

Haarverzorging

Door chemotherapie kan het zijn dat uw haar gedeeltelijk of helemaal uitvalt. Zolang er nog haar aanwezig is, is het belangrijk dat u het haar voorzichtig behandelt. Was het haar met handwarm water en een milde shampoo zoals babyshampoo. Het is verstandig dat u uw haar, zolang het nog niet helemaal optimaal is, niet verft of permanent. Hierdoor kan u uw haar ernstig beschadigen. Maak ook zo min mogelijk gebruik van een föhn, stijltang of krultang. Door de warmte van deze apparaten heeft u meer kans op haarbeschadiging en kan uw haar sneller afbreken. Let er ook op dat u uw hoofdhuid beschermt met een hoofddeksel als het koud is als de zon schijnt.

Diarree

Diarree kan vaak voorkomen bij en na de behandeling van kanker en kan erg vervelend zijn. Zorg ervoor dat u voldoende vocht binnenkrijgt, 2 tot 2,5 liter per dag is het beste.

Drink behalve water ook bouillon en dergelijke om je zouttekort aan te vullen. Vermijd koolzuurhoudende dranken en te veel zoete melkproducten. Eet voldoende vezels, deze zorgen ervoor dat zij het overtollige vocht binden, dus eet bij voorkeur bruin brood en aardappelen, let wel op met volkoren producten deze kunnen de darmen extra prikkelen. Vetrijke maaltijden en scherpe kruiden kunnen uw darmen ook extra prikkelen, dus bij last van diarree is het beter deze ook te vermijden.

Moeilijke stoelgang

Moeilijk naar het toilet kunnen kan lastig zijn! Let daarom extra goed op uw voeding. Wanneer u bepaalde medicijnen (pijnstillers e.d.) gebruikt, kan verstopping vaker voorkomen, overleg dus altijd met uw arts of Alphega apotheek als u veel last heeft van verstopping. Drink voldoende vocht, minstens twee liter per dag. Kies voeding met voldoende voedingsvezels zoals volkoren producten, graanproducten, vers fruit, groente en aardappelen.

Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.



Bijwerkingen van chemotherapie



Wat kunt
u er zelf aan
doen?

Vraag ons gerust om advies



Bijwerkingen van chemotherapie

Wanneer u behandeld wordt met medicijnen tegen kanker kunt u last krijgen van bijwerkingen. De medicijnen die u moet gebruiken hebben niet alleen invloed op de kankercellen, maar ook op de gezonde cellen in het lichaam. Daardoor kunnen vervelende bijwerkingen ontstaan. In deze folder leest u wat u zelf kunt doen om deze ongemakken te verminderen.

Mondverzorging

Na de chemotherapie en bestralingen kan de mond zeer pijnlijk zijn. Eten en drinken kan dan al vervelend zijn. Om te zorgen dat de mond gezond blijft is het raadzaam minimaal 3 maal per dag de tanden te poetsen, 4 maal per dag zou nog beter zijn. Het liefst de tanden poetsen met een zachte tandenborstel. Als de mond kapot is en tandenpoetsen steeds moeilijker wordt, kunt eventueel met een zacht gaasje voorzichtig de tanden poetsen.

De mond regelmatig spoelen met een mondspoeling die ontsmettend werkt of spoelen met zout water kan de pijnlijke mond verzachten. Als u last hebt van eten en drinken is het het beste om hete en gekruide etenswaren te vermijden, ook zure producten kunnen de klachten soms verergeren. Om de klachten in de mond wat te verzachten kunt u eventueel ijs of ijsklontjes eten.



Huidverzorging

Na behandeling kan u huid vervelend aan gaan voelen en moet u deze extra gaan verzorgen. Als u veel last hebt van een droge huid moet u deze goed vet houden door bijvoorbeeld een douche/badolie te gebruiken en na het wassen de huid goed in te smeren met een verzorgende bodylotion. Vermijd het gebruik van zeep op de huid, dit zorgt ervoor dat de huid nog verder uitdroogt. Droog de huid af met een zachte handdoek zodat de huid niet nog meer beschadigd raakt en draag zoveel mogelijk natuurlijke stoffen op de huid. Synthetische stoffen kunnen nog meer irritatie veroorzaken en de huid beschadigen. Zonlicht of UV-licht kunt u het best vermijden, deze kunnen ervoor zorgen dat de huid sneller verbrandt en gevoelig wordt. Littekens die u heeft overgehouden aan eventuele operaties of bestralingen moet u zacht en soepel houden, dit kunt u doen door ze dagelijks te verzorgen met speciale littekencrème, hetzelfde effect kan ook bereikt worden door dagelijks met bodylotion de littekens te masseren.

Hand en voetsyndroom

Het syndroom waarbij de handen en voeten pijnlijk, gezwollen, droog, rood verkleurd zijn en jeuken. Ook is vaak de huid erg strak en staan er blaren op de huid. U kunt het beste de handen en voeten goed vet houden en geen knellende schoenen dragen. Warm water en wandelingen maken kunt u beter vermijden. Koelzalf op de handen en voeten aanbrengen kan de klachten verlichten.

Voeding

Als u misselijk bent van de chemotherapie of bestraling kan dat erg lastig zijn. Het is echter wel belangrijk om zoveel mogelijk goed te blijven eten en drinken. Hieronder vindt u wat tips die u wellicht kunnen helpen:

- Eet wat u het liefste eet.
- Zorg voor voldoende extraatjes tussendoor.

- Als brood moeilijk te slikken is, zou u ervoor kunnen kiezen om pap te eten.
- Vervang alle halfvolle producten door volle producten, zoals volle melk, roomboter etc.
- Als rauwe groenten eten lastig is, kies er dan voor om de groenten te koken.
- Gebruik lichte broodsoorten zoals witbrood en licht bruin brood.
- Gebruik in plaats van geklopte room ongeklopte room deze is minder zwaar
- Eet liever verspreid over de dag meerdere porties dan in 1 keer heel veel.
- Besmeer boterhammen met (room)boter, hierdoor krijg u gemakkelijk en snel meer calorieën naar binnen.
- Vloeibare voeding kost minder inspanning om te eten dan vaste voeding.
- Maak gemakkelijke maaltijden klaar, vermijd langdurige bereidingen.
- Als de geur van eten u misselijk maakt, vraag dan of iemand anders uw eten wil bereiden.

Vermoeidheid

Vermoeidheid na behandeling tegen kanker wordt ook vaak veroorzaakt door chemotherapie en/of bestraling. Belangrijk hierbij is om goed naar uw lichaam te luisteren en als het nodig is om hulp aan anderen te vragen. Een ander heeft niet altijd in de gaten dat u misschien iets zelf niet kunt. Zolang u vermoeidheidsklachten hebt is het belangrijk om keuzes te maken, u kunt niet alles. Als u last hebt van vermoeidheidsklachten bij het doen van bepaalde handelingen kunt u er ook eens aan denken om hulpmiddelen te gebruiken. Zoals een krukje onder de douche neer te zetten. Zorg voor voldoende rust en zorg goed voor uzelf.