



Starten met chemotherapie: BEP[®] schema



Az Damiaan
Dicht bij het leven

SAP 5103

© Az Damiaan vzw, juni 2015. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

Geachte mevrouw
Geachte heer


Uw arts heeft samen met u beslist om te starten met chemotherapie, dit om een kwaadaardige aandoening te behandelen. De diagnose, de angst en onzekerheid omtrent de toekomst en de langdurige therapie maken het voor u lastig.

Met deze informatiebrochure willen we u en uw familie beter inlichten over het verloop van de therapie en de eventuele bijwerkingen. Duidelijke informatie kan een deel van de angst, die gepaard gaat met uw aandoening, wegnemen.


Het spreekt vanzelf dat u met al uw bijkomende vragen steeds terecht kan bij uw arts of bij de verpleegkundigen van het oncologisch dagziekenhuis.

We wensen u alle beterschap toe.

Telefoon zorgenheid 235:

 059 41 63 20, elke werkdag tussen 07.30u en 18.30u. Op vrijdag is het dagziekenhuis om 17.30u gesloten.

Telefoon spoedgevallen:

 059 41 40 80

Waarom chemotherapie?

Bij chemotherapie gebruikt men geneesmiddelen om tumorcellen te doden. Deze geneesmiddelen worden cytostatica genoemd.

Hierdoor kan men de tumor of de eventuele uitzaaiingen verkleinen. Chemotherapie wordt ook gebruikt als aanvullende behandeling bv. na een operatie om de kans op herval zo klein mogelijk te maken.

Daar cytostatica ook de gezonde lichaamcellen aantasten kunnen er bijwerkingen ontstaan.

We geven u eveneens informatie omtrent het verloop van de chemotherapieën.

Elke behandeling wordt individueel bepaald in functie van het type tumor, uw leeftijd en eventueel voorafgaande therapieën. Vandaar dat niet iedereen dezelfde geneesmiddelen krijgt toegediend.

Uw arts bepaalt welke combinatie voor u het meest geschikt is.

Dagindeling

Telkens u naar het dagziekenhuis komt zal men u wegen. Aan de hand van ondermeer uw gewicht wordt de hoeveelheid medicatie berekend.

Eens op uw kamer komt de verpleegkundige u vragen naar eventuele problemen tijdens de periode thuis.

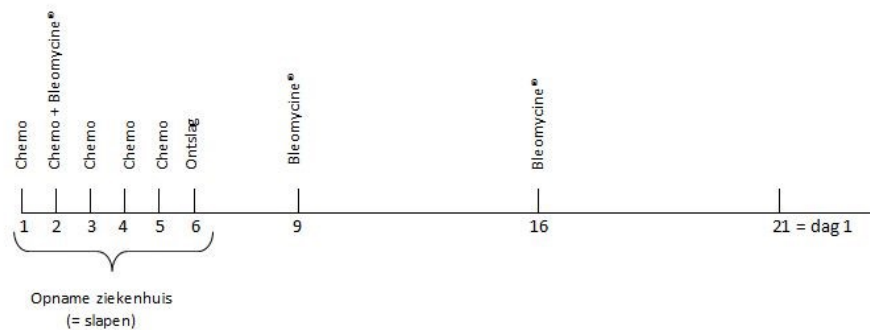
Voor elke therapiestart wordt er bloed afgenomen alvorens het plaatsen van het infuus. Afhankelijk van deze bloedresultaten beslist de arts of er medicatie en hoeveel er kan toegediend worden.

De cytostatica worden klaargemaakt in de apotheek onder speciale omstandigheden. Daarom duurt dit wat langer dan het klaarmaken van gewone medicatie.

Pas wanneer de klaargemaakte medicatie op de afdeling komt, kan die toegediend worden.

BEP[®] schema

Hoe verloopt dit schema?



De therapie bestaat uit drie verschillende celremmende geneesmiddelen (= cytostatica): Bleomycine[®], Etoposide[®] en Cisplatine[®]. Daarnaast kunnen er nog enkele andere geneesmiddelen voorgeschreven worden. Die dienen ter ondersteuning van de behandeling, bijvoorbeeld om de bijwerkingen te beperken. Eén cyclus duurt 3 weken (21 dagen). Op dag 1 (maandag) zult u voor 6 dagen en 5 nachten opgenomen worden in het ziekenhuis voor de toediening van Etoposide[®] van dag 1 t.e.m. dag 5 (dus opname van maandagmorgen t.e.m. zaterdagmiddag), Cisplatine[®] van dag 1 t.e.m. dag 5 en Bleomycine[®] op dag 2. De opname van 5 dagen is noodzakelijk omdat u naast de chemotherapie nog extra vocht moet krijgen om te voorkomen dat de therapie uw nieren aantast. Op dag 9 (= dinsdag) en dag 16 (= dinsdag) zal Bleomycine[®] op het oncologisch dagcentrum worden toegediend. Overnachting is dan niet nodig.

De toediening gebeurt in de vorm van een druppelinfus via de poortkatheter.

Bijzondere aandachtspunten

- Zorg voor voldoende vochtinname (2 liter) op de therapiedag en de daaropvolgende dagen. Dit om een goede nierfunctie te behouden.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Bleomycine® kan schadelijk zijn voor uw longen. Uw arts zal een longfunctieonderzoek laten uitvoeren. Het is belangrijk dat u stopt met roken. Bespreek ook met uw arts als u sporten beoefent zoals diepzeeduiken of bergbeklimmen. U mag na een behandeling met Bleomycine immers geen zuivere zuurstof gebruiken. U dient levenslang bij elke opname te melden dat u Bleomycine® kreeg, dit vooral vóór een eventuele ingreep met verdoving. Op de volgende pagina vindt u een kaartje om bij u te houden.
- Door Bleomycine® kunt u de dag na de toediening, tot 24 uur na de toediening koorts krijgen. U mag dan een Dafalgan® innemen.
- U kan last hebben van oorsuizen de eerste dagen van de Cisplatine® toediening en er kan lichte gehoorsdaling optreden. Dit zal worden opgevolgd via een gehoortest.

✂



Az Damiaan
Dicht bij het leven

Naam:

heeft therapie gehad met **BLEOMYCINE®** van/...../.....

Het is strikt **verboden om zuivere zuurstof** toe te dienen.

✂



Az Damiaan
Dicht bij het leven

Name:

has had therapy with **BLEOMYCINE®** on/...../.....

It is strictly **forbidden to give pure oxygen** at this patient.

Meest voorkomende bijwerkingen voor uw schema:

- misselijkheid en braken
- mondslijmvliesontsteking
- infectierisico
- haarverlies
- tintelingen en zenuwpijnen
- vermoeidheid.

Praktische informatie omtrent deze problemen vindt u terug in deze brochure alsook algemene informatie betreffende:

- emotionele veranderingen
- constipatie
- diarree
- huid- en nagelveranderingen.

Misselijkheid en braken

Omschrijving

De klachten over misselijkheid en braken verschillen van persoon tot persoon. Ze kunnen optreden tijdens de chemotherapie, enkele uren erna tot zelfs enkele dagen na toediening van cytostatica. Reeds vóór de toediening kan er misselijkheid optreden, het zogenaamd "reflexmatig braken".

Voedingsadvies bij misselijkheid

Te vermijden:

- erg vette, zoete, sterk gekruide of te gezouten voedingsmiddelen
- sterk geurende spijzen
- gefrituurde voeding
- drinken tijdens de maaltijd.

Aan te raden:

- meerdere malen per dag kleine maaltijden nemen
- langzaam eten, goed kauwen zorgt voor een betere vertering
- verkies droge voeding (beschuit, geroosterd brood...)
- verkies magere voeding (gevogelte, yoghurt...)
- verkies gerechten op kamertemperatuur
- drink voldoende tussendoor (min. 1,5 l per dag)
- rust halfzittend na een maaltijd
- plan uw maaltijd in functie van de misselijkheid , dwing uzelf niet om te eten omdat het tijd is om te eten.

Algemene adviezen

- Neem strikt de voorgeschreven medicatie in.
- Zorg voor voldoende afleiding en ontspanning.
- Zorg voor een rustige omgeving.
- Schrijf de tijdstippen op wanneer u zich misselijk voelt en wanneer u moet braken, zo krijgt de arts een beter zicht op de situatie.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- wanneer u niet meer voldoende kunt eten of drinken
- als er een snelle gewichtsdeling voorkomt
- als u tekenen van uitdroging vertoont.(droge mond/tong, weinig urine, gevoel van dorst, oververmoeidheid).

Mondslijmvliesontsteking

Omschrijving

Ontsteking van het mondslimvlies in verschillende graden. Het kan gaan om blaasjes in de mond, een wit of geel beslag, tot open wondjes. Hoe vroeger men de ontsteking opmerkt hoe beter ze te behandelen.

Advies mondhygiëne

Poets uw tanden (2 x per dag) voorzichtig, met een zachte tandenborstel en een niet-schurende, kleurloze tandpasta. Poets van het tandvlees weg, omgekeerde bewegingen kunnen terugtrekkend tandvlees doen ontstaan (bv. Paradontax tandpasta).

Spoel uw mond na elke voeding (Hextril[®], Iso-Bethadine[®] mondwater, Corsodyl[®], Kamilosan mondspoeling).

Verwijder tijdelijk uw kunstgebit bij pijn.

Bij droge lippen kunt u een lippenbalsem gebruiken, zo voorkomt u kloven.

Bij pijnlijke aften kunt u eventueel Buccalsone tabletten gebruiken.

Voedingsadvies

Eet zachte voeding (appelmoes, pudding, puree, deegwaren, roomijs, zacht gekookt ei), desnoods vloeibare voedingsmiddelen (soep, pap, milkshakes).

Te vermijden bij mondlast:

- koolzuurhoudende dranken
- alcohol, dit droogt de slijmvliezen uit
- zure voedingsmiddelen (pompelmoes, sinaasappelen, tomaten, grapefruit)
- te gezouten of te kruidige (peper, curry, paprika) voeding
- te warme voeding
- harde en/of droge voeding (beschuit, volkorenbrood).

Algemene adviezen

- Vermijd tabak om irritatie van de slijmvliezen te voorkomen.
- Houd mond en lippen vochtig.
- Zuigen op ijsblokjes wordt vaak als aangenaam ervaren.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- bij koorts
- wanneer het eten te pijnlijk of onmogelijk wordt
- bij continu bloedend tandvlees
- bij snelle gewichtsdeling.

Infectierisico

Omschrijving

De aanmaak van witte bloedcellen kan verstoord worden door de chemotherapie. Wanneer er te weinig witte bloedcellen aanwezig zijn, vermindert de weerstand en is er meer kans om een infectie te krijgen.

Algemene signalen zijn: koorts, rillingen, hoofdpijn, algemeen ziektegevoel.

Advies

- Vermijd contact:
 - met mensen die ziek zijn (verkoudheid, griep, keelpijn...)
 - met zieke kinderen
 - dierlijke uitwerpselen
- Vermijd plaatsen waar veel mensen samenzijn (openbaar vervoer, bioscoop, sportevenementen, warenhuizen...)
- Zorg voor een optimale gezondheidstoestand:
 - let op een goede handhygiëne (handen zeker wassen vóór elke maaltijd en na gebruik van toilet)
 - wees voorzichtig bij het knippen van nagels, om wondjes te voorkomen.
 - zorg voor een ongeschonden huid (draag handschoenen voor karweien, bescherm uw huid tegen verbranding door beschermende kleding te dragen)
 - verzorg wondjes, ook de kleinste (reinigen, ontsmetten en afdekken)
- !! Ether en Eosine zijn geen ontsmettingsmiddelen!! Ontsmetten kan met Isobethadine®dermicum of ontsmettingsalcohol.
- Zorg voor een gezonde voeding en variatie in uw eetpatroon. Zorg voor voldoende calorie- en eiwitname om ondervoeding te voorkomen.
- Let op tekenen die op infectie kunnen wijzen (roodheid, koorts, pijn, zwelling).
- Neem geen geneesmiddelen op eigen initiatief bij vermoeden van infectie.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige bij

- koorts (meer dan 38,5°C of herhaaldelijk 38°C)
- koude rillingen
- een moeilijke ademhaling
- een grieperig gevoel
- onverklaarbare pijn.

Haarverlies

Omschrijving

De chemotherapie kan de cellen die zorgen voor de haargroei aantasten. Afhankelijk van de soort en de dosis cytostatica kan uw haar gedeeltelijk of volledig uitvallen.

Haaruitval begint meestal 2 à 3 weken na de start van de therapie. Dit is altijd tijdelijk. Het haar begint opnieuw te groeien ongeveer 6 weken na het beëindigen van de therapie.

Advies

Zo vermijdt u zoveel mogelijk haarverlies:

- Laat van bij het begin van de behandeling uw haar kort knippen. Bij korte haren valt het haarverlies minder op.
- Vermijd overdreven kammen en borstelen (zachte borstel of kam met wijde tanden).
- Vermijd overdreven gebruik van shampoo, bij voorkeur shampoo met neutrale pH (vb. babyshampoo).
- Was uw haar om de 4 tot 7 dagen, niet meer.
- Vermijd haarverf, kleurshampoo, bleekproducten, permanent, krulspelden, hairspray, haardroger, haarspelden. Ze maken uw haar erg broos.

Indien u een pruik wenst te dragen:

- Kies een pruik, vooraleer u last krijgt van haaruitval, zo kunt u nagaan welke pruik best overeenstemt met uw eigen kapsel.
- Om uw hoofdhuid beter te laten ademen zet u best af en toe de pruik eens af. Als vervanging kunt u gebruik maken van bijvoorbeeld een sjaal, een pet.
- Wanneer de pruik niet volledig naar wens is, kunt u steeds terecht bij uw pruikencentrum om die wat bij te werken.

- Zorg goed voor de factuur van de pruik, met een medisch attest kunt u een financiële tussenkomst van de mutualiteit krijgen. Hebt u een hospitalisatieverzekering, dan kunt u nog een bijkomende vergoeding krijgen.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- Als u praktische informatie wenst i.v.m. de pruik.
- Wanneer u problemen heeft met de hoofdhuid.
- Als u uw gevoelens eens kwijt wilt.
- Bent u geïnteresseerd in verzorgingstips voor uw hoofdhuid en uw gezicht, vraag ons dan info over het gratis project "look good, feel better" van de Vlaamse Kankerliga.

Tintelingen en zenuwpijnen

Omschrijving

Uw behandeling kan een negatieve invloed hebben op het zenuwstelsel. De klachten kunnen verschillen naargelang de ernst van de aantasting. U kunt last krijgen van tintelingen en een 'voos' gevoel krijgen in uw vingers en tenen. Het kan voorkomen dat u minder kracht hebt en dat u minder goed fijne bewegingen kunt uitvoeren zoals het sluiten van knopen of het vasthouden van een pen. Sommigen klagen over een drukkende pijn in de voetzool.

Adviezen

- Omdat koude de klachten kan uitlokken of verergeren, kunt u gedurende de eerste 3 dagen na de toediening beter contact met koude vermijden.
- Vermijd om lang buiten te blijven als het koud is.
- Draag handschoenen om uw handen te beschermen.
- Vermijd koude lucht (bijvoorbeeld van de airco, de koelkast of de diepvriezer) of draag handschoenen.
- Was uw handen met warm water.
- Eet geen koude voeding (bijvoorbeeld ijs).
- Drink geen koude dranken.
- Als u zich soms duizelig voelt of evenwichtsstoornissen hebt, bestuur dan geen voertuig en zorg voor gezelschap tijdens uw verplaatsingen.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- Als u een van de hierboven beschreven klachten hebt.
- Als deze klachten erger worden en als uw normaal functioneren door deze klachten in het gedrang komt.

Vermoeidheid

Omschrijving

Naarmate de therapie vordert, kunt u meer last krijgen van vermoeidheid. Soms is dit te wijten aan een specifiek probleem zoals bloedarmoede. Meestal echter vindt men geen aanwijsbare oorzaak en wordt de moeheid door de chemotherapie veroorzaakt. De duur van de klachten verschillen van persoon tot persoon. De klachten verdwijnen niet onmiddellijk na het stoppen van de therapie. Soms kunnen ze, in mindere mate, nog enkele maanden blijven aanslepen.

Adviezen

- Plan uw activiteiten en spreidt ze over de dag.
- Doe alleen datgene wat u zelf belangrijk vindt.
- Durf hulp te vragen aan familie of via een organisatie, wanneer u de noodzakelijke taken niet meer aankunt.
- Bouw extra rustpauzes in als u moe bent. Zorg wel dat u 's nachts nog kunt slapen.
- Neem voldoende nachtrust.

De Vlaamse Kankerliga heeft eveneens een folder over "Vermoeidheid bij kanker" die u gratis kunt verkrijgen.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- Als de vermoeidheid extreem toeneemt.
- Indien u uw dagelijkse taken niet meer alleen kunt uitvoeren.
- Wanneer u last hebt van hartkloppingen, evenwichtsstoornissen, krachtverlies, duizeligheid, concentratiestoornissen.
- Wanneer u 's nachts niet kan slapen.

Emotionele veranderingen

Omschrijving

De diagnose 'kanker' en het starten met chemotherapie betekent voor veel mensen een emotionele belasting.

Veranderingen in het humeur kunnen van wisselende aard zijn. Ze verschillen van persoon tot persoon. Zo kunt u last hebben van plotse huilbuien zonder aanleiding, woede uitbarstingen, neerslachtigheid, onverschilligheid, ...

Deze veranderingen zijn meestal van tijdelijke aard.

Adviezen

- Probeer uw gevoelens te verwoorden. Kunt u dit niet bij uw familie of vrienden, praat erover met professionele hulpverleners. Denk niet dat men niet bezorgd is om uw welzijn, vaak durven mensen niet als eerste over uw situatie praten. Een goed gesprek kan voor opluchting zorgen.
- Probeer een positieve ingesteldheid te ontwikkelen. Concentreer u op dingen waar u zich goed bij voelt.
- Uzelf af en toe verwennen kan nuttig zijn.
- Probeer stresssituaties te vermijden. Zoek een aangename afleiding die tot ontspanning leidt.
- Concentreer u op het heden. Vandaag is de enige dag waar u momenteel moet aan denken want morgen gaat het vast beter en gisteren is voorbij.
- Kunt u er met niemand over praten, probeer uw gevoelens dan neer te schrijven.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- Wanneer u behoefte hebt om over uw gevoelens te praten.
- Wanneer u denkt dat professionele hulpverleners u kunnen helpen. Zij kunnen u in contact brengen met vb. een psycholoog, een maatschappelijk werker.
- Wanneer u dag en nacht piekert over de diagnose of de behandeling.
- Wanneer u veel weent.
- Wanneer u aan niets nog plezier beleeft.

Constipatie

Omschrijving

Bepaalde cytostatica kunnen de beweeglijkheid van de darmen doen verminderen waardoor u minder vaak of geen stoelgang meer heeft. Ook de producten tegen misselijkheid kunnen verstopping geven. U kunt last hebben van krampen, een opgezette buik en/of misselijkheid.

Voedingsadvies bij constipatie

- Drink voldoende: minimum 1,5 l per dag
- Verkies vezelrijke voedingsmiddelen:
 - rauwe groenten en vers fruit
 - volkorenproducten
 - peperkoek
 - peulvruchten (noten, bonen...)
 - zemelen toevoegen aan de maaltijd
- Dieetadvies i.v.m. een vezelrijke voeding is te verkrijgen op de afdeling.

Algemene adviezen

Probeer voldoende te bewegen, dit bevordert de darmwerking.

Stel de drang om naar toilet te gaan niet uit.

Probeer een regelmatig stoelgangpatroon (= 1 maal/dag) te ontwikkelen.

Observeer uw stoelganggedrag (wanneer wel gaan, hoelang niet kunnen gaan, uitzicht)

Medicatieadvies

Soms wordt u verwittigd dat u hoogstwaarschijnlijk gaat last krijgen van verstopping en krijgt u van bij het begin van de behandeling Duphalac[®] siroop of een gelijkaardig product mee. Hoeveel u daarvan moet innemen kunt u nagaan met volgende regel:

- 1 dag geen stoelgang = 1 maatje per dag (8 uur)
- 2 dagen geen stoelgang = 2 x 1 maatje (om 8 uur en 12 uur)
- 3 dagen geen stoelgang = 3 x 1 maatje (om 8 uur, 12 uur en 17uur)
- 4 dagen geen stoelgang = 3 x 1 maatje + starten Laxoberon[®]

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige bij

- blijvende afwezigheid van stoelgang
- pijnlijke ontlasting
- buikpijn en/of krampen
- bloederige/zwarte stoelgang
- wanneer de voorgeschreven medicatie niet helpt.

Diarree

Omschrijving

De chemotherapie kan de cellen van uw darmen aantasten waardoor diarree ontstaat. Dit is van tijdelijke aard. Diarree kan ook veroorzaakt worden door een infectie.

Adviezen

- Drink voldoende: min. 1,5 l per dag (water, appelsap, wortelsap, ontvette bouillon, lichte thee, cola). Bij koolzuurhoudende dranken laat u eerst het gas ontsnappen.
- Verkies lichtverteerbare, vezelarme voedingsmiddelen zoals rijst, beschuiten, magere yoghurt, vis, gevogelte, magere smeerkaas, wit brood, magere witte kaas, wortelsap, ontvette bouillon, ...
- Probeer voldoende zout (vb. bouillon) en kalium (vb. banaan, tomatensap, abrikozensap) in te nemen met de maaltijden om elektrolytenstoornissen te voorkomen.
- Eet kleine porties, maar eet vaker.
- Te mijden:
 - voeding die krampen veroorzaakt (koffie, kolen, bonen)
 - te vette voeding of te sterk gekruide voeding
 - vers fruit en/of rauwkost
 - te koude of te warme voedingsmiddelen/dranken

Een uitgebreid voedingsadvies betreffende diarree is te verkrijgen op de afdeling.

Algemene adviezen

- Observeer uw stoelgangpatroon. Hoeveel maal per dag is er diarree en hoe is de samenstelling ervan.
- Verzorg uw huid na elke ontlasting om kloven ter hoogte van de anus te voorkomen.
- Neem nooit zomaar geneesmiddelen in tegen diarree alvorens contact op te nemen met uw arts.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige bij

- aanhoudende vloeibare stoelgang
- bloederige, slijmerige of zwarte stoelgang
- koorts hoger dan 38,5°C
- gewichtsdaling
- uitdrogingsverschijnselen (droge mond en/of tong, minder of donkergekleurde, troebele urine).

Problemen met huid en nagels

Omschrijving

Chemotherapie kan huidreacties veroorzaken. U kunt last hebben van droogheid, roodheid, blaarvorming, jeuk, zwelling, donkere verkleuring. De nagels kunnen brozer worden waardoor ze gemakkelijker afbreken of verkleuren.

Advies

- Vermijd directe blootstelling aan de zon. Loopt u toch in de zon:
 - gebruik een beschermende zonnecrème (min. Factor 20)
 - draag kledij die uw huid grotendeels beschermt (lange mouwen, lange rok of broek).
- Blijf bij voorkeur toch in de schaduw.
- Was u met een neutrale, niet geperfumeerde zeep. Gebruik een vochtinbrengende lotion na bad of douche, zo voorkomt u uitdroging van de huid.
- Hebt u interesse in concrete verzorgingstips voor uw huid, vraag ons dan info over het gratis project: "Look good, feel better" van de Vlaamse Kankerliga.
- Draag handschoenen:
 - wanneer u in contact komt met detergenten (bij afwas, schoonmaak...)
 - bij tuinieren om verwondingen te voorkomen.
- Wanneer u tegelijk bestraald wordt, volg strikt de richtlijnen van de bestralingsafdeling.
- Gebruik een nagelversteviger.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- bij hevige jeuk
- wanneer u huidreacties ziet ontstaan of wanneer die pijnlijk zijn.

Praktische tips bij uw dagelijkse activiteiten

Persoonlijke hygiëne

- Maak gebruik van een kruk of stoel om op te zitten tijdens de douche of aan de wastafel.
- Plaats een antislipmat om uitglijden te voorkomen.
- Uw haar wassen in de douche is gemakkelijker dan in een wastafel.
- Laat handgrepen plaatsen waaraan u zich kunt optrekken, bijvoorbeeld om op te staan van op het toilet, vanuit een ligbad.
- Gebruik een borstel of spons met een lange steel om bij uw rug te komen.
- Leg alles binnen handbereik vooraleer u begint.
- Draag geen te strakke of moeilijk te sluiten kleding.

Beweging

- Draag gemakkelijke schoenen met lage hakken.
- Zorg dat u op verschillende plaatsen in de woning kunt gaan zitten.
- Zorg gedurende de dag voor voldoende rustmomenten.
- Wanneer het toilet zich op een andere verdieping bevindt, overweeg dan om een toiletstoel te gebruiken.
- Maak gebruik van een rolstoel voor wandelingen of uitstappen.
- Pas uw activiteiten aan uw eigen tempo aan.

Huishouden

- Verdeel de huishoudelijke taken over de ganse week zodat u elke dag iets kunt doen.
- Probeer zoveel mogelijk zittend te werken, bijvoorbeeld strijken, eten voorbereiden, afwassen.
- Doe de boodschappen wanneer het rustig is in de winkel.
- Gebruik een boodschappenwagentje in plaats van een mand.
- Maak gebruik van een boodschappentas op wieltjes om uw boodschappen mee naar huis te nemen.
- Laat de afwas aan de lucht drogen.
- Maak dubbele porties eten klaar en bewaar de rest in de koelkast voor de dag nadien of bewaar het in de diepvries voor later.
- Huishoudelijke spullen die u vaak nodig hebt, plaatst u best op borsthoogte om bukken of strekken te beperken.
- Maak gebruik van de hulpmiddelen die u hebt zoals mixer, magnetron, elektrische blikopener.

Kinderen

- Kinderen kunnen heel wat zaken zelf, geef instructies in plaats van zelf alles te doen.
- Leer kleine kinderen op uw schoot klimmen in plaats van ze op te tillen.
- Plan geen vermoeiende trips.
- U kunt met de kinderen spelen terwijl u kunt zitten.
- Maak van een aantal huishoudelijke taken een spelletje.
- Laat de kinderen op school eten

- Plan de vakanties zo dat de kinderen aangename dingen kunnen doen en u toch rust ondervindt, bijvoorbeeld sportevenementen, kamp met jeugdbeweging ...

Nachtrust

- Voer vaste gewoontes in voor u naar bed gaat.
- Vermijd te lange dutjes overdag.
- Een slaapmutsje kan het inslapen bevorderen.
- Hou de slaapkamertemperatuur aangenaam (16-18°C).
- Zorg voor zo weinig mogelijk storende geluiden.
- Vermijd stimulerende middelen zoals cafeïne.

Waar kunt u terecht

Wanneer u of uw gezinsleden thuis met vragen of problemen blijven zitten, aarzel dan niet om tussendoor contact op te nemen met het ziekenhuis.

U kunt terecht bij het dagziekenhuis oncologie: van maandag tot vrijdag, van 07.30u tot 18.30u (☎ 059 41 63 20). Op vrijdag is het dagziekenhuis om 17.30u gesloten.

Buiten deze uren of op feestdagen kunt u terecht op de dienst spoedgevallen (☎ 059 41 40 80).

Verpleegkundig consulent oncologie: ☎ 059 41 63 33.

Psycholoog: ☎ 059 41 43 06.

Dieetdienst: ☎ 059 41 67 28 of 059 41 67 32 of 059 41 67 37.

Ook de sociale dienst staat tot uwer beschikking, onder andere voor vragen betreffende:

- financiële hulpverlening (prothesemateriaal, invaliditeit, palliatief verlof,...)
- sociale hulpverlening (zelfhulpgroepen, psychologische hulpverlening,...)
- praktische hulpverlening (thuiszorg, administratie,...)

U kunt de sociale dienst bereiken op het nummer ☎ 059 41 40 73.

Nuttige adressen

Vlaamse kankertelefoon

elke dag tussen 09.00u en 17.00u te bereiken

telefoon: ☎ 0800 35 445

Kom op tegen kanker

telefoon: ☎ 02 227 69 69

Internetadressen:

www.oncologie-azdamiaan.be

www.komoptegenkanker.be

www.borstkanker.net

www.kankerbestrijding.nl

www.cancernews.com

www.vermoeidheid.be

Praktisch

U komt op raadpleging

Polikliniek Az Damiaan: Gouwelozestraat 100, 8400 Oostende
Raadpleging: 059 41 40 60
Secretariaat oncologie: 059 41 43 20

Voordat u op consultatie komt, dient u zich eerst in te schrijven (route 1 - dienst inschrijvingen). Gelieve een ticket 'consultatie' te nemen via het ticketsysteem aan de ingang van de dienst inschrijvingen. Indien u opgenomen wordt op het dagziekenhuis oncologie dient u 'dagziekenhuis oncologie' aan te klikken.

Na inschrijving kan u zich begeven naar de wachtzaal van de raadpleging op de derde verdieping. Volg hiervoor route 39 (links als u uit de glazen lift komt). U hoeft zich boven nergens meer aan te melden. De dokter komt u halen als het uw beurt is.

U wordt opgenomen op het oncologisch dagziekenhuis

U dient zich eerst in te schrijven (route 1- dienst inschrijvingen). Gelieve een ticket 'dagziekenhuis oncologie' te nemen aan het ticketsysteem aan de ingang van de dienst inschrijvingen. Na inschrijving volgt u route 235 naar zorgeenheid 235 op de derde verdieping.

U wordt opgenomen op de palliatieve eenheid

De palliatieve eenheid vindt u door route 196 te volgen. Als u in het ziekenhuis binnenkomt rechtdoor, richting spoed en dan rechtdoor naar het oude gedeelte (7de verdieping).

Bereikbaarheid ziekenhuis

Met de auto

Indien u komt van de A10: via Kennedyrondpunt, 2de afslag, aan de lichten naar rechts en de eerste rechts komt u aan de Gouwelozestraat. U kan parkeren in de parkeertoren. Patiënten die opgenomen zijn op het dagziekenhuis krijgen vrijstelling van betaling.

Met het openbaar vervoer

Vanuit station Oostende: afstapplaats Az Damiaan = Gouwelozestraat (t.h.v. het klooster)

- Lijn 21: Oostende - Zandvoorde - Oudenburg - Eernegem
- Lijn 22: Oostende - Zandvoorde - Oudenburg - Ettelgem
- Lijn 23: Oostende - Zandvoorde - Oudenburg - Westkerke

Vanuit centrum Oostende en station Oostende: afstapplaats Az Damiaan = Konterdamkaai (inrit parking)

- Centrumbus: Marie-Joséplein - station - ziekenhuis

De dienst spoedgevallen bevindt zich aan de Konterdamkaai, aan de achterzijde van het ziekenhuis.

Deze brochure werd opgemaakt door de dienst Medische
Oncologie van Az Damiaan.

Az Damiaan vzw
Gouwelozestraat 100
8400 Oostende
Tel. +32 (0)59 41 40 40
Fax +32 (0)59 41 40 20
info@azdamiaan.be
www.azdamiaan.be