



Patiënteninformatie

**FEC**

# Inhoud

Inleiding .....	3
Omschrijving en doel van de behandeling.....	3
Wat is de samenstelling van de therapie FEC? .....	3
Waar wordt de therapie toegediend? .....	3
Richtlijnen bij FEC .....	3
Verloop van de behandeling.....	4
Verwikkelingen.....	4
Invloed op de werking van het beenmerg .....	5
Een verminderd aantal witte bloedcellen .....	6
Een verminderd aantal rode bloedcellen .....	7
Een verminderd aantal bloedplaatjes .....	8
Misselijkheid en braken .....	9
Smaakverandering en reukverandering .....	10
Tanden poetsen .....	10
Mondspoeling.....	10
Tandprothese.....	11
Als de klassieke maaltijden u niet meer smaken .....	11
Als de eetwaren te zuur lijken .....	11
Als de eetwaren te zout lijken.....	11
Als de eetwaren een metaalsmaak hebben.....	11
Als u last hebt van onaangename geuren .....	11
Irritatie en / of ontsteking van het mondslimvlies .....	12
Mondinspectie.....	12
Buikloop (diarree) .....	13
Haarverlies .....	15
Verkleuring van de urine en traanvocht .....	16
Vermoeidheid .....	16
Invloed op seksualiteit .....	17
Droge huid of huidverkleuring .....	18
Tot slot.....	18
Wie contacteren bij vragen of problemen? .....	18

## Inleiding

Deze brochure biedt u de nodige informatie over FEC. U leest hierin meer over de behandeling zelf en eventuele nazorg van de behandeling. Het is onmogelijk om in deze brochure alle details voor elke situatie te beschrijven. Aarzel daarom niet om zo nodig bijkomende vragen te stellen aan uw arts of verpleegkundige.

Gelieve deze brochure mee te brengen als u naar het ziekenhuis komt.

## Omschrijving en doel van de behandeling

### Wat is de samenstelling van de therapie FEC?

De therapie bestaat uit drie verschillende celremmende geneesmiddelen (cytostatica): 5FU, Epirubicine en Cyclofosfamide. Daarnaast kunnen er nog enkele andere geneesmiddelen voorgeschreven worden. Die dienen ter ondersteuning van de behandeling, bijvoorbeeld om bijwerkingen te beperken.

### Waar wordt de therapie toegediend?

U zult de chemotherapie altijd in het ziekenhuis toegediend krijgen. De behandeling kan in het daghospitaal gebeuren. Overnachting is dan niet nodig.

### Richtlijnen bij FEC

Cyclofosfamide kan klachten geven die lijken op een blaasontsteking. Het is aan te raden voldoende te drinken (1,5 tot 5 liter per dag) tijdens en na de toediening van chemotherapie, zodat alle schadelijke stoffen kunnen worden uitgeplast. Sowieso krijgt u extra vocht toegediend via een infuus.

## Verloop van de behandeling

Het onderstaande schema geeft een overzicht van het verloop van één cyclus van de therapie. Eén cyclus duurt 3 weken (21 dagen) en omvat 1 dag voor de toediening van chemotherapie. De volgende cyclus start in principe 3 weken na dag 1, als de bloeuitslagen en uw algemene toestand dit toelaten.

Generieke naam	Merknaam	Wijze van toedienen
Cyclofosfamide	Endoxan®	Infuus over 30 minuten
Epirubicine	Farmorubicine®	Infuus over 30 minuten
5 FU	Fluoro-Uracil®	Infuus over 10 minuten

Tijdens uw 1<sup>ste</sup> cyclus van FEC zal uw arts bijkomende bloedafnames voorschrijven. Dit is nodig om uw bloedbeeld nauwkeurig op te volgen. Deze bloedafnames kunnen door uw huisarts gebeuren. Uw arts kan beslissen om dit nog op andere momenten te herhalen.

## Verwikkelingen

U krijgt hier een opsomming van de verschillende nevenwerkingen die kunnen voorkomen. In de pagina's die hierop volgen, vindt u voor de meeste nevenwerkingen uitleg en tips om met deze nevenwerkingen om te gaan.

Hoe u deze nevenwerkingen beleeft, is erg persoonlijk. Sommige mensen hebben veel last van nevenwerkingen, anderen weer niet. Laat u niet beïnvloeden door verhalen van andere mensen. Bovendien heeft de ernst van de nevenwerkingen niets te maken met het effect van de behandeling. Aarzel niet uw behandelende arts of de verpleegkundigen te contacteren met uw vragen, gevoelens en eventuele onzekerheden. Vaak kan aangepaste hulp een probleem verzachten of verhelpen.

- De aanmaak van bloedcellen in het beenmerg kan tijdelijk worden geremd, met als gevolg: verhoogde vatbaarheid voor infecties, bloedarmoede, sneller blauwe plekken en/of een bloedneus.
- Misselijkheid en braken.
- Tijdelijke smaakverandering
- Ontsteking mondslijmvlies waarbij blaasjes en pijn in de mond kunnen voorkomen
- Irritatie van het darmslijmvlies waardoor diarree mogelijks ontstaat
- Verlies van alle lichaamsharen
- Epirubicine kan schadelijk zijn voor uw hart. Uw arts zal regelmatig een hartfunctie onderzoek laten uitvoeren.
- Roodverkleuring van de urine en soms van het traanvocht is mogelijk door de Epirubicine tot enkele dagen na de therapie. Dit is volkomen onschuldig en verdwijnt spontaan.
- Vermoeidheid
- Invloed op seksualiteit, vruchtbaarheid en menstruaties

## Invloed op de werking van het beenmerg

Beenmerg is belangrijk voor de aanmaak van bloedcellen. Er zijn verschillende soorten bloedcellen met elk hun eigen werking en functie:

- Witte bloedcellen beschermen u tegen infecties.
- Rode bloedcellen vervoeren zuurstof doorheen ons hele lichaam.
- Bloedplaatjes zorgen voor de bloedstolling.

Door de chemotherapie kunnen deze cellen in aantal verminderen. Om de invloed van de chemotherapie op uw beenmerg na te gaan, wordt uw bloed vóór elke therapie door een eenvoudige bloedafname gecontroleerd. Wanneer blijkt dat de bloedcellen zich nog niet voldoende hersteld hebben, kan een transfusie met bloedcellen noodzakelijk zijn. Het kan nodig zijn dat de therapie één of twee weken wordt uitgesteld. Zo hebben uw bloedcellen de kans om extra te herstellen. Soms kan het zijn dat de dosis wordt verminderd bij een volgende toediening.

## Een verminderd aantal witte bloedcellen

Een verminderd aantal witte bloedcellen verhoogt de kans op infecties. Een infectie kan gevaarlijk zijn als ze niet onmiddellijk wordt behandeld. Indien geen behandeling, zal een infectie zich snel uitbreiden over het hele lichaam. Bij vroegtijdige behandeling is er geen probleem.

### Tekenen van infectie

- Koorts
- Koude rillingen
- Hoofdpijn, zich echt ziek voelen
- Keelpijn, hoest, verstopte neus (infectie van de luchtwegen)
- Branderig gevoel bij het plassen, vaak in kleine hoeveelheden plassen (infectie van de urinewegen)
- Buikkrampen, branderige pijn aan de sluitspier (darminfectie)
- Plaatselijke roodheid, zwelling, warmte, pijn (huidinfectie)
- Vochtverlies (eventueel etter) uit de ogen of oren

### Enkele raadgevingen

Meet dagelijks uw lichaamstemperatuur, bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en best 's avonds. Bij een lichaamstemperatuur hoger dan 38°C of bij koude rillingen raden wij u aan om u onmiddellijk te melden op de spoedafdeling. Zo kan uw behandelende arts vroegtijdig ingrijpen en uitbreiding van infectie voorkomen.

- Zorg voor een goede mond- en lichaamshygiëne. Neem als het kan dagelijks een bad en was uw handen regelmatig. Poets uw tanden minstens tweemaal per dag, liefst na elke maaltijd en zeker voor het slapen gaan.
- Inspecteer regelmatig uw mond op tekenen van beschadiging.
- Let op keelpijn en kortademigheid. Ga na of u hoest en/of u gekleurde fluïmen hebt.
- Voorkom wondjes en verzorg opgelopen wondjes meteen.
- Vermijd het contact met mensen die griep hebben of verkouden zijn. Ook het contact met kinderen die een kinderziekte doormaken wordt sterk afgeraden. Vermijd plaatsen waar veel mensen samenkomen (winkels, bioscoop, openbaar vervoer,...). Als u deze voorschriften goed volgt, is het niet nodig dat u zich volledig isoleert of alle bezoek vermijdt.
- Vermijd het verzorgen van huisdieren of gebruik hiervoor wegwerphandschoenen.

### Duur

De verminderde aanmaak van witte bloedcellen door de chemotherapie is van tijdelijke aard. De aanmaak herstelt zich immers spontaan.

Soms kan het zijn dat uw arts beslist extra medicatie te geven in de vorm van een inspuiting. Deze inspuiting (groeifactoren) zorgt ervoor dat het aantal witte bloedcellen zich sneller zal herstellen.

### **Een verminderd aantal rode bloedcellen**

Een verminderd aantal rode bloedcellen geeft kans op bloedarmoede.

Mogelijk bent u hierdoor sneller moe en voelt u zich futloos. U kunt er bleek uitzien. Vermijd daarom extra inspanningen en voorkom uitputting. Beperk u tot uw normale activiteiten en meld vermoeidheidsklachten aan de arts of de verpleegkundigen.

### Enkele raadgevingen

- Maak een dagindeling, dit brengt structuur en spaart ook energie.
- Verdeel de huishoudelijke taken over een week en doe iedere dag een beetje.
- Doe uw boodschappen op momenten dat het rustig is in de winkel.
- Zorg voor een goede voeding met voldoende ijzer, vitamine B, vitamine C en foliumzuur. Drink voldoende.
- Vermijd tijdsdruk en laat anderen ook eens iets voor u doen.
- Durf 'neen' zeggen!

### Duur

Bloedarmoede door de chemotherapie is van tijdelijke aard.

De aanmaak van rode bloedcellen herstelt zich spontaan.

Soms oordeelt de arts dat het nodig is een transfusie van rode bloedcellen toe te dienen of extra medicatie (onder de vorm van een inspuiting) te geven om het nadelige effect op het beenmerg tegen te gaan. Deze inspuiting zorgt ervoor dat het aantal rode bloedcellen zich sneller zal herstellen.

Uw arts kan ook ijzertabletten of foliumzuur voorschrijven. Indien u ijzertabletten neemt, is het goed om het stoelgangspatroon op te volgen om verstopping te voorkomen.

## Een verminderd aantal bloedplaatjes

Een verminderd aantal bloedplaatjes vergroot de kans op blauwe plekken en/of onderhuidse bloedingen, neusbloedingen en bloedend tandvlees. Als u zich verwondt, blijft die wonde ook langer bloeden. Bij vrouwen kan de menstruatie heviger zijn. Ook het braaksel en de fluïmen kunnen bloed bevatten. Soms komt er bloed voor in de urine of in de stoelgang.

### Enkele raadgevingen

- Gebruik een zachte tandenborstel, gebruik geen tandenstokers.
- Gebruik een elektrisch scheerapparaat in plaats van scheermesjes.
- Vermijd nauw aansluitende kleding met schurende stoffen.
- Gebruik handschoenen bij klussen of tuinieren.
- Gebruik glijmiddel bij intiem seksueel contact.
- Gebruik geen tampons bij menstruaties.
- Laat uw tandarts weten dat u behandeld wordt met chemotherapie, een tandverzorging veroorzaakt gemakkelijk bloedingen.
- Neem nooit op eigen initiatief aspirine of geneesmiddelen die aspirine bevatten. Aspirine bevat een stof die het bloed doet verdunnen en dat wordt nu best vermeden.
- Raadpleeg een arts indien u een bloedneus niet gestopt krijgt.

### Duur

De verminderde aanmaak van bloedplaatjes door chemotherapie is van tijdelijke aard. De aanmaak van bloedplaatjes herstelt zich immers spontaan.

Soms oordeelt de arts dat het nodig is om een transfusie van bloedplaatjes toe te dienen.



## Misselijkheid en braken

Als reactie op uw behandeling is het mogelijk dat u misselijk bent en moet braken. We proberen deze nevenwerking zo goed mogelijk te controleren met ondersteunende medicatie. Als u er toch last van hebt, vragen wij u dit zeker te vertellen aan de arts of de verpleegkundigen. U kunt dan (bijkomende) medicatie krijgen.

Deze klachten verschillen sterk van persoon tot persoon, zelfs als deze personen dezelfde therapie krijgen.

### Enkele raadgevingen

- Het is belangrijk dat u tijdens de therapie veel drinkt (1,5l tot 2l) omdat de extra afvalstoffen uit het lichaam verwijderd moeten worden. Water, maar ook cola, appelsap, limonade, sportdranken, thee en bouillon worden over het algemeen goed verdragen. Als u te weinig drinkt, kan dat het gevoel van misselijkheid erger maken en bijdragen tot een vieze smaak in uw mond.
- Dwing uzelf niet om te eten. Eet waar u zin in heeft en eet op tijdstippen dat u minder misselijk bent, zelfs als dat 's nachts is.
- Gebruik regelmatig kleine maaltijden, want een lege maag kan eveneens een misselijk gevoel geven.
- Rust na de maaltijd in een halfzittende houding.
- Als u hebt moeten braken, spoel dan uw mond en laat uw maag weer langzaam wennen aan vast voedsel.
- Neem uw geneesmiddelen tegen misselijkheid en braken strikt zoals voorgeschreven werd door uw arts.
- Vraag hulp van de diëtiste in het ziekenhuis via uw arts of de verpleegkundigen. Deze kan u advies geven als u problemen hebt met uw voeding.

### Raadpleeg uw huisarts

- Als u niet meer voldoende kunt eten en drinken.
- Als u ernstig vermagert.
- Als u tekenen van uitdroging vertoont: een gevoel van dorst, een droge en gerimpelde huid, een droge mond, oververmoeidheid en weinig plassen.
- Als u zich angstig en benauwd voelt.

## Duur

De klachten kunnen optreden tijdens de toediening van de therapie of tijdens de eerstvolgende uren of dagen erna.

Wees niet ongerust als u niet misselijk wordt, niet moet kokhalzen of niet moet braken. Dit betekent zeker niet dat de behandeling bij u niet aanslaat. Omgekeerd betekent het ook niet dat als u zich erg ziek voelt, de therapie dan echt zijn werk doet. Misselijkheid en braken staan los van het effect van de therapie.

## **Smaakverandering en reukverandering**

Smaak - en reukveranderingen kunnen optreden door uw ziekte of behandeling. Wat u eet, kan plots anders smaken, terwijl u het niet anders hebt klaargemaakt. Het is dan plotseling erg zoet, bitter, zuur, zout of juist flauw. Probeer erachter te komen welke voedingsmiddelen uw voorkeuren hebben en vermijd de andere.

## Enkele raadgevingen

U vindt hier een aantal raadgevingen die belangrijk zijn voor een goede mondhygiëne: tanden poetsen, mondspoelingen en de verzorging van een tandprothese.

### **Tanden poetsen**

- Poets uw tanden minstens tweemaal per dag, en liefst na elke maaltijd en voor het slapengaan.
- Borstel regelmatig zachtjes uw tongrug. Een beslagen tong veroorzaakt dikwijls een slechte smaak en slechte adem.
- Gebruik een zachte of medium tandenborstel.
- Als uw arts geen mondspoelingen heeft voorgeschreven, mag u een klassieke tandpasta met fluor gebruiken.
- Vervang uw tandenborstel minstens om de twee maanden.
- Spoel na het poetsen uw tandenborstel grondig met lauw water en bewaar hem droog.

### **Mondspoeling**

Door de chemotherapie kunt u vatbaarder worden voor infecties. Daarom kan de arts u bijkomende mondspoelingen voorschrijven. Deze mondspoelingen heeft een antibacteriële en schimmelwerende werking. Het gebruik van een mondspoeling vervangt in geen geval het tandenpoetsen.

## **Tandprothese**

- Reinig uw prothese minstens eenmaal per dag.
- Spoel uw prothese na iedere maaltijd af onder stromend water.
- Neem de prothese enkele uren per dag uit uw mond om uw slijmvlies wat rust te geven. Bij ontsteking of aftvorming van het mondslijmvlies laat u de prothese uit en raadpleegt u de arts.
- Laat 's nachts en bij een pijnlijke mond de prothese uit.
- Bewaar uw prothese droog en reinig ze voor u ze weer in uw mond plaatst.

## **Als de klassieke maaltijden u niet meer smaken**

- Gebruik voldoende kruiden
- Gebruik nieuwe gerechten met nieuwe smaken.

## **Als de eetwaren te zuur lijken**

- Bereid de groenten in een melksaus.
- Verwerk het fruit in moes.

## **Als de eetwaren te zout lijken**

- Vermijd fijne vleeswaren.
- Vermijd beleggen kazen.

## **Als de eetwaren een metaalsmaak hebben**

- Eet vis, eieren en melkproducten in plaats van vlees.
- Vervang groene groenten door zetmeelproducten zoals aardappelen, rijst en pasta's.
- Soms helpt het om het metalen bestek te vervangen door plastic of hout.

## **Als u last hebt van onaangename geuren**

- Neem koude of lauwe gerechten: salades, vis, vleesbrood, koude soepen en vers fruit.
- Vermijd eetwaren met een sterke geur, zoals koolsoorten en uien.

### Raadpleeg uw behandelende arts

Neem contact op met de arts of verpleegkundigen als u veel te weinig eet of als u te veel gewicht verliest. In het ziekenhuis kunt u altijd via uw behandelende arts of verpleegkundigen een beroep doen op een voedingsdeskundige.

### Duur

Smaak- en reukveranderingen door de chemotherapie zijn van tijdelijke aard. Na afloop van de therapie zal uw smaak- en reukzin geleidelijk aan herstellen.

## **Irritatie en / of ontsteking van het mondslimvlies**

Een ontsteking ter hoogte van de mondslimvliesen wordt stomatitis genoemd. Mucositis is een verzamelwoord voor een ontsteking van de slijmvliesen ter hoogte van de mond, slokdarm en de darmen.

### Enkele raadgevingen

Volg hierbij de hierboven aangegeven tips met betrekking tot een goede mondhygiëne door het poetsen van de tanden (of het gebit) en door het gebruik van mondspoelingen.

#### **Mondinspectie**

- Bekijk af en toe uw mond in de spiegel, eventueel met een lampje.
- Kijk naar uw lippen, tong, de binnenzijde van de wangen, onder de tong en naar het verhemelte.
- Bij droge lippen of wanneer uw lippen gebarsten zijn, kunt u ze dun insmeren met een cacaoboterstift of met lippenzalf uit een tube.
- Bij een droge mond kunt u de speekselklieren stimuleren door een suikervrij zuurtje of kauwgom (met Xylitol) te nemen of kunstspeeksel te gebruiken (Orale-balance bijvoorbeeld).

### Algemene raadgevingen

- Vermijd, indien mogelijk, alcohol en andere irriterende voedingsstoffen zoals te warme, te pikante of te zure spijsen.
- Vermijd citrusfruit. Dit kan te prikkelend zijn.
- Let op met zoete en zure voedingsmiddelen of dranken omwille van het verhoogd risico op tandbederf.

### Raadpleeg uw huisarts

- Wanneer u veranderingen waarneemt in uw mondslijmvlies: blaasjes, zweertjes, witte stipjes.
- Wanneer u pijn hebt in uw mond of keel. Uw arts kan u een stomatitiscocktail voorschrijven om uw mond of keel te verzachten.
- Wanneer u nog moeilijk kunt eten en gewicht verliest.
- Wanneer u koorts hebt. Dit zou kunnen wijzen op een bijkomende infectie in uw mond.

### Duur

Een aantasting van het mondslijmvlies begint meestal vijf tot zeven dagen na toediening van chemotherapie. De slijmvliesen worden bleek en droog. Vaak krijgt u een branderig gevoel in de mond, en uw tong kan droog aanvoelen. Dit evolueert soms verder naar een ernstige ontsteking met pijnlijke zweertjes in de mond. Omdat de smaakcellen worden aangetast, gaat dit meestal gepaard met smaakveranderingen. Herstel van de slijmvliesen begint na twee à drie weken.

Een goede dagelijkse mondhygiëne is dus zeer belangrijk om problemen van het mondslijmvlies te voorkomen. Daarnaast zijn de voedingstoestand, de dosis chemotherapie en al dan niet begeleidende radiotherapie mee bepalend voor de ernst van de stomatitis die kan optreden.

Voor bijkomende informatie over goede mondzorg kunt u terecht bij uw tandarts, uw arts of de verpleegkundigen.

Bij een controlebezoek aan uw tandarts moet u zeker vermelden dat u chemotherapie krijgt. Er gebeurt best een nazicht vóór het opstarten van een behandeling met chemotherapie (tijdens de behandeling met chemotherapie vinder er best geen ingrepen plaats).

### **Buikloop (diarree)**

Uw behandeling met chemotherapie kan inwerken op de cellen van de maag en de darmen. Daardoor kunt u last krijgen van diarree. U zult dan vaker stoelgang hebben en uw stoelgang zal vloeibaarder zijn dan gewoonlijk. Er kunnen ook andere oorzaken zijn voor uw diarree, zoals bijvoorbeeld darminfecties en stress.

Soms kan diarree gepaard gaan met uitdrogingsverschijnselen. Die verschijnselen zijn een gevoel van dorst, een droge mond, een droge tong, een droge of gerimpelde huid en verminderde en donkere, troebele urine.

#### Enkele raadgevingen

- Neem nooit geneesmiddelen tegen diarree zonder de behandelende arts te raadplegen.
- Controleer hoe vaak u stoelgang hebt en welke samenstelling uw stoelgang heeft.
- Drink veel, minstens 1,5 tot 5 liter per dag, om uitdroging tegen te gaan.
- Vooral thee, rijstwater, wortelsap en bosbessensap zouden een gunstige invloed hebben op diarree.
- Vermijd koffie.
- Het is raadzaam bij alles wat u drinkt vast voedsel zoals beschuit of toast te eten. Hierdoor wordt het vocht in de darmen gebonden.
- Vermijd te koude en te warme dranken.
- Vermijd een te vette en een te pikante voeding.
- Eet geen peperkoek, sinaasappelen en rauwkost.

#### Raadpleeg uw arts

- Als u driemaal per dag of meer stoelgang hebt.
- Als uw stoelgang zachter of vloeibaarder wordt.
- Als u last hebt van een branderig gevoel aan de aars.
- Als u bloed in de stoelgang ziet of als uw stoelgang een zwarte kleur heeft.
- Als u slijmerige stoelgang heeft.
- Als u koorts heeft.
- Als u hierbij nog last hebt van een droge mond en/of droge tong en minder plast. Deze tekenen wijzen op een uitdroging van uw lichaam. Het is dan belangrijk om extra vocht te nemen. Soms kan het zijn dat u wordt opgenomen in het ziekenhuis om via een infuus extra vocht te krijgen.

#### Duur

Diarree door de chemotherapie is van tijdelijke aard. Zodra de maag en darmcellen zich herstellen, zal de diarree verdwijnen.

## Haarverlies

Uw behandeling met chemotherapie maakt het haar dunner of geeft haarverlies. Haarverdunning of haarverlies bij chemotherapie is tijdelijk. Er zijn geen goede maatregelen om haarverlies te vermijden.

### Enkele raadgevingen

- Wees voorzichtig bij de verzorging van uw haar. Was het met lauw water, gebruik een milde shampoo.
- Droog het haar voorzichtig.
- Gebruik een zeer zachte borstel of een kam met ver uit elkaar staande tanden. Begin onderaan te kammen.
- Het is af te raden om een permanent te nemen, krulspelden of haarspray te gebruiken of uw haar te verven tijdens de behandeling.
- Sommige mensen vinden het minder hinderlijk als hun haar kort wordt geknipt voordat het gaat uitvallen.

Haarverlies kan u emotioneel ontredderen. Het is normaal dat u soms overstuur raakt, kwaad bent en dat u zich hopeloos, droevig, angstig of verlegen voelt. Praat over deze gevoelens met uw familie, vrienden, arts, verpleegkundigen en anderen als u daar behoefte aan hebt.

Voor het begin van de behandeling wordt met u besproken of een pruik nodig zal zijn en zo ja, waar u die kunt aanschaffen. U krijgt een attest, zodat u een deel van de kosten van de pruik kunt terugvorderen van uw ziekenfonds. Zet uw pruik nu en dan af om uw hoofdhuid te laten ademen. Uiteraard kunt u er ook voor kiezen om uw hoofdhuid te beschermen met bijvoorbeeld een sjaal, een hoed of een muts.

Misschien kunt u wat meer make-up gebruiken als uw ogen dat verdragen. Er worden in het ziekenhuis workshops georganiseerd rond het gebruik van haarbanden, sjaals, make-up enzovoort. Meer info kunt u verkrijgen bij de verpleegkundigen of de sociaal werkster.

### Raadpleeg uw arts

- Als u vragen hebt over haarverlies en de verzorging van uw haar.
- Als uw gevoelens van ergernis, verdriet, enzovoort wilt delen.

## Duur

Haaruitval gaat gepaard met jeuk op het hoofd en begint 14 tot 16 dagen na de eerste toediening van chemotherapie. Uw haar begint meestal twee tot drie maanden na het stoppen met de therapie terug te groeien. Soms heeft het een andere kleur. Ook de structuur kan anders zijn, zo kan uw nieuwe haar krullend zijn in plaats van glad of omgekeerd.

## **Verkleuring van de urine en traanvocht**

Uw behandeling kan de kleur van uw urine en traanvocht veranderen, afhankelijk van de kleur van het toegediende product. Deze verkleuring heeft geen nadelige gevolgen.

## Enkele raadgevingen

- Vermijd contactlenzen te dragen tot 2 à 3 dagen na toediening.
- Drink veel na elke behandeling, minimum 1,5 tot 2 liter per dag.
- Zorg voor een goede handhygiëne nadat u naar het toilet bent geweest. Toxische stoffen kunnen na de toediening aanwezig blijven in uw urine.
- Maak afspraken met andere huisgenoten over het gebruik van het toilet. Meer info hierover vindt u in het boekje 'Chemotherapie' onder de titel 'Thuis omgaan met afvalstoffen van de therapie'.

## Raadpleeg uw arts

- Als u denkt dat er bloed bij uw urine is.
- Als plassen pijnlijk is.
- Als u kleine hoeveelheden moet plassen.

## Duur

De verschijnselen zijn van tijdelijke aard en verdwijnen spontaan enkele dagen na de behandeling.

## **Vermoeidheid**

Veel mensen die behandeld worden met chemotherapie, hebben naarmate de behandeling vordert last van (extreme) vermoeidheid. U kunt zich zowel lichamelijk als mentaal vermoeid voelen. Het aantal patiënten dat vermoeidheidsklachten heeft, varieert en de ernst van de klachten hangt af van de duur en het soort behandeling.

Vermoeidheid is geen banale klacht. Spreek erover met uw arts en/of met de verpleegkundigen.



## Enkele raadgevingen

- Door erover te spreken met uw behandelende arts en/of met de verpleegkundigen, kunnen er mogelijke oorzaken opgespoord worden die deze vermoeidheid mee in de hand werken.
- Probeer voldoende actief te blijven.  
Regelmatig lichte oefeningen zijn beter dan erg belastende activiteiten. U kunt actief blijven in het huishouden of u kunt lichte activiteiten beoefenen zoals wandelen, fietsen of zwemmen.
- Plan vandaag uw activiteiten en taken voor morgen.
- Las tijdens de dag rustperiodes in, indien nodig. Luister naar je lichaam.
- Vraag hulp aan familie, vrienden of instanties. De sociaal werkster kan u hierbij zeker helpen.

## Duur

Vermoeidheid kan optreden tijdens de eerste week van de behandeling en neemt nadien verder toe. Na het stopzetten van de behandeling zullen de klachten traag verminderen. Het is niet abnormaal dat u nog last hebt van vermoeidheid enkele maanden na het stopzetten van de therapie. Soms kan vermoeidheid nog verschillende jaren na de therapie duren.

## **Invloed op seksualiteit**

De invloed van een behandeling op de seksualiteit is voor iedere patiënt verschillend. Zowel lichamelijke als emotionele gevolgen van uw ziekte en uw behandeling kunnen gevolgen hebben voor uw seksuele behoefte en uw seksleven. Het is goed mogelijk dat u door andere zorgen uw seksleven nu minder belangrijk vindt. Misschien moeten u en uw partner nog wennen aan een uiterlijke verandering door de behandeling, zoals haarverlies. Het kan ook zijn dat u door de therapie een aantal lichamelijke klachten ondervindt zoals vermoeidheid en misselijkheid. Vrouwen kunnen last krijgen van vaginale droogte, de menstruatie kan voor kortere of langere periode stoppen.

Tijdens, maar ook na uw behandeling hebt u misschien meer behoefte aan begrip, warmte en intimiteit, maar dit is niet altijd makkelijk realiseerbaar.

Het bespreekbaar maken van seksuele problemen is belangrijk. Door erover te praten met uw partner leert u elkaar beter te begrijpen. Ook met uw zorgverleners kunt u problemen rond seksualiteit bespreken.

Tijdens uw behandeling, en tot enkele maanden nadien is het belangrijk om voorbehoedsmiddelen te gebruiken. Een mogelijk zwangerschap moet nu immers voorkomen worden, omdat de therapie schadelijk kan zijn voor de baby.

Is een zwangerschap niet (meer) mogelijk, dan nog is het raadzaam de eerste dagen na de toediening van de behandeling een condoom te gebruiken. Restanten van de geneesmiddelen kunnen ook in vaginaal vocht zitten. Daarom is het veiliger om met een condoom te vrijen.

Bespreek zeker met uw arts als u nog een kinderwens heeft.

## **Droge huid of huidverkleuring**

### Enkele raadgevingen

- Bescherm uw huid met een vette of vochtinbrengende crème.
- Vermijd zo veel mogelijk blootstelling aan de zon en bescherm u met een totaal beschermende zonnecrème (beschermingsfactor hoger dan 20) of beschermende kledij. Ook de hoofdhuid moet beschermd worden.

## **Tot slot**

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw behandelend arts of de verpleegkundigen. Wij hopen van harte dat deze brochure u wegwijs heeft gemaakt in het verloop en de nabehandeling van FEC.

## **Wie contacteren bij vragen of problemen?**

AZ Turnhout  
Campus Sint-Elisabeth  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
Gelijkvloers

Oncologisch dagziekenhuis                      014 40 60 01

Oncologie hospitalisatie                        014 40 60 00



**AZ Turnhout vzw**  
[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](http://www.facebook.com/azturnhout)



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
014 40 60 11



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
014 40 60 11