

Behandeling

Bijwerkingen bij anti-hormonale therapie

Een behandeling met anti-hormonale therapie (endocriene therapie) kan bijwerkingen geven.

Er zijn verschillende medicijnen die onder anti-hormonale therapie

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/endocriene-therapie-bij-borstkanker>) vallen. De bijwerkingen die u kunt krijgen, hangen af van het soort medicijn, de dosering, de manier van toedienen en de combinatie met andere medicijnen. Anti-hormonale therapie kan verschillende bijwerkingen hebben, doordat er sprake is van een andere balans van uw hormonen.

In de specifieke behandelinformatie leest u welke bijwerkingen voor dat middel gelden. Of u last krijgt van bijwerkingen is niet te voorspellen. Iedere patiënt reageert anders op de behandeling, ook al is deze hetzelfde. De meest voorkomende, algemene bijwerkingen vindt u in deze folder. We geven daarbij ook steeds tips en adviezen.

Let op! Voeding, kruidenmiddelen en homeopathische middelen tegen opvliegers kunnen soms uw behandeling voor kanker tegenwerken. Lees hier

(<https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/complementaire-zorg-aanvullende-zorg-bij-kanker/wat-kun-je-zelf-doen-zelfzorg/voedingssupplementen-bij-kanker>) meer informatie. Bespreek altijd met uw arts of verpleegkundig specialist voordat u deze middelen gaat gebruiken.

Welke bijwerkingen kunnen voorkomen?

Opvliegers

Wat merkt u?

- Een warmtegolf die vanuit de borst, rug en armen naar het hoofd stijgt. Dit gaat vaak samen met een rood gezicht en hevig zweten.
- Opvliegers kunnen overdag en 's nachts, binnenshuis en buitenshuis voorkomen en dat staat los van hoe koud of warm het op dat moment is.
- Een opvlieger kan een paar seconden duren, maar ook vele minuten aanhouden.
- Meestal gaat een opvlieger samen met een verhoogde hartslag en zweten.
- Stress kan zorgen voor meer en heftigere opvliegers.

Wat kunt u zelf doen?

- Zorg voor ontspanning.

- Zoek afleiding.
- Houd een opvliegerdagboek bij om uw problemen in kaart te brengen. Wanneer heeft u een opvlieger, hoelang duurt het, hoe ernstig is het, was er een uitlokkende factor zoals eten, drinken, stress enzovoort.
- Draag luchtige kleding. Het liefst kleding van natuurlijke materialen, zoals katoen.
- Zorg voor een goed geventileerde, koele slaapkamer en niet te warm beddengoed. Het liefst ook van natuurlijke materialen, zoals katoen.
- Bij sommige mensen zou alcohol, roken, heet en gekruid eten, cafeïne, chocolade, koolzuurhoudende dranken, bessen en witte suiker voor het ontstaan van opvliegers kunnen zorgen. Probeer zelf uit of u daar gevoelig voor bent.
- Beweeg regelmatig.
- Soms kunnen medicijnen de klachten wat verminderen. Bespreek dat met uw arts.

Lees hier (<https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/klachten-bij-kanker/wat-kan-ik-doen-tegen-overgangsklachten-bij-kanker/>) meer informatie.

Vermoeidheid

Door de verandering in de hormoonhuishouding kunt u zich meer vermoeidheid voelen. Maar vermoeidheid kan ook ontstaan als gevolg van de ziekte, de behandeling en/of de geestelijke belasting. Deze vermoeidheid wordt na het beëindigen van de behandelingen langzaam minder. Het is mogelijk dat uw vermoeidheid niet helemaal overgaat.

Wat merkt u?

- (ernstige) lichamelijke vermoeidheid;
- beperking in uw dagelijks leven;
- slaapproblemen;
- concentratie problemen;
- vergeetachtigheid;
- emotioneel reageren;
- piekeren;
- angstig zijn.

Wat kunt u zelf doen?

- Neem voldoende tijd om te rusten, ga bijvoorbeeld 's middags een uurtje naar bed.
- Verdeel de activiteiten die u wilt doen of moet doen over de dag of over de week.
- Probeer uw conditie op peil te houden door toch in beweging te blijven. Probeer elke dag 30 minuten te bewegen of te sporten. De tijd kunt u ook verdelen over de dag, bijvoorbeeld 2 keer 15 minuten. Deze vermoeidheid gaat niet over door veel te rusten. meer leest u op onze pagina 'Bewegen bij kanker' (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/bewegen-bij-kanker/>).
- Zorg voor een goede en regelmatige nachtrust.
- Eet goed en gezond.
- Bespreek uw problemen met uw naasten. Maak gebruik van de hulp die u wordt aangeboden door familie of vrienden. U heeft dan meer tijd en mogelijk meer energie voor de dingen die u leuk vindt.
- Stel nieuwe grenzen aan uw mogelijkheden/beperkingen.
- Bepaal voor uzelf wat echt belangrijk is en durf nee te zeggen.
- Bespreek uw vermoeidheidsklachten met uw verpleegkundige of uw arts.
- Lees hier meer informatie over Vermoeidheid bij kanker (<https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/vermoeidheid-bij-kanker/algemeen/vermoeidheid-bij-kanker/>).

Concentratiestoornissen

Veranderingen in de hormoonhuishouding kunnen ervoor zorgen dat u meer moeite heeft om u te concentreren en dat u wat makkelijker dingen vergeet.

Wat kunt u zelf doen?

- Zorg voor een rustige omgeving tijdens werkzaamheden waarbij concentratie nodig is.
- Las regelmatig een pauzes in.
- Zorg voor afwisseling in werkzaamheden/activiteiten.

Stemmingsstoornissen

Door de verandering in de hormoonhuishouding kunt u gevoeliger zijn voor stemmingswisselingen. Deze kunnen zich kenmerken door het prikkelbaarder zijn, gemakkelijker geïrriteerd raken, sneller uit evenwicht te raken en soms zo dat mensen zichzelf niet meer herkennen. Depressieve gevoelens kunnen ontstaan mede ook doordat u geconfronteerd wordt met het hele ziekte- en behandelproces.

Wat kunt u zelf doen?

- Geef uw gevoel de ruimte.
- Probeer uw gevoelens bespreekbaar te maken met uw naasten.
- U kunt contact zoeken met lotgenoten voor een stuk (h)erkenning.
- Bespreek uw stemmingswisselingen met uw arts of verpleegkundige. Eventueel kan in overleg met u de psycholoog ingeschakeld worden.

Hoofdpijn

Er is een duidelijke relatie tussen hormonale verandering en hoofdpijn. Hoe het komt dat hormonen hoofdpijn of migraineaanvallen beïnvloeden, is onbekend.

Wat kunt u zelf doen?

- Leg een koud, nat washandje op uw hoofd.
- Zorg voor ontspanning.
- Zoek afleiding.
- Zorg voor een rustige omgeving.
- Gebruik zo nodig een pijnstiller (paracetamol).

Gewichtstoename

Tijdens een behandeling met endocriene therapie bij borstkanker kan het zijn dat uw gewicht blijvend met enkele kilo's toeneemt. De oorzaak hiervan is niet precies bekend. Gewichtstoename tijdens endocriene therapie kan ook worden veroorzaakt doordat u vocht vasthoudt. Bepaalde endocriene therapie kan uw eetlust verhogen waardoor u in gewicht aankomt.

Wat kunt u zelf doen?

- Ga bewust om met eten en bewegen.
- Beweeg voldoende.
- Let op het gebruik van vetten en suikers.
- Juist door genoeg water en thee zonder suiker te drinken, kunt u het vocht vasthouden tegengaan.
- Overleg met een diëtiste over de gewichtstoename.

Invloed op de huid

Wat merkt u?

Door de hormonale veranderingen kan ook uw huid veranderen:

- Deze kan droger worden doordat er minder talg wordt gemaakt.
- Uw huid kan dunner worden doordat er minder huidcellen worden aangemaakt.
- Uw huid kan slapper worden doordat er minder collageen en elastine in uw huid zit.
- U kunt meer gezichts- en/of lichaamsbeharing krijgen.

Wat kunt u zelf doen?

Lees meer over tips en adviezen in de informatie 'Adviezen voor uiterlijke verzorging

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/adviezen-voor-uiterlijke-verzorging>)'

Invloed op het haar

Door de behandeling met endocriene therapie kan uw haar dunner worden. Ook kunt u wat meer haarverlies hebben dan normaal. Maar bij endocriene therapie zie je nooit volledige kaalheid zoals wel bij chemotherapie gebeurt.

Wat kunt u zelf doen?

- Gebruik voor het wassen van uw haar geen agressieve shampoos, maar een milde alledag shampoo.
- Was uw haar met lauw water, nooit te heet. Spoel uw haar goed uit.
- Masseer uw hoofdhuid zacht en voorzichtig tijdens het wassen.
- Na het wassen kunt u een conditioner gebruiken.
- Droog het haar voorzichtig met een zachte handdoek.
- Gebruik een grove kam bij het uitkammen. Doe dit voorzichtig en terwijl het haar nog vochtig is. Daarmee voorkomt u klitten.

Droge vagina bij vrouwen

Door het afnemen van oestrogeen worden de slijmvliezen droger en dunner. Behalve de slijmvliezen van uw ogen, neus en mond zijn het vooral de slijmvliezen van de vagina die klachten kunnen geven. Zo wordt uw vagina gevoeliger voor irritaties.

Wat merkt u?

Klachten waar u last van kunt hebben zijn:

- afscheiding;
- jeuk;
- droogheid;
- bloedvlies;
- pijn bij het vrijen, doordat de vagina droog is.

Wat kunt u zelf doen?

- Een droge vagina kan de hele dag een onprettig gevoel geven. Ook kan het pijn en ongemak geven bij het vrijen. Neem voldoende tijd bij het voorspel. Het is nu extra belangrijk om aan te geven wat u prettig en onprettig vindt of wat zelfs pijnlijk is. Gebruik zo nodig een glijmiddel bij seksueel contact. De meeste glijmiddelen werken vrij lang. Als u dat wilt, kunt u ze al een tijdje voor het vrijen aanbrengen. Een voorbeeld van een goed glijmiddel is Pjur.
- Heeft u veel last en ongemak, dan kunt u er over nadenken om medicijnen te gebruiken die de vochtigheid van het vaginaslijmvlies weer wat herstellen. U kunt beter geen medicijnen gebruiken waar hormonen in zitten of deze alleen korte tijd te gebruiken na overleg met uw behandelend arts. Een middel wat u veilig kunt gebruiken en waar geen hormonen inzitten is Pre menoduo of hyalofemme.
- Gebruik geen zeep bij het wassen van uw vagina en draag luchtig katoenen ondergoed.
- Bespreek samen uw lichamelijke veranderingen.
- Neem contact op met uw arts bij vaginaal bloedverlies.
- Let op bij jeuk en/of verandering, in geur en kleur, van de vaginale afscheiding. Dit kan namelijk ook wijzen op een schimmelinfectie. Neem dan ook contact op met uw verpleegkundig specialist of behandelend arts.

NB. In deze informatie staan sommige middelen met merknaam genoemd. Dit is alleen om de herkenbaarheid te vergroten, u mag natuurlijk ook soortgelijke producten van andere merken gebruiken.

Invloed op seksualiteit

Verandering en/of vermindering van de zin in vrijen is een bijwerking van endocriene therapie. Hierdoor kunt u problemen in de seksuele relatie ervaren en minder zin hebben in vrijen. Minder zin om te vrijen betekent natuurlijk niet automatisch dat u minder behoefte heeft aan intimiteit.

Ook uw partner kan het soms moeilijk vinden om lichamelijk contact te hebben, bijvoorbeeld omdat deze denkt dat u daar nog niet aan toe bent. Voor u beiden is het belangrijk dat er aandacht is voor de verschillende gevoelens en behoeften. Neem samen de tijd om weer vertrouwd te raken met uw lichaam en te verwerken wat er veranderd is door de ziekte en de behandeling. Het is een situatie waar u en uw partner zelf een oplossing voor kunnen zoeken, eventueel met behulp van een therapeut.

Wat kunt u zelf doen?

- Praat met uw partner/naasten over uw gevoelens.
- Bespreek uw problemen met een professioneel hulpverlener.
- Bij mannen kunnen erectieproblemen ontstaan. Er zijn verschillende behandelingen die hierbij kunnen helpen, voor meer informatie kunt u terug bij u behandeld arts of verpleegkundig specialist.
- Bij vrouwen kan de vagina droger worden. Gebruik zo nodig een glijmiddel tijdens het vrijen.

Meer informatie

Urineverlies bij vrouwen

Doordat de hoeveelheid oestrogenen afnemen, wordt het weefsel rond de blaasuitgang slapper. Daardoor kan het zijn dat u uw plas minder makkelijk kunt ophouden. Ook lukt het leegplassen van de blaas minder goed; hierdoor kan gemakkelijk een blaasontsteking ontstaan.

Wat kunt u zelf doen?

- Probeer altijd volledig uit te plassen.
- Probeer uw bekkenbodemspieren te trainen. Dit kan staand, liggend of zittend: trek uw bekkenbodem in, alsof u heel heftig uw plas ophoudt. Houdt dit enkele seconden aan en ontspan daarna weer. Nog beter is om uw bekkenbodem in stapjes in te trekken: telkens iets verder, en daarna weer in stapjes los te laten. Herhaal dit 10 keer en doe deze oefening 3 keer per dag.
- Gebruik zo nodig absorberend incontinentiemateriaal. Deze zijn er in verschillende soorten en maten. De apotheek kan u hierover meer informatie geven. Gebruik geen gewoon maandverband, inlegkruisjes of wc-papier in uw ondergoed; dit gaat namelijk ruiken en irriteren.
- Heeft u problemen bij het plassen, neem dan contact op met uw arts.

Vruchtbaarheid

Heeft u een kindwens, bespreek die dan met de arts, voordat u start met anti-hormonale therapie.

Zijn bij u de eierstokken of teelballen verwijderd of is de werking ervan stilgelegd dan raakt u onvruchtbaar. Bij verwijdering van de eierstokken of teelballen is dit definitief. Als anti-hormonale therapie de werking van de eierstokken of teelballen stil legt dan kunt u na het stoppen hiervan meestal weer vruchtbaar worden. Hoe groot die kans precies is, hangt af van de soort anti-hormonale therapie.

Anti-hormonale therapie fungeert niet als anticonceptiemiddel.

Wat kunt u zelf doen?

- Praat met uw partner/naasten over uw gevoelens.
- Bespreek uw problemen met een professioneel hulpverlener.
- Bij mannen kunnen erectieproblemen ontstaan. Er zijn verschillende behandelingen die hierbij kunnen helpen, voor meer informatie kunt u terug bij u behandeld arts of verpleegkundig specialist.
- Bij vrouwen kan de vagina droger worden. Gebruik zo nodig een glijmiddel tijdens het vrijen.
- Voorkom zwangerschap.
- Bespreek met de behandelend arts de mogelijke gevolgen van de behandeling voor uw vruchtbaarheid.

Gewrichtsklachten

Een groot deel van de mannen en vrouwen die behandeld worden met een endocriene therapie hebben last van (soms ernstige) bot- en gewrichtsklachten. Dit kenmerkt zich doordat bewegingen stroever en pijnlijk zijn. Vooral 's ochtends bij het opstaan voelen de gewrichten pijnlijk en stijf aan. Wanneer u weer gaat bewegen worden de klachten vrij snel minder.

Wat kunt u zelf doen?

- Soms kan een warme douche wat verlichting geven.
- Blijf bewegen!
- Let op uw gewicht. Hoe zwaarder u bent hoe meer u uw gewrichten belast.
- Mocht u last hebben van ernstige bot- en gewrichtsklachten bespreek dit dan met uw arts. Deze kan eventueel medicijnen tegen de pijn voorschrijven.

Botontkalking (osteoporose)

Endocriene therapie vergroot het risico op botontkalking (osteoporose)

Meer informatie kunt u lezen in de onderstaande folders

- Sterke botten bij borstkanker (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sterke-botten-bij-borstkanker>)
- Sterke botten bij prostaatkanker (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sterke-botten-bij-prostaatkanker>)

Misselijkheid

Meestal kom deze bijwerking vooral aan het begin van de behandeling en verdwijnt deze vanzelf 3 of 4 weken na de start van de behandeling.

Wat kunt u zelf doen?

- Drink voldoende, minimaal 1.5 liter per dag. Dit zijn 10 tot 15 glazen of kopjes, al het vocht telt mee: thee, water, melk, sap, koffie, bouillon, soep, vla, yoghurt.
- Als u te weinig drinkt dan verergert de misselijkheid.
- Gebruik regelmatig kleine maaltijden. Te veel eten in 1 keer kan de misselijkheid verergeren.
- Met een lege maag wordt de misselijkheid soms erger. Eet vaker een klein beetje. Ga niet meer eten dan u gewend bent, maar verdeel het eten over de hele dag.
- Zorg voor voldoende rust rondom de maaltijden.
- Weeg u zelf 1 keer per week.
- Vraag eventueel de hulp van een diëtist in.
- Blijft u klachten houden, of heeft u een gewichtsverlies van meer dan 3 kilo? Neem dan contact op met uw arts of verpleegkundige.

Hart- en vaatziekten

Sommige soorten endocriene therapie kunnen invloed hebben op het hart- en vaatstelsel. Daardoor wordt het risico op hart- en vaatziekten groter.

Op Kanker.nl

(<https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/hart-en-vaatziekten-door-de-behandeling-van-kanker/kans-op-hart-en-vaatziekten-per-behandeling/hart-en-vaatziekten-door-anti-hormonale-therapie>) vindt u hier meer informatie over.

Betrokken afdelingen

Oncologisch Centrum (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum>)

Borstcentrum (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/borstcentrum>)

