

PATIËNTENINFORMATIE

A close-up photograph of a flower with vibrant pink and purple petals and a bright yellow center. The petals are layered and have a slightly ruffled texture. The background is a soft, out-of-focus mix of pink and purple.

Chemotherapie



HEILIGHART
ALGEMEEN ZIEKENHUIS LIER

een **hart**
voor zorg

Inhoud

1. Wat is chemotherapie
2. Hoe wordt chemotherapie toegediend
3. Algemene maatregelen
4. Nevenwerkingen
5. Thuis omgaan met afvalstoffen van de therapie
6. Omgaan met de behandeling
7. Contactgegevens

1. Wat is chemotherapie?

Chemotherapie wordt vaak gebruikt om kanker te behandelen. Deze vorm van medicatie, ook wel cytostatica genoemd, remt celdeling. Kanker ontstaat door abnormale of ongecontroleerde groei van cellen.

Het doel van chemotherapie is om deze abnormale cellen te vernietigen of hun verdere groei te verhinderen. Na toediening komen cytostatica in de bloedbaan terecht. Op deze manier verspreidt de medicatie zich over het lichaam en kunnen kankercellen bereikt worden.



Chemotherapie is altijd een behandeling op maat. Er zijn tientallen verschillende soorten cytostatica. Afhankelijk van het kankertype kunnen één of meerdere geneesmiddelen aangewezen zijn. Vaak wordt chemotherapie gecombineerd met een operatie, een bestralingsbehandeling of een ander celremmend geneesmiddel. De arts zal dit met jou bespreken. Aarzel niet om uitleg te vragen als iets onduidelijk is.

2. Hoe wordt chemotherapie toegediend?

Deze medicatie kan op verschillende manieren worden toegediend: met tabletten via de mond, door rechtstreekse inloop van het product in de bloedbaan, met een inspuiting onder de huid, in een spier of uitzonderlijk in het lumbaal vocht.

Meest frequent gebeurt de toediening via een infuus in de bloedbaan (intraveneuze therapie). Hierin is het geneesmiddel verdund met een grotere hoeveelheid vloeistof. Afhankelijk van het geneesmiddel en het voorschrift moet het infuus over een bepaalde tijd inlopen.

De keuze van de toedieningsweg wordt ondermeer bepaald door het type geneesmiddel dat voorgeschreven wordt.

Indien de noodzaak tot intraveneuze behandeling, zal men in de meeste gevallen voorstellen om een poortkatheter te plaatsen. Een poortkatheter of Port-à-cath is een katheter met een reservoir, geplaatst in een grote ader onder je sleutelbeen. Hoe dit precies verloopt, kan je lezen in de brochure 'poortkatheter'.

Het toedienen van chemotherapie gebeurt op het Medisch en Oncologisch Dagcentrum ofwel tijdens opname op B4, de verpleegafdeling oncologie. Deze keuze hangt voornamelijk af van je gezondheidstoestand, de duur en het type behandeling.

De duur van je ziekenhuisopname wordt zo kort mogelijk gehouden, maar gezien de complexiteit van het hele proces is het nooit exact te voorspellen hoe lang de dagtherapie zal duren. In de tijd tussen je aankomst in het ziekenhuis en het starten van de therapie gebeurt er heel wat:

- » We nemen meestal bloed af bij aankomst en wachten op het resultaat (tenzij jezelf een recente bloeduitslag bij hebt).
- » Je arts zal na inzage van het bloedresultaat en kort onderzoek, de chemotherapie voorschrijven.
- » Vervolgens wordt je chemotherapie in de apotheek bereid.

Voor de start van de toediening zal een dubbele controle uitgevoerd worden van de correcte samenstelling, de wijze van toediening, de volgorde en de snelheid van inloop. Op verschillende momenten wordt je identiteit gecontroleerd.



3. Algemene regel

Algemene hygiëne:

Een goede dagelijkse hygiëne is belangrijk om infecties te vermijden. Vooral nauwgezette hand- en mondhygiëne zijn aangewezen. Was je handen meerdere keren per dag, zeker voor het eten en na het toiletbezoek. Poets je tanden minstens tweemaal per dag, liefst na elke maaltijd en zeker voor het slapengaan.

Voeding:

Evenwichtige voeding tijdens de behandeling is aangewezen. De behandeling verloopt beter bij het aanhouden van, of zorg dragen voor een goede voedingstoestand. De kans op complicaties is dan kleiner. Je zal tijdens de behandeling opgevolgd worden door een voedingsdeskundige. Hij of zij zal je voedingsbalans opvolgen en zo nodig advies geven. Bij vragen over een specifiek dieet zal de voedingsdeskundige je hierbij begeleiden. Je kan de voedingsdeskundigen bereiken op het nummer 03/ 491 22 04.

Voldoende drinken:

Niet enkel voeding is belangrijk, ook voldoende drinken is noodzakelijk. Zeker de eerste dagen na de behandeling is het aangewezen tot 1,5 liter per dag te drinken.

Alcohol:

Zowel alcohol als geneesmiddelen worden afgebroken in de lever. Bij alcoholgebruik kan de afbraak van geneesmiddelen dan ook vertragen, waardoor je meer last ondervindt van de behandeling. Het is aangeraden om tijdens je therapie je alcoholverbruik te matigen. 24 uur voor tot 48 uur na de toediening vermijd je volledig het drinken van alcohol.

Stoppen met roken:

Stoppen met roken is altijd een goede beslissing. Zeker wanneer je chemotherapie of andere celremmende geneesmiddelen krijgt. Je lichaam krijgt tijdens de therapie immers krachtige geneesmiddelen te verwerken. Door andere schadelijke stoffen zoals tabak te vermijden, voorkom je complicaties.

Twijfel je nog om te stoppen met roken? Praat erover met je (huis)arts, tabakoloog, psycholoog of verpleegkundige. Voor hulp bij stoppen kan je terecht bij de rookstopbegeleiding. In het ziekenhuis kan je een afspraak maken op het nummer 03/491 27 41.

Seksualiteit:

Vaak heeft een kankerbehandeling invloed op het seksleven. Er is evenwel geen medisch bezwaar om te vrijen. Kanker is niet besmettelijk en chemotherapie heeft geen lichamelijke gevolgen voor de partner. Restanten van de chemotherapie of andere celremmende geneesmiddelen kunnen in sperma of vaginaal vocht zitten. Daarom is het raadzaam om de eerste dagen na de behandeling een condoom te gebruiken.

Het is erg belangrijk om tijdens de behandeling en tot enkele maanden nadien, voorbehoedsmiddelen te gebruiken. Een mogelijke zwangerschap moet absoluut voorkomen worden.

Voor vragen over seksualiteit, kan je in het ziekenhuis terecht bij de klinisch seksuoloog, Sofie Dieltjens. Je kan een afspraak bij haar maken op het nummer 0483/ 092 987.

Werk en andere activiteiten:

Je therapie kan gevolgen hebben voor je dagelijkse activiteiten. Of je je normale activiteiten kan verderzetten, hangt af van hoe je je voelt, de aard van je werk, de afspraken met je werkgever enzovoort.

Als je je goed voelt, mag je gerust verdergaan met werk, hobby's en sportactiviteiten. Vermijd wel activiteiten met risico op verwondingen, put je niet uit en neem voldoende rust. Als je van plan bent om op vakantie te gaan, overleg dan eerst met je arts voor je definitieve plannen maakt.

Huisdieren:

Door de chemotherapie kan het afweersysteem verzwakken. Hierdoor kan je meer vatbaar zijn voor de bacteriën die huisdieren met zich meedragen.

Hou daarom rekening met de volgende punten:

- » Ga met je huisdier naar de dierenarts voor een medische controle, eventueel vernieuwen van inentingen en advies medicatie (ontwormingspil, medicijn tegen vlooiën en teken,...).
- » Was na ieder contact met dieren zorgvuldig je handen.
- » Laat je niet likken door dieren. Hun speeksel kan ziekmakende bacteriën en parasieten bevatten.

Zonnebaden:

Tijdens een behandeling met chemotherapie vermijd je het best blootstelling aan fel en intens zonlicht. Je verbrandt makkelijker. Als je toch in de zon loopt, gebruik dan altijd een beschermende zonnecrème met voldoende hoge factor.

Ga zeker niet naar de zonnebank.

4. Nevenwerkingen

Bij chemotherapie denken mensen vaak aan bijwerkingen zoals haarverlies en misselijkheid. Deze verschijnselen treden echter niet altijd op. In welke mate bijverschijnselen voorkomen is afhankelijk van het type chemotherapie en de individuele gevoeligheid. Sommige mensen hebben veel last van bijwerkingen, andere mensen merken er bijna niets van. Het kan zijn dat bepaalde nevenwerkingen meer uitgesproken aanwezig zijn naarmate de behandeling vordert.

Hieronder vind je een overzicht van mogelijke nevenwerkingen en enkele raadgevingen. Je arts en verpleegkundige zullen je nog in detail informeren welke nevenwerkingen specifiek bij jouw therapie te verwachten zijn.

4.1 Invloed op de aanmaak van bloedcellen

Het beenmerg produceert drie belangrijke bestanddelen van ons bloed:

- Witte bloedcellen, die infecties bestrijden
- Rode bloedcellen, die zuurstof naar alle lichaamsdelen transporteren
- Bloedplaatjes, die ervoor zorgen dat je bloed stolt en bloedingen stoppen

Chemotherapie heeft een invloed op dit beenmerg. Het hindert namelijk de aanmaak van deze bloedcellen en bloedplaatjes, waardoor deze in aantal kunnen verminderen. Daardoor kunnen onderstaande nevenwerkingen optreden.

Een verminderd aantal witte bloedcellen

Een vermindering van het aantal witte bloedcellen vergroot de kans op een infectie. Een infectie kan gevaarlijk zijn als ze niet snel behandeld wordt. Bij een vroegtijdige behandeling kan dit vermeden worden.

Tekenen van infectie:

- Koorts (temperatuur 38°C of hoger)
- Koude rillingen
- Hoofdpijn, spierpijn, een algemeen ziektegevoel
- Keelpijn, hoest, verstopte neus (infectie van de luchtwegen)
- Branderig gevoel bij het plassen, vaak in kleine hoeveelheden plassen (infectie urinewegen)
- Buikkrampen, diarree (darminfectie)
- Plaatselijke roodheid, zwelling, warmte, pijn (huidinfectie)
- Vochtverlies (eventueel etter) uit de ogen of de oren

Neem nooit op eigen initiatief geneesmiddelen als je vermoedt dat je een infectie hebt. Neem dan onmiddellijk contact op met je (huis)arts of (thuis) verpleegkundige.

Tips:

- Vermijd in elk geval contact met zieke personen, bv. mensen met griep en mijd plaatsen waar zeer veel mensen samenkomen vb. druk openbaar vervoer. Het is niet nodig je volledig te isoleren of alle bezoek te vermijden.
- Was je handen regelmatig, zeker voor het eten en na gebruik van het toilet.
- Voorkom wondjes en verzorg opgelopen wondjes zorgvuldig.

Een verminderd aantal rode bloedcellen

Een verminderd aantal rode bloedcellen leidt tot bloedarmoede. Mogelijk ben je hierdoor sneller moe en voel je je futloos. Je kan er bleek uitzien. Vermijd daarom extra inspanningen en voorkom uitputting. Beperk je tot je normale activiteiten en meld vermoeidheidsklachten aan de arts of de verpleegkundige.

Tips:

- Maak een dagindeling, dit brengt structuur en spaart ook energie.
- Las rustpauzes in wanneer je het nodig acht en stel deze niet uit.
- Probeer regelmatig fysieke inspanningen te doen. Rustige duursporten zoals wandelen, fietsen en zwemmen zorgen voor een betere zuurstofopname en helpen je fysieke conditie op peil te houden. Veel mensen ervaren dat bewegen de vermoeidheid verlicht.
- Durf 'neen' te zeggen.

Een verminderd aantal bloedplaatjes

Een verminderd aantal bloedplaatjes vergroot de kans op blauwe plekken en/of onderhuidse bloedingen, neusbloedingen en bloedend tandvlees. Als je je 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.

Tips:

- Gebruik een zachte tandenborstel.
- Gebruik een elektrisch scheerapparaat in plaats van scheermesjes.
- Gebruik glijmiddel bij intiem seksueel contact.
- Raadpleeg je behandelende arts als je een tandarts nodig hebt. Laat je tandarts weten dat je met chemotherapie of andere celremmende geneesmiddelen wordt behandeld. Een tandverzorging veroorzaakt vaak een bloeding.

4.2 Misselijkheid en braken

Als reactie op jouw behandeling is het mogelijk dat je misselijk bent en moet braken. Hoe erg je deze nevenwerking ervaart, is individueel afhankelijk en uiteraard gekoppeld aan het gebruikte medicijn of cytostaticum. We proberen deze nevenwerking zo goed mogelijk te controleren met ondersteunende medicatie. Als je er toch last van hebt, vragen wij je dit zeker te melden aan de arts of verpleegkundige. Je kan dan bijkomende medicatie krijgen.

Tips:

- Het is belangrijk dat je tijdens de therapie voldoende drinkt. Zorg ervoor dat je dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht drinkt. Water, maar ook Cola, appelsap, limonade, isotone sportdranken, thee en bouillon worden over het algemeen goed verdragen.
- Dwing jezelf niet te eten, probeer goed te eten wanneer dit lukt.
- Stem de grootte van de maaltijd af op je eetlust. De aanblik van een groot bord vol eten is vaak ontmoedigend. Gebruik liever regelmatig kleine maaltijden, want een lege maag kan eveneens een misselijk gevoel geven.
- Bij vragen in verband met je voeding kan je steeds terecht bij de voedingsdeskundigen op het nummer 03/ 491 22 04.

4.3 Smaakverandering – geurverandering

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

Tips:

- Als klassieke maaltijden je niet meer smaken: probeer andere gerechten uit, gebruik voldoende kruiden.
- 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 belegen 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.

- Kies dranken met een frisse smaak: water, thee, groentesap, vruchtensap, koolzuurhoudende dranken met citroen of sinaasappel.
- Als je last hebt van onaangename geuren: neem koude of lauwe gerechten vb. salades, vis, koude soepen en vers fruit. Vermijd eetwaren met een sterke geur, zoals koolsoorten en uien. Eet geen gerechten tegen je zin.

4.4 Irritatie en/of ontsteking van het mondslijmvlies

Chemotherapie kan ontsteking ter hoogte van het mondslijmvlies (= stomatitis) veroorzaken. Klassiek begint dit meestal vijf of zeven dagen na toediening van therapie. De slijmvliezen worden bleek en droog. Vaak krijg je een branderig gevoel in de mond en kan je tong droog aanvoelen. Dit evolueert soms verder naar een ernstige ontsteking met pijnlijke aften in de mond. Een goede dagelijkse mondhygiëne is belangrijk om problemen van het mondslijmvlies te voorkomen.



Tips:

- Poets je tanden minstens tweemaal per dag, en liefst na elke maaltijd en voor het slapengaan.
- Gebruik een zachte of medium tandenborstel.
- Vervang je tandenborstel minstens om de twee maanden.
- Door de therapie kan je vatbaar worden voor infecties en daarom kan de arts bijkomende mondspoelingen voorschrijven. Mondspoelingen op basis van chloorhexidine (vb. perio-Aid®) hebben een antibacteriële werking. Het gebruik van een mondspoeling vervangt in geen geval het tandenpoetsen. Poets altijd eerst je tanden.
- Indien je een tandprothese hebt, reinig deze minstens eenmaal per dag. Spoel deze prothese na iedere maaltijd af onder stromend water. Laat 's nachts en bij een pijnlijke mond de prothese uit.

Raadpleeg je (huis)arts of verpleegkundige:

- Wanneer je veranderingen waarneemt in je mondslijmvlies: blaasjes, zweertjes, droge mond, witte stipjes in de mond (tong, wang-slijmvliezen). Dit laatste zou kunnen wijzen op een schimmelinfectie.
- Aften en/of ontstoken mondslijmvlies kunnen erg hinderlijk en pijnlijk zijn. Om deze klachten zo goed mogelijk te behandelen, beschikken wij over een lasertoestel. Indien je vragen hebt over deze behandeling, kan je terecht bij de oncologisch verpleegkundigen op het nummer 03/ 491 22 00.

4.5 Buikloop (diarree)

Je behandeling kan ook inwerken op de cellen van de darmwand. Daardoor kan je last krijgen van diarree. Je zal dan vaker stoelgang hebben en je stoelgang zal vloeibaarder zijn dan gewoonlijk. Bij een ernstige vorm van diarree, moet je steeds alert zijn op tekens van uitdroging: gevoel van dorst, een droge mond, droge tong, droge of gerimpelde huid en verminderde en donkere, troebele urine.

Tips:

- Drink veel om uitdroging te vermijden.
- Neem nooit geneesmiddelen tegen diarree zonder je (huis)arts hierover te informeren.
- Vermijd een te vette voeding.
- Vermijd een te sterk gekruide voeding.
- Vermijd vers fruit(sinaasappelen) en rauwkost.

Diarree veroorzaakt door de behandeling is van tijdelijke aard. Zodra de darmcellen zich herstellen, zal de diarree verdwijnen.

4.6 Verstopping (constipatie)

Naast diarree kan de behandeling er ook voor zorgen dat de werking van je darmen vermindert. Dit uit zich door een verminderde stoelgang, soms begeleid met buikkrampen en een harde, opgezette buik.

Van bepaalde geneesmiddelen (vb. middelen tegen misselijkheid, bepaalde medicatie tegen pijn of hoestsiroop ...) kan je verstopt raken, of ook omdat je anders of minder eet dan vroeger. Een verminderde lichaamsbeweging kan eveneens een rol spelen.

Tips:

- Drink voldoende: 1.5 liter tot 2 liter per dag.
- Neem voldoende beweging.
- Eet vezelrijke voedingsmiddelen vb. volkoren brood, groenten, fruit, noten.
- Neem voldoende tijd voor een toiletbezoek en stel de drang om naar het toilet te gaan nooit uit.

Neem contact op met je (huis)arts indien je veel minder stoelgang hebt dan voor de behandeling. De arts kan indien nodig laxeermiddelen voorschrijven. Verstopping of constipatie is meestal van tijdelijke aard.

4.7 Haarverlies

Chemotherapie maakt het haar dunner of geeft haarverlies. Haarverdunning of haarverlies is gelukkig tijdelijk, het haar begint meestal opnieuw te groeien 6 tot 8 weken na de laatste toediening. Haaruitval gaat gepaard met jeuk op het hoofd en begint meestal 14 tot 16 dagen na de eerste toediening. Sommige mensen ervaren ook pijn thv de haarwortels.



De kans op haarverlies wordt ingeschat voor het begin van de behandeling, zodat je je hier kan op voorbereiden. Je kan kiezen voor het aanschaffen van een pruik, de kosten hiervan kan je mits attest ten dele terugvorderen bij het ziekenfonds. We helpen je graag met adressen van gespecialiseerde kapperszaken waar je vrijblijvend terecht kan voor de aankoop van een pruik. Uiteraard kan je kiezen voor een kapperszaak bij jou in de buurt. Je kan ook gebruik maken van een sjaal, muts of een pet om je hoofdhuid te beschermen.

Er bestaat een mogelijkheid om hoofdhuidkoeling toe te passen om haarverlies te verminderen of zelfs te vermijden. Of je voor deze behandeling in aanmerking komt, hangt af van het gebruikte schema en je diagnose.

Tips:

- Gebruik een milde shampoo.
- Gebruik geen permanent, krulspelden of haarspray.
- Het is af te raden je haar te kleuren tijdens de behandeling.
- Gebruik een zachte borstel.
- Het is normaal dat haarverlies verschillende emoties oproept. Praat over deze gevoelens.

4.8 Invloed op de seksualiteit

De weerslag op seksualiteit is voor iedere patiënt verschillend. Zowel lichamelijke als emotionele gevolgen van je ziekte en behandeling kunnen invloed hebben op je seksleven. Het is goed mogelijk dat je door andere zorgen dit nu minder belangrijk vindt.

Misschien moet je nog wennen aan de uiterlijke veranderingen door de behandeling, zoals haarverlies. Het kan ook zijn dat je 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. Mannen kunnen last hebben van erectiestoornissen en/of ejaculatieproblemen. Ook daardoor kan de zin om te vrijen sterk verminderd zijn. Tijdens, maar ook na je behandeling heb je misschien meer behoefte aan begrip, warmte en intimiteit, maar dit is niet altijd makkelijk realiseerbaar. Het bespreekbaar maken van seksuele problemen is belangrijk.

Tips:

- Praat erover, kies een goed moment en zorg dat er genoeg tijd is voor een gesprek.
- Onthoud dat je partner het waarschijnlijk ook een lastig onderwerp vindt.
- Begin er niet over tijdens het vrijen.
- Klap je dicht? Zeg dat dan tegen je partner.
- Maak elkaar geen verwijten.
- Heb geduld, stel vragen en toon begrip.
- Bespreek met je partner wat je nog wél fijn vindt.
- Wijs elkaar niet af, maar probeer een oplossing te vinden
- Als je last hebt van vaginale droogheid:
 - Vermijd geparfumeerde zeep, lotions en vaginale douches. Deze producten verergeren de klachten van een droge vagina.
 - Maak gebruik van een glijmiddel of een vochtinbrengende crème. Een glijmiddel maakt de vagina vochtig waardoor er minder irritatie en pijn ontstaat. Dergelijke middelen kunnen dagelijks gebruikt worden ter verlichting van je klachten en om het vrijen aangenamer te laten verlopen.

Tijdens je behandeling, en tot enkele maanden nadien is het belangrijk om voorbehoedsmiddelen (vb. een condoom) te gebruiken. Een mogelijke zwangerschap moet voorkomen worden, omdat de therapie schadelijk kan zijn voor je kind. 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 sperma of vaginaal vocht zitten. Daarom is het veiliger om met een condoom te vrijen. Bespreek het zeker met je arts als je nog een kindervens hebt.

5. Thuis omgaan met afvalstoffen van de therapie

Doordat het lichaam de chemotherapie afbreekt, ontstaan er afvalstoffen. Deze afvalstoffen vind je terug in urine, stoelgang, sperma, en zweet. Dit tot enkele dagen na chemotherapie. Het is dan ook belangrijk om onderstaande adviezen tot 7 dagen na de toediening van de chemo op te volgen.

- Plas altijd zittend op het toilet om spatten te voorkomen en spoel het toilet altijd tweemaal door met gesloten deksel.
- Was je handen grondig na gebruik van het toilet.
- Wees voorzichtig met het opruimen van braaksel. Doe dat bij voorkeur met plastic handschoenen aan.
- Restanten van de therapie kunnen ook in sperma of in vaginaal vocht zitten. Daarom is het veiliger om met een condoom te vrijen.

6. Omgaan met de behandeling

Kanker en de behandeling ervan is een zeer ingrijpende gebeurtenis in je leven. Het zet je wereld op zijn kop en je leven zal er de komende tijd anders uit zien. Iedere persoon zoekt zijn/haar manier om met deze veranderingen om te gaan.



Het is mogelijk dat er dagen zijn dat je psychische weerbaarheid minder is. De ene dag is de andere niet. Dat is normaal.

Voor de kinderen in het gezin is het belangrijk dat hun leven niet te drastisch verandert. In de mate van het mogelijke moet het naar school gaan, het uitvoeren van hobby's en zo meer gewoon kunnen doorgaan. Durf ook tegen de kinderen te zeggen hoe je je voelt en hoe je tegen de ziekte en de behandeling aankijkt. Je kan hen uitnodigen iets over hun eigen gevoelens te zeggen. Op die manier bied je hen een houvast. Tegelijkertijd geef je aan dat de eigen gevoelens normaal zijn. Als je hulp of advies kan gebruiken over hoe je (klein)kinderen kan begeleiden, aarzel dan niet om hulp te vragen bij onze zorgverleners.

Zorg goed voor jezelf! Bedenk wat je nodig hebt, waar je kracht en energie kan uithalen. Weet waar je van kan genieten, en probeer deze activiteiten indien mogelijk ook te blijven doen.

Weet dat je er niet alleen voor staat. Familie en vrienden helpen je graag waar nodig. Maar ook de zorgverleners staan steeds klaar om je te ondersteunen en te begeleiden waar mogelijk.

7. Contactgegevens

Oncologisch verpleegkundige:	03/491 22 00
	(elke werkdag tss 8u-16u)
Medisch & Oncologisch DagCentrum (MODC):	03/491 22 85
	(elke werkdag tss 7u-19u)
HeiligHartziekenhuis Centrale:	03/491 23 45
Huisarts van wacht:	0900/70 212
Spoedgevallen HeiligHartziekenhuis:	03/491 29 00

© 2020 HeiligHartziekenhuis

HeiligHartziekenhuis | Mechelsestraat 24, 2500 Lier | www.heilighartlier.be
T: 03/491 23 45 | Afspraken via mijnzorg.heilighartlier.be of 03/491 27 20 - 03/491 27 41