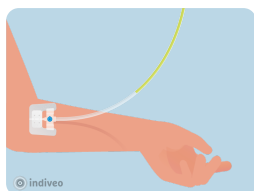


Inleiding

Chemotherapie



Chemotherapie is een medicijn of een combinatie van medicijnen, die gebruikt wordt om kanker te behandelen. Deze medicijnen worden ook wel antikanker-medicijnen of cytostatica genoemd. Chemotherapie pakt kankercellen aan door het delen van de cellen tegen te gaan.

Hier kunt u informatie lezen over de voorbereiding, therapie, werking en bijwerkingen van chemotherapie.

Uw voorbereiding

Bereid u voor en houd u aan de onderstaande instructies.

Bloedwaarden meten voor de behandeling



Voor de behandeling kan het zijn dat uw bloedwaarden gemeten worden. Hiervoor wordt bloed bij u afgenomen. De arts en/of oncologieverpleegkundige bepaalt of uw waarden goed genoeg zijn om door te gaan met de behandeling.

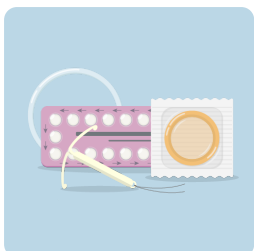
Als blijkt dat uw bloedwaarden afwijkend zijn, kan de specialist besluiten om de chemokuur uit te stellen, aan te passen en/of besluiten deze niet door te laten gaan.

Bent u zwanger of geeft u borstvoeding?

Als u zwanger bent of denkt te zijn bespreek dit vóór de behandelingen met uw zorgverlener.



Ook wanneer u borstvoeding geeft moet u dit aangeven.



Word niet zwanger tijdens de behandeling

Het is belangrijk om tijdens de behandeling niet zwanger te worden. De behandeling kan namelijk schadelijk zijn voor ongeboren kinderen. Dit verschilt per situatie en behandeling.

Zorg dus voor een goede anticonceptie. Na de behandeling is het verstandig om enkele maanden te wachten met een zwangerschap. Bespreek dit met uw zorgverlener.



Autorijden wordt niet aangeraden

Mocht u toch willen autorijden, dan adviseren wij de eerste behandeling af te wachten en dit te allen tijde te overleggen met uw zorgverlener.



Stoppen met roken

Tijdens de behandeling van kanker is het belangrijk dat u probeert te stoppen met roken.



Uw huisarts wordt op de hoogte gesteld

Uw huisarts wordt aan begin van uw behandeling op de hoogte gesteld.

Medicijnen

Bereid u voor door de onderstaande stappen goed door te lezen.

Medicijnen



Sommige medicijnen die u gebruikt kunnen het effect van de behandeling versterken of verzwakken. Bespreek daarom met uw zorgverlener of u door kunt gaan of tijdelijk moet stoppen met deze medicatie.

Denk hierbij ook aan vitaminepillen, wietolie, alternatieve geneesmiddelen, voedingssupplementen, kruiden en homeopathische middelen.

Aanvullende medicijnen



Soms heeft u aanvullende medicijnen nodig bij de behandeling. Bijvoorbeeld medicijnen tegen misselijkheid.

Uw arts zal deze dan voorschrijven.

Geef aan als u overgevoelig bent of een allergie heeft



Bespreek met uw arts als u allergisch bent voor bepaalde medicijnen, contrastvloeistof of andere stoffen zoals jodium of pleisters.

Uw therapie

Bekijk hieronder uw behandeling als animatie.

Chemotherapie

Video voice-over

Chemotherapie is een behandeling die zich richt op het bestrijden van kanker in het lichaam, door middel van medicijnen.

Deze medicijnen, ook wel cytostatica genoemd, kunnen kankercellen doden of kankercellen remmen in de groei.

Chemotherapie krijgt u meestal via een infuus in een ader.

Ook kan chemotherapie via onderhuidse injecties of via tabletten worden gegeven.

De medicijnen verspreiden zich zo via het bloed door het hele lichaam en bereiken alle plaatsen met kankercellen.

Kankercellen reageren verschillend op chemotherapie. Voor bepaalde soorten kanker bestaat de behandeling uit één medicijn. Dit heet monotherapie.

Bij sommige soorten kanker wordt er een combinatie van medicijnen gebruikt. Dit wordt combinatietherapie genoemd.

De combinatie versterkt dan de werking van de afzonderlijke medicijnen.

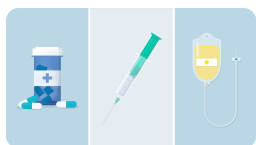
Bij chemotherapie krijgt u medicijnen gedurende een aantal uren óf dagen toegediend volgens een vastgesteld schema. Dit wordt een chemokuur genoemd.

Na een chemokuur volgt een rustperiode, meestal van een aantal weken. Een volledige behandeling bestaat meestal uit meerdere kuren.

Chemotherapie is een ingrijpende behandeling en voordat u hiermee start wordt de behandeling uitgebreid met u besproken.

We raden u aan om tijdens de behandeling iemand mee te nemen.

Vormen van chemotherapie

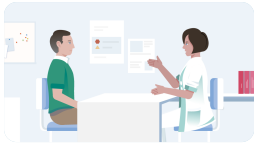


Chemotherapie kunt u op verschillende manieren krijgen:

- Via tabletten en capsules.
- Met een injectie in de huid of spier.
- Met een injectie rechtstreeks in het bloed (dit kan ook via een infuus).
- Met een injectie in het ruggenmerg.
- Via een katheter in een lichaamsholte (via een blaasspoeling).
- Met een crème.

Behandelcombinatie

Chemotherapie krijgt u vaak in combinatie met andere behandelmethoden zoals een operatie, radiotherapie, doelgerichte therapie, immunotherapie of hormonale therapie.



Gesprek in het ziekenhuis

Vóór iedere behandeling heeft u een gesprek met de arts of de verpleegkundige. Tijdens deze gesprekken wordt besproken hoe het met u gaat, beoordeelt de arts het bloedonderzoek en wordt regelmatig gekeken naar het effect van de behandeling.

Heeft u vragen over de behandeling?



Stel uw vragen vóór de behandeling aan uw arts of verpleegkundige of neem vóór de behandeling contact op met uw arts.



Hoe lang duurt de behandeling?

De duur van de behandeling verschilt afhankelijk van het doel, het schema, dosering, soort kanker, soort medicatie en het effect van de medicatie. De behandeling kan dan ook weken, maanden of zelfs jaren duren. Ook staat u daarnaast vaak langdurig onder controle.

Toediening van chemotherapie kan plaatsvinden in een dagopname op het dagcentrum (afdeling Y) óf in een opname van meerdere dagen op de verpleegafdeling (afdeling Z). Daarnaast kan chemotherapie gegeven worden in de vorm van tabletten, die thuis ingenomen worden.

Resultaat van de behandeling



Kankercellen kunnen bij iedereen anders reageren op chemotherapie. Na enkele chemokuren bekijkt de specialist aan de hand van verschillend onderzoek, zoals een bloedonderzoek of scan, of de chemokuur aanslaat. Als de tumor niet reageert op de behandeling, bespreekt de specialist of er eventuele andere behandelmethoden mogelijk zijn.

Kleding tijdens de behandeling



U kunt tijdens een behandeling met chemotherapie uw normale kleding dragen. We raden u aan om gemakkelijke, niet knellende kleding te dragen omdat u mogelijk een infuus krijgt.

Bijwerkingen

Chemotherapie is een intensieve behandelmethode en u kunt last krijgen van bijwerkingen. Deze verschillen per persoon en zijn afhankelijk van de medicijnen die u toegediend krijgt. De volgende bijwerkingen komen regelmatig voor.



Dun of uitvallend haar

Sommige chemokuren kunnen haaruitval veroorzaken. Niet alleen hoofdhaar, maar ook wimpers, wenkbrauwen, oksel- en schaamhaar kunnen uitvallen. Vaak is er weinig aan te doen als het haar dunner wordt of uitvalt. Meestal gaat uw haar vanzelf weer groeien wanneer de behandeling achter de rug heeft.

U kunt daarom tijdens de behandeling een haarwerk dragen. Er zijn haarwerkenleveranciers die zich speciaal richten op mensen die hun haar kwijt zijn. U krijgt van ons een machtiging mee, een gedeelte wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Uw zorgverlener kan u hierover meer informatie geven.



Coldcap

Door chemotherapie kun je je haar verliezen. Haaruitval kan vanaf één tot twee weken na de eerste kuur optreden. Het verliezen van haar is van tijdelijke aard.

Het OCL biedt de mogelijkheid tot hoofdhuidkoeling met de coldcap. De coldcap wordt gebruikt om haarverlies door chemotherapie te vermijden of te beperken. Door het koelen van de hoofdhuid vernauwen de bloedvaten zich en kan de chemotherapie de haarwortels minder goed bereiken. Het succes van de behandeling met de coldcap hangt onder andere af van

de chemotherapie die wordt toegediend. De coldcap werkt niet bij elke chemotherapie. U kunt met uw specialist of oncologieverpleegkundige bespreken of hoofdhuidkoeling in uw situatie mogelijk is.



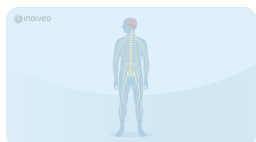
Verminderde eetlust en misselijkheid

Tegenwoordig zijn misselijkheid en braken meestal goed te voorkomen met medicijnen. Tegen misselijkheid krijgt u medicijnen mee. Krijgt u te maken met verminderde eetlust, dan kunt u zelf uw eetpatroon aanpassen.

Indien uw smaak verandert, kan dat leiden tot verminderde eetlust. Eventueel kunt u dit bespreekbaar maken met uw oncologieverpleegkundige. Eventueel kan een diëtiste of oncologieverpleegkundige nog adviezen geven t.a.v. eetlust en misselijkheid.

Zie ook de website [voeding en kanker \(https://www.voedingenkankerinfo.nl/\)](https://www.voedingenkankerinfo.nl/) voor meer informatie.

Neuropathieklachten



Bij neuropathieklachten werken één of meerdere zenuwen niet goed meer. Bij een aantal soorten chemotherapie kan neuropathie ontstaan in de zenuwen die naar armen en benen, handen en voeten lopen. Uw arts of oncologieverpleegkundige kunnen u vertellen of de medicijnen die u krijgt deze bijwerkingen kunnen geven.

U kunt last krijgen van:

- Prikkelingen of tintelingen
- Een doof of veranderd gevoel, bijvoorbeeld het gevoel dat je op watten of kussens loopt.
- Pijn door aanraking of temperatuurswisselingen
- Brandende of stekende pijn.
- Evenwichtsstoornissen, vooral bij het lopen op een oneffen grond of in het donker
- Spierzwakte, kramp in de spieren, dunner worden van spieren.

Herkent u deze klachten? Bespreek dit met uw arts of oncologieverpleegkundige. Hoe eerder deze klachten worden behandeld, hoe kleiner de kans op blijvende schade.



Verandering van ontlastingspatroon

Door het krijgen van uw behandeling kan het zijn dat uw ontlastingspatroon verandert.

Diarree

Sommige mensen krijgen last van diarree door de kuur. In dat geval is het van belang dat u minimaal 1,5 tot 2 liter vocht per dag neemt om het vochtverlies aan te vullen. Dit zijn 16 kopjes of 14 bekertjes. Bij diarree verliest u ook zouten. U kunt dit aanvullen door bouillon, tomatensap of groentesap te drinken.

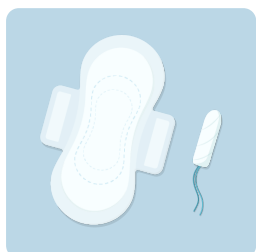
Het is prettig om vaker kleinere maaltijden te gebruiken. Vermijd hierbij 'gasvormende' voedingsmiddelen zoals kool, ui en prei.

Heeft u langer dan twee dagen waterige, dunne ontlasting? Overleg dan met de oncologieverpleegkundige.

Verstopping

Sommige mensen hebben door de kuur juist last van verstopping of obstipatie. Zorg dat u dan voldoende drinkt, zo'n 1,5 tot 2 liter per dag. Eet zoveel mogelijk vezels en probeer zoveel mogelijk te bewegen. Vertel uw arts dat u last heeft van verstopping. Hij kan u medicijnen voorschrijven of u doorverwijzen naar een diëtist.

Heeft u langer dan twee dagen geen ontlasting? Overleg dan met de oncologieverpleegkundige.



Invloed op de menstruatie

Chemotherapie kan de menstruatie beïnvloeden. Bijvoorbeeld:

- De menstruatie slaat een keer over
- De menstruatie blijft helemaal weg
- U krijgt last van overgangsklachten
- De bloedingen worden heftiger dan normaal.

Deze klachten kunnen weer verdwijnen na de behandeling. Chemotherapie kan ook tot gevolg hebben dat de menstruatie niet meer terugkomt en u in de overgang komt.

Overige bijwerkingen



Overige bijwerkingen zijn:

- Bloedarmoede (laag HB-gehalte, vermoeidheid, kortademig)
- Bloedplaatjes (indien verlaagd: spontaan blauwe plekken of een bloedneus die niet wil stoppen. Om dit te controleren wordt er regelmatig bloed geprikt.)

- Bloedingen
- Infecties (gevoeliger hiervoor door aantasten witte bloedcellen. Bij koorts al opnemen.)
- Mondproblemen
- Verminderde conditie
- Vermoeidheid
- Hand/voetsyndroom

Heeft u last van bijwerkingen? Raadpleeg dan uw zorgverlener.

Mogelijke gevolgen voor de lange termijn



Chemotherapie kan op lange termijn schadelijke gevolgen hebben. Uw zorgverlener bespreekt deze gevolgen uitgebreid met u en helpt u hierbij.

Veel voorkomende gevolgen zijn:

- Botontkalking
- Concentratieverlies en geheugenproblemen
- Gehoorschade
- Hartschade door bepaalde medicijnen
- Menstruatiestoornissen
- Tinteling of doof gevoel in de vingers of tenen: neuropathie
- Nierschade door bepaalde medicijnen
- Seksuele stoornissen
- Verminderde vruchtbaarheid of onvruchtbaarheid
- Vermoeidheid
- Vervroegde overgang

Risico op complicaties

Last van uw gebit

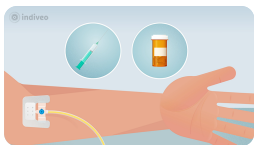
Tijdens de behandeling kunt u last krijgen van uw gebit. Klachten variëren van irritatie, pijn, beschadigingen en ontstekingen. Een goede mondhygiëne is belangrijk: poets 2-3x daags uw



tanden met een zachte borstel en spoel eventueel de mond. Het is belangrijk dat u uw gebit regelmatig tijdens de behandeling laat controleren door een tandarts of mondhygiënist.

Een bezoek aan de tandarts of mondhygiëniste kan het best vlak voor of vlak na de chemokuur. Extra bloedonderzoek is niet nodig, tenzij uw specialist of oncologieverpleegkundige heeft aangegeven dat er een sterk verhoogde kans is op bloedingen of infecties.

Bloedvaten ontsteking



Als u chemotherapie krijgt via een infuus, kan het zijn dat de aangeprikte bloedvaten gaan ontsteken. U wordt namelijk voor langere periode geprikt.

Belangrijk

Belangrijk

Met welke klachten bellen:



Belangrijk

Tijdens uw behandeling kunnen bijwerkingen optreden, waarbij het nodig kan zijn om direct contact op te nemen met het OCL. Hiervoor kunt u 24 uur per dag bellen met de oncologieverpleegkundige via het spoednummer

(058) 286 1818.

Na 17:00 uur en op weekend- en feestdagen alleen bellen bij spoed en lichamelijke klachten die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag.

Als u onder behandeling bent van de longarts, kunt u met vragen of bijwerkingen contact opnemen met de longoncologieconsulent. Dit kan van maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 09.30 uur via telefoonnummer

(058) 286 3484.

Via mijnMCL kunt u een mail sturen naar de behandelend specialist voor vragen die niet kunnen wachten tot uw volgende bezoek.

Controleer voor elk bezoek aan de arts of verpleegkundige of u nog voldoende medicatie hebt, zodat dit tijdens uw afspraak direct besteld kan worden. Bel hiervoor niet met het ziekenhuis. U kunt wel via mijnMCL een bericht sturen als u onverwacht onvoldoende medicatie in huis hebt.

Algemeen

- Koorts
- Zwellingen (oedeem)
- Gedragsveranderingen
- Donkere urine

Zenuwstelsel

- Ontsteking van de zenuwen: zwakte, doof gevoel, tinteling, brandende pijn aan uw armen of benen
- Hoofdpijn
- Duizeligheid

Ogen

- Wazig zien, droge ogen
- Geel worden van het oogwit
- Dubbel zien
- Oogpijn of roodheid

Maag- en darmstelsel

- Diarree (waterige ontlasting)
- Misselijkheid en/of braken
- Verstopping van de darmen
- Buikpijn of maagpijn
- Zweren in uw mond en koortsblaasjes
- Bloed in de ontlasting of donkere teerachtige kleverige ontlasting

Hormoonproducerende klieren (waaronder de schildklier)

- Hartkloppingen of een snelle hartslag

Longen

- Piepende ademhaling
- Kortademigheid
- Hoesten

Huid

- Jeuk
- Huiduitslag

Belangrijk

Neem direct contact op als:



Neem bij de volgende klachten direct contact op met Medisch Centrum Leeuwarden via het speednummer (058) 286 1818.

- **Pijn** (die niet verbetert na inname van uw gebruikelijke pijnmedicatie)
- **Dyspnoe** (plotseling optredende of aanhoudende kortademigheid)
- **Hartkloppingen**
- **Bloedingsverschijnselen**
 - Bloedneus (langer dan 30 minuten)
 - Bloed bij de ontlasting
 - Bloed bij de urine
 - Bloed bij ophoesten
 - Aanhoudend bloeden van een wondje (langer dan 30 minuten)
- **Klachten maag-darmstelsel**
 - Misselijkheid, die niet verbetert na het innemen van medicijnen tegen misselijkheid
 - Braken (langer dan 1 dag)
 - Diarree (langer dan 2 dagen aanhoudende waterdunne ontlasting)
 - Obstipatie (langer dan 2 dagen aanhoudende verstopping)
 - Niet kunnen eten en drinken ten gevolge van slijmvlies schade
- **Tekenen van infectie**
 - Koorts (2 keer temperatuur boven 38.0°C gemeten met een uur tussenpauze of boven 38.5°C en/of koude rillingen)
- **Huidafwijkingen**
 - Ernstige huiduitslag (bijvoorbeeld meer dan 30% van het lichaam)

Wat kan ik tijdens een kuur?

Werken tijdens de behandeling



De meeste patiënten werken niet door tijdens de behandeling. Het is een intensief traject, dat veel energie vraagt. Het is mooi als u naar werk mag en niet moet!



Seksualiteit

Door de bijwerkingen van de kuren en de ziekte kan de zin in vrijen verminderd zijn. De behoefte aan tederheid en elkaar knuffelen kan juist toenemen.

Vrouwen

Bij vrouwen kan door het gebruik van medicijnen de vagina droger worden. Bij het vrijen kan er dan een glijmiddel gebruikt worden.

Mannen

Bij mannen kunnen erectiestoornissen voorkomen.

Bespreek eventuele problemen met uw arts of de verpleegkundige.



Vruchtbaarheid

Zowel bij mannen als bij vrouwen kunnen medicijnen de vruchtbaarheid verminderen. Meestal herstelt zich dit weer. Indien u in de vruchtbare leeftijd bent, overleg dan met uw arts welke consequenties de behandeling voor u heeft. Er is mogelijkheid tot fertiliteitspreservatie (invriezen van eicellen of sperma), indien u in de vruchtbare leeftijd bent en een

kinderwens heeft. U kunt met de specialist ook overleggen over het gebruik van anticonceptiemiddelen.

Vakantie



In overleg met uw arts is het mogelijk om een vakantie te plannen. Soms is het verstandiger om het schema van de behandeling zoveel mogelijk door te laten gaan, maar er kan ook ruimte gemaakt worden voor een eventuele vakantie of pauze in de behandeling. Bespreek uw wensen zo snel mogelijk met uw arts.

Eten en drinken

Bereid u voor door de onderstaande stappen goed door te lezen.

Voeding bij kanker



Als u ziek bent is goede voeding en een gezond lichaamsgewicht belangrijk. Zo versterkt u uw weerstand en conditie tijdens de behandeling. Zorg ervoor dat er genoeg energie, eiwitten, vocht, vitamines en mineralen in uw voeding zit.

Problemen met eten en drinken



Uw ziekte kan invloed hebben op wat u eet en drinkt. U kunt klachten ervaren zoals:

- Gewichtsverlies
- Smaak- en reukveranderingen
- Misselijkheid en overgeven
- Vermoeidheid
- Verstopping
- Diarree
- Een droge mond
- Een pijnlijke mond, keel of slokdarm
- Ongewenst aankomen

Blijf op uw normale gewicht



Uw ziekte kan er voor zorgen dat u minder eetlust heeft. Ook kan u in een korte periode afvallen. Dit is niet goed voor uw behandeling, omdat uw behandeling op uw lichaam wordt afgestemd. Het is belangrijk om tijdens de behandeling niet af te vallen of aan te komen. Als u wilt afvallen, doe dit dan in overleg met uw behandelaar. Meer informatie hierover vindt u op de website [voeding en kanker \(https://www.voedingenkankerinfo.nl/\)](https://www.voedingenkankerinfo.nl/).



Matig uw alcoholgebruik

Tijdens de behandeling is het verstandig om geen alcohol te drinken.

Vermijd sommige voedingsmiddelen



Gebruikt u voedingssupplementen, homeopatische middelen of kruidenmiddelen? Meld dit dan aan uw behandelend arts of oncologieverpleegkundige. Sommige supplementen of middelen kunnen de werking van de chemotherapie negatief beïnvloeden. Ditzelfde geldt voor grapefruitsap.

Visolie kan effect chemotherapie verminderen



KWF Kankerbestrijding raadt kankerpatiënten af om visoliesupplementen te gebruiken tijdens chemotherapie met irinotecan of platinaverbindingen (bijv. cisplatine en oxaliplatine). Dit advies geldt vanaf 24 uur voor de start van de chemotherapie tot en met 24 uur daarna. Uw zorgverlener kan u vertellen of dit advies ook voor u geldt. Raadpleeg altijd een arts als de wens bestaat om visoliesupplementen te gebruiken tijdens kankerbehandeling.

Vette vis (bijv. haring en makreel) hoeft niet te worden afgeraden. Vette vis maakt deel uit van een gezond voedingspatroon en is een belangrijke bron van eiwit en energie. Het kan positieve effecten hebben op onder andere de eetlust, spiermassa en hart en vaten.

Na uw behandeling

Verpleegkundig consulent



De verpleegkundig consulent is uw eerste aanspreekpunt. Bij vragen kunt u terecht bij de verpleegkundig consulent van uw ziekenhuis. Deze is te bereiken via het telefoonnummer van de polikliniek: 058 - 286 66 60.

Extra begeleiding



Indien nodig kunt u tijdens en na uw behandeling extra begeleiding krijgen van hulpverleners. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een diëtist, maatschappelijk werker of een psycholoog.



Heeft u thuiszorg nodig?

Geef op tijd aan of u thuis ondersteuning nodig heeft. Samen met uw zorgverlener kunt u overleggen welke zorg u nodig heeft en hoe u dit kunt regelen.



Stop nooit zonder overleg de behandeling

De behandeling kan erg zwaar zijn. Soms wegen nadelen niet op tegen de voordelen. Twijfelt u aan de behandeling, bespreek dit in alle gevallen met uw zorgverlener.

Stop niet met de behandeling zonder overleg met uw zorgverlener.

Leven met kanker

Kwaliteit van leven

Kanker en de behandeling van kanker kan je leven beïnvloeden. Misschien wel voor altijd. Veel (ex)kankerpatiënten ervaren tijdens of na kanker klachten. Dit is niet altijd zichtbaar.



Klachten



Steeds meer mensen leven langer met kanker of nadat ze genezen zijn van kanker. Dat is een positieve ontwikkeling, maar veel mensen houden na de behandeling klachten. Deze klachten kunnen per persoon erg verschillend zijn.

Diagnose kanker



Kanker maakt emoties los en daarbij kunnen allerlei vragen ontstaan. Word ik wel beter? Wat gaat er gebeuren?

Het kan moeilijk zijn om met dit soort vragen en emoties om te gaan. In de meeste gevallen zullen de emoties na verloop van tijd afnemen. Maar in sommige situaties kunnen ze ook ineens weer opspelen.

Tips

Hierbij geven we u een aantal tips om om te gaan met angst en onzekerheid:

- Praat over uw gevoelens, dat kan enorm helpen. Sommige mensen vinden praten met dierbaren over hun ziekte moeilijk. Contact zoeken met een lotgenoot kan dan een uitkomst bieden. Op internet zijn verschillende forums te vinden.
- Voor sommige mensen helpt het om gedachten op papier te zetten. Hierdoor kunt u meer grip krijgen op uw gevoelens en emoties.
- Zoek regelmatig afleiding. Probeer dingen te doen die u leuk vindt en verzet hiermee uw gedachten.
- Sommige mensen vinden het prettig om op een actieve manier met kanker om te gaan door zicht te verdiepen in mogelijke behandelingen of om meer te lezen over kanker. Patiëntenverenigingen kunnen u hierbij helpen.

Vermoeidheid



Bijna alle patiënten hebben tijdens een behandeling voor kanker last van vermoeidheid. Dat is normaal. De behandelingen (zoals een operatie, chemotherapie of bestraling) en het reizen naar het ziekenhuis is meestal erg intensief.

Ook spanningen en onzekerheden kunnen zorgen voor vermoeidheid. Bespreek uw vermoeidheidsklachten daarom met uw arts, want vaak zijn er mogelijkheden om de vermoeidheid te verminderen.

Tips

- Vertel uw zorgverlener dat u moe bent. Soms is er een directe oorzaak voor de vermoeidheid die behandeld kan worden.
- Accepteer uw vermoeidheid en probeer er niet tegen te vechten. Doe het rustiger aan dan u gewend bent.
- Probeer regelmaat in uw dagen te houden. Sta op vaste tijden op en ga op vaste tijden slapen.
- Blijf actief, maar plan uw activiteiten, neem daarbij voldoende rustpauzes.
- Laat u bij zware werkzaamheden helpen.
- Zorg voor ontspanning. Doe niet alleen activiteiten die u nuttig vindt, maar doe regelmatig iets waar u plezier aan beleeft. Leuke activiteiten geven u energie. Ook ontspanningsoefeningen kunnen u helpen.
- Probeer niet teveel te piekeren, dit kost energie.
- Informeer de mensen in uw omgeving. Geef aan dat u kanker heeft (gehad) en daardoor regelmatig moe bent. Dit voorkomt onbegrip.
- Vraag mensen in uw omgeving om te helpen. Denk hierbij aan het doen van boodschappen. Vaak zijn mensen blij dat ze iets concreets kunnen doen.

Bewegen



Bij de behandeling van kanker kunt u last krijgen van vermoeidheid en conditieverlies. Dit wordt vaak erger tijdens de behandelperiode. Ook na de behandeling kunt u last houden van vermoeidheid. Veel mensen nemen dan extra rust, om de vermoeidheid zoveel mogelijk te voorkomen.

Uit onderzoek blijkt dat bewegen juist helpt om vermoeidheid en conditieverlies te verminderen. Het advies is daarom om voor, tijdens en na de behandeling lichamelijk actief te worden. Dit kan variëren van intensief sporten tot wandelen of fietsen.

Kanker infolijn

Mochten u of uw naasten vragen, zorgen of twijfels hebben over de behandeling, neem dan contact op met uw behandelaar. Ook kunt u gratis bellen met de kanker.nl/infolijn.

Telefoonnummer: 0800 022 66 22



Ook kunt u vragen stellen via de mail. U kunt daarvoor op de website van kanker.nl/infolijn terecht. U vraag wordt dan via de mail of telefonisch beantwoord.

[Klik hier om naar de website te gaan. \(https://www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/kankernl-infolijn\)](https://www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/kankernl-infolijn)

Patiëntenvereniging

Contact met lotgenoten



Het kan prettig zijn om uw ervaringen en gevoelens te delen met iemand in een vergelijkbare situatie. Lotgenoten kunnen elkaar vaak goed begrijpen.

Lotgenoten kunt u ontmoeten via een patiëntenorganisatie of via een inloophuis. Ook via kanker.nl kunt u lotgenoten ontmoeten.

[Klik hier om naar de website te gaan. \(https://www.kanker.nl\)](https://www.kanker.nl)

Patiëntenbeweging NFK



De NFK is een samenwerkingsverband van 20 kankerpatiëntenorganisaties. De NFK vertegenwoordigt alle kankerpatiënten in Nederland en komt op voor hun belangen.

De organisatie streeft naar betere zorg en meer kwaliteit van leven.

[Ga naar de website \(https://nfk.nl/\)](https://nfk.nl/)

Meer informatie

Meer informatie over kanker en de behandelingen



Wilt u meer weten over de behandeling van kanker? Dan kunt u terecht op de website [kanker.nl](https://www.kanker.nl). Hier kunt u uitgebreide informatie vinden over verschillende soorten kanker en de behandelingen van kanker.

Ook kunt u ervaringen van andere patiënten vinden en hoe u met kanker kunt omgaan.

[Klik hier om naar de website te gaan. \(https://www.kanker.nl\)](https://www.kanker.nl)