



Aandachtspunten bij een kankerbehandeling met medicijnen

Hier vind je tips en voorzorgsmaatregelen die je kunnen helpen als je antihormonale therapie, chemotherapie, doelgerichte therapie of immunotherapie krijgt.

Op deze pagina

1. Eten en drinken
2. Huidverzorging en lichaamshygiëne
3. Mondhygiëne
4. Alcohol
5. Stoppen met roken
6. Interacties met geneesmiddelen en voedingssupplementen
7. Zwangerschap en vruchtbaarheid
8. Seksualiteit en intimiteit
9. Autorijden
10. Werk, sport en andere activiteiten
11. Omgaan met afvalstoffen
12. Over kanker praten met kinderen
13. Omgaan met huisdieren
14. Reizen
15. Zonnebaden
16. Sauna, massage en wellness
17. Gevoelens van angst, boosheid, verdriet
18. Lees ook

Deze algemene aandachtspunten gaan over je levensstijl en over hoe je nevenwerkingen kunt voorkomen. Ze zijn van toepassing op bijna alle kankermedicijnen ([antihormonale therapie](#), [chemotherapie](#), [doelgerichte therapie](#) en [immunotherapie](#)).

Eten en drinken

Zowel je kankerbehandeling als je ziekte kunnen een invloed hebben op je beleving van eten en drinken. Misschien verandert je smaak, heb je minder eetlust of ben je misselijk. Of je mondslimvlies is ontstoken of je hebt moeite om te slikken.

Voedingsadvies is afhankelijk van jouw individuele klachten. Als basisregel kunnen we meegeven dat een evenwichtige voeding jou kan helpen tijdens je behandeling. Kankermedicijnen vragen heel wat energie van je lichaam. Daarom is het belangrijk om via je voeding voldoende bouwstoffen op te nemen. Lightproducten of vetarme alternatieven zijn even niet aan de orde en vervang je best door 'volwaardige' producten.

Als je niet goed kunt slikken of als je smaak verandert, eet je mogelijk minder en kan je vermageren. Je behandelend arts en diëtist zullen in dat geval samen met jou een plan opstellen om de bijwerkingen te verminderen en om je inname van voldoende voedingsstoffen te verbeteren.

Enkele tips

- Melk en melkproducten, vlees, vis, ei en peulvruchten bevatten veel eiwitten.
- Brood, pasta, aardappelen en rijst bevatten veel koolhydraten.
- Boter, olie en room bevatten veel vetten.
- Hou rekening met eventuele nevenwerkingen en pas je voeding aan.
- Drink zeker genoeg.

Huidverzorging en lichaamshygiëne

Sommige kankermedicijnen tasten je huid aan of verstoren het genezingsproces van je huid. Daarom is het belangrijk om **wondjes** te **vermijden** en je **huid** goed te **verzorgen**.

Enkele tips

- Vervang uitdrogende zepen door een wasolie.
- Bescherm je handen door handschoenen te dragen, bijvoorbeeld als je in de tuin werkt.
- Bescherm je huid tegen de zon.

Je huid kan ook **gevoeliger** worden **voor bepaalde stoffen** zoals toegevoegde geurstoffen en andere chemische bestanddelen. Je gebruikt beter producten zonder die stoffen.

Tijdens je behandeling ben je vaak **vatbaarder voor infecties**. Een goede persoonlijke hygiëne kan je helpen beschermen tegen schadelijke bacteriën, schimmels of andere ziekteverwekkers.

Vraag eventueel raad aan je behandelend arts of een verpleegkundige.

Mondhygiëne

Je mondhygiëne verdient ook extra aandacht want bepaalde kankermedicijnen kunnen je mondslijmvlies aantasten.

Heb je in de loop van je behandeling een pijnlijke, gevoelige mond of afters in de mond? Laat ons dat dan zeker weten. We kunnen dan een speciale verzorgende mondspoeling voorschrijven en/of een laserbehandeling uitvoeren.

Enkele tips

- Poets je tanden minstens twee keer per dag; voor je gaat slapen en bij voorkeur ook na elke maaltijd (na 30 min). Spoel daarna goed met zuiver water.
- Gebruik een zachte natte tandenborstel, eventueel elektrisch (zachte opzetborstel). Of gebruik een kindertandenborstel.
- Gebruik best tandpasta met fluoride. Om je tandglazuur extra te beschermen, kan je eenmaal per week je tanden poetsen met bijvoorbeeld elmex medical gel 1,25 % die extra fluoride bevat. (gedurende enkele minuten, dan uitspuwen, niet inslikken!)
- Spoel je tandenborstel goed na het poetsen.
- Spoel regelmatig je mond met zuiver water.
- Spoel eenmaal per dag 's avonds je mond met fluoride mondspoeling die je tanden extra beschermt.
- Blijf ook tijdens je kankerbehandeling op controle gaan bij de tandarts. Zijn er ingrepen aan je tanden nodig? Dan is overleg nodig tussen je tandarts en je behandelend arts.

Alcohol

Je lever en je nieren hebben heel wat werk om alle schadelijke stoffen, zoals bepaalde medicijnen tijdens je behandeling, af te breken en af te voeren. Overmatig alcoholgebruik kan dat proces verstoren. Het is meestal niet nodig om alcohol volledig te verbannen. Als je graag geniet van een glas wijn of een frisse pint, moet je dat jezelf zeker niet ontzeggen.

Stoppen met roken

Dat roken en contact met schadelijke stoffen zoals nicotine slecht is voor je gezondheid, is ondertussen al lang bewezen. Als je rookt, adviseren we je om stappen te zetten om te stoppen met roken. Lukt het je niet alleen? Rookstopbegeleiding (individueel of in groep) kan je mogelijk helpen.

Interacties met geneesmiddelen en voedingssupplementen

Sommige geneesmiddelen en zelfs bepaalde voedingsmiddelen kunnen onderling gaan reageren. Soms doen ze de werking van bepaalde kankermedicijnen teniet of versterken bepaalde bijwerkingen. Overloop daarom bij het begin van je behandeling samen met je behandelend arts welke medicijnen en voedingssupplementen je neemt.

Zwangerschap en vruchtbaarheid

Tijdens je behandeling wordt een **zwangerschap** afgeraden. Je lichaam heeft dan voldoende energie nodig om zich te verweren tegen je ziekte en de nevenwerkingen van de behandeling. Belangrijker nog is dat bepaalde kankermedicijnen schade kunnen veroorzaken aan het ongeboren kind. Genetische afwijkingen of een miskraam behoren tot mogelijke risico's.

Sommige kankerbehandelingen kunnen je **vruchtbaarheid** aantasten. Heb je een kindervens? Bespreek dat voor de start van je behandeling met je behandelend arts. Afhankelijk van jouw situatie en behandeling kan je in aanmerking komen voor een vruchtbaarheidssparende ingreep (fertiliteitspreservatie) om een kindervens na een oncologische behandeling toch mogelijk te maken. Denk bijvoorbeeld aan vriesbewaring van eicellen, spermacellen, embryo's of eierstofweefsel.

Was een vruchtbaarheidssparende ingreep geen optie en ben je na de behandeling onvruchtbaar? Overweeg dan eventueel andere mogelijkheden zoals draagmoederschap of adoptie. Als je daarover vragen hebt, brengen we je graag in contact met de juiste personen.

Seksualiteit en intimiteit

Je ziekte en behandeling kunnen rechtstreeks of onrechtstreeks een invloed hebben op je behoefte en beleving van intimiteit en seksualiteit en dus ook op je relatie. Zowel jij als je partner moeten hier mogelijk aan wennen. Misschien heb je zelf nu minder

behoefte aan intimiteit of hunker je meer naar warmte en ondersteuning? Iedereen beleeft dat op een andere manier.

Wat kan je ondervinden?

- Verminderd libido
- Vaginale droogte
- Uitblijven menstruatie en menopauzale klachten
- Erectiestoornissen en/of ejaculatieproblemen

Tips

- Gebruik voorbehoedsmiddelen, ook voor de veiligheid van je partner. Restanten van de geneesmiddelen kunnen ook in sperma of vaginaal vocht voorkomen.
- Gebruik bij vaginale droogte een glijmiddel.

Het is belangrijk dat dit thema bespreekbaar is. Door te praten met je partner kan je elkaar beter begrijpen en kunnen jullie samen op zoek gaan naar een manier om seksualiteit en intimiteit een plaats te geven in deze moeilijke periode.

Vinden jij en je partner het moeilijk om daarover te praten? Een gesprek met een psycholoog of seksuoloog kan jullie ondersteunen.

Autorijden

Door je ziekte of behandeling kan je last hebben van concentratiestoornissen en/of vermoeidheid. Dat kan ook je rijvermogen aantasten. Vraag eventueel hulp voor je verplaatsingen naar het ziekenhuis.

Werk, sport en andere activiteiten

Een kankerbehandeling vraagt heel wat van je lichaam. Je hebt veel energie nodig om je te weren tegen je ziekte en tegen de bijwerkingen van de behandeling. Veel mensen hebben last van vermoeidheid.

Hoe je lichaam en geest reageren en hoe je je ziekte beleeft, is bij iedereen anders. Of je tijdens je behandeling kan blijven werken, hangt ook af van persoon tot persoon.

Wat met sport en andere activiteiten? Luister in de eerste plaats naar je lichaam! Je mag blijven sporten en andere activiteiten doen, maar mogelijk zal je de intensiteit en/of frequentie tijdelijk moeten aanpassen.

Wist je dat ZAS programma's heeft die je kunnen helpen om actief te blijven tijdens je behandeling? Vraag meer informatie aan je behandelend arts of onze medewerkers.

Omgaan met afvalstoffen

Heel wat kankermedicijnen hebben toxische eigenschappen. De giftige stoffen vind je tot zeven dagen nadat je ze toegediend kreeg ongewijzigd terug in je urine, stoelgang en andere lichaamsstoffen.

Enkele veiligheidsmaatregelen

- Ga zittend naar het toilet.
- Trek nadien tweemaal door met het deksel naar beneden.
- Gebruik tijdens geslachtsgemeenschap bescherming (zie ook [Seksualiteit en intimiteit](#)).
- Kwamen je kleren in aanraking met lichaamsvloeistoffen? Was ze dan op hoge temperatuur in de wasmachine. Zo verdwijnen alle schadelijke stoffen.

Over kanker praten met kinderen

Ziek zijn heeft ook gevolgen voor je gezinsleven en familie. Heb je kinderen of kleinkinderen? Dan kan het zinvol zijn om ze op de hoogte te brengen van je ziekte en behandeling. Dat bepaal je natuurlijk zelf. Vind je het moeilijk om met je (klein)kinderen over je ziekte en behandeling te praten? Vraag dan hulp, bijvoorbeeld aan een van onze psychologen.

Bij kleinere kinderen kan het moeilijker zijn om over kanker te praten. Brochures en beeldmateriaal kunnen je misschien helpen. Er bestaan bijvoorbeeld strips en kinderboekjes die het ziekteproces visueel uitbeelden.

Zo kan je ook kinderen op de hoogte brengen en deel laten uitmaken van je behandelingsproces.

Tips

- Grote boom is ziek
- Alex en de dapperste opa ter wereld
- Afscheid van grote boom
- Samy en megamaffemeta-cellen
- Uitleenbox met kinderboeken over kanker - Talk Blue Vlaanderen vzw

Omgaan met huisdieren

Het is belangrijk om wondjes en infecties te vermijden (zie ook [Huidverzorging en lichaamshygiëne](#)). Die regels gelden ook bij je omgang met dieren. Contact is zeker niet afgeraden, maar wees voorzichtig als je met je huisdier speelt. Vermijd krabletsels of beten!

Reizen

Reizen tijdens je behandeling is vaak mogelijk maar het is niet altijd de beste keuze om je behandeling te onderbreken of verplaatsen. Bespreek dat altijd met je behandelend arts.

Ga je op reis? Zorg dan voor de juiste omkadering en ondersteuning zodat je bijvoorbeeld bij een ziekenhuisopname in het buitenland niet voor onverwachte problemen komt te staan.

Zonnebaden

Tijdens je behandeling raden we contact met UV-stralen af. Je huid is veel gevoeliger en zonnebrand kan sneller optreden en zelfs brandwonden veroorzaken met blijvende huidletsels. Je vermijdt dus het best contact met de zon.

Tips

- Bedek je huid zo goed mogelijk door bijvoorbeeld een hoed met brede rand en een hemd of blouse met lange mouwen te dragen.
- Smeer je huid in met een zonnecrème met hoge beschermingsfactor en sunblock.

Sauna, massage en wellness

Een ontspannende massage en een bezoek aan een wellnesscentrum zijn zeker niet verboden. We raden je wel aan om dat eerst te bespreken met je behandelend arts.

Tips

- Bij sommige behandelingen is contact met extreme temperaturen afgeraden.

- Na een okseluitruiming ga je het best niet naar de sauna.

Gevoelens van angst, boosheid, verdriet

Niet alle nevenwerkingen of gewaarwordingen zijn van fysieke aard. Ook je gevoelstoestand en psychische weerbaarheid worden op de proef gesteld.

Dat kan trouwens van dag tot dag wisselen. Hoe jij je voelt of omgaat met je ziekte is heel persoonlijk, maar belangrijker is te beseffen dat die gevoelens heel normaal zijn. Ze maken deel uit van het proces dat je doormaakt tijdens je diagnose en behandeling.

Mogelijke alarmsignalen zijn slaapproblemen, vermoeidheid, piekeren, rusteloosheid, prikkelbaarheid, angstgevoelens en heel wat andere gevoelens.

We raden je aan om daarover te praten met de mensen rond jou en de zorgverleners. Soms kan het aangewezen zijn om gespecialiseerde hulp van bijvoorbeeld een psycholoog in te roepen.

Er bestaan ook heel wat andere initiatieven zoals lotgenotengroepen en hulplijnen die je kunnen helpen om over je ziekte te praten.

Lees ook

[Hoe omgaan met bijwerkingen van een kankerbehandeling met medicijnen](#) →

Vragen?

Begrijp je sommige informatie niet goed? Vraag dan uitleg aan je arts of een verpleegkundige.

Begeleiding en ondersteuning

Laatst bijgewerkt op 20/09/2024

Je staat er niet alleen voor. Voor een gesprek of ondersteuning kan je terecht bij het [oncologisch begeleidingsteam](#) van ZAS. Dat organiseert ook regelmatig [informatiesessies, workshops, praatcafés en andere activiteiten](#).

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: zas.be/ombudsdienst

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/diensten/oncologisch-centrum-antwerpen/aandachtspunten-bij-een-kankerbehandeling-met-medicijnen>