

Behandelwijzer chemotherapie locatie Oost

Belangrijke adressen en telefoonnummers, locatie Oost

Bezoekadres

OLVG locatie Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam
www.olvg.nl

Bezoekadres

OLVG locatie West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Wie kunt u bellen als u vragen heeft?

OLVG locatie Oost (algemeen)	020 599 91 11
Indien u een vraag heeft over de planning van uw behandeling kunt u contact opnemen met het planningsbureau tussen 09.30 t/m 11.00 en van 13.30 t/m 15.00	020 599 36 39
Bij vragen en/of klachten ten gevolge van uw behandeling kunt u contact opnemen met de oncologieverpleegkundige tijdens kantoortijden van 8.15 – 16.15 uur. Wanneer de verpleegkundige in gesprek is, wordt u in de wachtrij gezet en na 2 minuten doorverbonden met de doktersassistente. Zij kan dan uw gegevens noteren zodat de verpleegkundige u terug kan bellen.	020-599 38 83
Buiten kantoortijden, bij klachten ten gevolge van uw behandeling, kunt u bellen met afdeling A6 oncologie/hematologie locatie West	020 510 82 16
De doktersassistenten van de polikliniek zijn te bereiken tijdens kantoortijden van 8.15 – 16.15 uur	020-599 30 20
Receptenlijn (op werkdagen van 09.15 tot 12.00 uur)	020 599 36 35
Diëtist (maandag tot en met vrijdag van 8.45 tot 9.45 uur)	020 599 34 72
Mondhygiënist (maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.00 uur)	020 599 36 01
Dienst Geestelijke Verzorging (maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur)	020 599 24 94

Post

De post wordt op de afdeling bezorgd. Voor een snelle verwerking is het prettig als uw post als volgt wordt geadresseerd:

OLVG, locatie West
Naam patiënt, afdeling A6
Postbus 9243
1006 AE Amsterdam

Dagbehandeling B6 locatie Oost

De dagbehandeling is een kamer met zeven stoelen in één ruimte. Hier worden veel mensen behandeld met een oncologische of interne aandoening. De behandelingen vinden plaats op werkdagen tussen 8.30 en 17.00 uur.

- Wij verwachten u op het tijdstip dat op uw afsprakenbrief staat.
- De verpleegkundige brengt een infuus bij u aan. Bij patiënten met een picc lijn of porth a cath wordt deze gebruikt om het infuus aan te sluiten of bloed af te nemen.
- U mag iemand meebrengen die bij u blijft.
- Rond lunchtijd bieden wij u een broodmaaltijd aan.
- U kunt gebruik maken van gratis internet.

Verpleegafdeling A6 locatie West

Op de afdeling verblijven patiënten van drie verschillende specialismen: Oncologie, Hematologie en Interne Geneeskunde. De afdeling heeft 28 bedden. Hiervan zijn 4 bedden van de hematologie unit. Hier verblijven patiënten in beschermende isolatie doordat zij door de behandeling geen weerstand hebben. Op deze afdeling wordt 'gemengd' verpleegd. Dit betekent dat mannen en vrouwen samen op een kamer kunnen verblijven. U komt meestal op een kamer te liggen samen met andere patiënten die een behandeling tegen kanker krijgen..

- Op de afgesproken tijd verwachten wij u op de afdeling voor de start van de behandeling. U kunt zich melden bij de balie van verpleegafdeling A6.
- Het is niet mogelijk dat een begeleider bij de behandeling aanwezig is. Voor de afdeling gelden de onderstaande bezoektijden.
- Als u langer dan een dag op de verpleegafdeling verblijft, adviseren wij u de folder 'Informatie afdeling A6' te lezen. Hierin vindt u informatie over de afdeling.
- Er is een broodmaaltijd rond 12 uur. De warme maaltijd krijgt u rond 18 uur.
- Het tijdstip van ontslag is afhankelijk van de behandeling en gaat in overleg met de verpleegkundige.

Bloemen en planten

Bloemen en planten zijn vanwege medische redenen niet toegestaan.

Bezoek

U kunt dagelijks tussen 11.00 en 12.00 en tussen 16.30 en 19.30 uur bezoek ontvangen. Op zaterdag, zondag en feestdagen gelden dezelfde bezoektijden. Als het tijdstip problemen oplevert, kunt u dit bespreken met de verpleegkundige. Gezamenlijk zoeken we naar een oplossing.

Verlaten van de afdeling

Het is mogelijk een wandeling te maken in de algemene ruimten van het ziekenhuis. Tijdens de behandeling met chemotherapie, dat wil zeggen als er chemotherapie wordt toegediend, mag u de afdeling alleen verlaten in overleg met de verpleegkundige. Het is niet toegestaan het ziekenhuis te verlaten zonder toestemming van de arts.

Waarom deze behandelwijzer?

U heeft met uw arts en/of verpleegkundig specialist besproken dat u behandeld gaat worden met chemotherapie, mogelijk in combinatie met immunotherapie. We vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd de behandeling in gaat. Om er voor te zorgen dat u alles thuis op een later tijdstip nog eens rustig na kunt lezen is deze behandelwijzer samengesteld. Deze wordt uitgereikt samen met de specifieke informatie over uw behandeling.

Informatie over de behandeling

Voordat u start met de behandeling heeft u een voorbereidingsgesprek met de oncologieverpleegkundige. We raden u aan om de behandelwijzer en de specifieke informatie over uw behandeling voorafgaand aan dit gesprek goed door te lezen. U vindt hier tevens een lijstje waarop u kunt aangeven welke onderwerpen u tijdens het gesprek wilt bespreken.

Medicatie die nodig is bij de behandeling kunt u ophalen bij de apotheek, deze vragen we u mee te brengen naar het gesprek. De oncologieverpleegkundige kan dan met u doornemen wanneer u de medicatie moet innemen.

Overige zorgverleners

Tijdens de behandelperiode kan het voorkomen dat u behalve met arts, verpleegkundig specialist en oncologieverpleegkundigen in het ziekenhuis, ook contact heeft met de huisarts, wijkverpleegkundige en bijvoorbeeld een fysiotherapeut. Het is belangrijk dat ook zij weten welke behandeling u krijgt, welke medicatie u gebruikt en welke adviezen u heeft gekregen. De behandelwijzer is dan ook bedoeld als informatie voor hulpverleners met wie u te maken heeft, zowel thuis als in het ziekenhuis.

De behandeling

Hoe ontstaat kanker?

Ons lichaam is opgebouwd uit miljarden cellen. Door celdeling worden er voortdurend nieuwe cellen gevormd. Dit is nodig om te kunnen groeien. Maar ook om beschadigde en verouderde cellen te vervangen. De kennis over hoe dit kan gebeuren, is de laatste jaren toegenomen. Onze genen spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van kanker. Genen bevatten ons erfelijk materiaal. We noemen dit het DNA. DNA komt in elke lichaamscel voor. Soms gaat er iets mis in deze celdeling. Dan kan er kanker ontstaan.

Chemotherapie

Chemotherapie grijpen in op het groeiproces van de kankercellen. Sommige tasten de kanker cel aan op het moment waarop deze zich deelt. Andere hebben hun uitwerking op een eerder tijdstip. Er zijn veel verschillende soorten cytostatica. Afhankelijk van de soort kanker kunnen één of meer cytostatica daarvan voor een behandeling gebruikt worden.

Immunotherapie

Immunotherapie is een behandeling waarbij het natuurlijke afweersysteem van het lichaam versterkt en gemanipuleerd wordt om kanker te bestrijden. Het lichaam beschikt over een afweersysteem tegen indringers, zoals virussen en bacteriën. Het afweersysteem kan kankercellen ook herkennen, maar vaak ziet het afweersysteem ze niet als gevaarlijk. Ze

lijken bijvoorbeeld teveel op gewone cellen of kunnen zich als het ware onzichtbaar maken. Het afweersysteem komt dan niet in actie. Soms reageert het afweersysteem wel, maar slaagt het er niet in om de kankercellen goed op te ruimen. Bijvoorbeeld omdat de kankercellen stoffen afgeven die het afweersysteem verzwakken.

Kankercellen reageren verschillend op cytostatica en immunotherapie. Om een zo goed mogelijk resultaat te bereiken, wordt daarom vaak een combinatie van verschillende cytostatica en immunotherapie toegepast. Deze vullen dan elkaars werking aan. Andere medicijnen kunnen de werking van cytostatica beïnvloeden. Het is daarom belangrijk dat uw behandeld arts of verpleegkundig specialist weet welke medicatie u nog meer gebruikt, ook als het gaat om aspirines, voedingssupplementen of vitaminetabletten. Omgekeerd is het voor andere zorgverleners, zoals uw tandarts en mondhygiënist, belangrijk om te weten dat u cytostatica krijgt. Zij kunnen hiermee dan bij een behandeling rekening houden. Specifieke informatie over uw chemokuur treft u aan het einde van dit hoofdstuk.

Waar vindt de behandeling plaats?

Cytostatica en immunotherapie kunnen op verschillende manieren worden toegediend of ingenomen:

- Rechtstreeks in een ader (intraveneus) of slagader (intra-arterieel): met een injectie of door een infuus.
- Via de huid: met een injectie onder de huid (subcutaan) of in een spier (intramusculair).
- Via de mond (oraal): inname van tabletten of capsules

Uw behandeling gebeurt op de dagbehandeling, verpleegafdeling of thuis. Dit is afhankelijk van welke behandeling u krijgt en of u op locatie Oost of West wordt behandeld. Waar de behandeling voor u zal plaatsvinden, hoort u van uw arts, verpleegkundig specialist of de oncologieverpleegkundige.

Polikliniek

Op de polikliniek heeft u controleafspraken met de oncoloog/ hematoloog, arts in opleiding of verpleegkundig specialist. Ook werken hier oncologieverpleegkundigen en doktersassistenten bij wie u terecht kunt met vragen over uw behandeling en afspraken.

Op de polikliniek, verpleegafdeling en/of dagbehandeling ziet u verschillende artsen en verpleegkundigen. Wij willen u erop wijzen dat u onder behandeling blijft van één van de oncologen/hematologen. Dit is uw vaste behandelaar. Helaas is het niet altijd haalbaar om uw eigen oncoloog/hematoloog te zien, omdat de afspraken moeten aansluiten op uw behandelingschema. Er is echter uitgebreid contact onderling, zodat uw behandeling gewoon door kan gaan. Het kan zijn dat u daarnaast ook gezien wordt door de verpleegkundig specialist. Zij is een gespecialiseerd verpleegkundige die bevoegd is bepaalde medische handelingen uit te voeren. Zij begeleidt en behandelt patiënten zelfstandig (inclusief het voorschrijven van medicatie), maar altijd onder de eindverantwoordelijkheid van uw oncoloog/hematoloog.

Controle van het bloed

Chemotherapie heeft effect op uw beenmerg. Uw bloed wordt daarom voor de volgende kuur gecontroleerd om te kijken of het aantal witte bloedcellen, bloed- plaatjes en rode bloedcellen niet teveel is gedaald, dus of uw bloed voldoende is hersteld om met de volgende kuur te starten. We vragen u een uur voor de afspraak met de arts of verpleegkundig specialist bloed te prikken. Dan kan de uitslag gelijk met u besproken worden.

Wanneer het bloed niet voldoende is hersteld stellen we de chemokuur een week uit en zal een week later opnieuw bloed worden afgenomen om te bepalen of de chemokuur door kan gaan.

Redenen om een arts te waarschuwen

Bij deze klachten direct contact met OLVG opnemen:

- temperatuur boven 38.5°C
- koude rillingen
- langdurige bloedneuzen (langer dan 30 minuten)
- blauwe plekken, zonder dat u bent gevallen of u hebt gestoten
- aanhoudend bloeden van een wondje (langer dan 30 minuten)
- bloed in de ontlasting of urine.

Bij deze klachten kunt u dezelfde dag contact met OLVG opnemen:

- braken
- diarree
- obstipatie (verstopping)
- plotselinge huiduitslag.

Twijfelt u of voelt u zich onzeker over bepaalde klachten die u heeft, neem dan contact op met uw behandelend arts.

Telefoonnummers: zie pagina 1

Moet alles wat kan?

Het is wenselijk dat wensen omtrent uw behandeling zo goed mogelijk bekend zijn bij de artsen, verpleegkundig specialisten en oncologieverpleegkundigen. Dit is niet altijd eenvoudig. Vanzelfsprekend doen we alles wat kan om uw gezondheid te verbeteren. Er zijn soms situaties waarin bijvoorbeeld intensive care behandeling of reanimatie niet meer passend zijn of dat u zelf dit niet langer wenst. Het is dan belangrijk dat dit besproken en vastgelegd wordt.

Met welke zorgverleners krijgt u mogelijk te maken?

Diëtist

Het is mogelijk dat u door uw ziekte slechter eet of dat het eten tijdens de chemokuren moeilijker gaat door verminderde eetlust, verandering van smaak of misselijkheid. Het is belangrijk dat u tussen de chemokuren in zo optimaal mogelijk eet. Als u in een goede conditie bent en blijft, voelt u zich beter en kunt u de behandeling beter aan. Wat kan de diëtist voor u doen? De diëtist kan allerlei vragen beantwoorden over voeding. Ook kan de diëtist samen met u uw voeding aanpassen, zodat u ondanks klachten zo optimaal mogelijk kunt blijven eten. Uw behandelend arts kan u verwijzen naar de diëtist die op de verpleegafdeling komt of naar een diëtist van de polikliniek.

Dienst Geestelijke Verzorging

Een behandeling met een chemokuur kan veel gedachten, gevoelens of vragen oproepen. Vragen over de zin of onzin van uw ziekte of behandeling. Gevoelens van verdriet, angst of eenzaamheid. Gedachten over het verleden, het heden en de toekomst. Misschien wilt u hierover met iemand in gesprek. Misschien wilt u alleen dat iemand luistert. Hiervoor zijn in

het OLVG vier geestelijk verzorgers werkzaam waarop iedereen een beroep kan doen: christelijke pastores en een predikant, en een moslim geestelijk verzorger. Als u dat wilt, schakelen zij een geestelijk verzorger van buiten het OLVG in, zoals een pastor, rabbijn, imam, pandit of humanistisch raadsman.

Oncologieverpleegkundigen

Tijdens uw poli- en kliniekbezoeken krijgt u te maken met oncologieverpleegkundigen. Dit zijn verpleegkundigen die gespecialiseerd zijn in het verplegen van patiënten met kanker. Een behandeling met chemotherapie kan als behoorlijk zwaar worden ervaren. Indien u behoefte heeft aan extra begeleiding van de oncologieverpleegkundige tijdens en na de chemotherapie kunt u contact opnemen met de polikliniek.

Psycholoog

Als u de verwerking van de ziekte erg moeilijk vindt en merkt dat u met eigen familie en vrienden niet verder komt, kunt u terecht bij een psycholoog voor hulp en ondersteuning. Een psycholoog kan u bijvoorbeeld helpen beter om te gaan spanning die de ziekte veroorzaakt.

Palliatief team

Het palliatief team levert ondersteunende en palliatieve zorg aan mensen met een ziekte die niet meer te genezen is. Het doel van deze zorg is de kwaliteit van leven zo goed mogelijk te laten zijn. Dat kan door het vroeg herkennen en behandelen van lichamelijke klachten, zoals pijn of benauwdheid. Maar ook door hulp te bieden bij verwerking, bij angst en/of zingevingsvragen, ondersteuning van naasten, ondersteuning bij het nemen van belangrijke beslissingen als doorgaan met of afzien van behandelingen of beslissingen rondom het levenseinde. Aanspreekpunt van het team zijn de verpleegkundig consulenten palliatieve zorg. Verder bestaat het team uit een internist/oncoloog, longarts, anesthesioloog, gespecialiseerd huisarts, apotheker, psycholoog, diëtist, geestelijk verzorger, hospice arts en wijkverpleegkundige. Een goede samenwerking met de huisarts van de patiënt en de wijkverpleegkundige vinden wij hierin erg belangrijk.

Vorbereiding voor chemotherapie

Bezoek aan de tandarts voor of tijdens een behandeling met chemotherapie/immunotherapie

Met deze informatie willen we u adviseren over tandarts bezoek tijdens behandeling met chemotherapie/immunotherapie.

Wat kunt u doen voor start van de behandeling?

- Als u eigen tanden en kiezen heeft, neem dan voor de start van de behandeling contact op met uw tandarts voor controle van het gebit en tandvlees. Het is belangrijk dat uw gebit en tandvlees in een zo goed mogelijke conditie zijn voordat u aan de behandeling begint.
- Eventuele slechte tanden of kiezen kunnen voor het begin van de behandeling worden verwijderd. Dit om problemen met de wondgenezing te voorkomen.
- Naast hygiëne, is er voor mensen die een kunstgebit of tandprothese dragen belangrijk dat deze passen is zodat er geen drukplekken in het tandvlees ontstaan.

Wat te doen bij tandartsbezoek tijdens de behandeling.

- Bij gepland en ongepland tandartsbezoek is het belangrijk dat u de tandarts vertelt dat u met chemotherapie/immunotherapie behandeld wordt.
- Mocht u een gepland of ongepland tandartsbezoek hebben dan is het goed dit eerst even te overleggen met uw arts of verpleegkundig specialist.

Pruik en vergoeding

Door de behandeling met chemotherapie kan als bijwerking haarverlies optreden. Dit is niet bij alle cytostatica het geval. Of dit voor uw behandeling geldt, staat beschreven in de specifieke informatie over uw chemokuur. Iedereen is verzekerd voor een pruik in de basisverzekering. Gemiddeld is de vergoeding rond de €400,-. Dit bedrag kan per verzekeraar verschillen. Als u aanvullend verzekerd bent kan er nog een extra vergoeding bijkomen. We raden u aan om contact op te nemen met uw verzekeraar voor het exacte bedrag van vergoeding. Om voor vergoeding in aanmerking te komen heeft u een machtiging nodig. Deze krijgt op de polikliniek, samen met deze behandelwijzer. Daarnaast is het mogelijk dat uw verzekeraar aangeeft waar u de pruik moet aanschaffen.

Als uw verzekeraar u de keuze laat waar u een pruik kunt aanschaffen dan kunnen onderstaande adressen een mogelijkheid zijn:

- Kapsalon OLVG
Locatie Oost in de Lichtstraat
www.kapsalonolvg.nl
kapsalon@olvg.nl
020 599 38 30
- HollandHair
Pieter Braaijweg 83
1114 AJ Amsterdam-Duivendrecht
www.hollandhair.nl
info@hollandhair.nl
020 688 14 17 (uitsluitend op afspraak)
- Hairmasters Balmey
Jan van Galenstraat 120H
1056 CE Amsterdam
www.hairmasters.nl
amsterdam@hairmasters
020 618 10 64
- Hairtrends Haarwerk
AMC
Meibergdreef 9
1105 AZ Amsterdam
info@hairtrends.nl
020 566 43 43
- Sjoerd Appij Haarwerken
Amstelveenseweg 1150
1081 JW Amsterdam
sjoerdappij@aderansbenelux.com
020 644 42 96 (uitsluitend op afspraak)

- Charlotte's Haarmode
Heemstedestraat 28
1058 NM Amsterdam
contact@charlottes-haarmode.nl
020 615 71 07 (uitsluitend op afspraak)
- Back Stage (Dit is een theaterwinkel waar ook pruiken worden verkocht)
Rozengracht 101-103
1016 LV Amsterdam
info@back-stage.nl
020 622 12 67

Liever geen pruik maar een mutsje of sjaal? Dan kunnen de volgende adressen een mogelijkheid zijn.

- Headcovers
www.headcovers.nl
hilde@headcovers.nl
0413 26 34 23
- Hatsjiekidee
www.hatsjiekidee.nl
info@hatsjiekidee.nl
0343 53 38 93
- Toupim
www.toupim.nl
info@toupim.nl
06 12 47 83 67
- Mutssja
www.mutssja.nl
030 274 67 55
- Mooihoofd
www.mooihoofd.nl
klantenservice@mooihoofd.nl
023 888 28 85
- Hippemuts
www.hippemuts.nl
info@hippemuts.nl

Aanvullende informatie behandeling

Adviezen afvalstoffen

De cytostatica verlaten uw lichaam via urine, ontlasting, zweet, braaksel en lichaamsvocht. Na ongeveer een week is alle chemotherapie uit uw lichaam. Voor gezonde mensen kan het schadelijk zijn om in aanraking te komen met cytostatica maar uit onderzoek blijkt dat voor de mensen thuis de risico's klein zijn. Toch willen we u op een aantal zaken wijzen:

Lichamelijk contact

Lichamelijk contact is niet schadelijk. U hoeft het dus niet te mijden. We adviseren we wel om tijdens seks een condoom te gebruiken gedurende de tijd dat chemotherapie via het lichaamsvocht wordt uitgescheiden. Indien u zwanger wilt worden, is het raadzaam om dit met uw oncoloog te overleggen. Chemotherapie kan aangeboren afwijkingen veroorzaken.

Urine en ontlasting

- Zittend plassen om spatten op de bril te voorkomen. Mochten deze er toch zitten, verwijder ze dan met toilet papier.
- Spoel het toilet tweemaal door met het deksel dicht.
- Was uw handen na toiletgebruik.
- Maak het toilet een keer per dag schoon.

Braaksel

- Wanneer u overgeeft in het toilet, gelden dezelfde adviezen als hierboven bij urine en ontlasting.
- Als het niet mogelijk is in het toilet te braken, maakt u dan schoon met wegwerpmateriaal. Gooi het wegwerpmateriaal in een plastic tas in een vuilniszak.
- Wees voorzichtig als u de cytostatica in tabletvorm of drank hebt gekregen. Als u binnen twee uur na gebruik gaat braken is het cytostaticum nog niet uit de maag weg.

Wasgoed

Bij sterk bevuild wasgoed met urine, ontlasting, braaksel of transpiratie adviseren we u om het wasgoed apart te wassen.

Schoonmaken

U kunt schoonmaken met een gewone zeepoplossing.

Voeding bij kanker

De behandeling van kanker kan veel van uw lichaam vergen. U kunt problemen krijgen met eten, bijvoorbeeld omdat u misselijk bent of omdat u last heeft van smaakveranderingen. Lekker eten is dan niet meer vanzelfsprekend. Om in een goede conditie te blijven, is het wel belangrijk om goed te blijven eten. Een stabiel lichaamsgewicht helpt om de behandeling te doorstaan en er beter van te herstellen.

Wanneer u kanker heeft is het meestal niet nodig om anders te gaan eten. Mensen met kanker hebben over het algemeen dezelfde voedingsstoffen nodig als vóór hun ziekte.

Aanbevolen hoeveelheden

Voedingsmiddelen ten minste nodig per dag (rondom de behandeling):

- brood: 3-4 sneden
- kaas: 2 plakken of 40 gram
- vleeswaren: 2 plakken of 30 gram
- melk en melkproducten: 3 bekertjes/schaaltjes
- fruit: 2 porties
- vlees, vis, kip, ei, vegetarische vervangers: 100 gram
- aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten: 3 stuks/opscheplepels
- groenten: 3 opscheplepels
- boter, margarine, halvarine,
- olie: 30 gram of 30 ml
- vocht: 1,5 liter (65 jaar of ouder 1,7 liter)

Test zelf uw voedingstoestand

Bent u onbedoeld afgevallen?	
• Meer dan 6 kg in de laatste 6 maanden	•••
• Meer dan 3 kg in de afgelopen maand	••
Had u de afgelopen maand een verminderde eetlust?	•
Heeft u de afgelopen maand drink- of sondevoeding gebruikt?	•

Heeft u 3 punten of meer? Praat dan met uw behandelend arts, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige over uw voeding. Zij kunnen u in contact brengen met een diëtist. Uw situatie kan veranderen. Doe deze test daarom eens per maand.

Kunnen voeding en extra vitamines en mineralen kanker helpen genezen?

Er is veel onderzoek gedaan om te kijken of voeding - eventueel aangevuld met vitamines en mineralen - een positief effect heeft op de genezing van kanker. Dit is helaas niet zo. Iets anders is de vraag of een bepaald dieet kwaad kan naast de reguliere medische behandeling. Dat lijkt meestal niet het geval. In sommige situaties is het echter nodig uw voeding aan te passen, zoals na een operatie of wanneer er klachten zijn ten gevolge van chemotherapie of bestraling.

Is het zinvol om extra vitamines en mineralen te gebruiken tijdens chemotherapie?

Er is tot nu toe geen wetenschappelijk bewijs dat gebruik van extra vitamines en mineralen de behandeling of het ziekteproces positief beïnvloedt. Gezond en gevarieerd eten is voor iedereen belangrijk. Als gezond eten door chemotherapie minder goed lukt, is er geen bezwaar tegen het gebruik van een multi-vitamine- preparaat. Gebruik niet meer dan 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH).

Ondersteunen anti-oxidanten de chemotherapie?

Bij radiotherapie en chemotherapie ontstaan vrije radicalen die noodzakelijk zijn voor het vernietigen van de kanker cel. Anti-oxidanten kunnen deze vrije radicalen onschadelijk maken en daarmee de werking van chemo- of radiotherapie verminderen. Daarom wordt het gebruik van hoge doseringen anti-oxidanten in tabletvorm afgeraden. Anti-oxidanten uit de voeding zijn veilig.

Is het gebruik van vette vis en visolie tijdens chemotherapie toegestaan?

Producten met visolie lijken in dieronderzoek de werking van sommige soorten chemotherapie tegen te gaan (Irinotecan en platina bevattende chemotherapie zoals Cisplatin, Carboplatin en Oxaliplatin). Hoewel het bewijs hiervoor laag is, is het advies om uit voorzorg een korte periode (van 24 uur voor tot 24 uur na de toediening van de chemotherapie) geen visoliesupplementen en vette vis te gebruiken. Onder de vette vissoorten vallen onder andere paling, haring, makreel, zalm, sardines, bokking en ansjovis. Buiten deze periode om is het belangrijk dat u wel vette vis eet omdat het een essentieel onderdeel van een gezonde voeding is. Uw arts, verpleegkundig specialist en oncologieverpleegkundige weten welke chemotherapie u krijgt en of dit advies ook voor u geldt.

Kijk voor betrouwbare informatie over voeding en kanker op de website

www.voedingenkankerinfo.nl.

Als u na het lezen van deze informatie graag een persoonlijk voedingsadvies wilt krijgen, bespreek dit dan met uw behandelend arts, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige. Zij kunnen u verwijzen naar een diëtist.

Aanvullende kruidensupplementen

Is het zinvol om Sint-Janskruid te gebruiken?

Sint-Janskruid kan de werking van geneesmiddelen nadelig beïnvloeden. Het versterkt de werking van de lever. Een aantal geneesmiddelen wordt hierdoor sneller afgebroken. Ze werken daardoor minder goed. Dit geldt ook voor chemotherapie. U kunt tijdens de chemotherapie en aanvullende behandeling met medicijnen geen Sint-Janskruid gebruiken!

Zijn er nog andere kruiden die de chemotherapie tegenwerken?

Ja, ook de volgende kruiden kunt u beter niet gebruiken tijdens de chemotherapie:

- Druivenpitextract
- Mariadistel
- Oldelandia diffusa (chinees kruid)

Overige adviezen

Kan chemotherapie gecombineerd worden met acupunctuur?

Sommige patiënten hebben baat bij acupunctuur tijdens hun behandeling met chemotherapie. Het helpt hen om bijwerkingen zoals misselijkheid en overgeven te verminderen. Het is geen probleem om naar een acupuncturist te gaan.

Beweegadvies bij kanker

Kanker kan aanleiding geven tot langdurige vermoeidheid en conditieverlies. Ook de behandeling, zoals chemotherapie, immunotherapie, een operatie, bestraling of hormoontherapie kunnen hier invloed op hebben.

Veel rust nemen helpt niet om de klachten te verminderen. Beweging blijkt juist wel een positief effect te hebben op vermoeidheid en conditie. We adviseren u om gedurende de gehele behandeling lichamelijk actief te blijven of te worden. Het is niet noodzakelijk om intensief te sporten. Een stevige wandeling of fietsen is meestal voldoende.

De oncologieverpleegkundige zal tijdens het voorbereidingsgesprek u advies en instructies geven over bewegen tijdens uw behandeling. Houd er wel rekening mee dat u op sommige momenten van de behandeling sneller vermoeid bent, bijvoorbeeld enkele dagen na de chemo- en of immunotherapie. Het kan zijn dat het bewegen dan wat minder goed gaat. Plan het bewegen zelf in, in uw eigen omgeving en op een moment dat voor u goed uitkomt.

Beweegadvies

- Beweeg tenminste 5 dagen per week
- 30 – 60 minuten per dag

Hoe zwaar moet u inspannen?

- De hartslag ligt iets hoger dan normaal
- U raakt een beetje buiten adem
- U kunt nog wel een gesprek voeren!

Waarom?

- Het aantal bijwerkingen van de behandeling kan verminderen.
- Het kan helpen om na de behandeling sneller op krachten te komen.
- Het kan helpen om u minder vermoeid te voelen tijdens de behandeling.
- Het kan het herstel van een operatie versnellen.
- Het helpt om beter te slapen.
- Het kan uw zelfvertrouwen vergroten en concentratie verbeteren.

Tips voor succes

- Bouw rustig op. Als u niet gewend bent om te bewegen, start dan met het aantal minuten dat u vol kunt houden zonder erg buiten adem te raken. Breidt elke dag een beetje uit.
- Grijp elke kans om te bewegen
- Neem de trap in plaats van de lift
- Stap een halte eerder uit de bus/tram
- Ga wandelen of fietsen in plaats van met de auto
- Beloon uzelf en wees niet te streng voor uzelf
- U mag de inspanning verdelen: 6 x 10 minuten matig intensief bewegen is net zo effectief als 1 x 60 minuten
- Kies een activiteit die u leuk vindt. Dit helpt om het vol te houden.
- Zorg voor afwisseling.

Wanneer moet ik stoppen met bewegen?

Als u tijdens het bewegen last krijgt van de volgende symptomen moet u stoppen.

- Pijn op uw borst en pijn in uw arm
- Onregelmatige hartslag
- Gevoel van duizeligheid
- Misselijkheid
- Extreme kortademigheid

Als de klachten na korte rust (2 – 10 minuten) niet afnemen moet u de klachten melden bij medisch specialist, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige

Te bespreken onderwerpen

Deze onderwerpen wil ik bespreken:

- Medische informatie over de chemotherapie/immunotherapie die ik krijg (bijvoorbeeld de werking in het lichaam).
- Het doel van de behandeling met chemotherapie/immunotherapie.
- De bijwerkingen die kunnen voorkomen bij deze behandeling.
- Hoe waarschijnlijk is het dat ik bepaalde bijwerkingen krijg.
- Wat de arts of verpleegkundig specialist kan doen om bijwerkingen te voorkomen of verminderen.
- Wat ik zelf aan de bijwerkingen kan doen.
- Wanneer ik contact op moet nemen met het ziekenhuis.
- Wat de praktische gevolgen zijn van de behandeling voor mijn dagelijks leven (bijvoorbeeld zorg voor kinderen, werk, huishouden, hobby's).
- Welke gevoelens de behandeling kan losmaken (angst, somberheid, hoop, sneller emotioneel)
- Hoe ik en mijn naasten (bijvoorbeeld partner, kinderen) met de ziekte en/of behandeling kunnen omgaan.
- Wat mijn naasten kunnen doen om mij te steunen.
- Wat de invloed is van de chemotherapie/immunotherapie op seksualiteit.
- Hoe ik in contact kan komen met lotgenoten.
- Of ik thuis extra hulp nodig heb en hoe ik dat kan regelen.
- Ondersteuning van bijvoorbeeld een psycholoog.
- De gang van zaken in het ziekenhuis (waar vindt de behandeling plaats, wanneer krijg ik de behandeling, hoe vaak moet ik komen)
- Wat gebeurt er als ik afzie van de behandeling (twijfel over keuze, vooruitzichten, verdere begeleiding)

Eventueel kunt u hier opschrijven wat u precies wilt bespreken over de aangekruiste punten of over andere onderwerpen:

Adressen en websites

Voorlichtingscentrum KWF Kankerbestrijding

Delflandlaan 17, 1062 EA Amsterdam

T 0800 0226 622 (gratis) op werkdagen tussen 10.00 - 12.30 uur en 13.30 - 16.30 uur.

www.kwfkankerbestrijding.nl of www.kankerinfo.nl

Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenverenigingen (NFK)

T 030 291 60 91

www.kankerpatient.nl

Kanker.nl

Kanker.nl is een online platform dat kennis en ervaringen over kanker bundelt. Een website die een unieke combinatie in zich heeft: toegang tot betrouwbare medische informatie én een sociaal netwerk.

www.kanker.nl

Ingeborg Douwes Centrum

Psycho-oncologisch centrum voor begeleiden van kankerpatiënten en hun naasten.

T 020 510 81 02 van maandag tot en met donderdag tussen 10.00 - 16.00 uur.

www.ingeborgdouwescentrum.nl

AYA adolescent and young adult

Voor jonge mensen (van ± 18-35 jaar) met kanker.

T 024 361 34 57

www.aya4net.nl

Cancer Care Center Nazorg na kanker.

T 020 694 62 54

www.cancercarecenter.nl

Thuiszorg

Kan via de huisarts geregeld worden.

Alternatieve behandeling

www.kwfkankerbestrijding.nl of vraag folder bij de polikliniek Oncologie.

Kinderen: www.kankerspoken.nl

Chemotherapie: www.allesoverchemotherapie.nl, www.kanker.nl

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: ga naar www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 11 december 2019, foldernr. 3083