



Richtlijnen tot een comfortabel verloop van jouw chemotherapie

32.061N

Jan Yperman Ziekenhuis

Briekestraat 12, 8900 Ieper

info@yperman.net • 057 35 35 35

www.yperman.net •     

Medicatie en andere tips voor een vlotter verloop van jouw chemotherapie

In deze brochure vind je informatie over medicatie die je kan innemen om eventuele nevenwerkingen van jouw chemotherapie tegen te gaan. We geven je medicatie mee bij ontslag uit het ziekenhuis. Kreeg je ze nog niet of heb je ze al opgebruikt, laat het weten aan de verpleegkundigen. We geven je daarnaast nog enkele tips om nevenwerkingen tegen te gaan.

Goede mondhygiëne

- Poets je tanden na elke maaltijd met een zachte tandenborstel
- Drink voldoende water bij elke maaltijd
- Spoel 2x per dag je mond met mondspoelmiddel **perio-aid**[®] (spoelen, gorgelen en uitspuwen). Als de fles op is kan je deze of een gelijkaardig product verkrijgen bij je apotheek.



Tip:

We raden je aan om pijnlijke prikkels zoals roken, alcohol, zure of pikante voeding, te warme dranken... te vermijden

Bij aften in de mond (spruw)/ tongblaasjes

Verwittig je arts en gebruik **Stomatitis cocktail**:

- 2 à 3 keer per dag: 1 soeplepel in de mond (gorgelen en doorslikken; mond, keel en slokdarm kunnen geïnfecteerd zijn)
- Deze cocktail bevat pijnstilling, maagbescherming en allergieremmer
- Dit kan tijdelijke gevoelsvermindering in de mond veroorzaken, daarom raden we aan om een half uur tot één uur voor de maaltijd je mond te spoelen.



Helpt de stomatitis cocktail niet:

- Contacteer eerst de afdeling, onco-verpleegkundige of arts
- Indien aangewezen kan je arts dan de **mucositiscocktail** voorschrijven
 - o 2 à 3 keer per dag: 1 soeplepel in de mond (spoelen, gorgelen en uitspuwen)
 - o Deze cocktail bevat pijnstilling, corticoïden en antischimmelmedicatie

Bij misselijkheid of overgeven

Litican[®] pillen

- Braakremmer
- 3 x 1 pilletje per dag (max 3 x 2 per dag), best voor de maaltijd in te nemen
- Alternatieven: Motilium[®] / Primperan[®]
- Geneesmiddelen tegen misselijkheid of braken krijg je in de apotheek enkel op voorschrift. Vraag dus tijdig een voorschrift op de afdeling of aan je huisarts.



Tips

- Eet iets licht verteerbaar voor het opstaan (bv. beschuitje)
- Drink tussendoor voldoende om uitdroging te voorkomen (voornamelijk heldere dranken zoals appelsap, water, thee...)
- Nuttig meerdere kleine maaltijden verspreid over de dag

Bij constipatie

Door jouw chemotherapie of pijnstilling die opiumderivaten bevatten kan constipatie voorkomen.

Movicol® zakjes

- Drink zuiver of gemengd met water/fruitsap
- Neem 1 tot 3 zakjes per dag in naargelang jouw reactie op Movicol®
- Er bestaan alternatieven indien je dit echt niet lust. Bespreek dit best met jouw behandelende arts of apotheker.



Tips:

- Het is belangrijk om voldoende water te blijven drinken (tot 2 liter /dag).
- Eet vezelrijke voeding (bruin brood, ongepelde rijst, volkoren pasta ...).
- Eet voldoende fruit (pruimen, perziken, sinaasappelen, vijgen ...).
- Beweeg zoveel mogelijk (dit helpt de darmwerking).
- Tijdens jouw traject bestaat de mogelijkheid om een diëtiste te raadplegen (vooral in kader van controle van jouw voedingstoestand, gewicht, smaak ...).

Bij vermoeidheid

- Blijf goed voor jezelf zorgen.
- Omring je met familie of vrienden indien gewenst.
- Probeer gedoseerde rustpauzes in te lassen tijdens de dag (vb. namiddagrust van één tot anderhalf uur) zodat je toch een goeie nachtrust blijft behouden.
- Blijf actief binnen de mate van het mogelijke: wandelen, zwemmen ...
- Corticoïden (medrol, dexamethasone ...) worden vaak toegediend tijdens chemotherapie. Vooral om bepaalde neveneffecten van jouw chemo te verminderen. Het is dan ook zo dat je hierdoor een minder goede nachtrust kan hebben.
- Bespreek slaapmedicatie steeds met jouw behandelende arts.

Bij pijn

- Pijn kan bij bepaalde therapieën worden uitgelokt (gewrichtspijnen, lendepijn ...).
- Indien je niet allergisch bent kan je een gewone pijnstillers innemen. Bij inname van een pijnstillers is het aangeraden om eerst je koorts te meten (bepaalde pijnstillers onderdrukken koorts).
- Indien een gewone pijnstillers niet voldoende helpt, kan je best jouw huisarts contacteren om eventueel een andere pijnstillers voor te schrijven.
- Bij een volgende chemotherapie geef je dit door aan je behandelende oncoloog.

Bij koorts

- Chemotherapie kan een lager aantal witte bloedcellen in jouw lichaam teweegbrengen. Hierdoor ben je vatbaarder voor infecties. Bij een ernstige infectie zal jouw lichaam zich hiertegen verzetten en de kans is groot dat je koorts maakt.
- Bij aanhoudende koorts > 38°C is het aangeraden om je huisarts te contacteren.
- Bij temperatuur >38,5° C is het aangeraden om naar het ziekenhuis te komen via spoedopname. Men zal eer een bloedafname uitvoeren en nazien of er sprake is van een infectie.
- Indien je huisarts reeds antibiotica startte geef je dit zeker door aan de dienstdoende arts.

Wie kan je best contacteren bij vragen of problemen?

Bij vragen of problemen in verband met jouw therapie kan je bellen naar:

- jouw **huisarts**
- jouw **onco-verpleegkundige** en de **dienst patiëntenbegeleiding** (sociale, psychologische en pastorale dienst). Deze nummers vind je op de telefoonkaart die je krijgt bij het eerste contact met de arts, afdeling of verpleegkundige. Vraag er gerust naar indien je deze nog niet kreeg.
- **het oncologisch dagziekenhuis**: 057 35 62 61
- afdeling **D4**: 057 35 64 41
- centraal nummer van het **ziekenhuis** (bij vragen 's nachts, in de weekenden en op feestdagen). Je kunt er terecht bij de arts van wacht: 057 35 35 35

Bij volgende opname zal gevraagd worden naar:

- Toestand van jouw mondhygiëne
- Jouw algemene toestand (eetlust, lichamelijke klachten, emotionele moeilijkheden)
- Gewichtsbepaling en temperatuurmeting
- Of je eventueel nood hebt aan contact met de sociale dienst

Tip

- Noteer eventueel al jouw bijwerkingen, vragen of nog nodige voorschriften op een blaadje
- Geef al jouw vragen door aan de verpleging of arts bij je opname.
- Het is gemakkelijk om alle formulieren te verzamelen in jouw persoonlijk mapje.