

Radiotherapie

Behandelwijzer

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

1. Waarom deze behandelwijzer?	4
2. Wie kunt u bellen met vragen?	5
3. Voorbereiding voor de bestraling	6
4. De bestraling	10
5. Uw afspraken	12
6. Het bestralingsschema	14
7. Welke bijwerkingen kunnen er optreden?	15
8. Veelgestelde vragen bij radiotherapie	20
9. Redenen om een arts te waarschuwen	22
10. Medicijnen en inentingen	23
11. Controle tijdens en na de behandeling	24
12. Vervoer / parkeren	26
13. Extra informatie	29
Uw aantekeningen	34

Eigendom van:

Naam

Geboortedatum

Adres

Postcode Plaats

Telefoonnummer

Bij ongeval waarschuwen

Bij verlies wordt de vinder dringend verzocht om contact op te nemen met de eigenaar van deze behandelwijzer of om deze op te sturen naar de afdeling radiotherapie van Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar.

Binnenkort begint uw behandeling met radiotherapie (bestraling). Voordat de behandeling begint, krijgt u hierover uitgebreide uitleg van uw radiotherapeut-oncoloog, een voorlichter en medisch beeldvormende bestralingsdeskundigen (MBB'ers).

■ 1. Waarom deze behandelwijzer?

Informatie over de behandeling

U krijgt veel informatie die u misschien niet in één keer onthoudt. In deze behandelwijzer kunt u daarom alles nog eens rustig nalezen. De behandelwijzer is overigens bedoeld als aanvulling en zeker niet als vervanging van de gesprekken met uw arts of andere hulpverleners.

Veel mensen die bestraald worden, hebben al eerder te maken gehad met een casemanager. Dit is iemand die de grote lijn van de totale behandeling bewaakt en die dáárvoor uw aanspreekpunt is.

Als u vragen heeft die specifiek met de bestraling of met de afspraken radiotherapie te maken hebben, dan kunt u terecht bij de balie, bij de voorlichter van de radiotherapie of bij de MBB'ers die u bestralen.

Hoe gebruikt u de behandelwijzer?

- u vult uw persoonlijke gegevens in
- u kunt in deze behandelwijzer aantekeningen maken en uw vragen opschrijven op pagina 36. Het kan handig zijn om de behandelwijzer tijdens de bestralingsperiode mee te nemen naar het wekelijkse gesprek met uw radiotherapeut-oncoloog. U hebt uw vragen dan bij de hand

U kunt uw arts of andere hulpverleners vragen om belangrijke informatie op te schrijven.

■ 2. Wie kunt u bellen met vragen?

Tijdens kantooruren

De afdeling radiotherapie, de radiotherapeuten en de voorlichter zijn tijdens kantooruren van 8:00 tot 17:30 uur bereikbaar via telefoonnummer

072 - 548 4000.

Algemeen nummer Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar:

072 - 548 4444

Buiten kantooruren

's Avonds van 17:30 tot 8:00 uur en in het weekend kunt u contact opnemen met uw huisarts. Als dat nodig is, overlegt uw huisarts met de dienstdoende radiotherapeut in het ziekenhuis.

Uw behandelend radiotherapeut is:

- Dhr. H.P. Knol
radiotherapeut-oncoloog
- Dhr. R. Donker
radiotherapeut-oncoloog
- Mevr. P.H. Spruit
radiotherapeut-oncoloog
- Dhr. H. van der Heide
radiotherapeut-oncoloog
- Dhr. M.A. de Korte
radiotherapeut-oncoloog

Voorlichter van de afdeling radiotherapie:

- Mevr. M. Hendriks
- Mevr. H. van Ee

■ 3. Voorbereiding voor de bestraling

Uw eerste bezoek

Een radiotherapeut-oncoloog, of kortweg radiotherapeut, is een medisch specialist die gespecialiseerd is in de behandeling van kanker door middel van straling. Tijdens uw eerste bezoek aan de afdeling radiotherapie voert uw radiotherapeut mogelijk een lichamelijk onderzoek uit en geeft uitleg over de bestraling.

Dit eerste bezoek aan uw radiotherapeut duurt ongeveer een 1/2 uur tot 3 kwartier. U kunt al uw vragen stellen en eventuele problemen bespreken. De behandeling kan bijna nooit meteen na uw eerste bezoek aan de radiotherapeut beginnen. Er wordt eerst een bestralingsplan gemaakt voor uw behandeling. Voor dit eerste bezoek raden wij u aan iemand mee te nemen.

Voorlichting

De afdeling heeft ook een patiëntenvoorlichter. Indien nodig krijgt u van haar uitgebreidere informatie over uw behandeling. U kunt altijd met vragen bij de voorlichter terecht. Deze kan u informeren over alle aspecten rond de behandeling waar u mee te maken kunt krijgen.

Op uw verzoek kan er (bij de balie) altijd een afspraak worden gemaakt met de voorlichter.

Vorbereiding op de bestraling

Voordat de daadwerkelijke bestraling begint, wordt er altijd een CT-scan gemaakt op de afdeling radiotherapie.

Als er een hulpmiddel nodig is, zoals een masker, dan wordt dit eerst gemaakt (zie pagina 8). Deze voorbereidingen voor de bestraling vinden vaak al tijdens uw eerste bezoek plaats. Maar soms maken we daarvoor een aparte afspraak voor enkele dagen of weken later.

De CT-scan

We maken een CT-scan waarbij we de bestralingssituatie nabootsen. U ligt daarbij in precies dezelfde houding als waarin u later wordt bestraald.

De CT-scan dient als basis voor het maken van een bestralingsberekening. U krijgt daarom geen uitslag van deze scan. Bij een CT-scan worden opnames

met röntgenstralen gemaakt met een Computer Tomograaf. Er worden om de paar millimeter opnames van het te bestralen gebied gemaakt. Een MBB'er brengt markeringen aan op de huid of op het masker. Deze markeringen zijn een hulpmiddel om exact dezelfde houding terug te vinden bij de bestralingen. De markeringen bestaan uit inktlijnen en/of enkele tatoeagepuntjes.

Er wordt ook een digitale pasfoto van u gemaakt die we gebruiken voor controle van identificatie. In totaal duurt de afspraak meestal 20 tot 30 minuten. Mogelijk worden er ook digitale foto's van de bestralingshouding gemaakt. Verder kan voor de CT-scan gevraagd worden om uw sieraden af te doen.

Markeringen op de huid

Voor het tekenen van de lijnen wordt een speciale inkt met zilvernitraat gebruikt die goed hecht op de huid. Het is belangrijk dat de inktlijnen goed zichtbaar blijven. U mag de inkt er daarom niet afwassen. Wees daarom voorzichtig met douchen, wast u niet over de inktlijnen en droog deppend af. Smeer ook de huid niet in met bodylotion of iets anders wat de huid vetter maakt.

Vaak is het noodzakelijk dat we ook enkele tatoeagepuntjes aanbrengen op uw huid. Deze zijn nodig om het bestralingsgebied zo secuur mogelijk in te stellen. De inktlijnen blijven maar een week goed zichtbaar. Ze worden daarom tijdens de bestralingsperiode regelmatig bijgetekend. Een enkele keer kan de inkt de huid irriteren. Als dit bij u het geval is, wilt u dit aan ons doorgeven?

Op de eerste bestralingsdag tekenen we de lijnen bij op het bestralingstoestel tegelijk met uw bestraling. U hoeft voor het bijtekenen op de eerste bestralingsdag niet eerder te komen.

Let op! De inkt kan vlekken geven in uw kleding die er moeilijk uit te wassen zijn. Draagt u daarom liever geen nieuwe kleding of nieuw ondergoed maar oudere of donkere kleding als u komt voor de CT-scan of bestralingen.

Bijtekenen lijnen vóór de eerste bestraling

Als de lijnen in de periode vóór de eerste bestraling al erg vervaagd zijn, is het belangrijk om ze bij te laten tekenen.

Op de volgende locaties kunt u hiervoor terecht.

Locatie Alkmaar, afdeling radiotherapie (huisnummer 048)

Maandag tot en met vrijdag (zonder afspraak):

- tussen 9:00 en 10:00 uur en
- tussen 14:00 en 15:00 uur

Hiervoor kunt u zich melden bij de balie.

Locatie Den Helder, afdeling interne (huisnummer 23)

Maandag tot en met vrijdag (zonder afspraak) tussen 8:30 en 16:30 uur.

Meldt u zich bij de balie.

Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk

U kunt voor het bijtekenen telefonisch een afspraak maken via: 0251 - 26 5174.

Bereikbaar: maandag tot en met vrijdag tussen 9:00 en 17:00 uur.

Op de dag van uw eerste bestraling worden de lijnen bijgetekend tijdens de bestralingsafspraken.

Een masker bij bestralen op het hoofd- of halsgebied

Bij bestraling in het hoofd- of halsgebied wordt er een masker gemaakt van uw hoofd en/of hals. Dit is nodig om lijnen op te kunnen tekenen en om er voor te zorgen dat u steeds in dezelfde houding ligt als u wordt bestraald.

Het masker is gemaakt van materiaal dat na verwarming gemakkelijk te vormen is. Het materiaal wordt verwarmd in een bak met warm water waardoor het slap wordt. Daarna wordt het afgedroogd en op het te bestralen lichaamsdeel gelegd. Dan kan het gemakkelijk in de gewenste vorm worden gemaakt. Dit materiaal is voorzien van grote gaatjes waardoor u tijdens het maken van het masker gewoon kunt ademen. Na enkele minuten afkoeling is het masker klaar.

Meteen daarna worden er openingen in het masker gemaakt voor de ogen, zodat u tijdens de bestraling gewoon kunt kijken. Het maken van het masker duurt ongeveer 20 minuten.

Bij het maken van de CT-scan worden de lijnen op het masker getekend, u krijgt geen lijnen op uw huid. Soms is het wel noodzakelijk om tatoeagepuntjes aan te brengen.

Tijdens het maken van de CT-scan en tijdens de bestralingen wordt het masker aan de tafel vast geklikt. Hierdoor wordt u iedere keer in precies dezelfde houding bestraald, waardoor het gezonde weefsel zoveel mogelijk wordt gespaard. Het masker is niet bedoeld om straling tegen te houden.

■ 4. De bestraling

Medisch beeldvormende bestralingsdeskundigen

Uw radiotherapeut is verantwoordelijk voor uw bestralingsbehandeling. Maar de dagelijkse bestralingen zelf en een aantal voorbereidingen worden uitgevoerd door (leerling-)medisch beeldvormende bestralingsdeskundigen, of kortweg MBB'ers. Zij zijn daar speciaal voor opgeleid.

De bestraling

Het bestralingstoestel staat in een speciale ruimte met dikke wanden. De straling blijft op die manier binnen deze ruimte. Een MBB'er haalt u op uit uw kleedkamer en brengt u via een korte gang naar de bestralingsruimte. Daar ontbloot u het gedeelte van uw lichaam dat bestraald moet worden.

Als u op de bestralingstafel ligt, stellen de MBB'ers het toestel precies in. Dan lopen zij naar de ernaast gelegen bedieningsruimte waar ze de bestraling starten en bewaken. Tijdens de bestraling bent u dus even alleen in de bestralingsruimte. Via een beeldscherm en intercom kunnen de laboranten u zien en horen.

Tijdens de bestraling is het erg belangrijk dat u goed stil blijft liggen. Als er iets is waardoor dat niet lukt, kunt u een seintje geven door bijvoorbeeld 'stop' te roepen of door uw hand op te steken. De bestraling wordt dan onmiddellijk gestopt en de MBB'ers komen naar u toe.

Foto's tijdens de bestraling

Meestal worden er tijdens of vlak voor de bestraling röntgenfoto's gemaakt om te controleren of u in de goede houding ligt. Gedurende de bestraling moet u namelijk in precies dezelfde houding liggen als bij de voorbereidingen. Deze foto's geven overigens geen informatie over het effect van de bestraling.

Bescherming

Bij elke bestraling wordt het gezonde weefsel zo veel mogelijk gespaard. De bestralingstoestellen zijn uitgerust met de mogelijkheid om het bestralingsgebied in vrijwel iedere vorm aan te passen. Zo wordt alleen het gebied bestraald

dat echt nodig is en wordt het omliggende gezonde weefsel beschermd tegen straling.

Hebt u nog vragen over de bestraling of begrijpt u iets niet? Vraag het dan gerust aan uw radiotherapeut, de voorlichter of de MBB'ers.

■ 5. Uw afspraken

Uw afspraken

Voor of tijdens het eerste bezoek aan onze afdeling heeft u afspraken gekregen voor alle voorbereidingen en de eerste bestraling. Bij de eerste bestraling krijgt u afspraken mee voor de rest van de week. Vervolgens krijgt u iedere donderdag afspraken mee voor de week daarna. Uiterlijk op dinsdag kunt u verhindertijden voor de week daarna doorgeven aan de MBB'ers. Dit geldt voor andere medische afspraken of dringende persoonlijke omstandigheden. We proberen daar zoveel mogelijk rekening mee te houden. Als u gelijktijdig chemotherapie krijgt, dan houden wij zoveel mogelijk rekening met afspraaktijden voor de chemotherapie. Afspraken zijn moeilijk te verplaatsen omdat we met veel verschillende omstandigheden rekening moeten houden. Het gebeurt een enkele keer dat een al gemaakte afspraak door omstandigheden door ons moet worden verzet. Het kan ook voorkomen dat er een bestralingsdag wordt overgeslagen, of dat u op een ander toestel bestraald wordt, vanwege onderhoud aan het bestralings-toestel. Uw radiotherapeut beoordeelt daarbij altijd of uw bestralings-schema dit toelaat.

Onderhoudsschema's van de apparatuur zijn op aanvraag beschikbaar.

Let op: uw afspraken voor bestraling zijn niet te zien in uw elektronisch patiëntendossier Mijn Noordwest.

De afspraaktijden

De afspraaktijden zijn normaal gesproken tussen 08:00 en 17:30 uur. Soms wordt er, bijvoorbeeld rond feestdagen, op een zaterdag of zondag bestraald.

Uw (eerste) bestraling

Als u voor uw eerste bestraling komt, kunt u zich melden bij de balie. Een polikliniekassistente geeft uitleg over de gang van zaken. Een MBB'er haalt u vervolgens op uit de wachtkamer en neemt u mee naar het bestralingsstoestel. Voor de vervolgbestralingen hoeft u zich niet te melden bij de balie. U meldt zich dan zelf digitaal aan bij een scanapparaat en neemt dan plaats in de wachtkamer. De eerste keer krijgt u hier uitleg over. Wij doen ons uiterste best om iedereen op tijd te behandelen. Als u een kwartier na de afgesproken tijd nog

niet opgeroepen bent, vraag dan even bij de balie wat er aan de hand is. Als u toch wat langer op uw behandeling moet wachten, vermelden wij dit op het bord in de wachtkamer.

Veranderingen in uw persoonlijke gegevens

Wilt u elke verandering in uw persoonlijke gegevens melden bij de balie? Het gaat bijvoorbeeld om verandering van uw adres, telefoonnummer, ziektenkostenverzekering of huisarts. Ook als u tijdens de behandeling tijdelijk op een ander adres verblijft, is het erg belangrijk dat u dit aan ons doorgeeft. U bent dan bereikbaar als dit nodig is.

Mobiele telefoon

Het is belangrijk dat we u zonodig goed kunnen bereiken bij eventuele storing van een bestralingstoestel. Wilt u daarom ook uw mobiele telefoonnummer aan ons doorgeven?

Belangrijk: zet uw telefoon uit

Het is een huisregel dat u op deze afdeling niet mag bellen. Zet daarom uw telefoon uit of op vliegtuigstand.

Regels bij het maken van foto-, video-, of geluidsopnames

Binnen de spreekkamer mag u geluidsopnames maken van een gesprek met een arts of voorlichter, als u deze opname uitsluitend voor persoonlijke doeleinden gebruikt. Bijvoorbeeld om als geheugensteuntje te gebruiken. Wel vragen wij u om dit vooraf kenbaar aan ons te maken.

Buiten de spreekkamers mag u geen foto-, video-, of geluidsopnames maken zonder toestemming vooraf van het afdelingshoofd of een medewerker. Ook deze opnames mag u uitsluitend gebruiken voor privédoeleinden. Daarnaast is het niet toegestaan om opnames te maken van andere patiënten, begeleiders, medewerkers (tenzij met toestemming), de wachtkamer, beeldschermen en/of materialen waar patiëntgegevens opstaan.

Als u opnames openbaar wil maken of delen met meerdere personen, moet u persoonlijk toestemming krijgen van degene met wie de opnames gemaakt zijn.

■ 6. Het bestralingsschema

Uw bestralingsschema ziet er als volgt uit:

totaal aantal bestralingen:	
aantal dagen per week:	
totale bestralingsduur in weken:	

	tijdsduur in minuten
moulage (hulpmiddel maken)	
inbrengen goudmarkers	
MRI-scan	
CT-scan	
eerste bestraling met uitleg	
vervolgbestralingen	
werkelijke bestralingstijd	

Tijdens de bestralingsperiode heeft u regelmatig, aansluitend op de bestraling op dag een afspraak met uw behandelend radiotherapeut-oncoloog in Alkmaar.

■ 7. Welke bijwerkingen kunnen er optreden?

Door de bestraling kunnen bijwerkingen optreden. Sommige patiënten hebben hier veel last van, anderen merken er weinig van. Het is niet goed voorspelbaar of er bijwerkingen zullen optreden en welke dit zullen zijn. Het optreden van bijwerkingen en de mate waarin, zegt overigens niets over het resultaat van de behandeling.

Hieronder vindt u uitleg over de mogelijke bijwerkingen van de bestraling en hoe u er het beste mee kunt omgaan.

Invloed op de huid

Afhankelijk van de soort bestraling, de dosis en de plaats van de bestraling kan de bestraalde huid in meer of mindere mate rood of droog worden of geïrriteerd raken. De reactie van de huid treedt meestal na 2 tot 4 weken op en begint met roodheid.

De huidreactie is het hevigst in huidplooiën zoals de oksels, liezen, de bilplooï, onder de borsten en rondom operatielittekens. Soms gaat de huid op enkele plaatsen open.

Hieronder vindt u richtlijnen voor de verzorging van uw huid tijdens de bestraling en wat u moet doen bij huidreacties. Deze richtlijnen gelden alleen voor die delen van de huid die bestraald worden. De bedoeling is dat u de huid zo droog mogelijk houdt door er niets op te smeren. Als de huid toch open gaat, laat het dan weten aan de radiotherapeut of een MBB'er. Zij geven u dan advies.

Door de bestraling kan de huid aan de onderlaag verkleven. Uw huid voelt dan stugger en vaster aan dan normaal. Het is belangrijk dat u dit bespreekt met uw radiotherapeut. Deze verwijst u zo nodig door naar een fysiotherapeut.

Adviezen voor verzorging van de bestraalde huid

- was de huid van het bestralingsgebied met weinig zeep of babyzeep. Gebruik geen washand maar was dit gebied alleen met uw handen. Gebruik geen badolie, bad- of doucheschuim. De rest van het lichaam kunt u gewoon blijven wassen zoals u gewend bent
- dep de huid goed droog met een zachte handdoek in plaats van te wrijven

- gebruik tijdens de bestralingsperiode niets op de bestraalde huid. Als het nodig is zal uw arts u iets voorschrijven
- vermijd bij jeuk wrijven en krabben
- bij ernstige jeuk of irritatie kunt u de huid verkoelen met een coldpack uit de koelkast. Leg een coldpack niet direct op de huid maar leg er een theedoek tussen. U kunt ook gebruik maken van natte washanden die in de koelkast gekoeld zijn
- gebruik geen kruiken
- wanneer u op een borst of oksel wordt bestraald, gebruik dan alleen een deodorant zonder alcohol
- ook mag u de betreffende oksel alleen elektrisch ontharen met een lady-shave. Gebruik dus geen mesje, crème of epileerapparaat
- scheer bij bestraling in het gezicht alleen elektrisch en gebruik geen after-shave

Overige adviezen

- draag een borstprothese niet direct op de bestraalde huid maar in een katoenen of linnen hoesje dat bevestigd is in uw bh. Als u de bh die u normaal draagt niet goed op de huid kunt verdragen, dan kan een katoenen ‘topje’ een oplossing zijn
- draag ‘ademende’ stoffen zoals katoen, wol, linnen, zijde of viscose. Draag zachte, soepele, niet te strakke kleding. Vermijd dus stugge, knellende of schurende kleding
- plak geen pleister, leukoplast of iets dergelijks op de bestraalde huid

Zon, zwemmen, solarium

- stel het bestraalde gebied tijdens de bestraling niet bloot aan de zon of aan UV-straling van een solarium of zonnebank. Ter bescherming van het bestraalde gebied kan een sjaaltje, grote hoed of kledingstuk voldoende zijn. Na afloop van de bestraling is de bestraalde huid ook nog erg kwetsbaar. Bescherm uw huid daarom nog een jaar zoveel mogelijk tegen de zon. U krijgt het advies om voortaan altijd een zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor te gebruiken. U mag dus gewoon in de zon, als u de bestraalde huid maar afdekt

- u mag tijdens de bestraling en de eerste drie weken daarna niet zwemmen en geen gebruik maken van (infrarood)sauna. Vraag uw radiotherapeut bij het eerste controlebezoek na de bestraling eventueel om advies

Na afloop van de bestraling

Als de huid erg droog is geworden, dan kan uw arts een advies geven.

Na afloop van de behandeling kan de bestraalde plek wat donkerder zijn dan normaal of op den duur juist bleker. Meestal herstelt de huid zich in 2 tot 5 weken na de laatste bestraling. Na de laatste bestraling kunt u de inktlijnen het beste laten slijten. Als u probeert om de lijnen er af te wassen kan uw huid (nog verder) geïrriteerd raken. De huid in het bestraalde gebied blijft nog wel een jaar lang kwetsbaar.

De doktersassistenten van de afdeling radiotherapie zijn altijd bereid om u tijdens de bestralingsperiode te helpen bij de verzorging van uw huid. Bij huidproblemen na afloop van de bestraling kunt u contact opnemen met de afdeling radiotherapie of met een thuiszorgorganisatie.

Vermoeidheid

Het is mogelijk dat u zich vermoeider voelt dan normaal. Dit heeft niet alleen te maken met de behandeling maar ook met de spanning die de ziekte en behandeling met zich mee kan brengen. Ook het reizen naar het ziekenhuis kan belastend zijn.

Vermoeidheid kan geleidelijk aan opspelen.

Het kan helpen om extra rust te nemen en de dagelijkse activiteiten in een lager tempo uit te voeren. Na afloop van de bestraling treedt herstel op. Hoe dit proces verloopt, is voor iedere patiënt heel verschillend. Uw radiotherapeut bespreekt dit met u. Tijdens de bestraling mag u in principe gewoon alles doen wat u gewend bent. U mag ook sporten, tenzij uw arts anders adviseert. Het op peil brengen of houden van uw conditie kan het herstelproces bevorderen.

Haaruitval

Alleen haar dat binnen het bestralingsgebied ligt, kan uitvallen door de bestraling. De mate van haaruitval is afhankelijk van de hoeveelheid straling die u krijgt en de grootte van het bestralingsgebied. Haaruitval kan zowel bij hoofd-, baard-, schaam-, oksel-, als borsthaar optreden. Als haaruitval verwacht wordt, bespreekt uw radiotherapeut dit met u. Bij bestraling van het hele hoofd kan het zijn dat uw haar dunner worden of helemaal uitvalt. Maar het is ook mogelijk dat uw haar behouden blijft. Bij bestraling van een klein deel van het hoofd valt het haar op de bestraalde plek meestal helemaal uit. Bij de meeste patiënten begint het haar twee tot vier maanden na de bestraling weer te groeien. De meeste ziektenkostenverzekeraars vergoeden (een groot deel van) de kosten van een haarwerk. De voorlichter van de afdeling radiotherapie kan u hierover informeren.

Misselijkheid

Als u op de borstkas, de maag- of buikstreek wordt bestraald, kunt u last krijgen van misselijkheid. Bij bestralingen alléén op de borst is dit niet het geval. Om misselijkheid zoveel mogelijk te voorkomen moet u voldoende drinken, ongeveer 1½ tot 2 liter per dag (dit is ongeveer 12-15 kopjes vocht).

Te weinig vocht kan misselijkheid verergeren.

Probeer voldoende te eten. Eet bij voorkeur vaker dan normaal en eet dan kleine hoeveelheden. Vermijd erg doordringende (kook)luchtjes. Als u misselijk bent kan het helpen om een 1/2 tot 1 uur na de bestraling niets te eten of te drinken. Uw radiotherapeut kan u medicijnen voorschrijven tegen de misselijkheid.

Invloed op seksualiteit en vruchtbaarheid en kinderwens

Bestraling heeft meestal géén directe invloed op de seksualiteit en vruchtbaarheid. Bestraling op de onderbuik vormt hierop een uitzondering. Als dit bij u van toepassing is, dan zal de radiotherapeut dit met u bespreken.

Bindweefselvorming

Door bestraling, een operatie of een combinatie van beide kan na verloop van maanden tot jaren een toename van bindweefsel ontstaan. Het weefsel voelt hierdoor vaster aan dan voor de behandeling. Ook spieren, gewrichten en gewrichtskapsels kunnen stugger en stijver worden en ribben kunnen gevoelig zijn. De mate waarin dit optreedt, hangt af van de plaats van bestraling, de hoeveelheid straling per keer, de totale hoeveelheid straling en de gevoeligheid van de patiënt. De invloed van de bestraling op de spieren kan verminderen door regelmatig te oefenen. Soms kan voorzichtige massage door een deskundige vermindering van klachten geven. Bespreek met uw radiotherapeut wat voor u het beste is. Deze kan u eventueel verwijzen naar een fysiotherapeut.

Als u vragen heeft, aarzel dan niet om ze te stellen aan uw radiotherapeut of de MBB'ers. Zij helpen u graag verder.

■ 8. Veelgestelde vragen bij radiotherapie

Hoe werkt radiotherapie?

Radiotherapie is de behandeling van kanker met straling. Het doel van de behandeling is kankercellen te doden terwijl gezonde cellen zoveel mogelijk gespaard blijven. Hierbij wordt meestal gebruik gemaakt van sterke röntgenstraling of elektronenstraling. Kankercellen zijn gevoeliger voor straling dan gezonde cellen. Door straling ontstaat er schade aan het erfelijke materiaal (DNA) van de cellen.

Bij een bepaalde hoeveelheid straling kan een kankercel zich niet meer delen en gaat dan dood. Gezonde cellen krijgen de kans om zich te herstellen.

Moet ik worden opgenomen in het ziekenhuis?

De meeste mensen die worden bestraald komen poliklinisch en worden dus niet opgenomen in het ziekenhuis.

Kan ik een bestraling overslaan als ik ziek ben?

Het is belangrijk om de bestralingsserie niet te onderbreken. Als u zich niet lekker voelt of griepig bent, is het daarom belangrijk dat u toch komt.

Als u zo ziek bent dat u echt niet kunt komen, beslist uw radiotherapeut of de bestraling onderbroken kan worden.

Word ik radioactief van de bestraling?

Nee, u bent niet radioactief tijdens of na de bestraling.

Is de bestraling besmettelijk?

Nee, de bestraling is niet besmettelijk.

Wat merk ik van de bestraling?

Van de bestraling zelf voelt en ziet u niets. U hoort alleen het zoemende geluid van het bestralingstoestel.

Kan ik te veel straling krijgen?

Nee, de bestralingsdosis die voor u berekend is, wordt altijd nagerekend door een tweede persoon. Als de voor u vastgestelde bestralingstijd is afgelopen,

slaat het toestel automatisch af. De toestellen hebben dubbele beveiligings-systemen en worden bovendien regelmatig gecontroleerd door speciaal opge-leide medewerkers.

Heeft radiotherapie invloed op mijn dagelijks leven?

Afhankelijk van uw algemene conditie, de intensiteit van de bestraling en de eventuele bijwerkingen die kunnen optreden heeft de behandeling invloed op uw dagelijks leven. Ook de regelmatige bezoeken aan de afdeling radiotherapie kunnen van invloed zijn op uw dagritme. U voelt zelf het beste wat u wel en niet kunt doen.

Kan ik normaal eten en drinken?

Ja, meestal is het niet nodig om uw voedingsgewoonten te veranderen. Als dit voor u wel zo is, dan informeert de radiotherapeut u hierover. Het is wel belang-rijk om voldoende te drinken. Streef ernaar om de normale hoeveelheid vocht van 1 ½ tot 2 liter (ongeveer 12 - 15 kopjes) per dag te drinken.

Meer informatie over voeding leest u in de folder 'Voeding bij kanker' van KWF Kankerbestrijding. Deze folder vindt u in het folderrek in de wachtkamer.

■ 9. Redenen om een arts te waarschuwen

Uw radiotherapeut heeft u geïnformeerd over de klachten die mogelijk kunnen optreden. Als u andere klachten krijgt - zoals hieronder genoemd - of als u twijfelt of zich onzeker voelt over bepaalde klachten, neem dan contact op met uw specialist, de oncologieverpleegkundige of uw huisarts om te overleggen.

Waarschuw bij deze klachten nog dezelfde dag uw specialist of huisarts:

- koorts boven 38,5 °C
- koude rillingen
- verminderd gevoel, verminderde kracht of tinteling in armen of benen
- langdurige bloedneuzen
(langer dan 30 minuten)
- blauwe plekken, zonder dat u gevallen bent of u hebt gestoten
- aanhoudend bloeden van een wondje (langer dan 15 minuten)
- bloed in de ontlasting of urine
- aanhoudend braken (langer dan 24 uur)

Waarschuw bij deze klachten na 1 à 2 dagen uw specialist of huisarts:

- diarree langer dan 48 uur
- verstopping langer dan 3 dagen
- plotselinge ontstane huiduitslag
- verandering van pijn (toename van pijn of pijn op een nieuwe plaats)

■ 10. Medicijnen en inentingen

Medicijngebruik

Gebruikt u medicijnen? Geef dit dan door aan uw behandelend arts.

U kunt een overzicht van alle medicijnen die u gebruikt meenemen, of deze noteren in een medicijnpaspoort. Een medicijnpaspoort is verkrijgbaar bij uw huisarts of apotheek. Ook is het belangrijk dat u alle veranderingen in uw medicijngebruik doorgeeft. Bijvoorbeeld als u begint of stopt met een bepaald medicijn.

Noteer de gegevens over uw medicijngebruik ook op de pagina voor aantekeningen in deze behandelwijzer. Als u een nieuw recept voor medicijnen nodig heeft, wilt u dan de verpakking van uw medicijnen meenemen?

Inentingen en de griep prik

Door de behandeling met chemotherapie en/of radiotherapie kan uw weerstand verminderd zijn.

Een inenting kan hierdoor negatieve gevolgen hebben. Om die reden is het soms beter om een inenting die kort voor, tijdens of na de bestraling gepland is, uit te stellen. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor de griep prik en inentingen die u nodig heeft voor een verblijf in het buitenland. Overleg daarom altijd eerst met uw radiotherapeut. Uw huisarts is op de hoogte van uw behandeling. Het kan desondanks gebeuren dat u een oproep krijgt voor een griep prik. Neem in dat geval contact op met uw huisarts en overleg over eventueel uitstel. Bij twijfel kunt u altijd advies vragen aan uw behandelend arts in het ziekenhuis.

■ 11. Controle tijdens en na de behandeling

Tijdens de radiotherapie

Tijdens de bestralingsperiode bezoekt u regelmatig na de bestraling uw radiotherapeut. Deze gaat na of u de bestraling goed verdraagt en u kunt uw vragen stellen. Wanneer u buiten deze wekelijkse bezoeken nieuwe klachten of vragen heeft, kunt u dit doorgeven aan de MBB'er. Deze overlegt zonodig met uw radiotherapeut of diens vervanger.

Bloedonderzoek

Als u tegelijk wordt behandeld met radiotherapie en chemotherapie, kan het aantal bloedplaatjes en witte bloedlichaampjes in uw bloed verminderen. Het kan om die reden nodig zijn dat uw bloed regelmatig wordt gecontroleerd. Als dit voor u van toepassing is, informeert de radiotherapeut u hierover. Afhankelijk van de uitslagen van het bloedonderzoek neemt de radiotherapeut zonodig maatregelen.

Na afloop van de radiotherapie

Aan het eind van de bestralingsserie spreekt uw radiotherapeut met u af wanneer u wordt verwacht voor controle op de afdeling. Deze controle is belangrijk om het effect van uw behandeling en de mogelijke bijwerkingen te volgen. Aan het eind van de behandeling en kort daarna zijn de eventuele bijwerkingen vaak het hevigst. De uitwerking van de bestraling zet zich nog geruime tijd voort. Het uiteindelijke effect van de behandeling is daardoor pas na vele weken te beoordelen.

Als zich problemen voordoen vóór uw controleafspraak dan kunt u een afspraak maken voor het telefonisch spreekuur van uw radiotherapeut via telefoonnummer 072 - 548 4000.

Huisarts

Voor de start van de behandeling stellen wij uw huisarts via een brief op de hoogte van de voorgenomen bestralingsbehandeling. Na afloop volgt een uitgebreidere brief over het verloop van uw behandeling. Uw huisarts is dus goed op de hoogte.

In acute situaties (zie hoofdstuk 10) of als u klachten heeft nadat uw bestralingsbehandeling is beëindigd, kunt u contact opnemen met uw huisarts. Deze overlegt zo nodig met de radiotherapeut die u behandelt.

■ 12. Vervoer / parkeren

Welk vervoer?

De meeste patiënten die bestraald worden, zijn in staat om met eigen of openbaar vervoer te komen. Als dit niet lukt, kunt u gebruik maken van een taxi. De vervoersregeling is opgenomen in het basispakket van de ziektekostenverzekering en is dus bij iedere zorgverzekeraar hetzelfde.

Vergoeding kosten vervoer

De vervoerskosten vallen onder de basisverzekering, waarop het eigen risico van toepassing is. Daarnaast geldt voor de vervoerskosten altijd een eigen bijdrage. Dit is ongeacht met welk vervoer u komt: taxi, eigen vervoer of openbaar vervoer.

- het verplichte eigen risico is €385,-. U betaalt zelf de vervoerskosten tot uw eigen risico (het verplichte én vrijwillige eigen risico) is bereikt. Vaak is dit bedrag al bereikt door eerder gemaakte kosten
- de eigen bijdrage betaalt u als het eigen risico bereikt is. De eigen bijdrage is €111,-* per kalenderjaar. Dit bedrag moet u altijd betalen. Pas als uw kosten boven dit bedrag komen, krijgt u een vergoeding

Welke vervoerskosten worden vergoed?

De vervoerskosten voor de bestralingsafspraken komen in aanmerking voor vergoeding, maar ook de afspraken ter voorbereiding van de bestraling en de controles. Parkeerkosten worden niet vergoed.

Meer weten over kosten en vergoedingen? Ga dan naar www.nwz.nl

Toestemming van uw verzekering

Om in aanmerking te komen voor vergoeding van de vervoerskosten neemt u contact op met uw eigen zorgverzekering. U kunt dit telefonisch doen of online. Als u hiervoor een formulier moet invullen, dan stuurt de verzekering u dit op. De afdeling radiotherapie heeft géén formulieren.

Taxivervoer

Taxivervoer kunt u telefonisch en online regelen via uw eigen zorgverzekeraar.

Dit kan zodra uw eerste bestralingsdatum bekend is. Als uw behandeling al begint voordat u toestemming heeft van uw zorgverzekeraar, dan moet u de taxikosten soms eerst gedeeltelijk voorschieten. U kunt dan het beste telefonisch contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

Het hangt van uw soort verzekering af of u zelf uw taxibedrijf kunt kiezen. Vraag hiernaar bij uw zorgverzekeraar.

Het is mogelijk dat iemand u begeleidt als dit nodig is. Hiervoor heeft u wel vooraf toestemming nodig van uw zorgverzekeraar.

Eigen vervoer

Als u met eigen vervoer komt en u maakt meer kosten dan de eigen bijdrage, dan komt u in aanmerking voor een kilometervergoeding. De vergoeding bedraagt €0,32* per km. Formulieren om hiervoor een aanvraag te doen, kunt u telefonisch of online opvragen bij uw verzekering. Heeft u een handtekening nodig of hulp bij het invullen, dan kunt u hiervoor terecht bij de balie van de afdeling radiotherapie.

Openbaar vervoer

Ook de kosten voor het openbaar vervoer kunt u declareren, als de kosten boven de eigen bijdrage uitkomen. Dit regelt u telefonisch of online bij uw verzekeraar. Hiervoor moet u wel de vervoersbewijzen goed bewaren.

Bewaar uw gegevens

Uw verzekering heeft het recht om uw afspraken te controleren op juistheid. Bewaar daarom kwitanties en afsprakenlijsten goed, ook als u ze niet hoeft op te sturen. Als u ze wel moet opsturen is het aan te raden om een kopie te maken.

**Onder voorbehoud, de genoemde bedragen zijn van 2022.*

Hoe bereikt u onze afdeling?

De afdeling radiotherapie heeft een eigen ingang met een beperkt aantal eigen betaalde parkeerplaatsen voor bezoekers.

U kunt uw auto tegen betaling voor onbepaalde tijd parkeren:

- op het parkeerterrein aan het eind van de Metiusgracht achter de slagboom. U rijdt door tot P6, dan komt u bij de ingang van de afdeling radiotherapie
- in de parkeergarage bij de hoofdingang
- vóór P5 bij de parkeerplekken gereserveerd voor het familiehuis en radiotherapie

Bij de ingang van de afdeling radiotherapie staan enkele rolstoelen die u kunt gebruiken. Inworp is een 1 euromunt of 20 eurocent.

Houdt u er rekening mee dat het vinden van een parkeerplaats enige tijd kost.

Voor de actuele parkeertarieven kijkt u op www.nwz.nl

■ 13. Extra informatie

Diëtist

Kanker en de behandeling daarvan kunnen klachten geven zoals verminderde eetlust, misselijkheid, diarree, verstopping, slikklachten en gewichtsverlies. Hierdoor kan eten onaangenaam voor u worden.

Als u minder eet, bestaat de kans dat u te weinig voedingsstoffen binnen krijgt waardoor u afvalt en uw conditie achteruit gaat.

Het is juist belangrijk om tijdens de behandeling op gewicht te blijven. Weeg uzelf daarom één tot twee keer per week.

Schakel een diëtist in als u meer dan 3 tot 5 kilo afvalt. De diëtist gaat samen met u na wat uw voedingsproblemen zijn en of u voldoende eet. U krijgt een persoonlijk advies over aanpassing van uw voeding zodat een tekort aan voedingsstoffen wordt voorkomen. Zonodig vraagt de diëtist speciale dieetvoeding aan als aanvulling op uw gewone voeding.

Diëtist van het ziekenhuis

In het ziekenhuis verwijst uw behandelend specialist of een verpleegkundige u zonodig door naar een diëtist van Noordwest Ziekenhuisgroep. Voor patiënten die bestraald worden is er twee keer per week een spreekuur op de afdeling radiotherapie.

Bij bestralingen waar voedingsproblemen worden verwacht, wordt in de eerste week van de bestraling al een afspraak voor u gemaakt met een diëtist.

Diëtisten buiten het ziekenhuis

Indien het niet (meer) mogelijk is dat u een diëtist in Noordwest Ziekenhuisgroep ziet, kunt u een diëtist in uw eigen woonomgeving zoeken, dit zijn zogenoemde eerstelijns diëtisten. De huisarts is vaak goed op de hoogte van diëtistenpraktijken in de buurt. Het is niet meer nodig om een schriftelijke verwijzing van huisarts of specialist te hebben. U kunt op eigen initiatief een afspraak maken met een eerstelijns diëtist. Via internet - www.nvdietist.nl - vindt u adressen van diëtisten met een eigen praktijk bij u in de buurt. Zo nodig kan deze diëtist u thuis bezoeken.

Wat kost een diëtist?

Het consult van de diëtist in Noordwest Ziekenhuisgroep maakt deel uit van de behandeling. Het kost u niets extra. Een dieetbehandeling bij een diëtist buiten het ziekenhuis valt onder de basiszorg van de ziektekostenverzekering. U krijgt vanuit de basisverzekering 3 uur dieetbehandeling vergoed. Met een aanvullende verzekering is dit vaak meer, het beste kunt u hiernaar informeren bij uw zorgverzekeraar.

Oncologiewijkverpleegkundige

Er bestaan diverse thuiszorginstellingen die verschillende diensten aanbieden op het gebied van persoonlijke verzorging en verpleging.

Een aantal van deze thuiszorginstellingen biedt ook voorlichting en begeleiding bij u thuis door een oncologiewijkverpleegkundige. Zij bezoekt u thuis en gaat samen met u na wat uw vragen en problemen zijn. Ze helpt u en uw naaste omgeving bij het zoeken naar antwoorden en (praktische) oplossingen. Ze heeft specifieke kennis en ervaring op het gebied van kanker.

U kunt bijvoorbeeld met haar praten over:

- bijwerkingen van chemo-/radiotherapie en hoe u deze zo beperkt mogelijk kan houden
- vragen en aanvaarden van hulp
- vermoeidheid en wat daaraan te doen
- lotgenotencontact en wat dit voor u zou kunnen betekenen
- de veranderende relatie met uw naasten
- hoe u na uw ziekte de draad weer op kunt pakken
- wat te doen als u beter bent
- vragen rondom het levenseinde

Bij onderstaande thuiszorginstellingen kunt u een afspraak hiervoor maken. Vraag dan om een zogenoemd continuïteitsbezoek. U kunt aan een hulpverlener vragen om u aan te melden maar u kunt ook zelf een afspraak maken. Aan de huisbezoeken zijn geen kosten verbonden.

- Eveen (regio Alkmaar)
T 0900 - 9897
E info@evean.nl
I www.evean.nl
- Thuiszorg de Omring (regio Hoorn en Kop van Noord-Holland)
T 088 - 206 8910
E service@omring.nl
I www.omring.nl
- Viva Zorggroep: (regio Noord-Kennemerland)
T 088 - 995 8642
E oncologieteam@vivazorggroep.nl
I www.vivazorggroep.nl
- Zorgbalans (regio Zuid-Kennemerland)
T 023 - 891 8918
E oncologie@zorgbalans.nl
I www.zorgbalans.nl

Medisch maatschappelijk werk

Radiotherapie en/of chemotherapie zijn zowel lichamelijk als mentaal vaak ingrijpende behandelingen. In de eerste plaats voor uzelf, maar ook voor uw naasten. Het kan zijn dat u behoefte heeft om hierover te praten. Dat kan onder andere met een medisch maatschappelijk werker van Noordwest Ziekenhuisgroep. U kunt denken aan ondersteunende, inzichtgevende of veranderingsgerichte gesprekken.

Ook voor praktische zaken kunt u een beroep doen op het medisch maatschappelijk werk. Noordwest Ziekenhuisgroep heeft medisch maatschappelijk werkers in dienst die gespecialiseerd zijn in de problematiek van oncologische patiënten. U kunt zelf een afspraak maken via uw behandelend arts of de voorlichter. Aan de hulp van het medisch maatschappelijk werk van Noordwest Ziekenhuisgroep tijdens de behandeling zijn geen kosten verbonden.

Themabijeenkomsten

Noordwest Ziekenhuisgroep organiseert jaarlijks themabijeenkomsten over diverse onderwerpen rondom kanker. Deze bijeenkomsten worden gehouden in Alkmaar en in Den Helder op een locatie buiten de Noordwest Ziekenhuisgroep. Deze bijeenkomsten zijn in de ochtend, middag of avond. Dat hangt van de locatie af.

Tijdens deze bijeenkomsten staat telkens een ander onderwerp centraal. Een deskundige geeft een inleiding. Daarna is er gelegenheid om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. De bijeenkomsten worden begeleid door een oncologie(wijk)verpleegkundige. Het minimum aantal deelnemers is 8 personen. Het maximum aantal deelnemers is 20 tot 25. Deelname is gratis, maar u moet zich wel van te voren aanmelden.

Themamiddagen locatie Alkmaar

Deze themamiddagen worden meestal op de tweede dinsdag van de maand gehouden van 14:00 tot 16:00 uur in inloophuis 't Praethuys, Westerweg 50, 1815DG, Alkmaar.

Voor aanmelden, vragen en informatie:

- 't Praethuys
- telefonisch: 072 - 511 3644
- e-mail: info@praethuys.nl

Themaochtenden- en avonden locatie Den Helder

Deze themabijeenkomsten worden gehouden in het inloophuis Den Helder, Marsdiepstraat 621a (HOC gebouw), 1784 AM Den Helder.

Tijdstip: ochtend van 10:00 tot 12:00 uur
avond van 19:30 tot 21:30 uur

Voor aanmelden, vragen, informatie:

- Inloophuis Den Helder
- telefonisch: 0223 - 74 7041
- e-mail: info@inloophuisdenhelder.nl

Folders

Folders met informatie over deze themabijeenkomsten vindt u in het folderrek bij de ingangen van het ziekenhuis.

Meer informatie over Noordwest Ziekenhuisgroep of de afdeling radiotherapie

Op de website: www.nwz.nl vindt u informatie over Noordwest Ziekenhuisgroep. Informatie over de afdeling radiotherapie vindt u op www.nwz.nl/algemeen/specialismen

Voorlichtingscentrum KWF Kankerbestrijding

KWF Kankerbestrijding heeft een voorlichtingscentrum, gevestigd aan Delflandlaan 17 in Amsterdam. Hier kunt u tijdschriften en boeken inzien, video's bekijken en uw vragen stellen aan deskundigen. Het voorlichtingscentrum is op werkdagen geopend van 9:00 - 17:00 uur. Maakt u van tevoren wel een afspraak.

KWF Kanker Infolijn

Het Koningin Wilhelmina Fonds (KWF) heeft een de gratis Kanker Infolijn voor patiënten en hun naasten. Het telefoonnummer van deze hulplijn is: 0800 - 022 6622. Deze hulplijn is op werkdagen bereikbaar van 9:00 - 18:00 uur.

Websites

Meer informatie over kanker vindt u op de websites:

www.kwf.nl

www.kanker.nl

www.voedingenkankerinfo.nl

Registratie van kanker: van groot belang

Wetenschappelijk onderzoek is belangrijk om in de toekomst kanker te voorkomen en de behandeling te verbeteren. Daarvoor hebben wij gegevens nodig van mensen die nu kanker hebben. Het Integraal Kankercentrum Nederland verzamelt deze gegevens in de Nederlandse Kankerregistratie. Onderzoekers

kunnen alleen gegevens opvragen uit deze registratie zonder dat uw gegevens herkenbaar voor hen zijn. Mocht u bezwaren hebben tegen deze registratie dan kunt u dit schriftelijk kenbaar maken via:

- e-mail, fg@iknl.nl
- een brief naar Integraal Kankercentrum Nederland
t.a.v. functionaris gegevensbescherming
Postbus 19079
3501 DB Utrecht

Meer informatie over dit onderwerp vindt u in de IKNL-brochure 'Registratie van kanker'. Deze brochure ligt in het folderrek van de diverse afdelingen van de oncologie. U vindt de brochure ook op www.nwz.nl/wetenschaponcologie

Verder informatie over de verwerking van uw gegevens verwijzen we naar de privacyverklaring van Noordwest, www.nwz.nl/privacy.

Hebt u klachten?

In de folder "Een klacht, laat het ons weten" staat wat u kunt doen bij een klacht. U vindt de brochure in het folderrek in de wachtkamer van de afdeling radiotherapie en bij de ingangen van het ziekenhuis.

■ Uw aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie oncologie-radiotherapie
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 09273

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl