

# ONDERSTEUNING

BIJ UW BEHANDELING



BEVAT OOK  
**EEN DAGBOEK  
EN VRAGEN**


OM AAN UW ARTS  
TE STELLEN

ZORG GOED VOOR UZELF



Ondersteuning bij  
uw behandeling





Waarschijnlijk sprak u zojuist met uw oncoloog of verpleegkundige. Daarbij kreeg u deze brochure. Wellicht vertelde uw arts of verpleegkundige u dat u een nieuwe behandeling krijgt, met het middel Enhertu<sup>®</sup>. Het doel van Enhertu<sup>®</sup> is om de groei van tumoren voor langere tijd af te remmen.

Enhertu<sup>®</sup> wordt voorgeschreven bij borstkanker die is uitgezaaid naar andere delen van het lichaam. Of bij borstkanker die niet met een operatie verwijderd kan worden. Het bevat de werkzame stof trastuzumab-deruxtecan. Enhertu<sup>®</sup> mag alleen worden gebruikt bij kanker met 'overexpressie van HER2'. Dit betekent dat de tumorcellen grote hoeveelheden van het eiwit HER2 aanmaken. Hierdoor gaan de tumorcellen sneller groeien.

Wilt u meer weten over Enhertu<sup>®</sup>? Op de achterzijde van deze brochure staat een QR-code. Via deze link vindt u extra informatie.

We kunnen de ervaring van mensen met kanker niet op één manier beschrijven. Ook omdat iedereen het op haar of zijn eigen manier beleeft. Toch herkennen velen van hen zich in bepaalde vragen en situaties. Daarover gaat deze brochure.

Deze brochure is bedoeld om u te ondersteunen. Niet alle onderwerpen en tips passen bij uw situatie en wensen. U bepaalt wat bij u past.

Deze brochure vervangt nooit het medisch advies van uw arts. Het gaat vooral over de mogelijke bijwerkingen van uw behandeling. Die bijwerkingen verschillen per persoon. U krijgt dus niet elke mogelijke bijwerking. Vertel vooral aan uw arts wat u er wél van merkt. Dit is belangrijk.

ONDERSTEUNING





# HOOFDSTUK 1

U maakt kennis met uw nieuwe medicatie. Deze kan verschillende effecten hebben. Op uw lichaam, op hoe u zich voelt en op uw kwaliteit van leven.

Als u een nieuwe behandeling start, gaat het er vooral om hoe u dit beleeft. Om welke bijwerkingen u ervaart en hoe dit uw leven beïnvloedt. Wat kunt u verwachten in de eerste uren of dagen na de start van de behandeling?

Met welke bijwerkingen krijgt u waarschijnlijk te maken? Wat voor activiteiten kunt u nog ondernemen en wat is nu te veel gevraagd voor uw lichaam? Met welke gevoelens of gedachten kunt u te maken krijgen? En wat voor impact heeft uw situatie op u én op uw verzorgers, familie of vrienden?

# TIPS VOOR UW DAGELIJKS LEVEN

Tips die u kunnen helpen bij uw nieuwe behandeling.

Hieronder vindt u verschillende tips. Deze kunnen u helpen in uw dagelijks leven.

## **Zorgteam**

Vertrouw op de kennis van uw artsen en zorgteam. Hebt u soms toch het gevoel dat u er alleen voor staat? Dan kunt u ook hulp krijgen van patiëntenverenigingen of andere mensen of organisaties die voor u opkomen. Drie voorbeelden:

- De Borstkankervereniging Nederland (BVN), zie [www.borstkanker.nl](http://www.borstkanker.nl)
- Het kennis en ervaringsplatform kanker.nl, zie [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl)
- De Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK), zie [www.nfk.nl](http://www.nfk.nl)

## **Voeding**

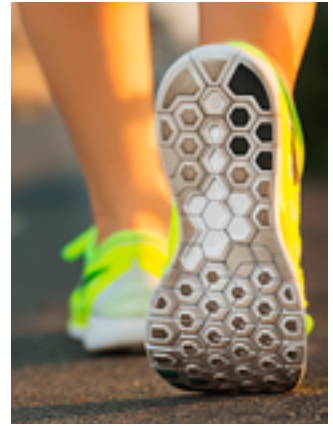
Goede voeding is belangrijk voor uw gezondheid. Sommige diëtisten of erkend voedingsdeskundigen zijn gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met kanker. Soms kan het helpen om zo iemand om advies te vragen.

## **Vocht**

Het is ook belangrijk om genoeg vocht binnen te krijgen. Tip: varieer! Wissel bijvoorbeeld (fruit)water, thee, soep, bouillon en shakes af. Probeer drankjes met alcohol te laten staan. Dit onttrekt vocht aan uw lichaam.

## **Beweging**

Lichaamsbeweging helpt om uw lichaam zo gezond en sterk mogelijk te houden. Ook maakt u hiermee endorfine aan. Dat is een hormoon dat een prettig gevoel geeft. Dit kan u helpen om met uw situatie om te gaan.



### **Balans**

Probeer uw energie goed te verdelen. Richt u vooral op de activiteiten die u belangrijk vindt. Zijn bepaalde taken te vermoeiend of zwaar? Wellicht kunnen uw familie of vrienden helpen. Houd goed in de gaten hoe u zich voelt en welke dingen uw leven fijner maken. Dit kan u helpen om de balans te bewaren.

### **Nachtrust**

Ook een goed nachtrust is belangrijk voor uw gezondheid. Het is het beste om elke nacht minstens zeven uur te slapen. Een vast slaapritme helpt hierbij. Probeer om elke dag even laat naar bed te gaan en op te staan.

### **Hulp**

Heeft u hulp nodig? Vraag het dan gerust, bijvoorbeeld aan familie en vrienden. Neem ook de hulp aan die anderen u aanbieden. Als u het moeilijk hebt, kunt u ook een afspraak maken met een therapeut of klinisch psycholoog. Uw arts kan u meer vertellen over psychologen en hulpverlening bij u in de buurt.

### **Dagboek**

In een dagboek kunt u bijhouden wat u eet en drinkt, en wat u aan beweging of ontspanning doet. Noteer het ook als u klachten krijgt of als u iets anders opvalt. Beschrijf wat u voelt en hoelang het duurt. Noteer alles wat belangrijk is, dus bijvoorbeeld ook uw vragen. Zo weten uw arts en verpleegkundige beter hoe het met u gaat. En kunnen ze u beter helpen.

*Bewaar de balans in uw leven*

# VRAGEN STELLEN

Weet wat uw opties zijn en maak uw keuze.

Uw arts en zorgteam zijn er voor u. Ze bespreken graag open en eerlijk met u hoe het met u gaat en hoe uw behandeling verloopt. Dit is heel belangrijk. Als u vragen hebt, kunnen ze die beantwoorden. Daarom is het verstandig om de gesprekken met uw zorgteam goed voor te bereiden.

Het kan helpen om vóór elk gesprek al uw vragen op te schrijven. U hebt dan een lijstje met vragen klaarliggen. Op verschillende bladzijden van deze brochure vindt u voorbeeldvragen over uw behandeling.






## VRAGEN DIE U KUNT STELLEN AAN UW ARTS OVER DE BEHANDELING

- Wat maakt deze behandeling anders dan andere behandelingen?
- Hoe moet ik mijn voorgeschreven behandeling innemen?
- Welk effect kan de behandeling hebben op mijn dagelijks leven?
- Wat zijn de mogelijke bijwerkingen van deze behandeling?
- Wat voor resultaten kan ik van mijn behandeling verwachten?
- Hoe weet ik of de behandeling voor mij werkt?
- Welke vorm van beweging, zoals wandelen of sporten, kan ik doen tijdens deze behandeling?
- Moet ik rekening houden met iets in mijn dieet?
- Welke risico's zijn er als ik stop met de behandeling?
- Bij wie kan ik later nog met vragen terecht?

*Vragen die ik mijn arts wil stellen*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# LUISTER NAAR UW GEVOEL

Omgaan met heftige emoties over kanker en uw behandeling.

Uw arts heeft u uitgelegd hoe uw ziekte kan verergeren. Misschien viel u toen helemaal stil. Mogelijk spookten er allerlei doerbeelden door uw hoofd. U was wellicht geschokt en voelde verwarring, angst of zelfs wanhoop. Er komt nu veel informatie op u af. Ziet u door de bomen het bos niet meer?

Voelt u zich overonderd, weet u niet meer wat u moet vragen? Begrijpt u niet precies wat uw nieuwe behandeling inhoudt of hoe dat u kan helpen? Misschien voelt u zich hulpeloos en denkt u dingen als: het zit in mijn lichaam en ik kan er niets tegen doen. Of wellicht bent u sceptisch over uw nieuwe behandeling - en vreest u het effect op uw lichaam en op hoe u zich voelt.

## **Bescherm uw mentale welzijn**

Uw zorgteam beschermt uw lichamelijke gezondheid. Ook willen ze dat u zich mentaal zo goed mogelijk voelt. Zelf heeft u hier ook invloed op. Het is heel belangrijk dat u op tijd de juiste psychologische hulp krijgt. Dit is net zo belangrijk als een goede diagnose en de juiste behandeling van uw kanker.

U heeft de steun nodig van de mensen om u heen. Waarbij u kunt bouwen op uw naasten. Zo beschermt u hoe u zich voelt en dat is een stevige emotionele basis voor uw lichamelijke gezondheid. Psychologische hulp door een professional kan daarbij nog extra helpen. Uw zorgteam vertelt u graag wat er mogelijk is.



### **Met de stroom mee**

Uw behoefte aan steun wisselt sterk in de periode dat u kanker heeft. Zo bent u op behandeldagen wellicht extra gespannen. Dan kunt u afleiding gebruiken. U wilt dan misschien graag praten met anderen - maar niet over uw kanker. Dat hoeft ook niet. Ook kunt u boosheid voelen, of ongelof, angst, schaamte of schuldgevoel. Dat kan allemaal en is volkomen normaal.

Iedereen met kanker is anders en ervaart andere emoties. Er is geen 'goede' of 'verkeerde' manier om met uw ziekte of behandeling om te gaan. Op een gegeven moment kunt u merken dat u uw nieuwe behandeling begint te accepteren. Dat u hoop en vertrouwen krijgt in de behandeling. Dit geeft u kracht om verder te gaan met uw leven. Dit positieve gevoel heeft ook effect op uw dagelijks leven. U wordt optimistischer over nieuwe ontwikkelingen en behandelingen.

In de periode dat u kanker heeft, leert u veel, doet u veel ervaringen op en beseft u dat er geen garanties zijn. Maar u staat er niet alleen voor. Uw oncoloog en uw complete zorgteam staan voor u klaar. En met vragen kunt u altijd terecht bij uw oncologieverpleegkundige. Naast al deze zorgverleners hebt u ook nog anderen op wie u kunt terugvallen. Zoals familie, vrienden of lotgenoten.

Houd vol. Laat de hoop niet varen.

*We wensen u het allerbeste!*

## *Citaat*

Ik heb een soort mantra,  
en dat is: ik voel me goed,  
ik ben gelukkig, ik ben blij,  
ik ben gezond.<sup>a</sup>

## VRAGEN DIE U UW ARTS KUNT STELLEN OVER HEFTIGE EMOTIES

- Hoe ga ik om met verwarring, angst en shock of andere gevoelens?
- Waar vind ik professionele ondersteuning?
- Wat kan professionele psychologische hulp voor mij doen?
- Is er ook psychologische hulp voor mijn naasten?

*Vragen die ik mijn arts wil stellen*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



LET GOED  
OP UZELF



# *Maak notities*

U kunt een dagboek bijhouden. Dit is één van de belangrijkste dingen die u zelf kunt doen.

---

## *Citaat*

Als het op steun aankomt, veranderen uw behoeften afhankelijk van wat u elke dag doormaakt.<sup>b</sup>



### **Bijwerkingen melden**

Het advies is om uw bijwerkingen te bespreken met uw arts of apotheker. Want normaal gesproken melden professionals in de gezondheidszorg bijwerkingen aan de autoriteiten. Maar als patiënt hebt u ook het recht om bijwerkingen van geneesmiddelen rechtstreeks te melden: [www.adrreports.eu/en/national.html](http://www.adrreports.eu/en/national.html).



# Een dagboek kan helpen!

Veel mensen met kanker houden een dagboek bij. Hierin noteren ze per dag hun behandeling en al hun activiteiten. Voor velen van hen is dit heel zinvol. En het kan u ook helpen. Met zo'n dagboek kunt u precies terugkijken op de dagen vóór, tijdens en na uw behandeling. Ook is het een ondersteuning om goed voor uzelf te blijven zorgen.

Het dagboek kan u namelijk helpen om beter te slapen en fitter en relaxter te worden. Zo kunt u lichamelijk en mentaal beter omgaan met uw diagnose en behandeling. Ook helpt een dagboek u om gesprekken met de arts of met familie voor te bereiden. Als u goed weet wat u voelde en deed op welk moment, kunt u hierover praten.

Bijwerkingen van de behandeling kunnen veel impact hebben op uw leven. U kunt daar beter mee omgaan als u weet wat u te wachten staat. Uw dagboeknotities helpen uw oncoloog en verpleegkundige om te begrijpen hoe het met u gaat. Zo nodig passen ze de behandeling aan. Vanuit goed inzicht in uw symptomen stellen ze het beste behandelplan op.

## **Een dagboek bijhouden, kan op veel manieren. De volgende punten zijn vaak handig om te noteren:**

- Houd bij op welk moment van de dag u met meest moe en juist het fitst was. Noteer ook wat u op die momenten dacht. Ook dit kan invloed hebben.
- Als u bijwerkingen krijgt, beschrijf ze dan in detail. Dus: hoelang duurde het, hoe hevig was het en hoe ging u ermee om.
- Noteer elke dag wat u hebt gegeten en gedronken, en wat u aan beweging of ontspanning hebt gedaan. Dit kan allemaal invloed hebben op hoe u zich voelt.
- U kunt ook noteren wanneer u uw medicatie innam. Dit helpt u om uw medicatie volgens plan te gebruiken. U ziet precies wanneer u een dosis hebt gemist.

DATUM

HOE IK ME VOEL

SLAAP

VOEDING

LICHAAMSBEWEGING

DAG 1

Ochtend

Middag

Avond

DAG 2

Ochtend

Middag

Avond

DAG 3

Ochtend

Middag

Avond

DAG 4

Ochtend

Middag

Avond

**BIJWERKINGEN****DINGEN DIE HET  
SYMPTOOM VERLICHTEN/  
VERERGERDEN****EXTRA  
OPMERKINGEN/VRAGEN**

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

DATUM

HOE IK ME VOEL

SLAAP

VOEDING

LICHAAMSBEWEGING

DAG 5

Ochtend

Middag

Avond

DAG 6

Ochtend

Middag

Avond

DAG 7

Ochtend

Middag

Avond

DAG 8

Ochtend

Middag

Avond

**BIJWERKINGEN****DINGEN DIE HET  
SYMPTOOM VERLICHTEN/  
VERERGERDEN****EXTRA  
OPMERKINGEN/VRAGEN**

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

DATUM

HOE IK ME VOEL

SLAAP

VOEDING

LICHAAMSBEWEGING

DAG 9

Ochtend

Middag

Avond

DAG 10

Ochtend

Middag

Avond

DAG 11

Ochtend

Middag

Avond

DAG 12

Ochtend

Middag

Avond

**BIJWERKINGEN****DINGEN DIE HET  
SYMPTOOM VERLICHTEN/  
VERERGERDEN****EXTRA  
OPMERKINGEN/VRAGEN**

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

DATUM

HOE IK ME VOEL

SLAAP

VOEDING

LICHAAMSBEWEGING

DAG 13

Ochtend

Middag

Avond

DAG 14

Ochtend

Middag

Avond

DAG 15

Ochtend

Middag

Avond

DAG 16

Ochtend

Middag

Avond



**BIJWERKINGEN****DINGEN DIE HET  
SYMPTOOM VERLICHTEN/  
VERERGERDEN****EXTRA  
OPMERKINGEN/VRAGEN**

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

DATUM

HOE IK ME VOEL

SLAAP

VOEDING

LICHAAMSBEWEGING

DAG 17

Ochtend

Middag

Avond

DAG 18

Ochtend

Middag

Avond

DAG 19

Ochtend

Middag

Avond

DAG 20

Ochtend

Middag

Avond

**BIJWERKINGEN****DINGEN DIE HET  
SYMPTOOM VERLICHTEN/  
VERERGERDEN****EXTRA  
OPMERKINGEN/VRAGEN**

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom

---

Tijdstip waarop het symptoom begon

---

Tijdstip waarop het symptoom verdween

---

Intensiteit (laag=1, hoog=5)

---

Wat ik aan het doen was toen het symptoom begon

---

Beschrijf het symptoom



# LUISTER NAAR UW LICHAAM

Omgaan met lichamelijke klachten door kanker en de behandeling.

Veel mensen die starten met een nieuwe behandeling, zijn bang voor bijwerkingen. Ze vragen zich af: welke impact heeft dit op mijn dagelijks leven? Maar niet iedereen krijgt elke mogelijke bijwerking. Ook verschilt de hevigheid ervan per persoon.

Op de volgende pagina's vindt u een uitgebreid overzicht van symptomen waarop u kunt letten. Ook krijgt u tips over wat u kunt doen bij elke bijwerking. Neem bij twijfel over uw klachten of de aanpak altijd contact op met uw zorgteam.

## BELANGRIJK: WAARSCHUW IN DE VOLGENDE GEVALLEN METEEN UW ARTS OF VERPLEEGKUNDIGE

- U moet heftig braken of u krijgt erge diarree.
- U krijgt last van nieuwe of verergerde ademhalingsproblemen, zoals hoest of kortademigheid.
- U hebt koorts.





# VERMOEIDHEID<sup>1,2</sup>

---

## Wat is vermoeidheid?

De medische beschrijving van vermoeidheid is: 'Een stoornis die gekenmerkt wordt door een toestand van gegeneraliseerde zwakte met een duidelijk onvermogen om voldoende energie op te brengen om dagelijkse activiteiten te verrichten.'

Oftewel: u heeft zo weinig energie dat het u hindert in uw dagelijks leven. Wat opvalt, is dat uitrusten vaak niet genoeg helpt.

---

## Wat zijn de symptomen van vermoeidheid?

- Lichte tot matige symptomen: u bent moe, maar na wat rust voelt u zich beter. U hebt moeite met eenvoudige taken, zoals koken, boodschappen doen, winkelen en telefoneren.
- Hevige symptomen: u hebt hulp nodig van een verzorger om te baden of douchen, om u om te kleden, naar de wc te gaan en medicijnen te gebruiken. Na een tijd uitrusten, bent u nog steeds moe.

---

## Wat te doen bij vermoeidheid

- Wees zuinig met uw energie: geef zo nodig taken uit handen.
- Plan rustmomenten in: wissel activiteiten af met rust. Neem al rust vóór u zich moe voelt. Vaker, korter uitrusten helpt het best.
- Stel prioriteiten: bepaal welke activiteiten belangrijk voor u zijn en wat u uit handen kunt geven. Gebruik uw energie voor de belangrijkste zaken.

---

## Lichaamsbeweging tegen vermoeidheid

- Elke vorm van lichaamsbeweging is goed. Denk aan wandelen of aan fietsen op een hometrainer.
- Probeer elke dag (of minstens om de dag) aan lichaamsbeweging te doen.
- Overleg met uw arts vóór u met een nieuw beweeg- of trainingsprogramma begint. Kies een vorm van lichaamsbeweging die geschikt is voor u.

---

## Stressvermindering tegen vermoeidheid

- Stel uw verwachtingen bij. Had u bijvoorbeeld vandaag eigenlijk tien dingen willen doen? Beperk uw takenlijstje dan tot twee dingen en schuif de rest door naar een andere dag. Leg aan de mensen om u heen uit wat u doormaakt en vraag om hulp. Als uw naasten begrijpen welke impact vermoeidheid op u heeft, kunnen ze u beter helpen. U kunt voor steun en advies ook terecht bij lotgenotengroepen. Andere mensen met kanker begrijpen immers als geen ander wat u doormaakt.
- Ontspanningstechnieken kunnen u helpen om stress en vermoeidheid te verminderen. Probeer bijvoorbeeld eens een ademhalings- of visualisatieoefening met een ingesproken begeleiding.
- Het kan helpen om activiteiten te ondernemen die u afleiden van uw vermoeidheid. Bezigheden als breien, muziek luisteren of lezen eisen uw aandacht op zonder dat ze veel lichamelijke inspanning kosten.



# MISSELIJKHEID<sup>1,3</sup>

## Wat is misselijkheid?

De medische beschrijving van misselijkheid is: 'Een stoornis die gekenmerkt wordt door een weeïg/onpasselijk gevoel en/of aandrang om te braken.'

Oftewel: u voelt zich duizelig, onpasselijk en/of heeft het gevoel dat u moet overgeven. Dit kan verergeren door bepaald voedsel, dat verschilt per persoon.

Er zijn geneesmiddelen die misselijkheid en braken bij chemotherapie helpen voorkomen of verminderen. Dit noemen we 'antibraakmiddelen' of 'anti-emetica'. Uw arts kan u adviseren. Zelf kunt u ook dingen doen tegen de klachten.

## Wat zijn de symptomen van misselijkheid?

- Lichte symptomen: u bent duizelig en hebt geen zin in eten of drinken.
- Hevige symptomen: u bent zo misselijk dat u wellicht te weinig voeding of vocht binnenkrijgt. Dan is opname in het ziekenhuis soms nodig.



# Citaat

Wie je ook bent, kanker raakt echt elk aspect van je leven.\*\*

## BRAKEN<sup>1,3</sup>

---

### Wat is braken?

Braken wordt gedefinieerd als: 'Een stoornis die gekenmerkt wordt door een lichamelijke reflex waarbij de maaginhoud via de mond het lichaam uitkomt.'

Oftewel: u moet overgeven en kunt dit niet tegenhouden.

### Wat zijn de symptomen van braken?

- Lichte symptomen: u moet overgeven, maar er zijn geen extra maatregelen nodig.
- Hevige symptomen: als u vaak achter elkaar overgeeft, kunt u uitgedroogd raken. Uw lichaam heeft dan een tekort aan vocht en mineralen. Het is dan mogelijk dat u in het ziekenhuis moet worden opgenomen.

Waarschuw bij hevige braakklachten onmiddellijk uw oncoloog of verpleegkundige.



---

## Wat te doen bij misselijkheid/braken

### WAT MOET U DRINKEN?

Als u overgeeft, verliest u vocht. Om uitdroging te voorkomen, is het belangrijk dat u dit vocht aanvult. Een tekort aan vocht kan uw misselijkheid verergeren. Probeer energierijke dranken te drinken, zoals groente- en vruchtensap.

Het verschilt van persoon tot persoon hoeveel u per dag moet drinken. Uw arts kan u vertellen hoeveel u moet drinken. Probeer voor de zekerheid om elke dag zo'n twee liter aan vocht binnen te krijgen. Dit helpt om uitdroging te voorkomen.

Ook bijvoorbeeld (groene) smoothies, yoghurt, drinkbouillon, soep en milkshakes tellen mee als vocht. En vindt u gewoon water niet lekker? Probeer dan eens water met een smaakje. Of voeg zelf een stukje gember of een schijfje citroen toe.

### WAT MOET U ETEN?

- Eet verspreid over de dag vaker kleine beetjes.
- Eet al vóór u echt honger krijgt.
- Eet langzaam en kauw uw eten goed.
- Eet droge voedingsmiddelen, zoals droge ontbijtgranen, geroosterd brood of knäckebröd. Zonder erbij te drinken, vooral 's ochtends op de nuchtere maag.
- Eet vlak voor uw behandeling geen zware, vette maaltijden.
- Op een ijsblokje of lolly zuigen, kan plotseling opkomende misselijkheid en braakklachten voorkomen.
- Gember bevat bestanddelen die misselijkheid kunnen verlichten.
- Bij misselijkheid zijn bananen een goede bron van energie en vitaminen.
- Schrijf op van welk eten u misselijk wordt. U kunt met een diëtist bespreken wat voor u de meest geschikte voedingsmiddelen zijn.

*Tip!*

Probeer elke dag zo'n twee liter aan vocht binnen te krijgen. Dit helpt uitdroging voorkomen.





## DIARREE<sup>1,4,5</sup>

---

### Wat is diarree?

Diarree wordt gedefinieerd als: 'Een toestand waarbij de ontlasting frequent en in vloeibare of onvaste vorm de darmen verlaat.'

Oftewel: u moet vaker poepen dan normaal. Ook is uw ontlasting (veel) dunner dan u gewend bent. Meestal spreken we van diarree als u in 24 uur meer dan drie keer dunne(re) ontlasting heeft.

### Wat zijn de symptomen van diarree?

- Lichte tot matige symptomen: u moet drie tot zes keer per dag vaker poepen dan normaal.
- Hevige symptomen: u poept meer dan zeven keer per dag. U bent verzwakt en hebt moeite om uzelf te verzorgen. Denk aan: baden of douchen, aan- en uitkleden, eten, naar het toilet gaan of medicijnen innemen.

Als u hevige diarree krijgt, waarschuw dan onmiddellijk uw oncoloog of verpleegkundige. Ziekenhuisopname is soms nodig.



---

## Wat te doen bij diarree?

### WAT MOET U DRINKEN?

- Drink veel om uitdroging te voorkomen (zo'n twee liter per dag).

### WAT MOET U ETEN?

- Eet vaak kleine beetjes van zachte, neutraal smakende, vezelarme voedingsmiddelen.
- Hierbij kunt u denken aan bananen, rijst, noedels, witbrood, kip zonder vel, kalkoen, vis, gekookt ei, tofu.

### VERMIJD DE VOLGENDE SOORTEN VOEDINGSMIDDELEN:

- Vettige, vetrijke of gefrituurde producten.
- Rauwe groenten en rauw fruit (behalve bananen, deze zijn juist wel geschikt).
- Kruiden met een sterke smaak.
- Producten die winderigheid veroorzaken (zoals bloemkool, broccoli en andere koolsoorten, bonen en frisdrank met prik).
- Cafeïne- en alcoholhoudende dranken.
- Erg hete of ijskoude dranken.
- Melk en zuivelproducten (met uitzondering van yoghurt en harde kaassoorten).
- Niet-oplosbare voedingsvezels. Voorbeelden zijn volkorenproducten, vruchten met eetbare zaden, wortelen, bonen, linzen, noten en zaden.

# Smaakvolle krachtbron

Smoothies bevatten veel vocht en vormen een goede vloeibare maaltijdvervanger. Ze leveren voedingsstoffen en energie en zijn ook nog eens makkelijk zelf te maken. Probeer het maar eens.



## Ingrediënten

- 375 ml sinaasappelsap (zonder pulp)
- 185 ml volle (vanille)yoghurt
- 2 bananen

*Smakelijk!*





## OBSTIPATIE<sup>1,6,7</sup>

### Wat is obstipatie?

Obstipatie wordt gedefinieerd als: 'Een stoornis die gekenmerkt wordt door een onregelmatige en minder vaak dan normaal optredende of moeizame stoelgang.'

Oftewel: u poept (veel) minder vaak dan normaal en het gaat ook moeizaam. Er bestaat niet zoiets als een 'normaal' ontlastingspatroon. Wat 'vaker dan normaal' of 'minder vaak dan normaal' precies is, hangt dus af van wat u gewend bent. We spreken pas van obstipatie als deze verandering niet eenmalig is maar aanhoudt.

### Wat zijn de symptomen van obstipatie?

- Lichte symptomen: u poept minder vaak dan anders. Stel: u hebt normaal gesproken eens per dag ontlasting. Dan is 'minder vaak dan normaal' eens per twee of drie dagen.
- Hevige symptomen: de obstipatie hindert u in uw dagelijks leven. Bijvoorbeeld bij het eten of slapen. Uw arts of verpleegkundige kan u hierbij helpen.





---

## Lichaamsbeweging tegen obstipatie

- Het kan veel helpen als u (bijna) elke dag twintig tot dertig minuten beweegt. Dit uiteraard binnen uw mogelijkheden en in overleg met uw arts.

---

## Wat te doen bij obstipatie

Uw lichaam heeft behoefte aan vocht, vezels en vet.

### **WAT MOET U ETEN?**

- Eet rauwe groenten die veel vocht bevatten, zoals komkommers, sla, bleekselderij, paprika's, bloemkool en wortelen.
- Eet extra veel fruit:
  - dat veel vezels bevat, zoals kiwi's of pruimen.
  - met schil, zoals appels of peren.
  - dat veel vocht bevat, zoals aardbeien, watermeloen of sinaasappelen.
- Eet vezelrijke voedingsmiddelen, zoals muesli, havermoutpap en volkorenbrood.
- Wees niet te zuinig met olijfolie: extra vet kunt u nu goed gebruiken.

### **WAT MOET U DRINKEN?**

- Drink meer: drink elke dag twee tot drie liter aan non-alcoholische dranken.

### **OMGEVINGSINVLOEDEN**

- Zorg op de wc voor voldoende privacy en comfort. Dit bevordert een normale stoelgang.
- Uw houding: u kunt de zwaartekracht een handje helpen door uw voeten op een voetenbankje te zetten. Dit kan het gemakkelijker maken om druk uit te oefenen.



# VERMINDERDE EETLUST EN SMAAKVERANDERINGEN<sup>1,8</sup>

## Wat is verminderde eetlust?

Verminderde eetlust wordt gedefinieerd als: 'Een stoornis die gekenmerkt wordt door minder zin in eten hebben.'

Oftewel: u heeft minder zin in eten dan normaal. Dit is een veelvoorkomend probleem bij mensen met kanker. U kunt er in elk stadium van uw behandeling mee te maken krijgen. Misschien smaken sommige gerechten u niet meer, terwijl u ze eerder erg lekker vond. Dit duidt erop dat uw smaakpapillen veranderen. Waarschijnlijk zijn er dan ook bepaalde voedingsmiddelen die u nu te zout of een beetje metaalachtig vindt smaken.

## Wat zijn de symptomen van een verminderde eetlust?

- Lichte symptomen: u heeft wat minder eetlust dan normaal. Uw gewicht is niet (veel) veranderd.
- Hevige symptomen: u heeft veel minder eetlust en bent veel afgevallen. Uw arts of verpleegkundige kan u hierbij helpen.



---

## Wat te doen bij een verminderde eetlust

Dingen die uw eetlust kunnen stimuleren:

- Zorg dat uw maaltijd er smakelijk uitziet.
- Eet elke twee tot drie uur een kleine maaltijd of een tussendoortje.
- Haal eiwit- of calorierijke voeding in huis die geschikt is als tussendoortje. Denk aan milkshakes, kaas, fruit, pindakaas, noten, crackers en sapjes.
- Kies voor alcoholvrije dranken die veel voedingsstoffen bevatten, zoals melk, milkshakes en sapjes.

### TE VERMIJDEN

- Smaakt uw eten tegenwoordig te zout? Vermijd dan zoute voeding, zoals kaas en vleeswaren als salami.
- Vermijd vlees als u een metaalachtige smaak ervaart.
- Vermijd caloriearme voedingsmiddelen die een vol gevoel geven, zoals sla, drinkbouillon en light frisdrank.
- Vermijd zware maaltijden en vette of gefrituurde producten.
- Vermijd voeding die winderigheid veroorzaakt, zoals bloemkool, broccoli en andere koolsoorten, bonen en frisdrank met prik.

### OMGEVINGSINVLOEDEN

- Eet bij voorkeur samen met anderen. Maak er een sociaal gebeuren van. We zijn geneigd meer te eten als we gezellig met anderen aan tafel zitten.
- Probeer af en toe eens op een ander tijdstip, op een andere plek of in een andere omgeving te eten.
- Kijk tijdens het eten eens naar uw favoriete televisieprogramma.
- Vermijd geuren die u tijdens het eten onaangenaam of storend vindt.



## HAARUITVAL: ALOPECIA<sup>1,9</sup>

---

### Wat is alopecia?

De medische beschrijving van alopecia is: 'Een stoornis die gekenmerkt wordt door een verminderde haardichtheid ten opzichte van wat normaal is voor een persoon op een bepaalde leeftijd en bepaalde plek op het lichaam.'

Oftewel: u heeft last van haaruitval. Dit betekent dat het haar minder dicht wordt, er valt meer haar uit dan er terug groeit. Bij haaruitval denken we vaak aan hoofdhaar. Maar het kan bijvoorbeeld ook gaan om de wenkbrauwen, wimpers, okselhaar en/of schaamhaar.



---

## Wat zijn de symptomen van alopecia?

- Lichte symptomen: de haaruitval valt niet zo op. Een ander kapsel of haarstijl is soms al genoeg om het te verbergen.
- Hevige symptomen: meer dan de helft van het haar is uitgevallen. Als u dit soort haaruitval volledig wilt verbloemen, hebt u een pruik of haarstuk nodig.

---

## Wat te doen bij alopecia?

Hoe mensen omgaan met haaruitval verschilt van persoon tot persoon. Het gaat erom waar iemand zich prettig bij voelt én om bescherming tegen kou of de zon.

Hieronder ziet u enkele opties. Wat het beste is, hangt af van uw persoonlijke voorkeur.

- Kort haar: bent u bang om uw haar te verliezen? Dan kan het een goed idee zijn om uw haar heel kort te laten knippen of zelfs te laten afscheren nog vóór het begint uit te vallen. Haaruitval komt meestal op een aantal plekken op het hoofd voor. Sommige mensen vinden de schok minder groot als hun haar al erg kort was.
- Een pruik: als u een pruik wilt aanschaffen, kunt u dat ook het beste doen vóór u last krijgt van haaruitval.
- Een muts, sjaal of petje: voor sommige mensen is dit de makkelijkste en meest comfortabele optie.



# LONGPROBLEMEN: INTERSTITIELE LONGZIEKTE<sup>1,10</sup>

---

## Wat is ILD?

Interstitiële longziekten of ILD (Interstitial Lung Disease) is een verzamelnaam voor een groep aandoeningen die de ademhaling steeds meer belemmeren. De oorzaak is verlittekening (ofwel 'fibrose') of ontsteking van de longen. Het vaststellen en behandelen van ILD is meestal complex. Vaak zijn er artsen uit verschillende vakgebieden bij betrokken.

ILD kan levensbedreigend zijn als het niet op tijd wordt herkend. Als u last krijgt van één van de onderstaande symptomen, waarschuw dan meteen uw oncoloog of verpleegkundige. Hij of zij maakt dan een afspraak voor een bloed- en longonderzoek.

---

## What zijn de symptomen?

- Droge, kuchende hoest: het gaat om een blijvende droge hoest waarbij u weinig of geen slijm ophoest. Mogelijk moet u hoesten als u praat, of bijvoorbeeld 's avonds of 's ochtends vroeg. Of u moet de hele tijd hoesten.
- Kortademigheid (ofwel 'dyspneu'): u voelt zich kortademig, vooral als u een heuvel of trap oploopt. Vaak denken mensen dat hun kortademigheid gewoon hoort bij het ouder worden, waardoor ze er niet mee naar hun arts gaan.
- Nieuwe of verergerde ademhalingsproblemen.
- Vermoeidheid: vooral bij inspanning. Ook hierbij denken mensen vaak dat het gewoon hoort bij het ouder worden.

---

## Wat te doen bij ILD?

Blijf niet rondlopen met ILD-symptomen. Als u één van de bovenstaande symptomen hebt, waarschuw dan onmiddellijk uw oncoloog of verpleegkundige.

Als een interstitiële longziekte vroeg genoeg wordt vastgesteld, zal uw kankerbehandeling een tijd worden onderbroken. Er is een goede kans dat u deze later weer kunt hervatten. Maar als de interstitiële longziekte zich al in een te ver stadium bevindt, wordt uw behandeling permanent stopgezet.

*Citaat*

Je leert leven met de ziekte, je hebt alleen andere prioriteiten. Je richt je dagen anders in, maar je hebt hoop - er kunnen nieuwe doorbraken en behandelingen zijn.\*\*



# BLOEDGERELATEERDE BIJWERKINGEN<sup>1,11</sup>

---

Waarschijnlijk houdt uw zorgteam uw bloedwaarden heel goed in de gaten. Er zijn controles vóór u met de behandeling begint, vóór elke dosis en op de andere nodige momenten. Uw witte en rode bloedcellen en uw bloedplaatjes worden gecontroleerd.

## **Neutropenie (tekort aan bepaalde witte bloedcellen): risico op infecties**

Als u te weinig witte bloedcellen hebt, vergroot dat uw kans op infecties. Daarom is het heel belangrijk dat u goed in de gaten houdt hoe u zich voelt - en dat u eventuele veranderingen bespreekt met uw arts of verpleegkundige.

## **Anemie (bloedarmoede): risico op zuurstoftekort**

Als u te weinig rode bloedcellen in uw lichaam hebt, kan dat duiden op een zuurstoftekort. Mogelijke symptomen hiervan zijn onder meer een bleke huid en kortademigheid. Ook kunt u zich heel moe voelen.

## **Trombocytopenie (tekort aan bloedplaatjes): risico op bloedingen**

Als er te weinig bloedplaatjes in uw bloed zitten, hebt u een grotere kans om een bloeding te krijgen. Denk aan een bloedneus, bloedend tandvlees of rectaal bloedverlies.





---

## Wat u kunt doen om het risico op infecties te minimaliseren?

- Zorg voor een uitgebalanceerd voedingspatroon, waarbij u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.
- Vermijd stress.
- Slaap voldoende.
- Beweeg voldoende, met matige intensiteit.
- Was vaak uw handen.
- Vermijd contact met mensen die ziek zijn.
- Vermijd tandartsbezoek, vanwege het risico op bloedend tandvlees.
- Vermijd drukke plaatsen.

---

## Wat te doen als u bloedarmoede hebt?

- Zorg voor een uitgebalanceerd voedingspatroon, waarbij u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. In het bijzonder: eiwitten en vitamines.
- Las rustperiodes in tussen uw activiteiten.
- Plan vooraf wanneer u wat gaat doen. Spaar uw energie op voor de activiteiten die het belangrijkst voor u zijn.
- Vermijd of stop met activiteiten die u kortademig maken of die uw hartslag versnellen.
- Vraag anderen waar nodig om hulp.
- Zorg dat u voldoende vocht binnenkrijgt.

---

## Wat u kunt doen om het risico op bloedingen te minimaliseren?

- Vermijd of beperk het gebruik van scherpe voorwerpen, zoals messen en scheermesjes.
- Gebruik geen zetpillen.
- Wees voorzichtig tijdens het flossen (of flos helemaal niet).
- Gebruik een tandenborstel met zeer zachte haren of een zachte flosser.



## HARTPROBLEMEN<sup>12, 13, 14</sup>

---

### Wat is een lage LVEF?

Het hart is een pomp. De linkerkant van het hart is essentieel voor de werking daarvan. Meestal is dit de kant waar hartfalen begint. Het zuurstofrijke bloed uit de longen belandt in het linkerventrikel (de linkerhartkamer). Het linkerventrikel stuwt dit bloed vervolgens naar de rest van het lichaam.

LVEF staat voor 'linkerventrikelejectiefractie'.

De LVEF geeft aan hoeveel procent van het bloed het linkerventrikel wegpompt bij elke samentrekking. Bij een gezond hart ligt dit tussen de 50 en 70 procent. Als de LVEF daalt tot onder de 40 procent, kan dat duiden op hartfalen.

### Wat is hartfalen?

Bij hartfalen (ofwel 'congestief hartfalen') is de hartspier niet meer goed in staat om het bloed rond te pompen. Hartfalen is meestal een chronische, dus langdurige aandoening. Vaak wordt het beetje bij beetje steeds erger. Het hart begint dan al langere tijd te 'falen'. Eerst minimaal - maar daarna steeds iets meer.

Op een gegeven moment is het hart niet meer in staat om de vitale organen (zoals de nieren en lever) van zuurstofrijk bloed te voorzien. Dan kunnen deze organen niet meer goed werken. Dit wordt orgaanfalen genoemd. Kenmerkende symptomen van congestief hartfalen zijn: kortademigheid (ofwel dyspneu), chronische hoest en/of vermoeidheid.



---

Vóór de behandeling vindt een standaard hartfunctieonderzoek plaats. De LVEF wordt beoordeeld met een echocardiogram. Dit gebeurt ook tijdens de behandeling op geregelde tijdstippen, zodra dat klinisch nodig is.

---

## Wat zijn de symptomen?

Bij een niet goed werkend linkerventrikel hoopt zich vocht op in de longen. Dit veroorzaakt kortademigheid.

- Lichte symptomen merkt u op bij inspanning: een droge, kuchende hoest, verergerende kortademigheid, toenemende zwelling van de benen, voeten en enkels. Andere mogelijke symptomen zijn plotselinge gewichtstoename of zwelling of een vervelend gevoel in de buik.
- Hevige symptomen zijn zelfs bij rust merkbaar, zoals kortademigheid. Of moeite met slapen: u kunt niet meer helemaal platliggen.

---

## Wat te doen bij een lage LVEF?

Het advies is om regelmatig te bewegen, in overleg met uw arts. Dit is belangrijk om te voorkomen dat uw algemene conditie te ver achteruitgaat. Ook helpt het om het risico op hart- en vaatziekten te verminderen. Regelmatig bewegen draagt bij aan een gezond lichaamsgewicht, en een gezonde bloeddruk en bloedglucosespiegel.

Het advies voor wie rookt, is om te stoppen met roken. Mensen bij wie sprake is (geweest) van overmatig alcoholgebruik, wordt aangeraden om helemaal geen alcohol meer te drinken. Voor alle patiënten met hypertensie (hoge bloeddruk) is het advies om de bloeddruk zo goed mogelijk te normaliseren.



1. [https://ctep.cancer.gov/protocoldevelopment/electronic\\_applications/docs/CTCAE\\_v5\\_Quick\\_Reference\\_8.5x11.pdf](https://ctep.cancer.gov/protocoldevelopment/electronic_applications/docs/CTCAE_v5_Quick_Reference_8.5x11.pdf)
  2. <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fatigue/managing-cancer-related-fatigue.html>
  3. <http://chemocare.com/chemotherapy/side-effects/nausea-vomiting-chemotherapy.aspx>
  4. <http://chemocare.com/chemotherapy/side-effects/diarrhea-and-chemotherapy.aspx>
  5. Bossi P, et al. Diarrhoea in adult cancer patients: ESMO Clinical Practice Guidelines. Ann Oncol. 2018;29(suppl 4):iv126-iv142
  6. <http://chemocare.com/chemotherapy/side-effects/constipation-and-chemotherapy.aspx>
  7. Larkin PJ, et al. Diagnosis, assessment and management of constipation in advanced cancer: ESMO Clinical Practice Guidelines. Ann Oncol. 2018;29(suppl 4):iv111-iv125
  8. <http://chemocare.com/chemotherapy/side-effects/cancer-and-chemobased-lack-of.aspx>
  9. <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/hair-loss/coping-with-hair-loss.html>
  10. <https://iilededucation.ucsf.edu/symptoms-and-diagnosis>
  11. <http://chemocare.com/chemotherapy/side-effects/low-blood-counts.aspx>
  12. <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/diagnosing-heart-failure/ejection-fraction-heart-failure-measurement>
  13. <https://www.ucsfhealth.org/conditions/heart-failure/symptoms>
  14. Journal of Cardiac Failure 2010; Vol.16 No. 6: e57-e58
- <sup>a</sup> Getuigenis van een patiënt. Data on file
- <sup>b</sup> Marktonderzoek naar patiëntervaringen. Gegevens staan in ons archief.
- <sup>x</sup> Enhertu wordt ingezet als monotherapie bij patiënten die minimaal twee op HER2 gerichte behandelingen hebben ondergaan. Enhertu is uitsluitend verkrijgbaar op doktersvoorschrift. Het moet worden voorgeschreven door een arts en onder toezicht staan van een professionele zorgverlener die ervaring heeft met het toedienen van geneesmiddelen tegen kanker. Enhertu wordt nog niet vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering. Voor meer informatie over de vergoedingsstatus en beschikbaarheid kunt u contact opnemen via e-mail met [info@daichi-sankyo.nl](mailto:info@daichi-sankyo.nl).

[www.Close2HER.eu](http://www.Close2HER.eu)

Scan de QR-code voor de Nederlandse versie  
van de patiënteninformatie van de EMA.

