

SUPPLEMENT INFORMATIEWIJZER ONCOLOGIE

IMMUUNTHERAPIE

Inhoudsopgave

1. Wat is immuuntherapie?
2. Kuurinformatie
3. Voeding
4. Mondverzorging
5. Bijwerkingen:
 - 5.1. Verandering van de huid
 - 5.2 Verandering ademhalingsstelsel
 - 5.3 Invloed op het plassen (urineren) en de nieren
 - 5.4 Invloed op het hormoonstelsel
 - 5.5 Invloed op de darmen/ontlasting
 - 5.6 Ogen/zien
 - 5.7 Pijn
 - 5.8 Verandering van de smaak
 - 5.9 Misselijkheid en braken
 - 5.10 Vermoeidheid
 - 5.11 Invloed op vruchtbaarheid en seksualiteit
 - 5.12 Emotionele veranderingen
6. Vaccinatie

Bijlage: Mondverzorging bij de behandeling van kanker

1. Wat is immuuntherapie?

Immuuntherapie is een verzamelnaam voor verschillende behandelingen. Deze stellen allemaal het menselijk afweersysteem in staat om kankercellen te bestrijden – zoals afweercellen dat ook doen bij bijvoorbeeld bacteriën. Immuuntherapie richt zich dus niet op de tumor maar op het actief maken van het eigen afweersysteem. Hierdoor worden tumorcellen aangevallen.

2. Kuurinformatie

De kuurinformatie over uw behandeling krijgt u van uw arts en verpleegkundig specialist. Immuuntherapie kan afzonderlijk worden gegeven of in combinatie met andere therapieën. Dit supplement gaat alleen over immuuntherapie. Immuuntherapie kunnen we op verschillende manieren geven. Dit is afhankelijk van de



soort immuuntherapie die u krijgt. De meeste behandelingen worden gegeven via een infuus.

U kunt last hebben van bijwerkingen van immuuntherapie. Van welke bijwerkingen u last kunt krijgen, hangt af van:

- de soort behandeling;
- de dosis;
- de duur van de behandeling;
- de combinatie met andere medicijnen.

Immuuntherapie zorgt voor het versterken van afweerreacties. Dit kan soms leiden tot afweerreacties gericht tegen het eigen lichaam (dit heet auto-immuniteit). Overal in het lichaam kunnen hierdoor ontstekingsreacties ontstaan. U kunt bijvoorbeeld last krijgen van een grieperig gevoel, darmontstekingen met diarree en/of huidontstekingen in de vorm van uitslag. Soms moeten we hierdoor stoppen met de behandeling of krijgt u medicijnen die het afweersysteem remmen om zo de bijwerkingen te behandelen. Dit laatste hoeft geen effect te hebben op de anti-kankerwerking van uw behandeling.

Het is niet te voorspellen hoe u op immuuntherapie reageert. Sommige mensen hebben veel last van bijwerkingen, anderen merken er minder van. De ernst van de bijwerkingen zegt niets over het resultaat van de behandeling. Dus als u veel last heeft van bijwerkingen, betekent dat niet automatisch dat de behandeling goed werkt. Omgekeerd geldt hetzelfde: als u weinig last heeft van bijwerkingen, dan wil dat niet zeggen dat de immuuntherapie niet goed werkt.

Specifieke kuurinformatie wordt ingevoegd in de informatiewijzer oncologie.

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 schaalijtje 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. Mondverzorging

In normale omstandigheden vormt het mondslijmvlies een bescherming tegen het binnendringen van allerlei bacteriën, schimmels en virussen die in de mond voorkomen. Door immuuntherapie kan het slijmvlies van de mond veranderen. Er zijn mensen die in meer of mindere mate last krijgen van een droge mond. Ook ontstekingen in de mond komen voor. Een goede en regelmatige mondhygiëne is van belang.

Meer informatie: bijlage 'Mondverzorging bij de behandeling van kanker'.

5. Bijwerkingen

Iedere patiënt reageert anders op medicijnen, ook al gaat het om dezelfde behandeling. Het wel of niet optreden van bijwerkingen zegt niets over het resultaat van de behandeling. De meeste bijwerkingen herstellen in de rustperiode of na het stoppen van de behandeling. Bijwerkingen van immuuntherapie kunnen soms nog ontstaan nadat u bent gestopt met de immuuntherapie. Krijgt u in de maanden na het stoppen van de behandeling nog last van bijwerkingen zoals hieronder beschreven? Neem dan contact op met de arts of verpleegkundig specialist.

In de specifieke kuurinformatie leest u welke bijwerkingen u kunt verwachten. De meest voorkomende en algemene bijwerkingen staan hieronder beschreven.

5.1 Verandering van de huid

Door de behandeling wordt de huid kwetsbaarder en vaak droger. U kunt huiduitslag krijgen, jeuk en soms een verkleuring van de huid.

Wat merkt u?

- Droge en gevoelige huid.
- Donkere of lichtere vlekjes op de huid.
- Verbranding van de huid na blootstelling aan zonlicht.
- Pukkeltjes of puistjes.
- Jeuk.
- Roodheid.

Wat kunt u zelf doen?

- Gebruik geen zeep. U kunt beter doucheolie of badolie gebruiken.
- Gebruik een vochtinbrengende crème of bodybutter zonder parfum.
- Droog uzelf voorzichtig maar wel goed af na het wassen of douchen, met name op de plekken waar smetten kan ontstaan.
- Probeer niet te krabben. Het kan helpen om de huid vet te houden.
- Gebruik zonnebrandcrème met beschermingsfactor 50.
- Vermijd felle zon en het gebruik van de zonnebank.
- Worden de klachten erger of ontstaan er nieuwe klachten? Neem dan contact op met de arts of verpleegkundig specialist.

5.2 Verandering ademhalingsstelsel

U kunt klachten krijgen of een toename van klachten aan het ademhalingsstelsel, bijvoorbeeld de longen.

Wat merkt u?

- Meer hoesten en het opgeven van slijm.
- Droge hoest.
- Eerder kortademig bij inspanning.

Wat kunt u zelf doen?

Heeft u één of meer van deze klachten? Neem dan binnen 24 uur contact op met de arts of verpleegkundig specialist.

5.3 Invloed op het plassen (urineren) en de nieren

U kunt veranderingen bemerken bij het plassen (urineren).

Wat merkt u?

- Minder urine (plas) aanmaken.
- Pijn bij het plassen.
- Verandering van kleur en/of geur van de urine.
- Vocht vasthouden in benen, voeten, handen.

Wat kunt u zelf doen?

- Drink minimaal 1½ liter vocht op een dag.
- Heeft u één of meer van deze klachten? Neem dan binnen 24 uur contact op met de arts of verpleegkundig specialist.

5.4 Invloed op het hormoonstelsel

Door de behandeling kunnen er veranderingen optreden in het hormoonstelsel (endocriene systeem) van uw lichaam.

Wat merkt u?

- Hoofdpijn.
- Buikpijn.
- Verandering in het zicht.
- Dorst.
- Meer plassen.
- Sufheid.
- Algehele zwakte.
- Depressief zijn, snel geïrriteerd zijn.
- Gewichtsverandering.

Wat kunt u zelf doen?

Heeft u één of meer van deze klachten? Neem dan binnen 24 uur contact op met de arts of verpleegkundig specialist.

5.5 Invloed op de darmen/ontlasting

Deze klachten kunnen ernstig van aard zijn of worden. Daarom is het advies om bij één of meer van deze klachten binnen 24 uur contact op te nemen met de arts of verpleegkundig specialist.

Wat merkt u?

- Diarree; waterige, dunne of zachte ontlasting.
- Slijm en/of bloed bij de ontlasting.
- Buikkrampen.

Wat kunt u zelf doen?

- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt, minimaal twee liter per dag.
- Neem iedere dag een aantal koppen bouillon of soep.
- Gebruik regelmatig kleine maaltijden.
- Voeding die stoppend werkt bestaat niet.

5.6 Ogen/zien

Door de behandeling kunnen er veranderingen optreden aan de ogen/het zien.

Wat merkt u?

- Wazig zien.
- Geel oogwit.
- Ontsteking/roodheid van de ogen.

Wat kunt u zelf doen?

Heeft u één of meer van deze klachten? Neem dan binnen 24 uur contact op met de arts of verpleegkundig specialist.

5.7 Pijn

Door de behandeling met immuuntherapie kunt u last krijgen van (het toenemen van) pijn. Dit kan meerdere oorzaken hebben en wordt ook wel pseudoprogressie genoemd.

Wat merkt u en wat kunt u doen?

Heeft u na de behandeling meer last van een bekende of onbekende pijn? Neem dan binnen 24 uur contact op met de arts of verpleegkundig specialist.

5.8 Verandering van de 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 ijsblokjes kan een verfrissend gevoel in de mond geven.
- Schakel eventueel de diëtist in.

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

5.9 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.

5.10 Vermoeidheid

Vermoeidheid kan ontstaan als gevolg van de ziekte, de behandeling en/of de psychische belasting. Dit kan toenemen naarmate u meer kuren heeft gehad. De vermoeidheid neemt na de behandeling langzaam af maar het is mogelijk dat deze 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.
- Maak uw problemen met uw naasten bespreekbaar.
- 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 de mogelijkheden/beperkingen.
- Bepaal wat u echt belangrijk vindt en durf 'nee' te zeggen.
- Volg thuis het bewegingsprogramma OncoMove. De verpleegkundige vertelt u hier meer over.
- Informeer naar de revalidatieprogramma's bij u in de buurt. Deze programma's helpen bij vermoeidheid.

Meer informatie:

Website: www.jbz.nl/revaliderenbijkanker en www.mindermoebijkanker.nl
Brochure KWF 'Vermoeidheid na kanker' via www.kanker.nl

5.11 Invloed op vruchtbaarheid en seksualiteit

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

Veranderingen van de menstruatie

Door de behandeling kunnen veranderingen optreden in het patroon van de menstruatie.

Wat merkt u?

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

Versneld in de overgang

Als u in de overgang komt, kunt u last krijgen van overgangsklachten.

Wat merkt u?

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

Vruchtbaarheid

Tijdens de behandeling en de periode erna is het beter niet zwanger te worden. Voor mannen geldt dat u in deze periode beter geen kind verwekt. De medicijnen zijn namelijk schadelijk voor het ongeboren kind. Bespreek met uw arts welk middel u kunt gebruiken om zwangerschap te voorkomen (anticonceptie).

Erectieproblemen

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

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: dicht bij elkaar zijn, elkaar vasthouden, knuffelen en tegen elkaar aan liggen.

Wat merkt u?

- Pijn.
- Misselijkheid.
- Vermoeidheid.
- Angst.
- Stress.
- Schuldgevoel.
- Veranderd zelfbeeld.

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.

5.12 Emotionele veranderingen

De behandeling is vaak erg ingrijpend en kan samengaan met onzekerheid en grote veranderingen in het dagelijkse leven. Dit kan aanleiding geven tot diverse psychosociale klachten voor zowel u als uw naasten.

Wat merkt u?

- Angst.
- Onzekerheid.
- Machteloosheid.
- Woede.
- Somberegheid.
- Schuldgevoel.
- Spanning.

Wat kunt u zelf doen?

- Maak uw problemen bespreekbaar.
- Schakel zonodig professionele hulp in.

Meer informatie:

Brochure KWF 'Als kanker meer is dan je aankunt'.

6. Vaccinatie

- Als u tot de groep mensen behoort die een oproep van de huisarts krijgt voor een griepspuit, adviseren wij u om u te laten inenten.
- Bij andere vaccinaties moet u altijd eerst met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist overleggen of u deze tijdens de behandeling mag krijgen.

Bijlage Mondverzorging

Hoe voorkomt u een geïrriteerd mondslijmvlies? Onderstaande maatregelen gelden tijdens de gehele behandeling 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.