliezen in de mond, maag en darm. U kunt daardoor last krijgen van bijwerkingen. Of en welke bijwerkingen u eventueel krijgt, hangt af van:

- het soort chemotherapie
- de dosering
- uw schema
- de duur
- uw conditie
- uw gevoeligheid

Daarnaast is het persoonlijk en niet te voorspellen hoe u op de chemotherapie reageert. Sommige mensen hebben veel last van bijwerkingen, anderen merken er minder van. De ernst van de bijwerkingen zegt meestal niets over het resul-taat van de behandeling. Als u veel last heeft van bijwerkingen, betekent dat niet automatisch dat de behandeling goed werkt. Omgekeerd geldt hetzelfde: als u weinig last heeft van bijwerkingen, dan wil dat niet zeggen dat de chemo-therapie niet goed werkt.

Haarverlies

Het kan zijn dat u door chemotherapie uw haar verliest. Dit wordt door veel mensen als een ingrijpende bijwerking ervaren. Meer informatie over haarver-lies vindt u in het hoofdstuk A.3. 'Haarverlies en hoofdhuidkoeling'.

Menstruatie, vruchtbaarheid en seksualiteit

Menstruatie en vruchtbaarheid

Uw menstruatie kan tijdens chemotherapie onregelmatig worden, helemaal verdwijnen of juist heviger worden. Het is niet te voorspellen of uw menstruatie na de behandeling weer terugkomt. Dit betekent dat de kans bestaat dat u na de chemotherapie tijdelijk of blijvend onvruchtbaar wordt. Ook mannen kunnen door chemotherapie (tijdelijk) onvruchtbaar worden.

U krijgt hier van uw arts en/of verpleegkundige ook uitgebreid uitleg over. Ook over wat dit betekent voor een eventuele kinderwens en het gebruik van voorbehoedsmiddelen. Het is belangrijk dat u tijdens de chemokuur en de eerste maanden daarna niet zwanger wordt.

Seksualiteit

Chemotherapie kan invloed hebben op uw seksuele gevoelens. Het kan zijn dat u minder zin heeft om te vrijen. De behoefte aan tederheid en intimiteit neemt misschien juist toe. Hier is geen enkel bezwaar tegen. Ook kunt u tijdens chemotherapie gewoon gemeenschap hebben. Het gebruik van een condoom is dan wel belangrijk. Worden de slijmvliezen in de vagina door de behandeling droger? Dan kunt u een glijmiddel gebruiken. Mannen kunnen door de behandeling erectieproblemen krijgen.

Meer informatie vindt u ook in de folder 'Kanker en Seksualiteit' op www.kanker.nl.

Griep prik

Het kan zijn dat u door chemotherapie tijdelijk minder weerstand heeft. U bent daardoor vatbaarder voor infectieziekten zoals griep. We adviseren u daarom om in het najaar een griep prik te halen. U krijgt hier dan in het ziekenhuis meer informatie over.

■ A.3. Chemotherapie - haarverlies en hoofdhuidkoeling

Haarverlies

Uw oncoloog en/of uw verpleegkundige bespreekt met u hoe groot of klein de kans is dat u uw haar zal verliezen. Haarverlies ervaren veel mensen als zeer ingrijpend.

Leveranciers van haarwerken

Als u uw haar verliest, kunt u eventueel kiezen voor een pruik (haarwerk). U kunt hiervoor terecht bij kappers die aangesloten zijn bij de SEMH of ANKO-haarwerken. U vindt een overzicht in de nazorgwijzer, zie www.nwz.nl/nazorgwijzer. Meer informatie over kappers die pruiken maken vindt u op www.semh.info en www.anko.nl/haarwerkers

Vergoeding

Voor meer informatie over de vergoeding van een pruik kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar. Voor de vergoeding heeft u een machtiging nodig van het ziekenhuis. U kunt hierom vragen bij de verpleegkundige.

Hoofdhuidkoeling

Afhankelijk van het type chemokuur komt u in aanmerking voor hoofdhuidkoeling. Door koeling van de hoofdhuid is de doorbloeding van de haarwortels minder. Ook werkt de stofwisseling trager. Hierdoor raken de haarwortels minder beschadigd, zodat u minder tot geen haar verliest.

Gang van zaken

U krijgt voor, tijdens en na het toedienen van de medicijnen een kap op uw hoofd. Over deze kap zit een muts met een kinband. De kap wordt met een koelmachine tot ongeveer -5 graden gekoeld. De haarwortels koelen daardoor af tot zo'n 18 graden. De kap voelt vooral de eerste 10 minuten koud aan. Daarna went dit, en is de kou beter te verdragen.

Resultaat

Het resultaat van hoofdhuidkoeling is wisselend. Dit hangt onder andere af van het type chemokuur. Hoofdhuidkoeling is dan ook geen garantie dat u uw haar

(helemaal) behoudt. Uw oncoloog en/of verpleegkundige bespreekt met u hoe groot uw kans op (gedeeltelijk) behoud van uw haar is.

Meer informatie vindt u ook op www.geefhaareenkans.nl.

■ A.4. Chemotherapie - zo gaat u veilig om met resten cytostatica

Hoe verlaten resten cytostatica uw lichaam?

De resten van de cytostatica verlaten het lichaam samen met de volgende zogenoemde uitscheidingsproducten:

- zweet
- urine
- ontlasting
- wondvocht
- sperma
- vaginale afscheiding
- braaksel

Dit gebeurt direct na de chemokuur, en duurt een aantal dagen tot (ruim) een week. Dit hangt af van de chemokuur die u krijgt. Informatie hierover vindt u op uw kursus specifieke informatie, zie hoofdstuk 6.

Leefregels voor thuis

U kunt tijdens de chemotherapie gewoon sociaal contact hebben. Ook met zwangere vrouwen, kraamvrouwen en/of baby's. U kunt anderen gewoon knuffelen of een zoen geven. Uw naasten kunnen dus veilig op bezoek komen. Vertel zorgverleners die bij u thuis komen dat u chemotherapie krijgt.

Leefregels

Om uzelf en anderen tegen resten cytostatica te beschermen, is het belangrijk dat u zich aan de volgende leefregels houdt:

- om spetteren te voorkomen, kunt u ook als man het beste zittend plassen. Verwijder eventuele gemorste druppels deppend met droog toiletpapier
- spoel het toilet met gesloten deksel 2 keer door
- maak het toilet en de badkamer schoon met allesreiniger. Dus niet met chloor of alcohol. Doe dit net zo vaak als u gewend bent
- verschoon uw bed na afloop van de periode waarin de resten van de cytostatica uw lichaam verlaten

- spoel beddengoed en kleding eerst met een voorwasprogramma. Was daarna nog een keer op een gewoon (geschikt) wasprogramma
- gebruikt u een urinaal of toiletstoel? Sluit deze dan goed af en laat deze na gebruik meteen legen. Het is belangrijk dat u niet spettert
- gebruikt u incontinentiemateriaal? Vouw dit dan na gebruik goed dicht zodat de plastic buitenkant de inhoud afsluit. Doe dit in een vuilniszak of plastic tas. Deze zak of tas kunt u met het gewone huisvuil meegeven
- heeft u een blaaskatheter? Verwissel dan dagelijks de opvangzak. Leeg de zak niet, maar geeft de gevulde zak mee met het huisvuil. Om lekken te voorkomen, kunt u de zak eerst in een dubbele vuilniszak of plastic tas doen
- was uw handen na toiletgang en andere momenten waarop u eventueel in aanraking bent geweest met uitscheidingsproducten
- heeft u een ileostoma of colostoma? Geef dan het gevulde stomazakje mee met het huisvuil. Om lekken te voorkomen, kunt u de zak eerst in een dubbele vuilniszak of plastic tas doen