



**Starten met chemotherapie: Cisplatinum + Gemcitabine
voor respiratoire oncologie**



Az Damiaan
Dicht bij het leven

SAP 14326

© Az Damiaan vzw, januari 2016. 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 de zorgeenheid.

We wensen u alle beterschap toe.

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: verblijf op de zorgeenheid

Op dag 1 meldt u zich **steeds** aan t.h.v. de dienst inschrijvingen. De dienst inschrijvingen bevindt zich, als u het ziekenhuis binnenkomt, aan uw rechterzijde. Gelieve uw identiteitskaart klaar te houden. Hier wordt u ingeschreven en daarna wordt u naar ZE 230 begeleid.

Op dag 8 meldt u zich aan op ZE 235 (route 235). Vooraf inschrijven is **NIET** meer nodig.

Telkens u naar het ziekenhuis komt, zal u gewogen worden. 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.

Vóór elke therapiestart wordt bloed afgenomen en een infuus geplaatst. Afhankelijk van deze bloedresultaten beslist de arts of medicatie kan toegediend worden.

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

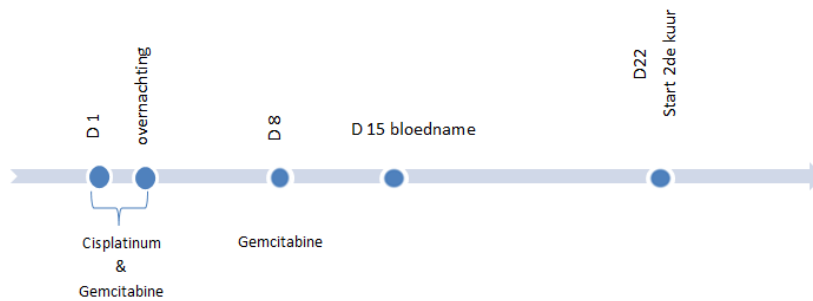
Pas wanneer de klaargemaakte medicatie op de afdeling komt, kan die toegediend worden.

Uw therapie: Cisplatinum + Gemcitabine

3 wekelijks

In dit schema krijgt u twee verschillende cytostaticaproducten toegediend.

- Cisplatinum (Platinol®)
- Gemcitabine (Gemzar®)



Verloop van de therapie

- Eén cyclus duurt 3 weken (21 dagen). Op dag 1 wordt u één nacht opgenomen.
- Op dag 8 komt u naar het dagziekenhuis (ZE 235). Vóór uw behandeling gebeurt er een bloedname.
- Op dag 15 gebeurt er een bloedname bij de huisarts.
- Normaal gezien duurt een behandeling 4 tot 6 cycli. Nadien kan er overwogen worden een onderhoudsbehandeling verder te zetten. Dit is sterk individueel bepaald en zal door uw arts met u besproken worden.

Bijzondere aandachtspunten

- Zorg voor voldoende vochtinname tijdens de therapiedagen en de daarop volgende dagen (min. 1,5 liter).
- Onvoldoende vochtinname kan nierbeschadiging veroorzaken.
- Zorg voor voldoende beweging.
- Na de toediening kan u een tweetal dagen een griepachtig gevoel hebben en wat koorts krijgen. U mag hiervoor gerust Dafalgan® nemen.

Meest voorkomende bijwerkingen voor uw schema

- misselijkheid en braken
- infectierisico
- constipatie
- diarree
- vermoeidheid
- mondslijmvliesontsteking
- huiduitslag
- tintelingen en zenuwpijnen
- oorsuizingen en verminderd gehoor
- haaruitval kan voorkomen doch is zeldzaam.

Belangrijk: in welke mate u de nevenwerkingen ondervindt, is afhankelijk van de manier waarop uw lichaam reageert.

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 liter 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.
 - Zofran® (8 mg) **moet** men preventief tweemaal per dag gedurende 4 dagen innemen. Dit onder de tong en 12 uur tussen laten.
 - Litan®/Primperan® mag men extra nemen bij misselijkheid. Vier keer 1 comprimé per dag, best een half uurtje vóór het eten in te nemen.
 - Soms beslist de arts om geen Zofran® toe te dienen maar Emend®. Als Emend® wordt voorgeschreven, dient u 1 comprimé per dag gedurende drie dagen in te nemen. Emend® en Zofran® mogen NIET gecombineerd worden omwille van de terugbetaling.
- Zorg voor voldoende afleiding en ontspanning.
- Zorg voor een rustige omgeving.

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).

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 van een infectie zijn: koorts, rillingen, hoofdpijn, algemeen ziektegevoel.

Advies

- Vermijd contact:
 - met mensen die ziek zijn (verkoudheid, griep, keelpijn, ...)
 - met zieke kinderen
 - dierlijke uitwerpselen.
- 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 iso-Betadine® 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.
- Bij vermoeden van te lage witte bloedcellen kan er door uw arts eventueel profylactisch antibiotica opgestart worden.
- Neem dagelijks uw temperatuur, preferentieel elke dag omstreeks hetzelfde uur.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige bij

- koorts van meer dan 38,5°C of herhaaldelijk 38°C gedurende dezelfde dag
- koude rillingen
- een moeilijke ademhaling
- een grieperig gevoel
- onverklaarbare pijn.

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 liter 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 het toilet te gaan niet uit.

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

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

Medicatieadvies

Soms wordt u verwittigd dat u hoogstwaarschijnlijk last zal 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 (om 8.00u)
- 2 dagen geen stoelgang = 2 x 1 maatje (om 8.00u en 12.00u)
- 3 dagen geen stoelgang = 3 x 1 maatje (om 8.00u, 12.00u en 17.00u)
- 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 echter ook veroorzaakt worden door een infectie.

Adviezen

- Drink voldoende: min. 1,5 liter 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 (bv. bouillon) en kalium (bv. 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 stoelgangspatroon. Hoeveel maal per dag is er diarree en hoe is de samenstelling ervan.
- Verzorg uw huid om kloven ter hoogte van de anus te voorkomen. Hou de huid goed droog!

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige bij

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

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 vermoeidheid 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.

Mondslimvliesontsteking

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 deze te behandelen is.

Advies mondhygiëne

Poets uw tanden (2 x/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-Betadine® mondwater, Corsodyl®, Perio-Aid® 0,05%).

Verwijder tijdelijk uw kunstgebit bij pijn.

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

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

- Houd mond en lippen vochtig.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- bij koorts
- wanneer het eten te pijnlijk of onmogelijk wordt
- bij continu bloedend tandvlees
- bij snelle gewichtsdeling
- bij uitgesproken klachten. Uw arts kan eventueel een stomatitis cocktail voorschrijven.

Huiduitslag

Omschrijving

Chemotherapie kan huidreacties veroorzaken. U kunt last hebben van droogheid of roodheid van de huid. Vooral t.h.v. de borst, rug en aangezicht kan zich een huiduitslag voordoen. Uw huid kan eventueel donker verkleuren, zeker op plaatsen waar de huid aan zonlicht wordt blootgesteld.

Advies

- Vermijd directe blootstelling aan de zon. Loopt u toch in de zon:
 - gebruik een beschermende zonnecrème (factor 50)
 - 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-geparfumeerde zeep. Gebruik twee maal per dag een vochtinbrengende lotion, 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 detergents (bij afwas, schoonmaak, ...)
 - bij tuinieren om verwondingen te voorkomen.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- bij hevige jeuk.

Tintelingen en zenuwpijnen

Omschrijving

Uw behandeling kan een negatieve invloed op het zenuwstelsel hebben. 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.

Deze klachten komen zelden voor na de eerste behandeling. Meestal komen deze klachten voor na meerdere toedieningen. Meestal verminderen de klachten bij het beëindigen van de therapie.

Adviezen

- Omdat koude de klachten kan uitlokken of verergeren, kunt u beter contact met koude vermijden.
- Vermijd om lang buiten te blijven als het koud is.
- Draag handschoenen om uw handen te beschermen.
- Was uw handen met warm water.
- 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 één van de hierboven beschreven klachten hebt.
- Als deze klachten erger worden en als uw normaal functioneren door deze klachten in het gedrang komt.

Oorsuizingen en verminderd gehoor

Omschrijving

De behandeling kan op uw gehoor inwerken. Dit kan zich uiten door oorsuizingen of via een verminderd gehoor.

Om dit na te gaan wordt vóór of tijdens de start van de behandeling een gehoortest of audiogram uitgevoerd. Tijdens het verloop van de behandeling wordt deze test herhaald om na te gaan of uw gehoor schade oploopt.

Advies

- Vertel de mensen als u minder goed hoort zodat ze er rekening mee kunnen houden.
- Voer slechts met één persoon een gesprek of in beperkt gezelschap.
- Probeer achtergrondgeluiden tijdens een gesprek te vermijden.
- Hou oogcontact.
- Zonder u niet af en blijf uw contacten onderhouden.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- Wanneer u problemen hebt met uw gehoor of oorsuizingen ondervindt.

Haarverdunning

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. Bij deze chemokuur komt haarverlies zelden voor.

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, gebruik bij voorkeur shampoo met neutrale pH (bv. 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.
- 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.

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 bv. 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.

Aandachtspunten

1. Breng uw **thuismedicatie** mee en laat ze in de **originele verpakking** zitten, dan kan de correcte naam en dosis teruggevonden worden. In het ziekenhuis is niet alle medicatie voor handen en het is belangrijk dat uw gewone thuismedicatie doorloopt. Maak thuis een lijstje op voor welke medicatie u nog nieuwe voorschriften nodig hebt.
U krijgt bij uw ontslag een **overzicht** mee van uw in te nemen medicatie. Volg deze zorgvuldig op en breng het bij een volgende opname terug mee met eventuele wijzigingen die door uw huisarts aangebracht zijn.
Indien u specifieke vragen hebt voor uw arts of voor iemand anders van het team, schrijf deze gerust op. Ervaring leert dat mensen vragen hebben maar ze soms vergeten te stellen of er niet op kunnen komen als de arts voor hen staat.
2. Aan de mensen die een poortkatheter hebben, vragen wij om **gemakkelijke kledij** zoals een hemdje of t- shirt met knopen aan te trekken. Een pyjama met knopen voor 's nachts is ook gemakkelijk.
3. De dag van opname hoeft u **niet nuchter** te zijn (u mag dus eten en drinken), tenzij er bepaalde onderzoeken voor u nodig zijn. Dan wordt dit vooraf vermeld.
4. Zodra uw therapie opgestart is, zijn de producten in uw **excreta** (urine, stoelgang, braaksel) terug te vinden. Bij uw therapie is dit gedurende 7 dagen. Daartoe wordt gevraagd om zittend te plassen en 2 x door te spoelen met het deksel dicht. Was na elk toiletgebruik uw handen! Bij braken wordt wegwerpmateriaal aanbevolen.
6. Bij het opstarten van uw behandeling en tijdens de toediening van uw chemotherapie, dient u **op de kamer** te blijven. Dit omdat de infusen frequent vervangen moeten worden en omdat u bij eventuele problemen sneller geholpen kan worden. De verpleegkundige zal u telkens alles toelichten.

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 (bv. 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 (bv. 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 zit.
- Maak van een aantal huishoudelijke taken een spelletje.

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 de ambulante zorgeenheid (ZE 235): elke werkdag van van 07.30u tot 18.30u (☎ 059 41 63 20). Op vrijdag is het dagziekenhuis om 17.30u gesloten.

Op de verblijvende zorgeenheid (ZE 230 - ☎ 059 41 63 00) of op de dienst spoedgevallen (☎ 059 41 40 80) kunt u dag en nacht terecht.

Verpleegkundig consulent oncologie: ☎ 059 41 63 32.

Dieetdienst: ☎ 059 41 67 38 of 059 41 67 32.

Psycholoog: ☎ 059 41 43 10.

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: ☎ 078 15 01 51

Kom op tegen kanker

telefoon: ☎ 02 227 69 69

Internetadressen:

www.oncologie-azdamiaan.be

www.kankerbestrijding.nl

www.cancernews.com

www.vermoeidheid.be

DATUM

AFSPRAKEN/ NOTITIES

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

DATUM

AFSPRAKEN/ NOTITIES

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

DATUM

AFSPRAKEN/ NOTITIES

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

DATUM

AFSPRAKEN/ NOTITIES

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

DATUM

AFSPRAKEN/ NOTITIES

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

.../.../.....

.....
.....
.....

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