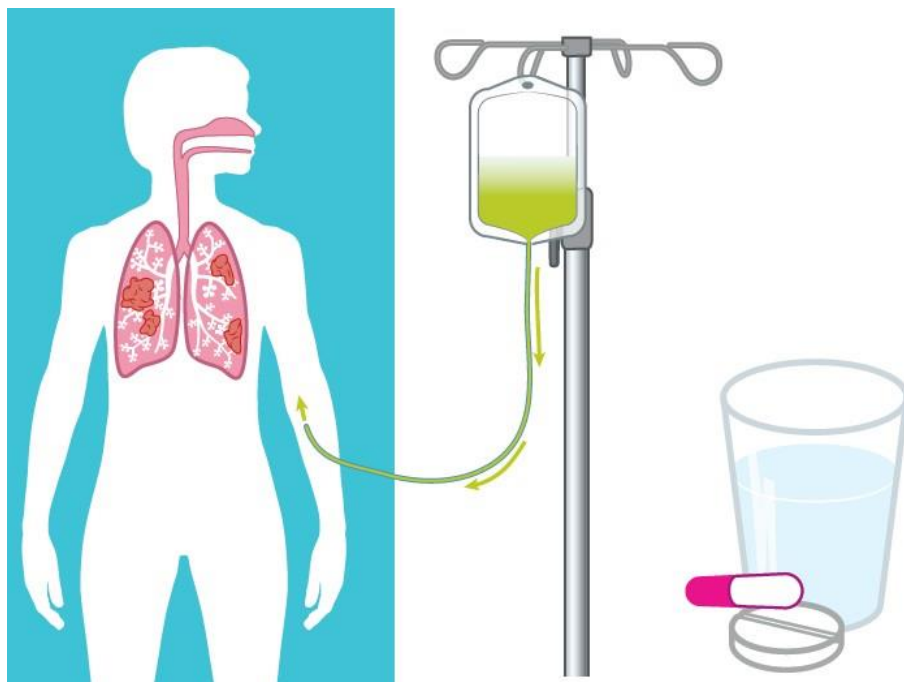




Longkanker  
Nederland

# *Chemotherapie bij longkanker*



Chemotherapie is een van de behandelvormen bij longkanker. Soms kan je nog beter worden met chemotherapie. Soms is de chemotherapie bedoeld om het leven te verlengen.

Het is belangrijk dat je de keuze voor wel of niet chemotherapie goed kunt maken doordat je betrouwbare informatie over de behandeling, het doel en de bijwerkingen kent.

Marcel de Ruiter, verpleegkundig consulent longoncologie bij het Erasmus MC vroeg ons een boekje over chemotherapie te maken, zodat hij zijn patiënten beter kan informeren hierover. Hij en twee verpleegkundig specialisten uit het Meander MC werkten mee aan het maken van dit boekje. Ook twee leden van het patiëntenpanel van Longkanker Nederland die op dat moment chemotherapie kregen, werkten hieraan mee.



Longkanker  
Nederland

**Dit boekje is gemaakt door patiëntenorganisatie Longkanker Nederland in samenwerking met:**

- **Susanne van der Linden en Myrthe Le Brun**  
*Verpleegkundig specialisten, Meander Medisch Centrum*
- **Marcel de Ruiter**  
*Verpleegkundig consulent longoncologie, Erasmus MC*
- **Leden van het patiëntenpanel** van patiëntenorganisatie Longkanker Nederland

**Dit boekje is financieel mogelijk gemaakt door:** *Astra Zeneca en MSD*

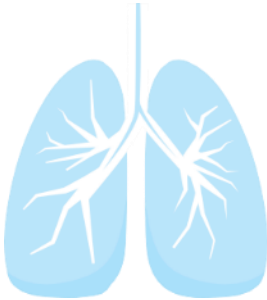
# Inhoudsopgave

<b>Wat is longkanker?</b>	<b>3</b>
Soorten longkanker	5
Het stadium van de longkanker	6
<b>Wat is chemotherapie?</b>	<b>8</b>
Behandelingen met chemotherapie	10
Samen beslissen over chemotherapie	10
<b>Wanneer chemotherapie?</b>	<b>12</b>
Niet-kleincellige longkanker (NSCLC)	14
Kleincellige longkanker (SCLC)	16
<b>Bijwerkingen bij chemotherapie</b>	<b>17</b>
Medicijnen tegen bijwerkingen	19
<b>Adviezen tegen bijwerkingen</b>	<b>20</b>
Haaruitval	21
Diarree of verstopping van de darmen	24
Misselijkheid en minder zin in eten	25
Smaak- en reukverandering	26
Gewichtsverlies	26
Pijnlijke mond	27
Kunstgebit	28
Verandering van de huid	29
<b>Beschermende maatregelen voor thuis</b>	<b>30</b>
Adviezen om risico's voor uw omgeving te voorkomen	31
<b>Wanneer contact opnemen met het ziekenhuis?</b>	<b>32</b>
<b>Meer weten over chemotherapie?</b>	<b>34</b>

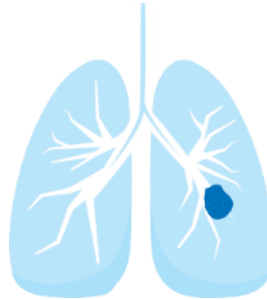
# Wat is longkanker?

# Wat is longkanker?

Longkanker (= longtumor = longcarcinoom) betekent dat cellen in de long ongeremd zijn gaan delen. Er ontstaat een klomp van cellen in de long, zie hieronder op het plaatje.



Gezonde longen



Longen met daarin een klomp van cellen: kanker

## *Gezonde longen en longen met kanker*

De longen bestaan uit vele soorten longcellen. Gezonde longcellen vernieuwen zich regelmatig; ze delen zich en ze sterven af. Door deze celvernieuwing blijft er gezond weefsel met een geordende structuur. Dit zorgt ervoor dat u goed kunt ademen. Dit is de belangrijkste functie van de long.

Als er een ongeremde deling is, kan er een tumor (kanker) ontstaan. Deze tumor neemt de plaats in van gezond weefsel en kan dat kapot maken.

## Soorten longkanker

Door te kijken naar de vorm en grootte van de kankercellen wordt een hoofdingeling gemaakt in kleincellige en niet-kleincellige longkanker.

Niet-kleincellige longkanker komt het meeste voor.

De hoofdvormen van longkanker bestaan ook weer uit subvormen. Hieronder staat hoe vaak ze voorkomen.

<b>Niet-kleincellige longkanker</b> 86,9%	<b>Kleincellige longkanker</b> 11,6%	<b>Overige soorten</b> 1,5%
plaveiselcelcarcinoom 17,6%	kleincellig carcinoom 11,2%	
adenocarcinoom 42,1%	gecombineerd kleincellig carcinoom 0,4%	
grootcellig ongedifferentieerd carcinoom 10,4%		

### Soorten longkanker

#### Mesothelioom

Er kan ook kanker ontstaan vanuit de longvliezen; dit heet mesothelioom. Over deze vorm staat geen informatie in dit boekje. Voor informatie kunt u terecht bij de Asbestslachtoffers Vereniging Nederland, zie [www.asbestslachtoffer.nl](http://www.asbestslachtoffer.nl) of scan de QR-code.



## Het stadium van de longkanker

Het is belangrijk dat wordt onderzocht of de kanker alleen in de long zit of op meerdere plaatsen in uw lichaam. De uitslag geeft aan of u een behandeling gericht op genezing van de longkanker kunt krijgen. Als dat niet meer mogelijk is, wordt gekeken welke behandeling uw ziekte het beste onder controle kan houden met een zo goed mogelijke kwaliteit van leven.

## TNM-indeling

De uitgebreidheid van de ziekte wordt beschreven met de TNM-indeling. De TNM-indeling wordt vertaald naar het stadium van de ziekte.

- T** Beschrijft de **grootte van de tumor, de plaats en eventueel de in- of doorgroei van de tumor**. Dit wordt weergegeven met de cijfers 1-4 en letters a, b en c. Als het cijfer of de letter hoger is, betekent dit: een grotere tumor, ligging van de tumor op een ongunstige plaats of ingroei van de tumor in omliggende organen.
- N** Beschrijft **of en op welke plaats lymfeklieren kankercellen bevatten** (N komt van het Engelse woord voor lymfeklier: node). Dit wordt weergegeven met de cijfers 0 tot en met 3.  
Het cijfer 0 betekent dat er geen kankercellen in de lymfeklieren zijn aangetroffen. Hoe hoger het cijfer, hoe uitgebreider gebieden met lymfeklieren met kankercellen zijn aangetroffen.
- M** Beschrijft **of de kankercellen zich hebben verspreid (M staat voor metastasen, uitzaaiingen) naar andere organen in het lichaam**. Dit wordt weergegeven met de cijfers 0 en 1 en de letters a, b en c.  
Het cijfer 0 betekent: geen kankercellen in andere organen.  
Het cijfer 1 betekent dat er kankercellen in de andere long, in de borstholte (a) of in één (b) of meerdere (c) organen dan de long zijn gevonden.

## TNM-INDELING

**T** = Grootte, plaats en eventueel in- of doorgroei tumor.

**N** = Wel of geen uitzaaiing in lymfeklieren. **0** = geen kanker in de lymfeklieren.

**M** = Wel of geen uitzaaiing in andere organen. **0** = geen kanker in andere organen.

- |                           |                          |                           |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <input type="radio"/> T1a | <input type="radio"/> N0 | <input type="radio"/> M0  |
| <input type="radio"/> T1b | <input type="radio"/> N1 | <input type="radio"/> M1a |
| <input type="radio"/> T1c | <input type="radio"/> N2 | <input type="radio"/> M1b |
| <input type="radio"/> T2a | <input type="radio"/> N3 | <input type="radio"/> M1c |
| <input type="radio"/> T2b |                          |                           |
| <input type="radio"/> T3  |                          |                           |
| <input type="radio"/> T4  |                          |                           |

## In welk stadium is de longkanker?

Bij longkanker wordt een onderverdeling gemaakt in stadia. Het stadium geeft aan hoever de ziekte zich in het lichaam heeft uitgebreid. De arts stelt het stadium vast en onderzoekt hiervoor:

- de plaats en grootte van de tumor
- of en hoever de tumor is doorgroeid in het weefsel eromheen
- of er uitzaaiingen zijn in de lymfeklieren en/of organen ergens anders in het lichaam.

## Er zijn vier stadia:

**Stadium 1 (a1-3 of b):** Er is alleen een kleine tumor in de long (max. 4 cm).

**Stadium 2a:** De tumor is iets groter (max. 5 cm).

**Stadium 2b:** De tumor is nog iets groter (max. 7 cm) en/of er kunnen kankercellen aanwezig zijn in de lymfeklieren van de long waar de tumor zit.

**Stadium 3a:** De tumor is erg groot of groeit direct in andere organen en/of er zijn kankercellen in de lymfeklieren tussen de longen, aan de kant waar de tumor zit.

**Stadium 3b:** Er zijn kankercellen in de lymfeklieren tussen de longen, aan de andere kant van de borstkas dan waar de tumor aanwezig is, of er zijn kankercellen in lymfeklieren boven het sleutelbeen.

**Stadium 3c:** De tumor is groter dan 5 cm. Ook zijn er kankercellen in lymfeklieren aan de andere kant van de borstkas dan waar de tumor aanwezig is, of in lymfeklieren boven het sleutelbeen. Er zijn geen uitzaaiingen naar andere organen.

**Stadium 4a:** Er zijn meerdere tumoren in de long, of er is ook een tumor in de andere long, of er is een uitzaaiing in één ander orgaan.

**Stadium 4b:** Er zijn meerdere uitzaaiingen in een ander orgaan dan de long.

Niet-kleincellige longkanker groeit meestal langzamer en zaait minder snel uit dan kleincellige longkanker. De niet-kleincellige longkanker kan jaren in het lichaam zitten en geen klachten geven. Als er klachten ontstaan, kan de tumor al zijn uitgezaaid.

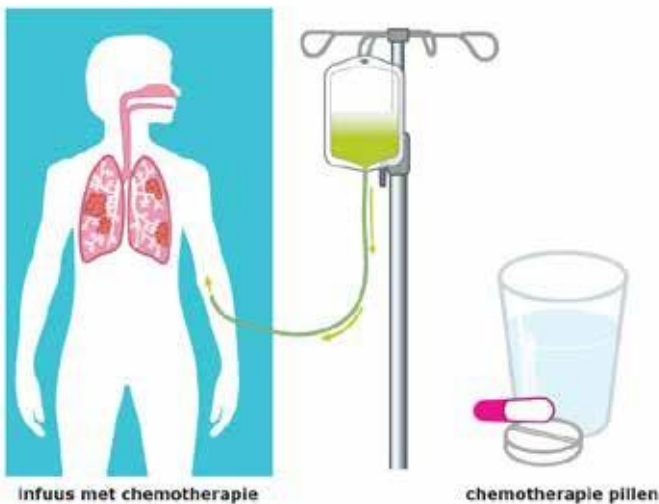


# Wat is chemotherapie?

# Wat is chemotherapie?

Chemotherapie is de behandeling van kanker met medicijnen. Deze medicijnen doden de kankercellen of remmen de groei van de cellen. Deze medicijnen worden 'cytostatica' genoemd.

Chemotherapie kan bij longkanker via het infuus of via tabletten of capsules worden gegeven. Meestal wordt chemotherapie bij longkanker via een infuus gegeven.



Er zijn verschillende soorten cytostatica, elk met een eigen werking. Sommige van deze medicijnen beïnvloeden de kankercel op het moment dat deze zich deelt. Andere cytostatica doen dit op een eerder moment.

Als een patiënt niet meer kan genezen van longkanker, is chemotherapie ook mogelijk als palliatieve behandeling. Chemotherapie wordt dan ingezet om de ziekte te remmen, klachten zoals pijn te verminderen of klachten te voorkomen. Het doel van de behandeling is om de kwaliteit van leven te verbeteren.

## Behandelingen met chemotherapie

Een behandeling met chemotherapie kan om verschillende redenen worden gegeven:

- **Chemotherapie met genezing als doel.** Dit heet een curatieve behandeling.
- **Chemotherapie na een operatie.** Chemotherapie kan als voorzorg na een operatie worden gegeven. Dat gebeurt dan om het risico te verkleinen dat de kanker terugkomt. Dit heet 'adjuvante chemotherapie'. Het doel is genezing. Net als bij een curatieve behandeling.
- **Chemotherapie als palliatieve behandeling.** Deze behandeling kan de ziekte niet genezen. Wel kan met chemotherapie de ziekte worden geremd of kan het helpen om klachten te verminderen.

Tussen de behandelingen met chemotherapie zit een pauze van een aantal weken. Zo krijgt uw lichaam de kans om te herstellen en begint u weer zo fit mogelijk aan de volgende kuur met chemotherapie.

## Samen beslissen over chemotherapie

Er bestaan verschillende soorten chemotherapie. In het ziekenhuis waar u behandeld wordt, krijgt u uitleg over de verschillende soorten.

Vertel aan de longarts en verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige wat u belangrijk vindt in uw leven. Vertel bijvoorbeeld over uw hobby's. Dan weten de arts en verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige wat de chemotherapie voor uw leven betekent. Samen beslissen jullie of chemotherapie voor u het beste is en welke soort chemotherapie u dan krijgt.

Als u teveel klachten krijgt van de chemotherapie, kunt u altijd stoppen met de behandeling.



### *Samen beslissen over chemotherapie*

#### **Als het lastig is om het infuus in te brengen**

Als het inbrengen van het infuus bij u lastig gaat, zijn er andere manieren waarop de infuusvloeistof gegeven kan worden.

U kunt dan samen met uw arts, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige kijken naar een manier waarbij het prikken met een infuusnaald niet steeds nodig is.



*Infuus inbrengen*

# Wanneer chemotherapie?

# Wanneer is chemotherapie mogelijk?

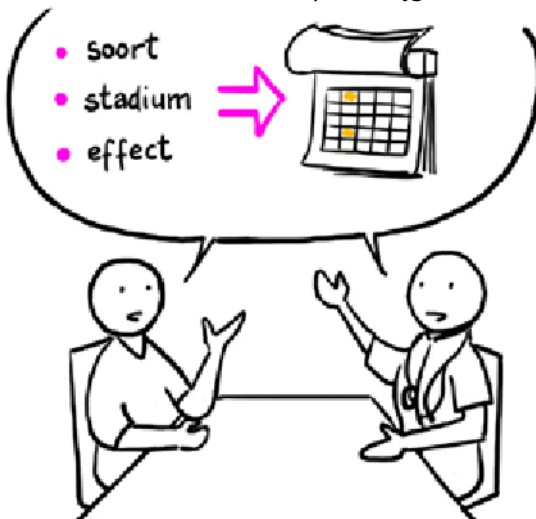
Op bladzijde 5 staat informatie over de twee hoofdvormen van longkanker: *kleincellige en niet-kleincellige longkanker*. Op bladzijde 6 en 7 staat informatie over de *stadia van longkanker*. Hieronder leggen we uit bij welke vorm en in welk stadium chemotherapie ingezet kan worden.

Het ligt niet alleen aan het stadium van de longkanker, maar ook aan uw persoonlijke situatie of u chemotherapie kunt krijgen. Uw conditie en of u ook andere ziektes hebt en andere medicijnen gebruikt, bepalen ook of u chemotherapie kunt krijgen.

## Fit zijn

Om chemotherapie te kunnen krijgen, moet u fit genoeg zijn. Als u erg zwak bent, kan uw lichaam de chemotherapie niet aan. Uw arts en verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige kijken samen met u of zij denken dat uw lichaam de chemotherapie aan kan.

Hoe vaak u chemotherapie krijgt, hangt af van het stadium van de longkanker, uw conditie, welke soort chemotherapie u krijgt en of de chemotherapie aanslaat.



*Samen bespreken hoe vaak u chemotherapie krijgt*

Chemotherapie wordt niet altijd als enige behandeling gebruikt. Vaak wordt er een combinatie van chemotherapie met andere behandelingen gebruikt. Of krijgt u meerdere vormen van chemotherapie.

## **Niet-kleincellige longkanker (NSCLC)**

### **Stadium 1 en stadium 2: Chemotherapie voor of na de operatie**

De chemotherapie wordt voor of na een operatie gegeven om de kans te verkleinen dat de longkanker na de operatie terug komt.

Niet iedereen krijgt chemotherapie bij een operatie. Dit gebeurt alleen als er bij u een grotere kans is op terugkeer van de kanker. Als dat zo is, wordt de chemotherapie meestal na de operatie gegeven.

Voor de operatie wordt soms ook chemotherapie gegeven. Bijvoorbeeld om de tumor kleiner te maken waardoor opereren makkelijker is. Maar het geven van chemotherapie voor de behandeling komt minder vaak voor.

Deze behandeling heeft als doel de longkanker te genezen.

### **Stadium 3: Chemo-radiatie**

Hierbij krijgt u radiotherapie en een aantal keer chemotherapie.

Samen met u wordt gekeken wat voor u het beste is. Chemotherapie tegelijk met de radiotherapie geven of de radiotherapie na de chemotherapie geven.

De chemotherapie versterkt de behandeling van de radiotherapie. Deze behandeling heeft als doel de longkanker te genezen.

### **Wat is radiotherapie?**

Radiotherapie is een behandeling met sterke röntgenstraling. Radiotherapie heet ook 'bestraling'. De bestraling maakt kankercellen dood. De bestraling wordt gericht op de longkanker en gaat door de huid heen.



## *Radiotherapie*

### **Stadium 4: Chemo-immuuntherapie**

U kunt een combinatie van chemotherapie en immuuntherapie krijgen. Deze behandeling kan niet zorgen dat u geneest van longkanker. Het doel van de behandeling is dat u langer leeft dan zonder behandeling.

### **Chemotherapie als er geen genezende behandeling meer mogelijk is**

Als er geen andere behandelmogelijkheden meer zijn, kan chemotherapie zorgen voor een verlenging van het leven. Ook kan chemotherapie zorgen voor het verminderen van klachten die u kunt hebben, zoals pijn.

### **Behandelingen zonder chemotherapie**

Bij niet-kleincellige longkanker zijn er ook behandelingen waarbij geen chemotherapie wordt gegeven.

***Overleg met uw arts en verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige of chemotherapie voor u de beste behandeling is.***



## **Kleincellige longkanker (SCLC)**

### **Stadium 1 en stadium 2: Chemotherapie voor of na de operatie**

De chemotherapie wordt voor of na een operatie gegeven om de kans te verkleinen dat de longkanker na de operatie terug komt.

Niet iedereen krijgt chemotherapie bij een operatie. Dit gebeurt alleen als er bij u een grotere kans is op terugkeer van de kanker. Als dat zo is, wordt de chemotherapie meestal na de operatie gegeven.

Voor de operatie wordt soms ook chemotherapie gegeven. Bijvoorbeeld om de tumor kleiner te maken waardoor opereren makkelijker is. Maar het geven van chemotherapie voor de behandeling komt minder vaak voor.

Deze behandeling heeft als doel de longkanker te genezen.

### **Stadium 3: Chemotherapie met bestraling tegelijk of na elkaar**

U kunt een combinatie van chemotherapie en bestraling krijgen. Of u deze behandelingen tegelijk of na elkaar krijgt, hangt af van de grootte van het gebied dat bestraald wordt en of u fit genoeg bent.

### **Stadium 4: Chemotherapie als er geen genezende behandeling meer mogelijk is**

Bij dit stadium kan de longkanker niet genezen.

Als er geen andere behandelmogelijkheden meer zijn, kan chemotherapie zorgen voor een verlenging van het leven. Ook kan chemotherapie zorgen voor het verminderen van klachten die u kunt hebben, zoals pijn.

In dit stadium wordt chemotherapie gegeven als eerste behandeling en wordt daarna preventieve hersenbestraling en radiotherapie van de borstkas gegeven. Ook kan chemotherapie als tweede of derde behandelvorm worden ingezet nadat eerder andere behandelingen zijn gegeven.

# Bijwerkingen bij chemotherapie

# Welke bijwerkingen kunt u krijgen?

Van medicijnen kunt u klachten krijgen. Dit zijn bijwerkingen. Chemotherapie kan bijwerkingen geven, omdat het niet alleen de zieke cellen kapot maakt, maar ook de gezonde cellen kan beschadigen.

Bijwerkingen die u kunt krijgen zijn:

- Vermoeidheid
- Haaruitval
- Misselijkheid
- Overgeven
- Diarree of verstopping van de darmen
- Uitslag van de huid of een andere kleur van de huid
- Pijnlijke mond
- Minder zin in eten
- Koorts
- Blauwe plekken
- Neuropathie
- Afname van bloedcellen
- Invloed op seksualiteit en vruchtbaarheid



## Medicijnen tegen bijwerkingen

Voordat u chemotherapie krijgt, krijgt u eerst medicijnen tegen een aantal bijwerkingen. Deze medicijnen zorgen ervoor dat u zo min mogelijk of geen last krijgt van klachten van de mond, verstopping van de darmen en misselijkheid.

### **Laat het meteen weten als u bijwerkingen hebt!**

De arts, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige legt u uit **bij welke bijwerkingen u meteen het ziekenhuis moet bellen.**

Heeft u die klachten? Wacht dan niet maar bel meteen uw arts, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige. Er wordt dan gekeken of u beter minder chemotherapie kunt krijgen. Of dat u medicijnen krijgt om de klachten te verminderen.

*In het laatste hoofdstuk van dit boekje leest u hier meer over. Kijk op bladzijde 33.*

# Adviezen tegen bijwerkingen

# Adviezen tegen bijwerkingen

In dit hoofdstuk geven we een aantal adviezen en tips om minder last te krijgen van een aantal bijwerkingen.

## Haaruitval

Veel behandelingen met chemotherapie beschadigen het haar. Soms wordt het haar alleen dunner, maar bij veel behandelingen valt al het haar uit. Dit is niet alleen het haar op het hoofd, maar meestal ook het haar op het lichaam, de wenkbrauwen en wimpers. Ook kunt u last krijgen van een pijnlijke hoofdhuid.

Haaruitval begint meestal ongeveer 14 dagen na de eerste kuur met chemotherapie. Veel mensen vinden het prettig om het haar kort te laten knippen voordat het gaat uitvallen.

## Nieuw haar

Ongeveer twee tot drie maanden na het stoppen van de chemotherapie begint het haar weer te groeien. Soms heeft het een andere kleur. Ook de structuur kan anders zijn. Uw nieuwe haar kan krullend zijn in plaats van glad of andersom.

## Hoofdhuid beschermen

Het is belangrijk dat uw hoofdhuid beschermd blijft om afkoeling te voorkomen, vooral in de winter. Als de zon schijnt is het ook belangrijk uw hoofd te beschermen.

## Hoofdbedekking kiezen

Denk vooraf na over waarmee u uw hoofd wilt beschermen: een pruik, sjaaltje, mutsje, hoed of pet? Kies waar u zich het prettigst bij voelt.

U vindt informatie over hoofdbedekking op:

- [www.mooihoofd.nl](http://www.mooihoofd.nl)
- [www.mutssja.nl](http://www.mutssja.nl)
- [www.toupim.nl](http://www.toupim.nl)

## Pruik

Geeft u de voorkeur aan een pruik? Dan kunt u de pruik het beste kiezen als u uw eigen haar nog hebt. De kapper kan het model dan zoveel mogelijk op uw eigen kapsel laten lijken. U vindt een gespecialiseerde kapper op de website [www.anko.nl/consumenten/zoek-een-erkend-haarwerker](http://www.anko.nl/consumenten/zoek-een-erkend-haarwerker)

Of in de Verwijsgids Kanker.

<https://www.verwijsgidskanker.nl/zorgaanbieder/18/haarwerker>

## Tips voor de verzorging van uw haar tijdens chemotherapie

- Verzorg uw haar en uw hoofdhuid voorzichtig:
  - o Was het haar met lauw water.
  - o Gebruik een milde shampoo en conditioner.
  - o Droog het haar voorzichtig.
- Laat uw haar niet verven en laat geen krullen zetten.
- Bij snel uitvallend haar kan de hoofdhuid gevoelig en/of pijnlijk zijn. Paracetamol kan hier bij helpen.

### Wilt u voorkomen dat uw hoofdhaar uitvalt?

Sommige patiënten kunnen hun hoofdhaar houden door de hoofdhuid tijdens chemotherapie te koelen met een ijsmuts (coldcap). Hoe goed de hoofdhuidkoeling helpt, hangt af van het type chemotherapie dat iemand krijgt.

Vraag uw arts, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige of een coldcap bij uw chemotherapie kan helpen om haaruitval op uw hoofd te voorkomen.

### Hoe werkt een coldcap?

- Een half uur voor de chemotherapie plaatst de verpleegkundige de ijsmuts op het hoofd.
- De ijsmuts blijft tijdens het infuus zitten.
- Na de chemotherapie moet de muts nog 20 tot 90 minuten worden gedragen.



*Coldcap*



## Diarree of verstopping van de darmen

### Tips bij diarree

- Zorg dat u voldoende drinkt: minimaal twee liter water of thee per dag. Dat zijn ongeveer 15 kopjes.
- Neem elke dag een aantal koppen bouillon of groente- of tomatensap.
- Bij veel diarree kunt u ORS kopen bij de drogist of apotheek.
- Neem kleine maaltijden.
- Eet geen koolsoorten, ui en prei.
- Gebruik weinig suiker.
- **Bel uw oncologieverpleegkundige, verpleegkundig specialist of de longafdeling als de diarree langer dan 48 uur duurt.**

### Tips bij verstopping van de darmen

- Zorg dat u voldoende drinkt: minimaal twee liter water of thee per dag. Dat zijn ongeveer 15 kopjes.
- Gebruik vezelrijke voeding zoals bruin en volkoren brood, groenten en fruit.
- Zorg voor voldoende beweging zoals wandelen, fietsen of zwemmen.
- **Bel uw oncologieverpleegkundige, verpleegkundig specialist of de longafdeling als u twee tot drie dagen niet kunt poepen.**



*Drink voldoende water of thee*

## Misselijkheid en minder zin in eten

U krijgt medicijnen om de misselijkheid zoveel mogelijk tegen te gaan. Hieronder staan tips voor als u toch misselijk wordt of minder zin heeft om te eten.

### Tips bij misselijkheid en minder zin in eten

- Drink veel tijdens de kuur. Uw lichaam moet extra afvalstoffen verwijderen. Drink daarom elke dag 1,5 tot twee liter water, dit zijn ongeveer tien tot vijftien kopjes.
- Te weinig drinken kan de misselijkheid en een vieze smaak in uw mond erger maken.
- Leg kleine beetjes eten op uw bord. Veel eten op uw bord, kan zorgen dat u er tegenop ziet om het allemaal op te eten. U kunt altijd extra opscheppen als u toch meer eten op kunt.
- Drink en eet dingen die u graag neemt.
- U kunt geen zin hebben in warme gerechten. U kunt dan bijvoorbeeld een koude maaltijdsalade nemen. Deze smaakt vaak beter en heeft evenveel voedingswaarde.
- Neem regelmatig kleine maaltijden. Een lege maag kan namelijk ook een misselijk gevoel geven.
- Medicinale wietolie kan helpen bij misselijkheid. Vraag advies over wietolie aan uw arts, oncologieverpleegkundige, verpleegkundig specialist of apotheek.

Meer tips tegen misselijkheid staan op [www.voedingenkanker.info](http://www.voedingenkanker.info)

## Smaak- en reukverandering

Door chemotherapie kan eten anders smaken en ruiken. Hierdoor kunt u minder trek hebben. U vindt tips en recepten voor smaakverandering op de website [www.voedingenkanker.info](http://www.voedingenkanker.info)

Of bestel het boek 'A spoonful of love' van Odette Schoonenberg.



*Boek: A spoonful of love*

## Gewichtsverlies

### Tips

Als uw gewicht lager wordt, kijk dan op [www.voedingenkanker.info](http://www.voedingenkanker.info) voor tips.

### Oncologie diëtist

Heeft u vragen over deze tips of wilt u meer informatie, dan kunt u bij uw verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige terecht. Hij/zij schakelt als dat nodig is een oncologie diëtist in. U vindt een oncologie diëtist op [www.oncologiedietisten.nl](http://www.oncologiedietisten.nl)

## Pijnlijke mond

Door de chemotherapie kunt u last krijgen van tandvlesbloedingen, gevoeligheid van de mond, ontstekingen, minder speeksel en droge lippen. Meestal heeft u hier maar kort last van.

### Tips bij klachten van de mond

- Bij pijnklachten kunnen ijsblokjes of koude dranken de pijn soms verzachten.
- Wees voorzichtig met erg warm, zuur, hard of sterk gekruid eten.
- Neem ook zo min mogelijk koolzuurhoudende dranken zoals frisdrank of spa rood.
- Drink regelmatig water.
- Spoel uw mond 4 tot 6 keer per dag met zout water (1 theelepel zout in een glas water) met koud water of kamillethee.
- Als u blaasjes of andere zere plekjes in de mond heeft, vertel dat dan aan uw behandelend arts, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige.
- Smeer vaseline op uw lippen als u droge lippen heeft.
- Zuig op een suikervrij snoepje als u last heeft van een droge mond.

**Vertel bij een bezoek aan uw eigen tandarts of mondhygiëniste dat u chemotherapie krijgt.**

### Tips bij verzorging van de mond

- Spoel uw mond met water nadat u iets gegeten heeft.
- Poets uw tanden 4 keer per dag.
- Maak uw tong 4 keer per dag schoon met een tongreiniger\*.
- Als u gewend bent om te flossen of ragers of tandenstokers te gebruiken, dan mag u dit voorzichtig blijven doen.
- Gebruik als u net gestart bent met de chemotherapie een nieuwe tandenborstel. Gebruik een tandenborstel met zachte haren.

\*Een tongreiniger kunt u kopen bij een drogist zoals Kruidvat, Etos of een apotheek.



*Tongreiniger*

### Kunstgebit

#### Tips bij een kunstgebit

- Doe het kunstgebit 's nachts uit.
- Spoel uw mond met water nadat u iets gegeten heeft.
- Maak het kunstgebit 4 keer per dag schoon met een borstel, water en zeep.
- Poets 4 keer per dag de binnenkant van uw mond met een tandenborstel met zachte haren.
- Maak uw tong 4 keer per dag schoon met een tongreiniger\*.



*Kunstgebit*

## Verandering van de huid

Door de chemotherapie kunt u last krijgen van uw huid. Soms wordt de huid droger. Ook kan de huid er (plaatselijk) roder, bruiner of valer uit gaan zien dan u gewend bent.

Soms kunt u huiduitslag krijgen. Ook kunt u jeuk krijgen.

Bij chemotherapie is (tijdelijk) een grotere kans op ontsteking en bloeding van de huid. Daarom is een goede verzorging van de huid extra belangrijk.

Niet alleen de huid kan veranderen. Ook de nagels kunnen veranderen.

### Tips en verzorging van de huid

- Smeer uw lichaam 2 keer per dag in met een vette bodymilk of bodycrème **zonder parfum**. Bijvoorbeeld Eucerin of Lanette crème.
- Gebruik een douchegel, gezichtscrème en deodorant **zonder parfum**.
- Vertel het uw arts, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige als u wondjes, blaren of verkleuringen van de huid heeft.
- Neem contact op met uw arts, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige als u last heeft van uitgebreide huiduitslag.
- Wees voorzichtig in de zon. U kunt gerust een wandeling maken of in de tuin werken, maar ga niet in de zon liggen.
- Bij sommige soorten chemotherapie mag u helemaal niet in de zon. Als dit bij u zo is, zal uw arts, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige dit aan u vertellen.
- Bescherm de huid van uw lichaam en gezicht altijd met een zonnebrandcrème met een **beschermingsfactor van 30 of meer**.

# Beschermende maatregelen voor thuis

# Beschermende maatregelen voor thuis

Wanneer u chemotherapie krijgt, is het goed om de eerste 7 dagen na de kuur extra maatregelen te nemen. Hierdoor voorkomt u dat uw huisgenoten in aanraking komen met chemotherapie. Als u de adviezen opvolgt, zijn er geen risico's. U en uw familie hoeven zich hierover dan niet ongerust te maken. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met uw verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige.

## Adviezen om risico's voor uw omgeving te voorkomen

### Voorkom ongemerkte verspreiding van chemotherapie door spetteren of morsen

Deze periode duurt maximaal 7 dagen:

- Mannen kunnen het beste zittend plassen.
- Verwijder druppels urine met toiletpapier.
- Spoel het toilet na gebruik altijd twee keer. Doe dit met de wc-deksel dicht om spatten te voorkomen.
- Verzamel thuis al het afval met risicovolle **uitscheidingsproducten** (urine, poep, zweet, overgeefsel, drain- en wondvocht, bloed en sperma) in dubbele afvalzakken en voer deze af met het normale huisvuil.

### Kleding en beddengoed

Als er op uw kleding of beddengoed **uitscheidingsproducten** komen tijdens de risicovolle periode, doe dan het volgende:

- Draag bij het aanraken van het wasgoed wegwerphandschoenen.
- Spoel kleding eerst in de wasmachine met een koud spoelprogramma. Hierna kunt u het wasprogramma kiezen dat geschikt is voor de kleding.
- Was het wasgoed apart van ander wasgoed.
- Als het niet mogelijk is de kleding meteen in de wasmachine te stoppen, dan kunt u het wasgoed in een goed afgesloten plastic zak bewaren.
- Was goed uw handen na contact met het wasgoed.

Wanneer u chemotherapie heeft gekregen, mag u zoenen, vrijen of gemeenschap hebben. Uw partner wordt daar niet ziek van. Ook tongzoenen is niet schadelijk. Het is verstandig om de eerste 7 dagen na de chemokuur bij het vrijen een condoom te gebruiken. Het is namelijk niet bekend óf chemotherapie wordt opgenomen in het sperma of het slijmvlies van de vagina.



## **Wanneer contact opnemen met het ziekenhuis?**

# Metten het ziekenhuis bellen!

Als u chemotherapie krijgt, moet u bij de volgende klachten meteen bellen met uw behandelend arts, verpleegkundig specialist, oncologieverpleegkundige of met de polikliniek longziekten/longoncologie/oncologie. Of als deze niet bereikbaar zijn de spoedeisende hulp van het ziekenhuis.

- Koorts (temperatuur van meer dan 38 graden).
- Bloed in ontlasting (poep) of urine (plas).
- Bloedneus die langer duurt dan 5 minuten, of terugkerende bloedneuzen (meer dan 2 keer per dag).
- Blauwe plekken zonder dat u zich heeft gestoten.
- Plotselinge verandering in de bewegingen van de armen en/of benen.
- Tintelingen of een verdoofd gevoel in uw vingers en/of tenen.
- Plotselinge kortademigheid die erger wordt.
- Ernstig en aanhoudend overgeven (meer dan 5 keer per dag).
- Ernstige diarree (meer dan 5 keer per dag (water)dunne poep).
- Plotselinge huiduitslag.

# Meer weten over chemotherapie?

Wilt u meer informatie over chemotherapie? Vraag het uw longarts, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige. Of kijk op [www.longkankernederland.nl/chemotherapie](http://www.longkankernederland.nl/chemotherapie) of scan de QR-code.



Vragen die u kunt stellen aan uw longarts, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige vindt u op: [www.longkankernederland.nl/ondersteuning/belangrijke-vragen](http://www.longkankernederland.nl/ondersteuning/belangrijke-vragen) of scan de QR-code.



[www.longkankernederland.nl/chemotherapie](http://www.longkankernederland.nl/chemotherapie)



Dit is een uitgave van patiëntenorganisatie Longkanker Nederland  
[www.longkankernederland.nl](http://www.longkankernederland.nl)  
Derde druk - september 2022

