

Middelen met hun bijwerkingen

Cyclofosfamide (chemotherapie)

- Beenmerg
 - tekort aan witte bloedcellen
- Darmen
 - diarree
- Haar
 - haaruitval
- Misselijkheid en braken
- blaasontsteking
- urineverkleuring
- urineverlies

Docetaxel (chemotherapie)

- Beenmerg
 - bloedarmoede
 - tekort aan witte bloedcellen
- Bloeddruk
 - lage bloeddruk
- Darmen
 - diarree
 - verstopping
- Griepig gevoel, spierpijn
- Haar
 - haaruitval
- Huid
 - Huidverkleuring
 - droge huid
 - huiduitslag
 - jeuk
- Koorts op dag van toediening
- Longklachten
 - benauwdheid
- Misselijkheid en braken
- Overgevoeligheid (allergie)
- Vasthouden van vocht (oedeem)
- Zenuwstelsel
 - Zenuwbeschadigingen (neuropathie)
- krachtsvermindering
- oogirritatie
- pijnlijke mond
- smaakveranderingen
- vermoeidheid

Epirubicine (chemotherapie)

- Beenmerg
 - bloedarmoede
 - tekort aan witte bloedcellen
- Haar
 - haaruitval
- urineverkleuring
- vermoeidheid

Fluorouracil (5-FU) (chemotherapie)

- Beenmerg
 - bloedarmoede
 - tekort aan bloedplaatjes
 - tekort aan witte bloedcellen

- Bloeding
- Darmen
 - diarree
- Huid
 - hand-voetsyndroom
- Longklachten
 - benauwdheid
- Misselijkheid en braken
- infecties
- krachtsvermindering
- pijnlijke mond
- verminderde eetlust
- vermoeidheid

Bijwerkingen en adviezen

Beenmerg

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.

bloedarmoede

Bloedarmoede is een tekort aan rode bloedcellen. Een ander woord hiervoor is anemie.

Klachten kunnen zijn:

- kortademigheid en vermoeidheid, zelfs als u maar heel weinig hebt gedaan
- het zwart voor de ogen zien bij opstaan uit bed of stoel
- bleekheid, lusteloosheid
- duizeligheid, hoofdpijn
- niet goed kunnen slapen
- niet goed kunnen concentreren
- hartklachten of hartkloppingen
- koud gevoel, transpireren

Advies

U kunt hier zelf niets aan doen. Deze vorm van bloedarmoede (die ontstaat door de behandeling van kanker) is niet te behandelen door anders te gaan eten dan u gewend bent. Daarom is het raadzaam om bij bovengenoemde klachten contact op te nemen met uw behandelend arts.

tekort aan bloedplaatjes

Door de behandeling kan er een tekort aan bloedplaatjes in het bloed ontstaan. Dit heet trombocytopenie. Bloedplaatjes (een ander woord is trombocyten) spelen een belangrijke rol bij de bloedstolling. Door een daling van het aantal bloedplaatjes is het bloed dunner en stolt het minder snel.

Klachten kunnen zijn:

- sneller een bloedneus krijgen
- blauwe plekken
- bloed bij plassen
- bloed bij hoesten
- bloedend tandvlees
- puntvormige bloedinkjes in de huid
- bloed bij braken
- bloed in de ontlasting
- bij vrouwen kan de menstruatie anders zijn
- heel soms spontane bloedingen

Advies

Heeft u last van één of meer van bovengenoemde klachten, neem dan contact op met de behandelend arts.

Wat kunt u zelf doen:

- pas op met stoten (blauwe plekken) en krab geen wondjes open
- als u een wondje heeft, druk dit dan een tijdje stevig dicht (bijv. met een steriel gaasje)
- gebruik geen scherpe voorwerpen (elektrisch scheren is beter dan met een mesje)
- probeer de ontlasting soepel te houden door veel te drinken. Veel betekent dat u per dag 1½ tot 2 liter moet drinken; dit zijn 16 kopjes of 14 bekers per dag
- gebruik bij het tandenpoetsen een zachte borstel
- neem de temperatuur op onder de arm of met een oorthermometer (en niet via de anus)

tekort aan witte bloedcellen

Door de behandeling kan er een tekort aan witte bloedcellen in uw bloed optreden. Een ander woord voor witte bloedcellen is leukocyten. Witte bloedcellen zorgen voor afweer tegen infecties. Heeft u te weinig witte bloedcellen, dan krijgt u eerder infecties. Ook verlopen de infecties heftiger dan normaal. Na het starten van de kuur komt er een moment dat u de minste witte bloedcellen heeft, dit

noemen we de dipperiode.

Heeft u een infectie, dan kunt u verschillende klachten krijgen:

- een lichaamstemperatuur van 38,5 °C of hoger, soms met koude rillingen
- slijm ophoesten
- pijn bij het plassen
- troebele urine
- vaker plassen
- pijnlijke plekken in de mond of pijn bij het slikken
- buikpijn
- diarree

Welke klachten u krijgt, hangt af van de plaats van de infectie.

Advies

Er is wel een aantal maatregelen dat u kunt nemen om de kans op infecties in een dipperiode zoveel mogelijk tegen te gaan.

- als u een van bovengenoemde klachten heeft, meet dan uw temperatuur
- als u een van bovengenoemde klachten heeft en/of een temperatuur van 38,5 °C of hoger, neem dan contact op met uw behandelend arts
- zorg voor een goede lichaamshygiëne (ga een keertje vaker onder de douche of in bad)
- controleer eventuele wondjes op ontstekingsverschijnselen: roodheid, warmte, zwelling en pijn
- een goede mondverzorging is belangrijk
- probeer vooral in de dipperiode uzelf te beschermen tegen infecties van buitenaf; ga mensen die verkouden zijn of griep hebben zo veel mogelijk uit de weg
- mijd plaatsen waar veel mensen bij elkaar zijn, zoals het openbaar vervoer, winkels, voetbalstadia en kerken
- uw voeding kan ook een infectiebron zijn, houd hier rekening mee bij wat u eet tijdens een dipperiode

Bloeddruk

Door de behandeling kan uw bloeddruk verhogen of juist verlagen.

lage bloeddruk

Heeft u een lage bloeddruk, dan merkt u dat meestal bij het plotseling opstaan. U voelt zich slap en duizelig. Soms kunt u zelfs flauwvallen.

Advies

- meld klachten die wijzen op een verlaagde bloeddruk bij uw behandelend arts
- u kunt de klachten verlichten of proberen te voorkomen door rustig op te staan of langzaam van houding te veranderen.

Bloeding

De medicijnen waarmee u behandeld wordt, kunnen bloedingen veroorzaken.

Bloedingen kunnen inwendig of uitwendig zijn. Gewoonlijk stopt de bloeding vanzelf. Heel vaak veroorzaken medicijnen tegen kanker een tekort aan bloedplaatjes in het bloed. Bloedplaatjes spelen een belangrijke rol bij de bloedstolling. Heeft u een tekort aan bloedplaatjes, dan is het bloed dunner en stolt het minder snel. Klachten kunnen zijn:

- bloedneus
- bloed in de urine
- zwarte ontlasting of bloed bij de ontlasting (dit kan duiden op een bloeding in de maag of darmen)
- bloeduitstorting en blauwe plekken (zonder dat u zich heeft gestoten of bent gevallen)
- bloed bij hoesten of braken
- bloedend tandvlees
- menstruatie die heviger wordt

Advies

- pas op met stoten en krab geen wondjes open
- als u een wondje heeft, druk dit dan een tijdje stevig dicht, bijvoorbeeld met een steriel gaasje
- gebruik geen scherpe voorwerpen. Elektrisch scheren is beter dan met een mesje
- probeer de ontlasting soepel te houden door veel te drinken: 1½ tot 2 liter per dag
- gebruik bij het tandenpoetsen een zachte borstel
- neem de temperatuur op onder de arm (niet in de anus), of gebruik een oorthermometer

Heeft u een of meer klachten die horen bij bloedingen, neem dan contact op met uw behandelend arts. Soms is een transfusie met bloedplaatjes nodig om de bloedplaatjes aan te vullen om zo bloedingen te stoppen of voorkomen.

Darmen

Door de behandeling kunt u last krijgen van uw darmen. Iedereen heeft een ander ontlastingspatroon. Het is belangrijk dat uw stoelgang regelmatig is en niet te veel afwijkt van het patroon dat u voor de behandeling had.

diarree

Diarree is een waterige dunne ontlasting waarvoor u meer dan 4 keer per dag naar het toilet moet. De opname van vocht en voedingsstoffen in uw darmen is dan verstoord. Dat komt door irritatie van het slijmvlies van de darm en door een verandering in de stofwisseling van de dunne darm. Bij diarree worden voedingsstoffen in de darmen minder goed opgenomen.

Klachten kunnen zijn:

- buikpijn/buikkrampen
- vaak aandrang om het toilet te bezoeken
- dunne ontlasting

Advies

- als u last heeft van diarree is het belangrijk dat u veel drinkt om het vochtverlies aan te vullen en om uitdroging te voorkomen. Dit betekent dat u ongeveer 2 liter per dag moet drinken; dit zijn 16 kopjes of 14 bekers
 - het beste is om water, thee, bouillon (vooral zout) te drinken om de tekorten aan te vullen die de diarree veroorzaken
 - probeer prikkelende of scherpe voeding te vermijden.
 - eet geen grote maaltijden en geen vet, geen grove vezels en gasvormende producten, zoals ui, knoflook, kool, prei.
 - drink geen koolzuurhoudende drank (met prik), geen koffie en geen alcohol
 - een stoppend dieet heeft geen effect
 - vraag zo nodig advies aan een diëtist
- Neem bij de volgende klachten contact op met uw behandeld arts:
- als u diarree heeft die langer dan 24 uur aanhoudt
 - als er bloed bij de ontlasting zit
 - als u diarree heeft in combinatie met braken

verstopping

Bij verstopping komt de ontlasting minder dan 3 keer per week. Klachten bij verstopping zijn:

- harde en droge ontlasting
- persen bij stoelgang
- opgezette buik
- buikpijn/darmkrampen
- verminderde eetlust door een vol gevoel

Advies

- zorg dat u voldoende drinkt, minstens 2 liter per dag, dit zijn 16 kopjes of 14 bekers per dag
- eet vezelrijk (indien mogelijk)
- raadpleeg eventueel een diëtist voor advies
- probeer zoveel mogelijk te bewegen als u het kunt
- zo nodig kan uw behandelend arts medicijnen voorschrijven om de stoelgang te bevorderen

Neem bij de volgende klachten contact op met uw behandelend arts:

- als u langer dan 2 dagen geen ontlasting heeft gehad
- als u hevige buikkrampen heeft

Grieperig gevoel, spierpijn

Door de behandeling kunt u een grieperig gevoel krijgen. Klachten hierbij kunnen zijn:

- algehele malaise
- koorts
- hoofdpijn
- verminderde eetlust
- spierpijn (overal in het lichaam, zoals nekpijn, rugpijn, beklemmend gevoel op de borst, pijn aan de ledematen etc)

- gewrichtspijn
- te hoge spierspanning (spierspasmen)
- pijn in de botten (botpijn)

Het griepig gevoel is meestal van korte duur. Het begint enige uren na de toediening van de medicijnen, houdt 1 tot 2 dagen aan en verdwijnt meestal weer spontaan.

Advies

- neem de temperatuur op wanneer u zich niet goed voelt of last heeft van koude rillingen. Heeft u een temperatuur van 38,5 °C of meer? Neem dan contact op met uw behandelend arts. Misschien heeft u dan een bijkomende infectie.
- u kunt 500 tot 1000 mg paracetamol gebruiken tegen hoofdpijn, spierpijn en pijn in de botten (maximaal 3 maal daags tot een dagmaximum van 3000 mg)
- nemen de griepverschijnselen in de dagen na de behandeling niet af of wordt het zelfs erger? Neem dan contact op met uw behandelend arts.

Haar

Door de behandeling kan uw haar uitvallen. Door haaruitval kunt u een gevoelige of pijnlijke hoofdhuid krijgen. Als de behandeling is gestopt, zal uw haar na ongeveer een maand weer gaan groeien. Meestal is de haargroei na enkele maanden goed hersteld.

haaruitval

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 chemokuur 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.

Sommige medicijnen veroorzaken volledige haaruitval. Bij andere medicijnen valt het haar niet volledig uit maar kan wel dunner worden. 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 haarwerkexpert 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 haarwerkexperts
- 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 de behandeling in het ziekenhuis hoofdhuidkoeling worden gegeven, om haaruitval zoveel mogelijk tegen te gaan. Informeer naar de mogelijkheden binnen uw ziekenhuis.
- zie ook de website <http://www.lookgoodfeelbetter.nl/>, www.geefhaareenkans.nl/ en www.hoofdhuidkoeling.nl (hoofdhuidkoeling wordt niet geadviseerd bij mensen met hematologische kanker of overgevoeligheid voor kou)

Huid

Door de behandeling kan de huid geïrriteerd raken.

Huidverkleuring

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

- tijdens de behandeling kan de huid vaak 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

Advies

- probeer felle zon te vermijden
- gebruik altijd een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor (20 of hoger)
- om de vlekken te verbergen kan er in overleg met de dermatoloog camouflerende crème worden gebruikt
- houd uw nagels kort
- gebruik geen acetonhoudende nagellakremover
- het gebruik van speciale nagelverhardende lak kan goed helpen
- kringen onder de ogen, vlekken, huidverkleuringen en kleine littekens kunt u verhelpen met een camouflagestick; kies een kleur die het dichtst bij uw eigen huidskleur ligt.

droge huid

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

U kunt de volgende klachten krijgen:

- overgevoeligheid voor zonlicht
- roodheid
- jeuk

Door de behandeling kan ook de groei van de nagels worden vertraagd of verstoord. De nagels kunnen daardoor:

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

De reactie van huid en nagels doet zich voor tijdens de behandeling. De veranderingen ontstaan heel geleidelijk en verdwijnen meestal ook weer langzaam na beëindiging van de behandeling.

Advies

Advies huid:

- gebruik bij voorkeur geen zeep tijdens het douchen of baden
- gebruik bij voorkeur lauwwarm water.
- gebruik een beetje amandelolie in het badwater om uw huid soepel te houden. Soms is een medicinale badolie nodig. Uw behandelend arts kan u hierover informeren.
- vermijd producten op alcoholbasis
- gebruik ongeparfumeerde bodylotion of crèmes op waterbasis (hydraterend)
- probeer felle zon te vermijden
- gebruik altijd een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor (20 of hoger)
- gebruik tegen de jeuk een koelzalf of mentholpoeder.

Advies nagels:

- scheur gebroken of gescheurde nagels niet af, maar gebruik een vijltje of nagelschaartje
- bij vijlen is 'eenrichtingsverkeer' beter dan heen-en-weer vijle. De kans op scheurtjes is dan kleiner
- knip teennagels niet te kort en knip de nagels recht af
- gebruik bij voorkeur een nageltang
- kunstnagels mogen, maar het is beter om ze niet regelmatig te gebruiken; ze kunnen uw nagels beschadigen en de lijm en remover die u nodig heeft, zijn niet goed voor uw nagels
- gebruik nagelverharder, beschermende nagellak of pleisters.

hand-voetsyndroom

Tijdens de behandeling kunt u last krijgen van het hand-voet syndroom. Handen en voeten zijn dan pijnlijk, rood en gezwollen en kunnen tintelen of dood aanvoelen. Ook kan de huid schilferen en kunnen er zweren of blaren op de huid ontstaan.

Bij de meeste mensen zijn de klachten mild en verdwijnen deze binnen 1 of 2 twee weken. Zijn de klachten ernstiger, dan zijn medicijnen nodig.

Advies

- neem contact op met uw verpleegkundige of behandelend arts als u te veel last heeft van één van de bovengenoemde bijwerkingen. Soms is het nodig om de dosis van het medicijn dat u gebruikt aan te passen zodat de bijwerkingen verminderen. Of uw behandelend arts kan een ander medicijn voorschrijven tegen de bijwerkingen.

huiduitslag

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

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

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

Advies

- huidreacties kunnen verergeren door de blootstelling aan zonlicht. Vermijd daarom fel licht op de huid en bescherm de huid met kleren en 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

jeuk

De behandeling kan jeuk geven. Heeft u ergens jeuk, dan heeft u de drang geeft om te krabben of te wrijven. Klachten door jeuk kunnen zijn:

- roodheid
- uitslag van de huid
- onrustig gevoel
- slecht slapen

Advies

- probeer niet te krabben; concentreer u op iets anders
- knip uw nagels in elk geval heel kort en houdt ze schoon
- jeuk wordt soms erger door warmte of door contact met kleding of beddengoed; probeer hier rekening mee te houden
- verzachtende en beschermende crèmes en zalven bevatten geen werkzame bestanddelen, maar ze houden de huid wel soepel en voorkomen verdere uitdroging van de huid. Klachten als jeuk, schilfering, kloven en branderige plekken verminderen door deze middelen. Ze zijn zonder recept verkrijgbaar
- voorbeelden voor een niet al te droge huid: lanettecrème en cetomacrogolcrème
- voorbeelden voor een erg droge huid: vaseline lanettecrème en vaseline cetomacrogolcrème
- mentholgel kan een verkoelend effect geven op de huid

Koorts op dag van toediening

Koorts is een verhoging van de lichaamstemperatuur boven de 38,5°C. Door de behandeling kan koorts op de dag van toediening ontstaan. De koorts verdwijnt spontaan binnen 24 uur na de toediening.

Advies

- bij koorts heeft het lichaam extra vocht nodig. Door de koorts en het zweten, verliest u meer vocht dan gewoonlijk. Daarom is het belangrijk dat u voldoende drinkt. Voldoende betekent dat u per dag 1½ tot 2 liter moet drinken; dit zijn 16 kopjes of 14 bekers per dag
- alleen op advies van uw behandelend arts dagelijks 2 tot 4 tabletten (dd 1000 mg) paracetamol innemen tegen de koorts. Bij de volgende behandeling kunt u hier al vooraf mee beginnen.

Neem in ieder geval contact op met uw behandelend arts:

- wanneer de koorts van 38,5 °C of hoger op de dag van toediening nog niet is verdwenen na 24 uur.

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.

benauwdheid

Bij benauwdheid heeft u het vervelende en vooral angstige gevoel dat u niet of onvoldoende kunt ademen.

Advies

Neem contact op met uw behandelend arts bij een van de volgende klachten:

- plotseling optredende kortademigheid
- een gevoel van benauwdheid
- een snelle ademhaling die u niet kunt corrigeren
- koorts

Misselijkheid en braken

Door de behandeling kunt u last krijgen van misselijkheid en braken.

U kunt de volgende klachten krijgen:

- kokhalzen en braken
- weinig of geen eetlust
- maagklachten, zoals een vol gevoel of pijn
- buikpijn of -krampen, opgezet buik, rommelingen in de buik
- dorst

Medicijnen kunnen misselijkheid en braken verminderen of voorkomen. Het is belangrijk dat u de medicijnen altijd inneemt zoals u met uw behandelend arts hebt besproken. Houdt u aan de vaste tijden om de medicijnen in te nemen, ook als u niet misselijk bent.

Advies

- gebruik vaker een kleine maaltijd. Probeer een lege maag te vermijden door regelmatig een kleinigheidje te eten, zoals een cracker of beschuit of een schaalje yoghurt
- Ochtendmisselijkheid vermindert soms na het eten van een toastje of beschuit voor het opstaan. Leg in de avond bijvoorbeeld een pakje toastjes klaar naast het bed of een pakje met soepstengels en smeerkaas
- pas de maaltijden aan, neem geen producten die de misselijkheid vergroten
- drink veel, tenminste 1,5 liter per dag. Dit zijn 14 kopjes of 12 bekers per dag
- door op iets te zuigen, gaan de speekselklieren werken. Dit voorkomt een droge mond en een vieze smaak in de mond. Denk aan (suikervrije) zuurtjes, ijsklontje, waterijsje, zachte stukjes fruit en dropjes
- probeer of het drinken van koolzuurhoudende dranken helpt. De koolzuur kan helpen om overtollige lucht uit de maag op te voeren en zo een vol gevoel te verlichten. Neem de koolzuurhoudende drank niet te koud, dit kan weer maagklachten geven
- zorg voor een rustige omgeving en frisse lucht. Drukte en nare luchtjes kunnen de misselijkheid verergeren. Maak, wanneer mogelijk, een korte wandeling buiten. Dit kan helpen om de misselijkheid te verminderen en het eten na een maaltijd te laten zakt. Blijf uit de keuken waar net eten is klaargemaakt en ventileer uw woning goed
- probeer gerechten die koud of op kamertemperatuur zijn, deze worden vaak beter verdragen. Laat warme voedingsmiddelen en dranken afkoelen tot ze lauwwarm zijn
- neem een goede houding aan. Ga wanneer mogelijk rechtop zitten tijdens de maaltijd of probeer met het bovenste deel van het lichaam rechtop te zitten. Ga niet meteen na de maaltijd weer liggen. Blijf tot een half uur na de maaltijd rechtop zitten. De maaltijd kan zo beter zakken en dat beperkt de misselijkheid

(www.voedingenkankerinfo.nl)

Het is raadzaam om contact op te nemen met uw behandelend arts bij de volgende klachten:

- ernstig en aanhoudend braken gedurende 24 uur of langer
- als u niet voldoende kunt drinken, minder dan 1½ liter per dag (dat zijn 12 kopjes of 10 bekers)
- 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.

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

[Voor diëtisten bij u in de buurt, raadpleeg hier de Verwijsgids Kanker.](#)

Overgevoeligheid (allergie)

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

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

Wat later kunnen de volgende klachten optreden:

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

Advies

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

Vasthouden van vocht (oedeem)

Door de behandeling kunt u last krijgen van vochtophoping op plaatsen waar normaal niet of nauwelijks vocht aanwezig is, bijvoorbeeld rond de enkels of in het gezicht.

Dat kan de volgende klachten geven:

- minder plassen
- dikke enkels, voeten en/of benen, handen of armen
- toename van het gewicht
- kortademigheid

Advies

- controleer uw gewicht regelmatig
- komt u in korte tijd veel aan, neem dan contact op met uw behandelend arts
- neem bij kortademigheid contact op met uw behandelend arts

Zenuwstelsel

Door de behandeling kan er schade aan zenuwcellen optreden. De klachten kunnen heel verschillend van aard zijn.

Zenuwbeschadigingen (neuropathie)

Door de behandeling kunnen zenuwcellen beschadigen. Als zenuwcellen zijn beschadigd, zullen er klachten optreden. Deze klachten zijn het ergst meteen na de behandeling, maar ze verminderen in de weken daarna. Het kan ook zijn dat de klachten pas enkele dagen na de behandeling beginnen. Ze verdwijnen meestal binnen enkele maanden; soms zijn ze blijvend.

De volgende klachten kunnen zich voordoen:

- minder gevoel of 'doof gevoel' in handen en/of voeten, vingers en/of tenen
- tintelingen in handen en/of voeten, vingers en/of tenen

- een branderig gevoel in handen en/of voeten, vingers en/of tenen
- minder kracht in armen of benen
- kramp
- pijnklachten van handen, voeten en huid bij koude omstandigheden
- verlies fijne motoriek

Advies

- vermijd contact met kou, zoals kou uit de koelkast of kou van buiten
- Meld klachten aan uw behandelend arts. Indien nodig past deze de behandeling aan.

blaasontsteking

Door de behandeling kunnen blaasproblemen ontstaan door beschadiging of irritatie van de blaaswand. Hierdoor kunnen er meer bacteriën in de blaas voorkomen die gaan ontsteken, met een blaasontsteking tot gevolg. U kunt de volgende klachten krijgen:

- (brandende) pijn bij het plassen
- pijn in de onderbuik
- bloed of bloedstolsels bij de urine
- vaker plassen
- niet goed kunnen plassen

- vaak moeten plassen en vaak aandrang hebben, terwijl de blaas niet vol is
- slecht en sterk ruikende of troebele urine.

Advies

- drink veel, anderhalf tot twee liter per dag (16 kopjes of 14 bekers per dag). Dit zorgt voor een natuurlijke doorspoeling.
- plas regelmatig. Dit spoelt de bacteriën naar buiten zodat deze zich niet aan de blaaswand kunnen hechten.
- houd de plas niet op, maar ga bij aandrang gelijk naar het toilet.
- zorg voor warme kleding; vooral het onderlichaam en de voeten moeten warm blijven.
- zorg voor een goede hygiëne. Voor vrouwen: reinig het onderlichaam van voren naar achteren om te voorkomen dat bacteriën in de plasbuis terechtkomen. Was daarna zorgvuldig de handen.
- plas direct na het vrijen.
- de vagina is zelfreinigend. Gebruik daarom geen zeep bij het wassen van de vagina.

Neem contact op met de behandelend arts als u een van de volgende klachten heeft:

- als er bloed bij de urine te zien is
- als u pijn heeft bij het plassen

infecties

Door de behandeling bestaat een verhoogde gevoeligheid voor infectie. Door het onderdrukken van het afweersysteem (immunosuppressie) worden koorts en tekenen van infecties onderdrukt. Soms kan het voorkomen dat u niet of minder snel in de gaten heeft dat u een infectie ontwikkelt. Als u een infectie krijgt, heeft u vaak last van vermoeidheid en een algemeen ziek gevoel.

Een infectie betekent het binnendringen van ziekteverwekkende micro-organismen in het lichaam die zich hier vermenigvuldigen. Voorbeelden van deze micro-organismen zijn virussen, bacteriën, parasieten en schimmels.

Bekende voorbeelden van infecties zijn:

- urineweginfectie (bijv. blaasontsteking)
- luchtweginfectie (bijv. keelontsteking of longontsteking)
- buikgriep
- infectie onder de huid
- koortslip

Advies

- vermijd contact met zieke mensen en grote groepen
- zorg voor een goede lichaamshygiëne
- zorg voor een goede mondverzorging door 4x per dag de tanden te poetsen en de mond regelmatig te spoelen
- bij een temperatuur boven de 38,5 °C moet u direct contact opnemen met uw behandelend arts of verpleegkundige

krachtsvermindering

Door de behandeling kan de kracht in uw armen en benen verminderen. De volgende klachten kunnen voorkomen:

- u voelt zich slapper dan normaal
- het evenwicht kan verstoord raken
- u heeft minder uithoudingsvermogen
- u kunt eerder vermoeid zijn dan normaal

Advies

- blijf lichamelijk actief, maar verdeel uw energie over de dag
- houd uw conditie op peil

oogirritatie

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

De volgende klachten kunnen optreden:

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

Heeft u een van deze klachten, meld deze dan aan uw behandelend arts. In geval van een ontsteking kan uw behandelend arts oogdruppels voorschrijven. Ook als u last heeft van droge ogen kunnen oogdruppels helpen.

Advies

- draag liever geen contactlenzen tijdens de behandeling. Uw ogen raken dan minder snel geïrriteerd.
- bescherm uw ogen tegen scherp licht; soms helpt een zonnebril
- gebruik geen oogmake-up.

pijnlijke mond

Als gevolg van een behandeling met chemotherapie, kan het mondslijmvlies beschadigd raken. Er ontstaat een ontstekingsreactie in de mond: ook wel orale mucositis genoemd. Hierdoor ontstaan geïrriteerde en/of kapotte mondslijmvliesen. Dit geeft diverse klachten en verhoogt de kans op infecties.

Klachten waaraan u dat merkt, zijn:

- droge mond
- brandend gevoel in mond of keel
- brandende tong
- pijnlijke lippen
- gevoeligheid voor de temperatuur van eten en drinken
- gevoeligheid bij het eten of drinken van zure of gekruide spijsen en dranken
- snel bloedend tandvlees, tandpijn
- slechte adem
- kans op tandbederf
- zweertjes
- slikproblemen
- roodheid

Advies

- overweeg voor het starten van de behandeling naar de tandarts te gaan, voor een goed verzorgd en gezond gebit
- als u tijdens de behandeling naar de tandarts moet, meld dan altijd dat u chemotherapie krijgt
- verzorg uw mond goed
- let op uw eten (vermijd pikant en zuur voedsel) en vermijd alcohol

Tips voor een goede mondverzorging:

- poets 2 tot 4 keer per dag uw tanden
- gebruik een zachte tandenborstel, eventueel een elektrische borstel of natte gazen i.p.v. een borstel
- gebruik kindertandpasta
- gebruik eventueel mentholvrije tandpasta
- als poetsen (tijdelijk) niet goed kan, gebruik dan alcoholvrije chloorhexidine mondspoeling of –spray
- reinig tussen de tanden alleen op de manier zoals u dit al gewend was, zonder het tandvlees hard te raken of te beschadigen

- spoel of spray 4 tot 10 keer per dag uw mond met water of een zoutoplossing; spoel of spray ook na eventueel braken
- drink koud water, dat kan de pijn verlichten
- probeer een rietje als drinken pijnlijk is
- houd uw lippen schoon en houd ze vet met steriele vaseline uit een tube
- draag uw gebitsprothese niet 's nachts en bewaar deze in een glas water
- draag uw gebitsprothese helemaal niet als het mondslijmvlies ontstoken is

Als uw mondslijmvlies is beschadigd, neem dan contact op met uw behandelend arts. Het is ook verstandig contact op te nemen als u onvoldoende kunt eten of drinken.

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

[Voor diëtisten bij u in de buurt, raadpleeg hier de Verwijsgids Kanker.](#)

smaakveranderingen

Door de behandeling kan uw smaak veranderen. Wat u proeft of hoe iets smaakt verandert door verhoging of verlaging van de zogenoemde 'smaakdrempels'. De uitgesproken smaken zoals zoet, zout, zuur of bitter worden anders geproefd. Een bittere smaak ('metalig, gallig') kan overheersen. Uw smaak kan ook verminderen.

Ook uw reuk zal misschien veranderen:

- er kan een ongevoeligheid voor geuren ontstaan (u ruikt veel minder of niks)
- of juist een overgevoeligheid voor geuren (u ruikt alles sterker)
- beiden hoeven niet overeen te komen met de smaak

Advies

Uw reuk- en smaakvermogen kan per dag wisselen. Om toch met plezier te kunnen blijven eten,

- is het belangrijk te experimenteren met het bereiden van eten en drinken
- zorg ervoor dat het eten er aantrekkelijk en lekker uitziet
- u voldoende drinkt; dit laatste is erg belangrijk. Voldoende betekent dat u per dag 1½ tot 2 liter moet drinken; dit zijn 16 kopjes of 14 bekertjes per dag
- er zijn recepten ontwikkeld speciaal voor mensen met smaakverandering bij kanker. [Bekijk hier de recepten](#)

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

[Voor diëtisten bij u in de buurt, raadpleeg hier de Verwijsgids Kanker.](#)

urineverkleuring

Stoffen in medicijnen kunnen de urine doen verkleuren (rood of blauwgroen). De verkleuring is onschadelijk, is tijdelijk en verdwijnt meestal spontaan enkele dagen na de toediening. Urine kan ook verkleuren doordat er bloed bij de urine zit. Dit komt dan door bijvoorbeeld een blaasontsteking.

Advies

Neem contact op met uw behandelend arts als:

- de verkleuring van de urine binnen 48 uur na de behandeling niet verdwijnt
- er bloed bij de urine zit
- als het plassen pijnlijk is

urineverlies

Door de behandeling met sommige medicijnen zoals cyclofosfamide en ifosfamide kunt u last krijgen van ongewild verlies van urine.

Klachten die kunnen optreden zijn:

- irritatie van slijmvlies en huid in de schaamstreek
- blaasontsteking
- onaangename geur, schaamte
- problemen met intimiteit en seksualiteit
- sociaal isolement

Advies

- ga elke 2 à 3 uur plassen, ook als er geen aandrang is
- overleg met uw arts of er gestart wordt met een blaastraining
- u kunt worden doorverwezen naar een incontinentieverpleegkundige, zij kan u advies geven over het gebruik van incontinentie materiaal
- vermijd plastabletten en middelen die het plassen bevorderen, zoals koffie en alcohol

- maak gevoelens van schaamte bespreekbaar
- verzorg de huid rondom uw schaamstreek goed om te voorkomen dat deze stuk gaat

verminderde eetlust

Uw behandeling kan zorgen voor verminderde eetlust. Meestal is dit tijdelijk. Als u vermagert binnen korte tijd, dan heeft dat een negatief effect op de algemene gezondheidstoestand. In een goede voedingstoestand kunt u de behandeling doorgaans beter aan en heeft u minder kans op complicaties.

Om uw gewicht en conditie op peil te houden, moet u voldoende energie (calorieën), eiwitten, vocht en voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen binnen krijgen.

Advies

Controleer uw gewicht. Door uzelf regelmatig te wegen, bijvoorbeeld één keer per week, kunt u bijhouden of u afvalt.

Tips om de eetlust weer op te wekken:

- probeer eens andere eetwaren uit of maak het eten eens op een andere manier klaar
- als u geen zin heeft om te koken, vraag dan iemand anders om dat te doen
- beweeg regelmatig en ga regelmatig een frisse neus halen
- zorg dat u altijd een tussendoortje op zak heeft als u ergens naar toe gaat
- neem de maaltijden in een rustige en aangename omgeving
- vergeet ook hapjes en drankjes niet zoals vruchtensap, schijfjes appel, kauwgom, bouillon enz.
- drink niet vlak voor de maaltijd anders neemt de eetlust af. Maar drink wel veel tijdens de maaltijd. Kauw goed op elke hap (met de mond dicht zodat er geen extra lucht bijkomt)

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

[Voor diëtisten bij u in de buurt, raadpleeg hier de Verwijsgids Kanker.](#)

[Meer informatie over voeding en kanker](#)

vermoeidheid

Door de behandeling kunt u vermoeid raken. De meest voorkomende klachten zijn:

- voortdurend een gevoel van uitputting hebben
- lichamelijke en/of geestelijke inspanning kost meer moeite
- een (groot) gebrek aan energie, u denkt niets meer te kunnen
- prikkelbaarheid
- emotionele labiliteit, stemmingswisselingen
- gebrek aan belangstelling voor de omgeving
- slaperigheid en lusteloosheid

De vermoeidheidsklachten kunnen na de behandeling nog lang aanhouden. Soms enkele maanden, soms zelfs jaren. De vermoeidheid kan veroorzaakt worden door lichamelijke, psychische en emotionele omstandigheden.

Advies

- beweeg zoveel mogelijk, want als u minder doet, gaat uw conditie achteruit
- overweeg te sporten onder begeiding van een fysiotherapeut
- uw energie is kostbaar, ga er zorgvuldig mee om
- bepaal zelf waaraan u energie wilt besteden
- wees duidelijk over wat u wel en niet kunt en wilt doen
- vraag zo nodig hulp van familie of vrienden of schakel de thuiszorg in
- zorg dat u goed slaapt, houd u aan vaste tijden om naar bed te gaan en op te staan
- doe op tijd leuke en ontspannende dingen.

Zie ook de website www.kanker.nl voor meer informatie over [vermoeidheid](#).

[Raadpleeg de Verwijsgids Kanker welke zorgverleners bij u in de buurt u kunnen helpen met klachten van vermoeidheid.](#)

Extra info veilig omgaan met excreta

Wanneer u met een chemokuur of een ander middel wordt behandeld, dan zullen de chemische stoffen uit de medicijnen via excreta uit uw lichaam verdwijnen. Excreta is een medische term voor alles wat het lichaam uitscheidt: urine, ontlasting, wondvocht, bloed, traanvocht, transpiratie, braaksel en speeksel. Dit wordt ook wel uitscheidingsproducten genoemd.

Direct (huid)contact van met name middelen uit een chemokuur in uitscheidingsproducten kan schadelijk zijn voor uw gezondheid. En voor de gezondheid van uw naasten. De chemische stoffen blijven een aantal dagen na de kuur schadelijk. Het verschilt per middel hoe lang dit is. Het kan variëren van 1 dag tot 7 dagen.

De risico's zijn voor u en uw omgeving klein, omdat u thuis slechts gedurende korte tijd in aanraking komt met cytostatica. Toch is het goed om een aantal maatregelen te nemen. Zo kunt u de risico's tot een minimum beperken.

[Lees hier meer over adviezen voor patiënten die behandeld worden met chemotherapie](#)

Beschermende maatregelen ten aanzien van excreta

- Cyclofosfamide: 3 dagen
- Docetaxel: 4 dagen
- Epirubicine: 6 dagen
- Fluorouracil (5-FU): 2 dagen

Disclaimer

De informatie op www.bijwerkingenbijkanker.nl is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Middelen bij maligne aandoeningen zijn doorgaans sterk werkzame geneesmiddelen die veel bijwerkingen kunnen veroorzaken. Het optreden van bijwerkingen is onder andere afhankelijk van de dosering, de duur van de behandeling, de combinatie met andere geneesmiddelen, het onderliggend ziektebeeld en eventueel aanwezige orgaanfunctiestoornissen. Daarnaast is er een verschil in het optreden van bijwerkingen tussen verschillende patiënten. Bijwerkingen kunnen onmiddellijk na het toedienen, maar ook veel later optreden. Ondanks de onvoorspelbaarheid van het optreden en de ernst van bijwerkingen is er naar gestreefd veel gerapporteerde bijwerkingen in het systeem op te nemen. Op de informatie voor de patiënt zijn slechts de bijwerkingen die bij meer dan 10% van de patiënten voorkomen gemeld.

Auteursrecht

De informatie op deze site mag worden gebruikt, op voorwaarde dat de bron vermeld wordt.

Referenties naar deze website:

- https://www.bijwerkingenbijkanker.nl/behandelplan/ziekenhuis/1/landelijke_informatie/4509/fec_t.html
- Datum: 20 sep. 2019

Datum van aanmaak/laatste wijziging: 13 nov. 2016