

ONCOLOGIE

DOELGERICHTE THERAPIE

SUPPLEMENT INFORMATIEWIJZER ONCOLOGIE

Inhoudsopgave

1. Wat is doelgerichte therapie?
2. Kuurinformatie
3. Voeding
4. Bijwerkingen:
 - 4.1 Verandering aan haar en haargroei
 - 4.2 Verandering van de huid
 - 4.3 Verandering van de nagels
 - 4.4 Invloed op de wondgenezing
 - 4.5 Invloed op de bloedcellen
 - 4.6 Vermoeidheid en/of verminderde energie
 - 4.7 Veranderingen aan het mondslijmvlies
 - 4.8 Invloed op smaak en reuk
 - 4.9 Invloed op maag-darmkanaal
 - 4.10 Invloed op vruchtbaarheid en seksualiteit
 - 4.11 Emotionele veranderingen
 - 4.12 Invloed op zintuigen
 - 4.13 Invloed op bepaalde organen
5. Als u tabletten of capsules neemt
6. Vaccinaties
7. Veiligheid rondom doelgerichte therapie

Bijlage: Mondverzorging bij de behandeling van kanker

Extra pagina (ONC-206): Wanneer moet u contact opnemen?



1. Wat is doelgerichte therapie (Targeted Therapy)?

Doelgerichte therapie is een behandeling van kanker met speciale medicijnen. Deze medicijnen heten doelgerichte middelen. Hiermee proberen we kankercellen meer doelgericht te remmen in hun groei. Dit geeft minder schade aan gezonde cellen.

Er zijn verschillende soorten middelen die onder doelgerichte therapie vallen. Uw arts of verpleegkundig specialist stelt vast welk doelgericht middel in uw geval het meest geschikt is.

Doelgerichte therapie kan als enige behandeling worden gegeven. Dit noemen we monotherapie. Soms geven we het samen met andere behandelingen, bijvoorbeeld met chemotherapie.

Doelgerichte therapie kunnen we op verschillende manieren geven: via een infuus of via tabletten/capsules (oraal). Uw arts of verpleegkundig specialist vertelt u meer over de behandeling als geheel, over de vorm waarin we de therapie geven, en hoe lang de therapie duurt.

Hoe werkt doelgerichte therapie?

Doelgerichte therapie kan op verschillende manieren werken:

- Doelgerichte therapie kan de kankercellen direct doden.
- Doelgerichte therapie kan de kankercellen 'zichtbaar' maken voor het eigen afweersysteem. Het eigen afweersysteem zal de kankercellen vervolgens vernietigen.
- Doelgerichte therapie kan ervoor zorgen dat de tumor geen nieuwe bloedvaten aanmaakt. De tumor krijgt dan geen voeding en zuurstof meer. Kankercellen sterven daardoor af.
- Doelgerichte therapie kan de groei van de kankercellen verstoren.

2. Kuurinformatie

U krijgt van de arts of verpleegkundig specialist mondelinge en schriftelijk informatie over de behandeling die u gaat krijgen. Dit noemen we de specifieke kuurinformatie. Daarin staat ook de planning wanneer u het medicijn krijgt toegediend en hoe we dit toedienen. Verder staan de bijwerkingen beschreven die u juist bij dit middel kunt verwachten.

3. Voeding

Het is belangrijk dat u tijdens de behandeling zo goed mogelijk blijft eten. Een goede voedingstoestand helpt om u minder snel vermoeid te voelen en uw weerstand tegen infecties op peil te houden. Een betere voedingstoestand kan een positief effect hebben op hoe goed u zich voelt en op uw conditie. Het geeft minder kans op complicaties en ook kunnen de gezonde weefsels zich dan sneller herstellen.

3.1 Gevarieerd en gezond

U hoeft geen speciaal dieet te volgen tijdens de behandeling. Probeer gevarieerd en gezond te eten. Maar als dat niet lukt, dan kunt u gerust een tijdje datgene eten wat u het best bevalt. Vooral als u niet 'gewoon' kunt eten is een andere keuze vaak verstandig. Van sommige producten heeft u méér nodig. Dat geldt vooral voor de eiwitrijke voedingsmiddelen zoals melk en melkproducten, kaas, vlees, vis, gevogelte, ei of vegetarische vleesvervangers. Kies vaak verschillende producten, dus variër in uw menu. Daardoor is de kans het grootst dat u alles binnenkrijgt wat u nodig heeft. Als u gezond en gevarieerd eet, is het gebruik van extra vitamines en/of mineralen niet nodig.

3.2 Lichaamsgewicht

Uw lichaamsgewicht zegt iets over uw voedingstoestand. Weeg uzelf één maal per week en noteer uw gewicht, bijvoorbeeld in uw agenda. Het gaat daarbij vooral het gewichtsverloop. Bent u afgevallen bij de start van de volgende kuur? Dan kan de arts u mogelijk doorsturen naar de diëtist.

3.3 Pas op met bepaalde voedingsmiddelen, kruiden en supplementen

Bepaalde voedingsmiddelen zoals vette vis, groene thee en citrusvruchten kunnen de werking van de behandeling beïnvloeden. Kijk op de website www.voedingenkankerinfo.nl of dit ook voor uw behandeling geldt. Ook sommige kruiden en supplementen kunnen invloed hebben, bijvoorbeeld St. Janskruid of visolie. Wilt u tijdens uw behandeling gebruik maken van kruiden of supplementen? Of wilt u hierin iets veranderen? Overleg dit dan altijd met uw arts of de verpleegkundig specialist.

3.4 Minder eetlust?

Door een verminderde eetlust en minder eten kunt u afvallen. Hierdoor gaat uw voedingstoestand en conditie achteruit. De oorzaak van een verminderde eetlust ligt vaak bij de ziekte zelf, de behandeling, vermoeidheid, mondproblemen en/of een vol gevoel.

Wat kunt u zelf doen?

- Pas de grootte van de maaltijd aan, aan uw eetlust.
- Eet meerdere keren per dag een kleine portie, bijvoorbeeld elke 2 uur.
- Breng zoveel mogelijk afwisseling aan in uw voeding. Varieer in kleur, temperatuur en smaak, zoals hartig, zoet, zout, zuur. Wissel af in warm en koud en in vloeibare en vaste voeding.
- Probeer uw voeding energierijker te maken door:
 - Volvette producten te gebruiken;
 - Ruim beleg op uw boterham te doen;
 - Regelmatig een tussendoortje te gebruiken, zoals een schaaltje vla of yoghurt, roomtoetje, kaas of worst, stukjes vis, slaatje, krentenbol, ontbijtkoek met boter, cracker of beschuit met boter en ruim beleg, tosti, notenreep.

3.5 Meer weten over voeding?

Als u vragen over uw voeding of uw voedingstoestand heeft, kunt u terecht bij de diëtist. Voor meer informatie over voeding kunt u kijken op de volgende websites:
www.voedingenkankerinfo.nl
www.smaakcheck.nl
www.beleefjesmaak.nl

4. Bijwerkingen

Er zijn verschillende middelen die onder de doelgerichte therapie vallen. Of u last krijgt van bijwerkingen hangt af van het soort medicijn, de dosering, de manier van toedienen en de combinatie met andere medicijnen. Bovendien reageert iedere patiënt anders op de doelgerichte therapie, ook al gaat het om dezelfde behandeling. De meest voorkomende, algemene bijwerkingen staan hieronder beschreven. In de specifieke kuurinformatie leest u welke bijwerkingen specifiek gelden voor de middelen die u krijgt.

4.1 Verandering aan haar en haargroei

Een paar weken na de start van de behandeling kunnen er bepaalde haarveranderingen ontstaan, zoals:

- donshaargroei in het gezicht;

- extreme groei van wimpers en/of wenkbrauwen;
- langzame groei van hoofd- en baardhaar;
- droog/broos hoofdhaar;
- dunner wordend hoofdhaar (meestal géén volledige haaruitval);
- haarpijn bij de verzorging van het haar of tijdens het liggen.

Wat kunt u zelf doen?

- Droog het haar voorzichtig. Gebruik zo min mogelijk de föhn en zet deze niet te heet.
- Gebruik een milde shampoo (een shampoo is mild als de pH-waarde neutraal is; dit staat vermeld op de verpakking).
- Laat het haar niet permanenten of verven.
- Hoofdhuidmassage kan helpen bij haarpijn.
- Wenkbrauwen kunt u eventueel voorzichtig (laten) knippen.
- Wimpers mogen niet geknipt worden. Is er sprake van extreme groei waardoor u onder andere last heeft van irritatie van het oogslimvlies? Neemt u dan contact op met de verpleegkundig specialist.
- U kunt meedoen aan de workshop 'Look Good, Feel Better'. Informatie hierover kunt u vinden op de website www.lookgoodfeelbetter.nl of vraag ernaar bij de verpleegkundig specialist.

Meer informatie:

Supplement 'Haarverzorging en haaruitval'.

Supplement 'Uiterlijke verzorging'.

4.2 Verandering van de huid

Droge huid en jeuk

U kunt last krijgen van een droge huid. Dit kan samengaan met jeuk. Door de droge huid kunnen schilfers en kloven ontstaan aan de handen, ellebogen en voeten.

Wat kunt u zelf doen?

- Droog uzelf goed af na het wassen of douchen, met name op de plekken waar smetten kunnen ontstaan.
- Door krabben kunnen wondjes en infecties ontstaan. Probeer dus niet te krabben. Het helpt om de huid vet te houden.
- Tegen de jeuk kunt u gebruik maken van een zalf met verkoelende werking of mentholcrème of mentholgel.
- U mag gewoon naar buiten met zonnig weer, bijvoorbeeld om te wandelen of fietsen. Belangrijk is wel dat u zich goed insmeert. Gebruik zonnebrandcrème met beschermingsfactor 30 of hoger.
- Vermijd felle zon en ga niet onder de zonnebank.
- Gebruik bij voorkeur vochtinbrengende douchecrème (geen zeep) en lauwwarm water.
- Douche niet te lang, maximaal 7 minuten.
- Gebruik in ieder geval tweemaal daags een vochtinbrengende alcoholvrije crème, vooral na het douchen of wassen. Liefst zonder parfum.
- Baardhaar kunt u het beste elektrisch scheren. Gebruik geen chemische ontharingsmiddelen, deze zijn te agressief voor uw huid.
- Draag zoveel mogelijk katoen; dit irriteert de huid minder dan synthetische stoffen.
- Bij acné-achtige uitslag schrijft de arts of verpleegkundig specialist u mogelijk een medicinale zalf voor. Soms krijgt u een verwijzing naar de dermatoloog.

- Sommige zorgverzekeraars vergoeden een consult bij een huidtherapeut. Voor meer informatie kunt u terecht bij de Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten (NVH): www.huidtherapie.nl. Overleg dit altijd vooraf met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist.
- Bij huiduitslag op de hoofdhuid kunt u de hoofdhuid wassen met Povidon-jodium. Dit krijgt u zo nodig op recept.
- Bij jeuk aan de hoofdhuid kunt u de hoofdhuid wassen met bijvoorbeeld koolteer-shampoo.

Kloven en blaren

Er kunnen kloven en (diepliggende) blaren in uw handpalm en onder uw voetzolen ontstaan. Deze zijn pijnlijk bij dagelijkse activiteiten. We noemen dit hand/voet/huid reactie. De blaren zullen bij herstel gaan vervellen.

Wat kunt u zelf doen?

- Gebruik géén heet water (bijvoorbeeld bij het afwassen, douchen en baden).
- Zorg dat er niet teveel druk op de voeten komt, dus ga niet joggen, aerobics, wandelen, springen, en draag geen strakke schoenen of hoge hakken.
- Gebruik geen gereedschap waarmee u met de hand druk moet uitoefenen op een hard oppervlak (zoals tuingereedschap, huishoudelijk gereedschap, keukenmessen).
- Niet wrijven, dus geef geen massage, en pas op met stevig inwrijven van lotion.
- Als u klachten heeft van hand/voet/huidreactie, neemt u dan contact op met de verpleegkundig specialist of met uw behandelend arts.

Een acné-achtige huiduitslag

U kunt last krijgen van een acné-achtige huiduitslag, dus een uitslag in de vorm van puistjes. Deze uitslag kunt u vrij snel na het starten van de behandeling krijgen. Het komt voor in het gezicht, op de borst, de rug, de armen en benen. Na de acné-achtige huiduitslag kunnen er bruine vlekjes ontstaan. Dit noemen we hyperpigmentatie.

Het is belangrijk om deze huiduitslag op tijd te behandelen zodat er geen infecties optreden. Neem daarom bij deze huiduitslag meteen contact op met de verpleegkundig specialist of uw behandelend arts. U mag de huiduitslag niet behandelen met anti-acnémiddelen.

Verkleuring van de huid

Tijdens de behandelweken kunt u een vaalgele huidskleur krijgen. Dit herstelt zich weer tijdens de periode dat u geen behandeling (medicatie) krijgt. Soms ontstaan er donkere vlekjes door extra pigment in de huid. De bloedvaten waar het infuus in heeft gezeten kunnen donker kleuren. Ook de handlijnen kunnen donkerder worden. Tegen deze huidverkleuring kunt u niets doen.

Meer informatie:

Supplement 'Uiterlijke verzorging'

4.3 Verandering van de nagels (aan handen en voeten)

Door de behandeling kunnen de nagels trager groeien, breekbaar worden en gemakkelijk scheuren of slijten. Ook kunnen er verkleuringen optreden. Meestal treedt dit op een paar weken na het starten van de behandeling. Een vervelende en pijnlijke bijwerking is een nagelriemontsteking. Om verergering te voorkomen is het belangrijk deze klacht meteen te melden aan uw behandelend arts of verpleegkundig specialist.

Wat kunt u zelf doen?

- Houd vinger- en teennagels kort. Knip de nagels recht af. Goede nagelverzorging voorkomt infecties.
- Het vijlen kan het beste in één richting plaatsvinden, omdat de nagels anders gemakkelijk kunnen scheuren.
- Smeer meerdere malen per dag uw handen en voeten in met alcoholvrije, vochtinbrengende crème. Smeer de crème goed in zodat de handen en voeten niet vet aanvoelen of wit zien.
- Gebruik liever geen kunstnagels en nagelverharder, omdat dit de nagels kan beschadigen.
- U kunt uw nagels eventueel beschermen met een pleister (geen plakband).
- Gebruik bij huishoudelijk werk handschoenen om uw nagels te beschermen.
- U kunt uw nagels laten verzorgen door een manicure of pedicure.
- Gebruik zo min mogelijk water en zeep.
- Smeer nagelriemen in met antiseptische crèmes.
- Bijt niet op de nagels of de velletjes van de nagelriem.
- Draag katoenen sokken en schoenen die niet knellen.
- Vermijd chemische stoffen.
- Houd uw nagels vet.

4.4 Invloed op de wondgenezing

Sommige doelgerichte therapieën remmen de tumorgroei doordat ze de aanmaak van nieuwe bloedvaatjes naar de tumor remmen. De aanmaak van nieuwe bloedvaten is ook nodig voor normale wondgenezing. Vandaar dat deze medicijnen de normale wondgenezing vertragen. Bij kleine wondjes kan het lang duren voordat ze geheel zijn genezen. Soms genezen ze pas als de behandeling (tijdelijk) stopt.

Wat kunt u zelf doen?

- Probeer wondjes zoveel mogelijk te voorkomen.
- Als een chirurgische of tandheelkundige ingreep noodzakelijk is, overleg dan met uw behandelend arts over het juiste moment hiervan. Het kan noodzakelijk zijn om de behandeling een tijdje te onderbreken om ervoor te zorgen dat de wond kan genezen.

4.5 Invloed op de bloedcellen

Bloedcellen worden aangemaakt door beenmerg, dat in de botten zit. Grofweg zijn bloedcellen in drie groepen te verdelen:

- witte bloedcellen (leukocyten), zorgen voor de afweer tegen infecties;
- rode bloedcellen (erythrocyten), zorgen voor het transport van zuurstof in het lichaam;
- bloedplaatjes (trombocyten), zorgen voor de stolling van het bloed.

Door de behandeling met doelgerichte medicatie kan de aanmaak van de bloedcellen verminderd zijn. Dit herstelt zich weer in de periode dat u geen behandeling (medicijnen) krijgt. Vlak voor de volgende kuur controleren we uw bloed. We kijken dan of er voldoende bloedcellen aanwezig zijn om met de volgende behandeling te kunnen beginnen.

Zelf kunt u niets doen om de aanmaak van de bloedcellen te stimuleren. Wel kunt u medicijnen of een bloedtransfusie krijgen als dit nodig is. Dit besluit uw behandelend arts.

Leukopenie: een tekort aan witte bloedcellen

Wat merkt u?

- Koorts (38,5 °C of hoger).
- Koude rillingen.
- Hoesten.
- Pijnlijke mond.
- Slikproblemen.
- Pijn bij het plassen.
- Huidinfecties.

Wat kunt u zelf doen?

- Zorg voor de gebruikelijke dagelijkse hygiëne: was iedere dag uw lichaam, was uw handen voor het eten en na toiletbezoek, enzovoorts.
- Ga niet naar het zwembad of sauna.
- Vermijd contact met mensen met griep of een besmettelijke ziekte.
- Zorg voor een goede mondverzorging (zie bijlage achterin).
- Wees alert op wondjes en verzorg ze direct.
- Houd uw lichaamstemperatuur in de gaten. Als u zich niet lekker voelt, neem dan uw temperatuur op. Zie verder het supplement 'Wanneer moet u contact opnemen'.

Anemie: tekort aan rode bloedcellen (bloedarmoede)

Wat merkt u?

- Duizeligheid.
- Hoofdpijn.
- Bleke kleur.
- Vermoeidheid.
- Kortademigheid.
- Concentratieproblemen.
- Hartkloppingen.

Wat kunt u zelf doen?

U kunt niets doen om deze klachten te voorkomen. Mocht u deze klachten ervaren en het gaat niet over, overleg dan met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist.

Trombopenie: een tekort aan bloedplaatjes

Wat merkt u?

- Aanhoudend bloeden van wondjes (langer dan 15 minuten).
- Spontane of aanhoudende bloedneus (langer dan 15 minuten).
- Spontaan ontstaan van blauwe plekken.
- Ontstaan van puntbloedinkjes in de huid.
- Bloed bij ontlasting of urine.
- Bloed bij het hoesten.
- Hevige menstruatie (heviger dan uw gewend bent).

Wat kunt u zelf doen?

- Probeer het ontstaan van wondjes of blauwe plekken te voorkomen.
- Scheer bij voorkeur elektrisch.
- Gebruik een zachte tandenborstel.
- Stelp een bloedneus door uw neus dicht te knijpen en uw hoofd voorover te houden.

4.6 Vermoeidheid en/of verminderde energie

Vermoeidheid kan ontstaan als gevolg van de ziekte, de behandeling en/of de psychische belasting. Dit kan toenemen naarmate u meer behandelingen heeft gehad. De vermoeidheid zal na de behandeling langzaam afnemen. Het is mogelijk dat de vermoeidheid niet volledig overgaat.

Wat merkt u?

- (Ernstige) lichamelijke vermoeidheid.
- Beperking in het dagelijks leven.
- Slaapproblemen.
- Concentratieproblemen.
- 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 twee keer 15 minuten. De vermoeidheid gaat namelijk niet over door veel te rusten.
- 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.
- Stel prioriteiten: durf nee te zeggen.
- Volg thuis het bewegingsprogramma OncoMove. De verpleegkundige kan u hier meer over vertellen.
- Informeer naar de oncologische revalidatieprogramma's bij u in de buurt. Deze programma's helpen bij vermoeidheid.

Meer informatie:

www.jbz.nl/revaliderenbijkanker

Brochure KWF 'Vermoeidheid na kanker' via www.kanker.nl

www.mindermoebijkanker.nl

4.7 Veranderingen aan het mondslijmvlies

In normale omstandigheden vormt het mondslijmvlies een bescherming tegen het binnendringen van allerlei bacteriën, schimmels en virussen die in de mond voorkomen. Door de doelgerichte therapie verliest het mondslijmvlies deze beschermende functie. Hierdoor kunnen wondjes in uw mond ontstaan. Bovendien heeft de behandeling tot gevolg dat uw afweer vermindert, waardoor u extra vatbaar bent voor infecties.

Wat merkt u?

- Droge mond.
- Gevoeligheid bij het eten of drinken van zure of gekruide spijsen en dranken.
- Gevoeligheid voor de temperatuur van eten en drinken.
- Slechte adem.

- Snel bloedend tandvlees.
- Taai speeksel.

Wat kunt u zelf doen?

Om de kans op klachten te verminderen, is een goede en regelmatige mondhygiëne van belang. Meer informatie: zie de bijlage 'Mondverzorging bij de behandeling van kanker'.

4.8 Invloed op smaak en reuk

Verandering smaak

De behandeling heeft invloed op de smaak (en reuk). Hierdoor kan het eten en drinken anders smaken of u tegen staan.

Wat kunt u zelf doen?

- De smaakbeleving kan heel snel wisselen, daarom is het goed in deze periode nieuwe producten te proberen en veel af te wisselen. Het kan zijn dat u voedsel wat vandaag niet gaat, een volgende keer wel weer lust. Het is dus goed om te blijven proberen.
- Een goede mondverzorging vermindert tijdelijk de vieze smaak (zie bijlage mondverzorging).
- Drink voldoende, minimaal anderhalve liter per dag. Dit zorgt ervoor dat u minder last heeft van een vieze smaak.
- Gebruik regelmatig kleine maaltijden, liefst zes tot acht keer per dag.
- Warme maaltijden of de geur daarvan kunnen tegenstaan. Een alternatief is een koude maaltijdsalade, een ei, vis of kaas. Probeer ook eens koud vlees met een koude saus.
- Tegen smaakverandering kunt u weinig doen. Probeer verschillende producten uit.
- Om een metaalsmaak te verminderen kunt u op een zuurtje of pepermuntje zuigen.
- Een waterijsje of ijsblokje kan een verfrissend gevoel in de mond geven.
- Schakel eventueel de diëtist in.

Meer informatie: Brochure KWF 'Voeding bij kanker', via www.kanker.nl

Reuk

Mogelijk heeft u last van sterk ruikende producten of van verminderde reuk.

- Blijf uit de keuken als er gekookt wordt. Kookt u zelf? Gebruikt u dan eens een magnetron of stoomoven; die geven minder etensgeuren af.
- Gebruik in plaats van sterk ruikende producten eens koude vis, koude kip, vleeswaren of vlees verwerkt tot ragout of in een saus, bijvoorbeeld spaghettisaus, een eiergerecht of vegetarisch product.
- Drink thee in plaats van koffie.
- Ruikt u weinig of niets? Dan kunt u de smaak verbeteren door goed en lang te kauwen.

4.9 Invloed op maag-darmkanaal

Bij de behandeling met doelgerichte medicijnen kunnen er klachten ontstaan van misselijkheid, brandend maagzuur, braken, diarree, maar ook van verstopping (obstipatie) en pijn. Mocht u hier last van krijgen, neem dan contact op met uw verpleegkundig specialist.

Diarree

We praten van milde diarree als u per dag vier of vijf keer vaker ontlasting heeft dan uw 'normale' stoelgang. Bij diarree neemt uw lichaam vocht en voedingsstoffen minder goed op. Klachten die hierbij verder kunnen optreden zijn:

- Buikpijn/buikkrampen.
- Donkere urine en minder vaak urineren.
- Overgevoeligheid voor bepaalde voedingsmiddelen.
- Pijn en huidirritatie van het gebied rondom de anus.
- Toename van hoeveelheid ontlasting.
- Verkleuring van de ontlasting.

Wat kunt u zelf doen?

- Drink veel (heldere) vloeistoffen om het vochtverlies aan te vullen. Dit houdt in dat u ongeveer 2 tot 2,5 liter per dag drinkt. Dit zijn 16 kopjes of 14 bekers. Thee, bouillon, sportdrank, bosbessensap en tomatensap zijn goede producten om tekorten (onder andere zouten) aan te vullen die door diarree zijn veroorzaakt.
- Drink géén sterke koffie, koolzuurhoudende dranken en alcohol.
- Neem wat vaker kleine maaltijden met vezels zodat het vocht zich hieraan kan binden. Bijvoorbeeld volkoren brood, muesli, rijst, pasta en toast.
- Eet liever geen prikkelende producten zoals hete of ijskoude producten, citrusfruit, ui, prei, koolsoorten, noten, scherpe specerijen en peulvruchten.
- Gebruik geen laxeremiddelen.
- Gebruik niet meer dan twee of drie keer per dag melk en melkproducten.
- Gebruik geen suikervrije producten met de zoetstof sorbitol.
- Voeding die verstoppend werkt, bestaat niet.
- Overleg met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist over het gebruik van anti-diarree medicijnen.
- Vraag om een verwijzing naar de diëtiste als dat nodig is.

Misselijkheid en braken

Misselijkheid is heel vervelend en kan verschillende oorzaken hebben. Het kan een bijwerking zijn van de ziekte zelf, van de behandeling of van bepaalde medicijnen.

Wat kunt u zelf doen?

- Gebruik de voorgeschreven medicijnen tegen misselijkheid volgens voorschrift.
- Gebruik de 'zo nodig' medicijnen tegen misselijkheid, als u misselijk bent of moet braken, als u last heeft van een vol gevoel, als het eten u tegenstaat of als het eten zwaar op de maag ligt.
- Drink voldoende: minimaal anderhalf tot twee liter vocht per dag. Afvalstoffen worden hierdoor sneller uit uw lichaam verwijderd. Voldoende drinken zorgt dat u zich minder misselijk voelt.
- Forceer het eten niet. Haal de 'schade' in als u zich weer beter voelt. Besteed dan extra aandacht aan uw eten.
- Las bij heftige misselijkheid een eetpauze in. Dring uzelf geen eten op en spreek met uw naasten af dat zij dit ook niet doen wanneer u erg misselijk bent.
- Gebruik regelmatig kleine maaltijden, zes tot acht keer per dag. Een lege maag kan ook een misselijk gevoel geven. Verder kunt u de grootte van de maaltijden aanpassen aan uw eetlust.
- Eet en drink op tijdstippen dat u minder misselijk bent, zelfs 's nachts als u wakker bent. Als u 's ochtends al last hebt van misselijkheid kan het helpen om voordat u opstaat al iets te eten bijvoorbeeld kleine porties droog voedsel, zoals toastjes, crackertjes, soepstengel etc.
- Zet eten dat u niet hebt opgegeten meteen weg.

-

Pijn

Mocht u tijdens het gebruik van doelgerichte medicatie plotseling hevige pijn krijgen in de maag of darmen neem dan direct contact op met uw arts, verpleegkundig specialist of spoedeisende hulp.

4.10 Invloed op vruchtbaarheid en seksualiteit

De ziekte, de behandeling en/of de psychische belasting kan invloed hebben op de menstruatie, vruchtbaarheid en seksualiteit.

Veranderingen van de menstruatie

Wat merkt u?

- Onregelmatige menstruatie.
- Uitblijven van de menstruatie.
- Heviger en vaker bloedingen.

Versneld in de overgang

Wat merkt u?

- Opvliegers.
- Gewichtstoename.
- Droge slijmvliezen.
- Transpireren.
- Gewrichtsklachten.
- Stemningswisselingen.

Vruchtbaarheid

Tijdens de behandeling en de periode erna is het beter om niet zwanger te worden. Voor mannen geldt dat u in deze periode beter geen kind verwekt. De medicijnen kunnen namelijk schadelijk zijn voor het ongeboren kind. Bespreek met uw arts welke vorm van anticonceptie voor u geschikt is.

Doelgerichte therapie kan ook invloed hebben op de vruchtbaarheid. Bespreek met de behandelend arts de mogelijke gevolgen van de behandelingen voor uw vruchtbaarheid. Zo nodig kan voor start van de behandeling sperma of eicellen ingevroren worden voor toekomstig gebruik.

Erectieproblemen

Soms kunt u problemen ervaren met het krijgen van erecties, bijvoorbeeld door vermoeidheid als gevolg van de behandeling of door de psychische belasting. De medicijnen hebben soms effect op het seksueel verlangen en erecties, doordat de testosteronproductie vermindert. Dit kan zich herstellen na de behandeling.

Anders vrijen/verminderd seksueel verlangen

Tijdens de behandeling kunt u niet zo'n zin hebben om te vrijen. Meestal is daar geen lichamelijke oorzaak voor, maar komt het door de omstandigheden. U kunt wel behoefte hebben aan intimiteit, dus aan dicht bij elkaar zijn, knuffelen en tegen elkaar aan liggen.

Wat merkt u?

- Pijn.
- Misselijkheid.
- Vermoeidheid.

- Angst.
- Stress.
- Schuldgevoel.
- Veranderd zelfbeeld.

In sperma en vaginaal vocht zijn bijna geen resten van het doelgerichte medicijn aanwezig. Dit heeft geen gevolgen voor de gezondheid. Sommige mensen vinden het toch prettiger om in deze periode een condoom te gebruiken tijdens het vrijen.

Invloed op vruchtbaarheid en seksualiteit: wat kunt u zelf doen?

- Praat met uw partner/naasten over uw gevoelens.
- Bespreek uw problemen met een professioneel hulpverlener.
- Uw vagina kan droger zijn als gevolg van de behandeling. Gebruik zo nodig een glijmiddel tijdens het vrijen.
- Voorkom zwangerschap.
- Bespreek met de behandelend arts de mogelijke gevolgen van de behandeling voor uw vruchtbaarheid.

Meer informatie:

Brochure KWF 'Kanker en Seksualiteit' via www.kanker.nl

Website NFK (Nederlandse Federatie Kankerpatiënten) www.kankerenseks.nl

4.11 Emotionele veranderingen

De behandeling is vaak erg ingrijpend en kan gepaard gaan met onzekerheid en grote veranderingen in het dagelijkse leven. Dit kan aanleiding geven tot diverse psychosociale klachten voor zowel u als uw naasten. U kunt bijvoorbeeld last hebben van gevoelens van angst, onzekerheid, machteloosheid, woede, somberheid of schuldgevoel.

Wat kunt u zelf doen?

- Bespreek uw zorgen en angsten met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist.

Meer informatie:

Brochure KWF 'Als kanker meer is dan u aankunt', via www.kanker.nl

4.12 Invloed op zintuigen

De ogen

De ogen worden bedekt door een laagje slijmvlies. Dit slijmvlies is erg gevoelig voor doelgerichte therapie. Het gebruik van doelgerichte middelen kan leiden tot verschillende oogaandoeningen. In het algemeen merkt u (bijna) niets van deze aandoeningen. Meestal is hiervoor geen behandeling nodig.

Wat kunt u zelf doen?

- Draag tijdens doelgerichte therapie liever geen contactlenzen. Dit om klachten te voorkomen.
- Als u klachten heeft van uw ogen, neemt u dan contact op met uw verpleegkundig specialist oncologie.

De neus

Tijdens het gebruik van doelgerichte therapie kan het slijmvlies in de neus veranderen. Er kan een loopneus of juist een zeer droge neus ontstaan. Daarnaast is het mogelijk

dat bij het snuiten kleine spoortjes bloed meekomen en/of er veel droge korsten in de neus zijn.

Wat kunt u zelf doen?

- Snuit de neus voorzichtig. Dit doet u door eerst met voorzichtige druk het ene neusgat en vervolgens het andere te snuiten.
- Bij zeer droge binnenkant al dan niet met korstvorming, kunt u gebruik maken van vaseline. Breng dit voorzichtig aan aan de binnenzijde van de neus. Als u zuurstof gebruikt is het gebruik van vaseline niet toegestaan.
- Bij een loopneus kunt u gebruik maken van een neusspray met xylometazoline, verkrijgbaar bij de drogist. Gebruik dit niet langer dan een week.
- Gebruik geen inhalatiecapsules en -middelen (bijvoorbeeld met menthol of eucalyptus). Deze zijn erg agressief voor het neusslijmvlies.

4.13 Invloed op bepaalde organen

Sommige doelgerichte geneesmiddelen werken specifiek op een orgaan. In het behandelplan wordt hier rekening mee gehouden door regelmatig de functie van het specifieke orgaan na te kijken. Dit gebeurt door middel van bloedonderzoek of onderzoeken die gericht zijn op dit orgaan. Bijvoorbeeld een hartfunctie onderzoek of een longfunctietest.

Wat kunt u zelf doen?

Neem contact op met uw arts of verpleegkundig specialist bij een of meer van de volgende klachten:

- Extreme vermoeidheid bij lichamelijke inspanning.
- Hartbonzen (vooral 's nachts) of onregelmatige hartslag.
- Hoofdpijn.
- Kortademigheid
- Vocht vasthouden in de benen.

5. Als u tabletten of capsules neemt

Het kan zijn dat uw behandeling of een deel van uw behandeling bestaat uit tabletten of capsules. Als u thuis tabletten of capsules neemt, moet u enkele voorzorgsmaatregelen nemen:

- Raak de medicijnen zo min mogelijk aan.
- Zorg ervoor dat de medicijnen zo min mogelijk in aanraking komen met uw spullen. Neem de medicijnen in op een vaste plaats in uw huis.
- Krijgt u hulp van familie of thuiszorgmedewerkers bij het innemen van de medicijnen? Dan moeten deze personen handschoenen dragen.
- Verdeel uw medicijnen niet in een weekdoos. Bewaar ze in de originele verpakking totdat u ze inneemt.
- De apotheek levert de tabletten en capsules in de juiste dosering.
- U mag niet kauwen op de medicijnen. U mag tabletten niet breken en u mag capsules niet openmaken.
- Wanneer u moeite heeft met slikken, neem dan contact op met uw arts of verpleegkundig specialist.
- Nadat u de medicijnen ingenomen heeft, doet u de verpakking in een apart boterhamzakje. Daarna werpt u het weg bij het gewone afval. U kunt ook het advies krijgen om de (lege) verpakking naar de apotheek te brengen zodat het vernietigd kan worden.
- Sommige tabletten of capsules kunt u direct met de maaltijd innemen. Andere moet u één uur voor de maaltijd innemen, of twee (soms drie) uur na de maaltijd.

Dit is afhankelijk van het medicijn. Uw arts of verpleegkundig specialist oncologie informeert u hierover

Heeft u gebraakt kort na het innemen van de medicijnen? Of bent u te misselijk om de tabletten in te nemen? Meld dit dan bij uw behandelend arts of verpleegkundig specialist.

6. Vaccinaties

- We adviseren u om u te laten inenten tegen griep. Dit gaat via de huisarts, in oktober of november. Alleen als u het afgelopen jaar Rituximab of Obinutuzumab heeft gekregen, hoeft u geen griepvaccinatie te krijgen.
- Bij andere vaccinaties moet u altijd eerst met uw behandelend arts overleggen of u deze tijdens de behandeling mag krijgen.

7. Veiligheid rondom doelgerichte therapie

De doelgerichte medicijn dat u krijgt toegediend, zit nog een aantal dagen in uw lichaam. In uitscheidingsproducten, zoals urine, ontlasting en braaksel, zitten dan nog resten van het medicijn. Hoeveel dagen dit is, is afhankelijk van het soort medicijn. Dit noemen we de risicoperiode. Als u dagelijks medicijnen inneemt dan blijven deze resten in de uitscheidingsproducten aanwezig en blijft de risicoperiode doorlopen.

Tijdens de toediening en in de risicoperiode nemen de zorgverleners maatregelen om zoveel mogelijk te voorkomen dat ze direct contact hebben met het doelgericht medicijn en uitscheidingsproducten. Deze maatregelen zijn uitgebreider zijn dan de maatregelen die u en uw naasten moeten nemen. Dit is omdat zorgverleners veel met doelgerichte medicijnen en de uitscheidingsproducten in aanraking komen.

Wat kunt u zelf doen?

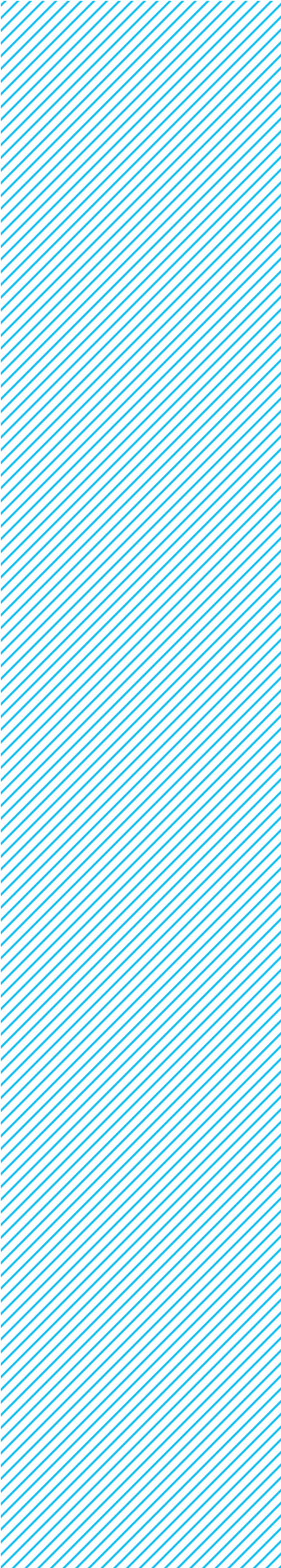
- Spoel het toilet na het gebruik twee keer door, met een gesloten deksel. Dit geldt alleen tijdens de risicoperiode.
- Mannen krijgen het advies om tijdens de risicoperiode zittend te plassen, om spatsten zo veel mogelijk te voorkomen.
- Reinig het toilet en de douche tijdens de risicoperiode eenmaal per week, of vaker wanneer deze erg vies zijn. Gebruik een pH-neutraal schoonmaakmiddel: geen chloor, maar bijvoorbeeld allesreiniger.
- Dep bij het morsen van uitscheidingsproducten deze eerst op met keukenpapier en maak de plek goed schoon met water en pH-neutrale allesreiniger. Maak gebruik van wegwerp schoonmaakdoekjes.
- Komen u of uw naasten in aanraking met een uitscheidingsproduct, was dan direct goed de handen.

Wasgoed:

- Wasgoed dat in de risicoperiode bevuild is met bijvoorbeeld braaksel of urine zo spoedig mogelijk wassen.
- Het wasgoed eerst apart met een koud spoelprogramma wassen en daarna met de andere was op het normale wasprogramma.

Afval:

Besmet afval (dit is afval waarop in de risicoperiode braaksel, urine of ontlasting is gekomen) kan in een dubbele, goed afgesloten afvalzak, bij het gewone huisafval.



Bovenstaande maatregelen zijn voldoende. U hoeft geen andere maatregelen te nemen in de omgang met uw partner, (klein)kinderen of andere naasten. U kunt dus ook gewoon van hetzelfde toilet gebruikmaken.

Bijlage Mondverzorging

Hoe voorkomt u geïrriteerd mondslijmvlies? Onderstaande maatregelen gelden tijdens de gehele kuur én in de eventuele rustperiode.

Algemeen

- Poets vier keer per dag (na de maaltijden en voor het slapen) uw gebit, binnenkant van de mond en tong. Gebruik een zachte (elektrische) tandenborstel en fluoride tandpasta. Als u een gebitsprothese heeft, poets deze dan met vloeibare zeep of afwasmiddel, en spoel deze af met kraanwater.
- Spoel na het poetsen uw mond (zonder gebitsprothese) uitvoerig met water.
- Spoel de borstel na gebruik grondig af met stromend water. Bewaar de tandenborstel droog in een beker met de borstelkop naar boven gericht.
- Vet uw lippen vier maal daags in met vaseline of lipbalsem. Hierdoor ontstaan er minder snel kloofjes.

Specifieke aandachtspunten bij een 'eigen gebit'

- Reinig voor het slapengaan het gebied tussen de tanden en kiezen. Gebruik hiervoor een zachte, nat gemaakte houten tandenstoker of flossdraad (waxed floss). Doe dit alléén als u dit al gewend bent. Anders heeft u namelijk juist een verhoogde kans op tandvleesontstekingen en bloedingen.

Specifieke aandachtspunten bij een gebitsprothese

- Doe 's nachts de gebitsprothese uit en leg deze droog weg.
- Leg eenmaal per week de gebitsprothese in water met een theelepeltje natuuraazijn. Dit voorkomt tandsteenaanhechting op de prothese.
- Gebruik geen reinigingstablet; dit is te agressief voor het mondslijmvlies.
- Vóór gebruik spoelt u de gebitsprothese af met stromend water.

Poetsinstructie

1. De buitenkant: plaats de borstel een beetje schuin (in een hoek van 45 graden) tegen de rand van het tandvlees. Maak kleine, heen- en weergaande bewegingen zonder druk uit te oefenen.
2. De binnenkant: plaats de borstel verticaal tegen de achterkant van de ondertanden. Maak korte, op- en neergaande bewegingen.
3. De binnenkant van de kiezen: plaats de borstel weer een beetje schuin op de rand van het tandvlees. Maak kleine heen- en weergaande bewegingen zonder druk uit te oefenen.
4. De kauwvlakken: deze poetst u met korte schrobbewegingen. Als u met een elektrische tandenborstel poetst, hoeft u zelf geen poetsbewegingen te maken.

Hoe behandelt u beschadigd mondslijmvlies?

Ondanks de hierboven beschreven adviezen, kan uw mondslijmvlies veranderen. U kunt bijvoorbeeld pijn in de mond krijgen, of gevoelig zijn voor 'hard', gekruid, heet en zuur eten en drinken. U kunt ook gevoelig zijn voor heel warm en/of heel koud eten en drinken. Andere verschijnselen zijn roodheid, het dikker worden van het mondslijmvlies (oedeem), brandend gevoel, bloedend tandvlees, kloofjes witte plekjes of een droge mond. Heeft u een of meerdere van deze symptomen, neem dan contact op met de verpleegkundige. Zij zal met u onder andere de volgende behandeling bespreken:

- U blijft uw gebit dagelijks verzorgen zoals hiervoor beschreven staat. Het spoelen van de mond mag zo nodig vaker, hier zit geen maximum aan.
- Ook 's nachts als u wakker bent, spoelt u de mond.

- Vermijd het gebruik van zure dranken, gekruid eten, hard ruw voedsel, hete dranken of heet voedsel.
- IJswater verkoelt en werkt pijnverzachend. Kamille (-thee) kan verzachtend werken bij kapotte slijmvliezen.
- Vraag om een verwijzing naar de diëtiste als dat nodig is.
- Vraag om een verwijzing naar de diëtiste als dat nodig is.
- Als u een gebitsprothese heeft, draag deze zo weinig mogelijk totdat het mondslijmvlies weer hersteld is. De gebitsprothese bewaart u droog.

Mogelijk bent u niet in staat om uw tanden te poetsen vanwege pijn of andere klachten. U kunt dan ter overbrugging van deze periode spoelen met chloorhexidine. Hiermee verwijdert u de tandplaque.

- U spoelt met 15 ml chloorhexidine 0,12% gedurende 1 minuut. U doet dit steeds na het spoelen met water.
- In verband met de werkzaamheid van chloorhexidine 0,12%, mag u na het spoelen een half uur niets eten of drinken.
- Chloorhexidine kan een bruine verkleuring geven van de tanden en kiezen. Na het stoppen met de spoelingen verdwijnt deze verkleuring geleidelijk.