



# A - Chemotherapie

Centrum voor Oncologie

## **Wat is chemotherapie?**

Chemotherapie is de behandeling van kanker met cytostatica. Dit zijn medicijnen die kankercellen doden of hun celdeling remmen. Daardoor kan de kanker genezen of kunnen tumoren kleiner worden. Chemotherapie is samen met een operatie en bestraling de meest gebruikte manier om kanker te behandelen.

De meeste kankercellen delen snel, chemotherapie werkt vooral in op cellen die snel delen. Via het bloed verspreidt de chemotherapie zich door uw lichaam en bereikt zo vrijwel overal de kankercellen. De gewone cellen herstellen meestal na de chemotherapie.

## **Welke vorm van chemotherapie krijgt u?**

Afhankelijk van uw soort kanker en uw conditie krijgt u een of meer soorten cytostatica. Een combinatie van een of meer soorten cytostatica heet een chemokuur. Uw arts vertelt welke kuur u krijgt en hoelang de kuur duurt. Na de kuur volgt meestal een periode van rust. Afhankelijk van het type kanker krijgt u de cytostatica:

- via een infuus
- een injectie
- als tablet
- via het ruggenmerg

De medicijnen komen in het bloed terecht. Via het bloed gaan de medicijnen door het hele lichaam.

## **Welke bijwerkingen kunt u verwachten?**

Chemotherapie grijpt niet alleen in op kankercellen, maar ook op gewone cellen. Dit is de reden dat chemotherapie vaak bijwerkingen geeft. Of u last krijgt van bijwerkingen verschilt van persoon tot persoon en is ook afhankelijk van het soort chemotherapie, dosering, schema kuur en uw conditie.

Daarnaast is het persoonlijk en niet te voorspellen hoe u op de chemotherapie reageert. Sommige mensen hebben veel last van bijwerkingen, anderen merken er minder van. De ernst van de bijwerkingen zegt meestal niets over het resultaat van

de behandeling. Als u weinig last heeft van bijwerkingen, dan wil dat niet zeggen dat de chemotherapie niet goed werkt.

Veel voorkomende bijwerkingen zijn misselijkheid en braken, diarree, vermoeidheid, haarverlies en een tijdelijk tekort aan rode bloedcellen, witte bloedcellen en bloedplaatjes. Tijdens het gesprek over uw behandeling wordt er uitgebreid ingegaan op de bijwerkingen en wat u dan moet doen. U krijgt hier gerichte informatie over mee. Bekijk voor meer informatie over behandelingen en bijwerkingen op de website [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl)

## **Algemene aandachtspunten tijdens chemotherapie**

### **Maag- en darmklachten**

Door de chemotherapie kunt u last krijgen van uw maag of darmen. Dat komt omdat de binnenkant van uw maag en darmen uit snel delende cellen bestaat, en de chemotherapie werkt juist op die cellen. U kunt hierdoor klachten krijgen zoals:

- een andere smaak
- brandend maagzuur
- misselijkheid of overgeven
- diarree
- juist last van harde ontlasting (verstopping)

Vaak krijgt u medicijnen tegen misselijkheid. Deze moet u voor één na de chemotherapie innemen. Heeft u last van diarree? Dan is het belangrijk om extra te drinken. Zo voorkomt u uitdroging.

Is uw ontlasting juist te hard? Dan kunt u een middel krijgen dat de ontlasting zachter maakt. Heeft u langer last van deze klachten? Bespreek dit dan met uw zorgverlener. Samen kijken we wat u nodig heeft.

### **Moe en futloos**

Door de chemotherapie kunt u zich erg moe voelen. U kunt minder energie hebben om iets te doen. Dat is normaal. Vaak helpt het om de eerste dagen na de behandeling rustig aan te doen. Toch is het belangrijk om daarna juist in beweging te komen. Bewegen – zoals wandelen of fietsen – helpt om u fitter te

voelen. Probeer vier tot zes keer per week een half uur matig intensief te bewegen. Dat is bijvoorbeeld stevig wandelen, fietsen of oefeningen in huis. Kies een vorm van bewegen die bij u past en die u prettig vindt. Dat maakt het makkelijker om het vol te houden en zo kunt u zelf een bijdrage aan uw herstel leveren. Dit kan onder begeleiding of in groepsverband. Informeer bij uw casemanager naar de mogelijkheden.

## **Haaruitval**

Door de behandeling met chemotherapie kunt u er anders uit gaan zien. Uw haar kan uitvallen of dunner worden. Ook uw wimpers of wenkbrauwen kunnen (gedeeltelijk) uitvallen. Bij sommige mensen groeit het haar al tijdens de behandeling weer aan. Meestal begint het na afloop van de behandeling weer te groeien. Niet iedereen krijgt last van haaruitval. Dat hangt af van de soort chemotherapie die u krijgt. Uw zorgverlener bespreekt met u of de kans op haaruitval groot of klein is. Soms is hoofdhuidkoeling mogelijk. Dat is een methode om haaruitval te verminderen. Uw zorgverlener vertelt u of dit voor u geschikt is.

## **Hoofdhuidkoeling**

Door het toepassen van hoofdhuidkoeling tijdens de chemotherapie kan haaruitval voorkomen of verminderd worden. Of de hoofdhuidkoeling bij u succesvol is, kunnen we vooraf niet voorspellen. Dit hangt bijvoorbeeld af van de soort chemotherapie die u krijgt. Van verschillende behandelingen zijn wel succespercentages bekend. Dit kunt u overleggen met de verpleegkundige tijdens uw intake gesprek.

Hoe werkt het?

De hoofdhuidkoeler is een kap die de oncologieverpleegkundige op uw hoofd plaatst als u de chemotherapie krijgt. Deze kap is met slangen verbonden aan een koelingsapparaat. De kap wordt gekoeld tot  $-5^{\circ}\text{C}$ . Dit gebeurt door het rondstromen van koelvloeistof van de kap naar het apparaat. Uw hoofd kan niet bevriezen, maar de kap verlaagt de temperatuur van de hoofdhuid. Dit zorgt ervoor dat er minder bloed gaat naar de haarwortels, waardoor er ook minder cytostatica naar toe gaat. De chemotherapie kan de haarwortels dus minder goed bereiken. Daarnaast zorgt de kou ervoor dat de haarwortels minder toegankelijk gemaakt worden voor

de schadelijke effecten van de chemotherapie. Meer informatie kunt u lezen op: <https://coldcap.com/nl/Berekening-van-de-uitkomsten-van-hoofdhuidkoeling/> Hier vindt u ook een keuzehulp: Berekening van de van hoofdhuidkoeling

## **Leveranciers van haarwerken**

Als u uw haar verliest, kunt u eventueel kiezen voor een pruik (haarwerk). U kunt hiervoor terecht bij kappers die aangesloten zijn bij de SEMH of ANKO-haarwerken. Meer informatie over kappers die haarwerken maken, vindt u op [www.semh.info/hoe-vind-u-een-goede-haarwerker/](http://www.semh.info/hoe-vind-u-een-goede-haarwerker/) en [www.anko.nl/consumenten](http://www.anko.nl/consumenten). Tevens kan het fijn zijn om een mutsje van ademend materiaal zonder naden aan te schaffen voor gebruik in de nacht.

## **Vergoeding**

Voor meer informatie over de vergoeding van een haarwerk kun u contact opnemen met uw zorgverzekeraar. Voor de vergoeding heeft u een machtiging nodig van het ziekenhuis. U kunt hier om vragen bij de zorgverlener.

## **Handen/nagels**

Door de chemotherapie kunt u last krijgen van uw nagels en handen.

Mogelijke klachten zijn:

- ingescheurde of pijnlijke nagels
- verkleuring of bloedingen onder de nagels
- ontstekingen van het nagelbed
- rode of schilferende huid op de handen

Soms kunnen we deze klachten verminderen met hand- en nagelkoeling. U krijgt dan koelhandschoenen tijdens de behandeling. Uw zorgverlener bespreekt of dit bij uw chemokuur mogelijk is. Goede verzorging helpt om klachten en infecties te voorkomen.

*Tips:*

1. Houd uw nagels kort met een vijl. Vijl één kant op om beschadiging te voorkomen.
2. Gebruik een transparante nagelverharder.

3. Draag huishoudhandschoenen bij schoonmaakwerk of klussen.
4. Smeer uw handen regelmatig in met een neutrale handcrème.
5. Geen kunstnagels gebruiken. Overleg eerst met uw casemanager als u naar een manicure wilt.

## **Mondzorg**

Door de behandeling kunt u een droge of pijnlijke mond krijgen. Een goede mondverzorging helpt om klachten te voorkomen.

### *Tips:*

- Ga vóór de behandeling naar de tandarts voor controle.
- Moet u naar de tandarts tijdens de behandeling? Meld dan dat u chemotherapie krijgt.
- Poets uw tanden 2 keer per dag met een zachte tandenborstel en milde tandpasta.
- Is uw mond gevoelig? Spoel dan 4 keer per dag met zout water (mespuntje zout in een glas) of kamillethee (Kamillosan).
- Draagt u een gebitsprothese? Haal die uit tijdens het spoelen.
- Bij een droge mond helpt het om op ijsblokjes, waterijs, pepermunt of suikervrije kauwgom te kauwen.
- In de poliklinische apotheek zijn speciale middelen te koop voor een droge mond. Vraag daar gerust om advies.
- Smeer uw lippen 4 keer per dag in met vaseline uit een eigen tube.

## **Menstruatie**

Dit wisselt van ‘een keer overslaan’ tot wegblijven en kan gepaard gaan met overgangsklachten; na het beëindigen van de behandeling kan de menstruatie terugkomen.

## **Huid**

Behandelingen van kanker hebben vaak invloed op huid en slijmvliesen. De huid kan droog en/of schilferig worden. Gebruik bij voorkeur tijdens het douchen of baden lauw water. Gebruik een crème op waterbasis (hydraterend).

- Uw huid kan ook gevoeliger zijn dan normaal en sneller verbranden in de zon. Probeer felle zon te vermijden. Gebruik altijd een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor (factor 50).
- Bij huidproblemen kunt u gebruik maken van het spreekuur van de huidtherapeut of een andere specialist in huidverzorging. Zie verder ook de folder “Look Good Feel Better”

## **Ogen**

Door de behandeling heeft u kans op irritatie, roodheid, pijn en tranen van de ogen. Dit wordt veroorzaakt door irritatie van het hoornvlies of doordat de traanklieren onvoldoende traanvocht produceren waardoor de ogen droog worden. Tevens kunt u last krijgen van wazig zien. Dit gaat vanzelf over. Eventueel kan de arts oogdruppels voorschrijven.

## **Seksualiteit**

Een behandeling met chemotherapie hoeft geen belemmering te zijn voor geslachtsgemeenschap. Wel zijn er algemene aandachtspunten. Door de behandeling kan bij vrouwen het slijmvlies van de vagina droger worden. Bij mannen komen in zeer kleine hoeveelheden de afvalstoffen van cytostatica in het sperma voor. In de risicovolle periode na chemotherapie is het advies een condoom te gebruiken.

Als gevolg van de behandeling kan het mogelijk zijn dat de behoefte aan seksueel contact afneemt. Factoren als vermoeidheid en zwakte kunnen hierbij een rol spelen. De behoefte aan intimiteit kan soms in deze periode juist toenemen. Aarzel

niet om problemen op dit gebied te bespreken met uw casemanager.

### **Voedingsadviezen bij chemotherapie**

Er is veel onderzoek naar de invloed van voeding op behandelingen voor kanker. De meest actuele informatie hierover vindt u op [www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl)

### **Voorkomen van zwangerschap**

Chemotherapie kan aangeboren afwijkingen veroorzaken bij het ongeboren kind. Het is daarom raadzaam voor zowel vrouwelijke als mannelijke patiënten tijdens en na de behandeling met chemotherapie een zwangerschap te voorkomen door anticonceptie te gebruiken. Bespreek de anticonceptie maatregelen en hoelang deze toegepast moeten worden met uw behandelend arts. Over het algemeen is het advies minstens een periode van een half jaar aan te houden. Indien er tijdens de behandeling een vermoeden van zwangerschap is, breng dan direct uw arts op de hoogte.

### **Veilig omgaan met resten chemotherapie**

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

Tijdens de toediening en in de risicoperiode nemen de zorgverleners maatregelen om het direct contact met cytostatica en uitscheidingsproducten zoveel mogelijk te vermijden. Deze maatregelen zijn uitgebreider dan de maatregelen die u en uw naasten moeten nemen. Dit is omdat zorgverleners veel met cytostatica en de uitscheidingsproducten in aanraking komen. Toch vinden wij het belangrijk om u op een aantal zaken te wijzen.

### **Leefregels voor thuis**

U kunt tijdens de chemotherapie gewoon sociaal contact hebben, ook met zwangere vrouwen, kraamvrouwen en/of baby's. U kunt anderen gewoon knuffelen of een zoen geven. Uw naasten kunnen dus veilig op bezoek komen.

Vertel zorgverleners die bij u thuis komen dat u chemotherapie krijgt. De resten van de cytostatica verlaten het lichaam samen met de volgende zogenoemde uitscheidingsproducten:

- Zweet
- Urine
- Ontlasting
- Wondvocht
- Sperma
- Vaginale afscheiding
- Braaksel

## **Wat kunt u zelf doen?**

### **Urine en ontlasting**

- 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 urineren om spatten zoveel mogelijk te voorkomen.
- Het toilet moet tijdens de risicoperiode eenmaal per dag gereinigd worden met een pH-neutraal schoonmaakmiddel (geen chloor, maar bijvoorbeeld afwasmiddel of groene zeep).
- 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 uw handen met zeep.
- Gebruikt u een urinaal of toiletstoel? Sluit deze dan goed af en laat deze na gebruik meteen legen. Het is belangrijk dat u niet spettert.

### **Braaksel**

- De maatregelen bij het omgaan met braaksel zijn hetzelfde als bij ontlasting en urine. Extra voorzichtigheid is geboden als u het cytostaticum als tablet, capsule of drank gebruikt. Als u cytostatica in tabletvorm gebruikt, blijft dit ongeveer 2

uur in de maag. Als u gedurende die 2 uur moet overgeven, zal uw braaksel een hoge concentratie cytostatica bevatten.

- Gebruik bij braken zoveel mogelijk wegwerpmateriaal, zoals papieren zakdoekjes, plastic of kartonnen bakjes.
- Reinig het niet-wegwerp materiaal eerst met veel koud stromend water en maak daarna huishoudelijk schoon.
- Was het door uitscheidingsproducten vies geworden linnengoed zo snel mogelijk eerst op een koud spoelprogramma. Daarna volgens gebruikelijk wasvoorschrift.
- Braaksel mag u weggooien in het toilet.
- Spoel het toilet na braken tweemaal door met gesloten deksel.
- Was de handen na het braken en/ of opruimen van het braaksel.

## **Afval**

Afvalmaterialen zoals incontinentiemateriaal, bakjes met braaksel of stomamateriaal kunt u verzamelen in een plastic zak die u na gebruik dichtknoopt om het risico op lekken te voorkomen, Deze kunt u vervolgens in een plastic vuilniszak doen en gewoon met het huisvuil weggooien.

## **Overig gebruikte materiaal**

Voor gebruik van bestek, serviesgoed en andere gebruiksartikelen hoeft u geen speciale maatregelen te nemen. 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.



**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-01964-NL 19-03-2026