

Chemotherapie



Inhoud

Voor wie is deze brochure?	3
Wat is chemotherapie?	4
Waarom chemotherapie?	5
Hoe bereidt u zich voor?	7
Hoe krijgt u chemotherapie?	8
Maatregelen thuis na chemotherapie	10
Chemotherapie samen met andere behandelingen	11
Bijwerkingen	14
Gevolgen	16
Chemotherapie en andere middelen	18
Een moeilijke periode	20
Wilt u meer informatie?	22
Bijlage: Wat is kanker?	26

Voor wie is deze brochure?

Deze brochure is bedoeld voor mensen met kanker die (mogelijk) een behandeling krijgen met chemotherapie.

U kunt deze brochure ook laten lezen aan mensen in uw omgeving.

Een behandeling met chemotherapie roept bij de meeste mensen vragen en emoties op. In korte tijd krijgt u veel te horen. Het is niet altijd makkelijk die informatie te begrijpen. Deze brochure is bedoeld als ondersteuning daarbij.

U kunt lezen wat chemotherapie is en hoe de behandeling werkt. En wat de bijwerkingen en de gevolgen kunnen zijn.

Misschien heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen. Met vragen over uw diagnose of behandeling kunt u het beste terecht bij uw arts of (gespecialiseerd) verpleegkundige.

Schrijf uw vragen vooraf op, zodat u niets vergeet. Op kanker.nl en in onze brochure [Kanker... in gesprek met je arts](#) staan vragen die u aan uw arts kunt stellen.

U heeft recht op goede en volledige informatie over uw ziekte en behandeling. Zodat u zelf kunt meebeslissen. Deze rechten zijn wettelijk vastgelegd. Kijk voor meer informatie achter in deze brochure bij de Patiëntenfederatie Nederland (NPCF).

Meer informatie over kanker vindt u op kanker.nl. Deze site is een initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en het Integraal Kankercentrum Nederland.

© KWF Kankerbestrijding, 2020

Deze brochure is een samenvatting van informatie van kanker.nl. Die informatie is gebaseerd op medische richtlijnen die door het IKNL gepubliceerd zijn en is tot stand gekomen met medewerking van patiënten en deskundigen uit diverse beroepsgroepen.

KWF Kankerbestrijding wil kanker zo snel mogelijk verslaan. Daarom financieren en begeleiden we wetenschappelijk onderzoek, beïnvloeden we beleid en delen we kennis over kanker en de behandeling ervan. Om dit mogelijk te maken werven we fondsen. Ons doel is minder kanker, meer genezing en een betere kwaliteit van leven voor kankerpatiënten.

Kanker.nl Infolijn: 0800 022 66 22 (gratis)

Informatie en advies voor kankerpatiënten en hun naasten

kanker.nl

Informatieplatform en sociaal netwerk voor patiënten en hun naasten

kwf.nl

KWF Publieksservice: 0900 202 00 41 (€ 0,01 p/m met een starttarief van 4,5 cent, plus uw gebruikelijke belkosten)

Voor algemene vragen over KWF en preventie van kanker

IBAN: NL23 RABO 0333 777 999, BIC: RABONL2U

Wat is chemotherapie?

Chemotherapie is de behandeling van kanker met cytostatica. Dit zijn medicijnen die kankercellen doden of de celdeling remmen. Chemotherapie is samen met een operatie en bestraling de meest gebruikte manier om kanker te behandelen.

Hoe werkt chemotherapie?

Nadat u de medicijnen heeft gekregen, verspreiden ze zich via het bloed door uw hele lichaam. Zo kunnen zij bijna overal in het lichaam kankercellen doden.

Er zijn verschillende soorten chemotherapie. Welke soort u krijgt, hangt af van wat voor soort kanker u heeft. Op kanker.nl vindt u meer informatie over de verschillende soorten.

Combinatietherapie

Soms krijgt u verschillende soorten medicijnen. Dit heet **combinatietherapie**.

U kunt ook chemotherapie krijgen samen met andere behandelingen. Bijvoorbeeld met doelgerichte therapie, bestraling of hyperthermie. U leest meer hierover in het hoofdstuk Chemotherapie samen met andere behandelingen.

Bespreek met uw arts welke behandeling voor u het beste is.

Nieuwe ontwikkelingen

Artsen en onderzoekers proberen de behandeling met chemotherapie te verbeteren. Daarvoor is onderzoek nodig. Onderzoek rond chemotherapie richt zich vooral op het verder verbeteren van de resultaten van de behandeling. En het verminderen van bijwerkingen.

Meer informatie vindt u op kanker.nl en in onze brochure **Onderzoek naar nieuwe behandelingen van kanker**.

Waarom chemotherapie?

Chemotherapie kan bedoeld zijn om u te genezen. Soms kunt u niet meer beter worden. Dan kunt u chemotherapie krijgen om de ziekte te remmen. Of ervoor te zorgen dat u geen of minder klachten heeft. De arts kijkt samen met u wat voor u het beste is.

Chemotherapie om u te genezen

Bij sommige kankersoorten kunt u met alleen chemotherapie genezen.

U kunt chemotherapie ook voor of na een andere behandeling krijgen. Bijvoorbeeld een operatie.

Chemotherapie tegen uw klachten

Kunt u niet meer genezen? Dan kunt u soms ook chemotherapie krijgen. Bijvoorbeeld zodat u minder last heeft van klachten zoals pijn door de tumor of uitzaaiingen. Of zodat u langer leeft met een zo goed mogelijke kwaliteit van leven.

Hoe goed werkt chemotherapie?

Kankercellen reageren verschillend op chemotherapie. Met onderzoek kan de arts zien of de chemotherapie bij u werkt. Meestal bekijkt uw arts na 2 of 3 chemokuren of de behandeling werkt. Dat kan met lichamelijk onderzoek zijn, bloedonderzoek of een CT- of MRI-scan.

De arts kijkt of de tumor of uitzaaiingen:

- kleiner zijn geworden door chemotherapie
- niet verder groeien
- minder snel groeien

Het kan ook zijn dat chemotherapie niet of niet (goed) genoeg werkt. Dan bespreekt de arts met u wat nog meer kan. Soms krijgt u een ander soort chemotherapie. Of een andere behandeling, zoals doelgerichte therapie of immunotherapie. Het kan ook zijn dat uw

arts u adviseert met de behandeling te stoppen. Soms kunt u alleen een behandeling in studieverband krijgen. Artsen zijn dan nog aan het testen of een behandeling werkt.

Minder gevoelig voor behandeling – Soms werkt een behandeling met chemotherapie na een tijdje minder goed. De kankercellen reageren niet meer goed (genoeg) op de medicijnen: ze zijn resistent geworden. Soms krijgt u dan andere medicijnen.

Afzien van behandeling

De behandeling kan zwaar zijn. Dat geldt ook voor de gevolgen van de behandeling. U kunt het idee hebben dat de behandeling en de gevolgen niet meer opwegen tegen de resultaten die u van de behandeling verwacht. Daardoor kunt u gaan twijfelen aan de zin van de behandeling. Het doel van uw behandeling kan hierbij een rol spelen. Krijgt u die om de ziekte te genezen? Of krijgt u die om de ziekte te remmen en klachten te verminderen?

Twijfelt u aan de zin van (verdere) behandeling? Bespreek dit dan met uw arts of huisarts. Iedereen heeft het recht om af te zien van (verdere) behandeling.

Uw arts blijft u altijd medische zorg en begeleiding geven. En zal de vervelende gevolgen van uw ziekte zo veel mogelijk bestrijden.

Hoe bereidt u zich voor?

Voordat u begint met chemotherapie moeten er wat dingen gebeuren:

- uw arts bespeekt de behandeling met u
- u bespreekt met uw arts of en welke medicijnen u gebruikt
- uw arts controleert uw bloed
- uw gebit moet soms gecontroleerd worden

Bloedonderzoek

Chemotherapie kan ervoor zorgen dat uw bloed niet helemaal goed is. Daarom controleert de arts bij iedere chemokuur die u krijgt altijd eerst uw bloed. Hiervoor neemt de arts een klein beetje bloed bij u af. De arts bepaalt of uw bloedwaarden hoog genoeg zijn om de volgende kuur aan te kunnen.

Heeft uw bloed zich nog niet genoeg hersteld en zijn de bloedwaarden te laag? Dan krijgt u de volgende chemokuur soms een paar dagen later. Of kan de arts u wat minder medicijnen geven. Soms krijgt u extra medicijnen om de bloedwaarden te verhogen.

Gebitscontrole

U kunt tijdens de behandeling klachten krijgen in uw mond of aan uw gebit. Zoals irritatie, pijn, beschadigingen en ontstekingen.

Laat voor de chemokuren uw gebit door een tandarts of mondhygiënist controleren en zo nodig behandelen. Het is belangrijk dat uw gebit gezond is en dat u af en toe naar de tandarts gaat. Uw arts of verpleegkundige kan u advies geven over mondverzorging. En over hoe vaak u het beste naar de tandarts kunt gaan.

Hoe krijgt u chemotherapie?

U kunt chemotherapie krijgen:

- via uw mond: tabletten of capsules
- onder uw huid of in een spier: met een injectie
- rechtstreeks in een bloedvat: met een injectie of via een infuus
- via uw huid: crème
- in uw ruggenmerg: met een injectie
- via een katheter (buigbaar slangetje), bijvoorbeeld een blaasspoeling

Chemokuur

Chemotherapie krijgt u vaak als kuur. Dit betekent dat u een periode medicijnen krijgt en een periode niet. U krijgt zo'n chemokuur meestal een paar keer achter elkaar.

Het toedienen van de medicijnen kan 5 minuten duren, maar ook een paar dagen. Dat verschilt per soort chemotherapie.

U kunt de chemokuur soms krijgen op de dagbehandeling van het ziekenhuis. Soms moet u voor een kuur langer in het ziekenhuis blijven. Slikt u tabletten of capsules? Dan kunt u die thuis innemen.

Duur van de behandeling

Hoe lang de behandeling duurt, hangt af van:

- waarom u chemotherapie krijgt
- hoe vaak en wanneer u de medicijnen krijgt
- hoeveel medicijnen u krijgt
- het soort medicijnen
- het resultaat van de behandeling
- hoe erg mogelijke bijwerkingen zijn

Speciale infusen

Krijgt u chemotherapie via een infuus? Dan wordt u een tijd lang vaak geprikt.

Het aanprikken van een ader kan steeds moeilijker worden. Ook kunnen de bloedvaten gaan ontsteken.

Soms adviseert de arts daarom een speciaal infuus: een **centraal veneuze katheter**. Dit is een buigbaar slangetje, waarvan het einde in een groot bloedvat eindigt. De arts plaatst de katheter via uw huid in een groot bloedvat. U heeft zo een aansluiting op de huid naar buiten, waar de arts steeds opnieuw een infuus aan kan vastmaken. U hoeft dan niet meer in een bloedvat geprikt te worden.

Alleen de plek van de tumor behandelen

Soms krijgt u alleen chemotherapie op de plek waar de tumor zit. Bijvoorbeeld bij:

- blaasspoeling bij blaaskanker
- HIPEC bij darmkanker: u krijgt verwarmde chemotherapie in uw buik tijdens een operatie
- regionale perfusie bij melanoom of wekedelentumoren: de arts sluit de bloedstroom in uw arm of been af van de rest van uw lichaam. U krijgt alleen daar chemotherapie.
- crème bij huidkanker

Op kanker.nl vindt u meer informatie over deze behandelingen. Ook kunt u er een filmpje bekijken over chemotherapie.

Maatregelen thuis na chemotherapie

Heeft u een behandeling met chemotherapie gehad? Dan verdwijnen de chemische stoffen uit de medicijnen 1 tot 7 dagen na de behandeling uit uw lichaam. Dit gebeurt via plas, poep, wondvocht, bloed, traanvocht, zweet, overgeven, speeksel, sperma en vaginaal vocht.

Het gaat om hele kleine beetjes. Hoe lang dit precies duurt hangt af van het soort chemotherapie dat u heeft gekregen. Uw arts of verpleegkundige vertelt u dit.

De risico's van de stoffen die in de chemotherapie zitten voor u en uw omgeving zijn klein. U bent er maar kort aan blootgesteld.

U kunt wel wat dingen doen om de risico's zo klein mogelijk houden. Zo hoeft u zich niet onnodig ongerust te maken.

Tips

- ga 1 keer per dag onder de douche of in bad
- was na elk toiletbezoek uw handen
- was uw handen goed als u bijvoorbeeld uw zweet, braaksel, plas of poep heeft aangeraakt. Of andere dingen uit uw lichaam waar de schadelijke stoffen van chemotherapie in kunnen zitten. U kunt ook wegwerphandschoenen gebruiken. Gooi de handschoenen na gebruik meteen weg.

Op kanker.nl leest u wat u nog meer kunt doen. Bijvoorbeeld hoe u het beste naar de wc kunt gaan, hoe u veilig seks kunt hebben en hoe u veilig uw medicijnen neemt.

Chemotherapie samen met andere behandelingen

U kunt chemotherapie samen krijgen met:

- operatie
- bestraling
- doelgerichte therapie
- immunotherapie
- hormonale therapie
- bijnierschorschormonen
- hyperthermie (warmtebehandeling)
- stamceltransplantatie

Krijgt u meerdere behandelingen? Dan kan de behandeling zwaarder zijn. U heeft dan meer last van bijwerkingen.

Chemotherapie en operatie

U kunt chemotherapie voor of na een operatie krijgen. De chemotherapie moet dan:

- kankercellen doden die na een operatie misschien nog in uw lichaam zijn
- de tumor voor een operatie kleiner maken. Zo kan uw arts deze beter weghalen. Of kunt u een minder grote operatie krijgen.
- kankercellen doden die zo klein zijn dat de arts ze niet kan zien

Chemotherapie met bestraling

U kunt chemotherapie samen met bestraling krijgen. Bijvoorbeeld als de tumor te groot is om met een operatie te verwijderen. Dit heet chemoradiatie. Chemotherapie maakt de kankercellen extra gevoelig voor bestraling.

Chemotherapie met doelgerichte therapie

Soms kan chemotherapie en doelgerichte therapie uw kans op overleving verbeteren.

Doelgerichte therapie is een behandeling met medicijnen die kankercellen doden of de celdeling remmen. Deze medicijnen verspreiden zich via het bloed door uw lichaam. Zo kunnen ze op bijna alle plaatsen kankercellen bereiken. Doelgerichte therapie kan verschillen tussen gewone cellen en kankercellen beter zien dan chemotherapie. En dus gericht kankercellen doden.

Bij een aantal kankersoorten krijgt u deze behandelingen altijd samen.

Chemotherapie met immunotherapie

Bij sommige kankersoorten kunt u een behandeling krijgen van chemotherapie met immunotherapie.

Immunotherapie is een behandeling met medicijnen. Deze behandeling versterkt of verandert uw afweersysteem, zodat het de kankercellen beter herkent en kan doden.

Immunotherapie helpt uw lichaam om kankercellen zelf op te ruimen.

Chemotherapie met hormoontherapie

U kunt chemotherapie ook krijgen samen met hormoontherapie.

Er zijn tumoren die groeien door hormonen in uw lichaam. Bijvoorbeeld tumoren in de borst, prostaat, baarmoeder of hypofyse (een klein orgaan onderaan de hersenen). Hormoontherapie zorgt ervoor dat deze hormonen minder goed werken. En de tumor minder of helemaal niet meer groeit.

Chemotherapie met bijnierschors hormonen

Soms krijgt u een behandeling van chemotherapie met bijnierschors hormonen. Hormonen van de bijnierschors heten corticosteroïden. Bijvoorbeeld prednison en dexamethason.

Bij de behandeling van een aantal soorten kanker versterken chemotherapie en bijnierschors hormonen elkaars werking.

Soms krijgt u bijnierschors hormonen samen met chemotherapie om een andere reden. Bijvoorbeeld om bijwerkingen als misselijkheid en overgeven tegen te gaan.

Chemotherapie met hyperthermie

U kunt chemotherapie tegelijk met hyperthermie krijgen. Hyperthermie is een behandeling met warmte. De arts verwarmt de tumor tot 40 à 43°C. Hiervoor komt straling via een apparaat in uw lichaam. Door de hyperthermie werkt de chemotherapie beter.

Perfusie-hyperthermie - Bij perfusiehyperthermie pompt de arts een warme vloeistof met chemotherapie door de bloedvaten van een lichaamsdeel. Of de arts spoelt tijdens een operatie uw hele buik met verwarmde chemotherapie. Door de hogere temperatuur werken de medicijnen beter. Ook kan u meer chemotherapie krijgen zonder dat andere delen van uw lichaam beschadigen.

Chemotherapie voor stamceltransplantatie

Komt u in aanmerking voor stamceltransplantatie? Dan krijgt u eerst behandeling met een hoge dosis chemotherapie. Chemotherapie voor een stamceltransplantatie moet de kans op genezing zo hoog mogelijk maken.

Meer informatie

Op kanker.nl vindt u meer informatie over de verschillende combinatiebehandelingen. En bij welke kankersoorten u ze kunt krijgen.

Bijwerkingen

Chemotherapie beschadigt kankercellen, maar ook gezonde cellen in uw lichaam. Hierdoor kunt u last krijgen van bijwerkingen. In de rustperiodes van de chemokuur kunnen gezonde cellen zich herstellen. De meeste gezonde cellen doen dat. Zo verdwijnen de bijwerkingen weer. Soms gebeurt dat na een paar dagen, soms duurt het langer.

Welke bijwerkingen u kunt hebben, hangt af van:

- soort chemotherapie
- combinatie met andere chemotherapie
- hoeveel medicijnen u krijgt
- hoe u de medicijnen krijgt
- hoelang de behandeling duurt
- of u andere medicijnen of behandelingen krijgt
- uw lichamelijke conditie

Verschillen per persoon

Het is niet te voorspellen hoe u op chemotherapie reageert. Sommige mensen hebben veel last van bijwerkingen, anderen merken er minder van. Uw arts of verpleegkundige vertelt welke bijwerkingen u kunt verwachten. Zij kunnen u adviseren hoe u hiermee om kunt gaan.

Heeft u klachten? Bespreek dit dan met uw arts.

Misschien is er een manier of middel om de bijwerkingen tegen te gaan. Soms past de arts de hoeveelheid chemotherapie (tijdelijk) aan. Of stelt uw arts de behandeling even uit.

Hoeveel last u heeft van de bijwerkingen zegt niets over hoe goed de behandeling werkt. Heeft u veel last? Dan betekent dit niet automatisch dat de chemotherapie een goed effect heeft op uw ziekte. Heeft u weinig last van bijwerkingen? Dan wil dat niet zeggen dat de chemotherapie niet goed werkt.

Veelvoorkomende bijwerkingen

Door chemotherapie kunt u last krijgen van:

- bloedarmoede
- bloedingen
- diarree
- haaruitval
- infecties
- veranderingen in uw ongesteldheid
- misselijkheid en overgeven
- mondproblemen
- reuk- en smaakveranderingen waardoor u minder zin hebt om te eten
- slechtere conditie
- vermoeidheid
- moeilijk kunnen poepen

Meer informatie

Kijk voor meer informatie over bijwerkingen op kanker.nl. Hier leest u tips en adviezen over wat u kunt doen als u last heeft van bijwerkingen. En bij welke klachten u uw arts moet bellen. Ook leest u hier informatie over bijwerkingen die minder vaak voorkomen.

Gevolgen

Chemotherapie kan uw lichaam over langere tijd beschadigen. Wat veel voorkomt:

- botontkalking
- concentratieverlies en geheugenproblemen
- schade aan uw gehoor
- hartschade
- tintelingen en doof gevoel in uw vingers of tenen: neuropathie
- nierschade
- problemen met seks
- verminderde vruchtbaarheid of onvruchtbaarheid
- vermoeidheid
- vervroegde overgang

Ook heeft u door chemotherapie iets meer kans op leukemie en myelodysplastisch syndroom (MDS: een ziekte waarbij de productie van bloedcellen ernstig is verstoord). Deze kans is ongeveer een half procent.

Uw arts of verpleegkundige vertelt u welke gevolgen de medicijnen kunnen hebben. Zij kunnen u adviseren hoe u hiermee om kunt gaan.

Vermoeidheid - Sommige mensen hebben door chemotherapie later last van vermoeidheid.

Waardoor dit komt, is onbekend.

Meer informatie vindt u op kanker.nl en in onze brochure [Vermoeidheid na kanker](#).

Voeding - U kunt tijdens of na de behandeling problemen hebben met eten of drinken. Deze problemen verschillen per persoon en per chemokuur. U kunt er na de behandeling nog een tijdje last van houden.

De meest voorkomende problemen zijn: reuk- en smaakveranderingen, misselijkheid en een pijnlijke mond.

Meer informatie over voeding en kanker vindt u op kanker.nl en in onze brochure [Voeding bij kanker](#).

Seksualiteit - De behandeling met chemotherapie kan invloed hebben op uw seksleven. De meeste mensen die chemotherapie krijgen, hebben minder of helemaal geen zin meer in seks. Meestal komt de zin in seks een tijdje na de behandeling weer terug. Meer informatie vindt u op kanker.nl en in onze brochure [Kanker en uw relatie](#).

Pijn - U kan pijn hebben door kanker. Bijvoorbeeld als de ziekte doorgroeit in uw lichaam, of als u uitzaaiingen heeft. U kunt ook pijn hebben door de behandeling. Heeft u pijn door uitzaaiingen in de botten? Door chemotherapie kan deze pijn erger worden. Overleg dan met uw arts. Meer informatie vindt u op kanker.nl en in onze brochure [Pijn bij kanker](#).

Meer informatie

Op kanker.nl leest u meer informatie over gevolgen van chemotherapie. Ook leest u hoe u hiermee om kunt gaan.

Chemotherapie en andere middelen

Sommige medicijnen beïnvloeden hoe chemotherapie werkt. Dat geldt ook voor kruiden of voedings-supplementen. Chemotherapie kan ook invloed hebben op hoe die middelen werken.

Medicijngebruik

Sommige medicijnen beïnvloeden hoe chemotherapie werkt. Bijvoorbeeld slaapmiddelen, maagzuurremmers, medicijnen tegen depressie en bloedver-dunners. Deze medicijnen kunnen ervoor zorgen dat:

- chemotherapie minder goed of juist sterker werkt
- u meer last heeft van de bijwerkingen van chemo-therapie
- medicijnen tegen bijwerkingen van chemotherapie minder goed werken. Bijvoorbeeld medicijnen tegen misselijkheid.

Andersom kan chemotherapie zorgen dat andere medicijnen die u gebruikt minder goed werken.

Hoe meer medicijnen u gebruikt, hoe groter de kans dat ze elkaar beïnvloeden. Vertel daarom aan uw arts welke medicijnen u gebruikt. Dat geldt ook voor middelen die u zelf bij de drogist koopt. Vertel aan andere behandelaars buiten het ziekenhuis dat u chemotherapie krijgt. Ook aan uw tandarts en mondhygiënist. Zij kunnen hier dan rekening mee houden bij een behandeling.

Vitaminen, kruiden en voedingssupplementen

Gebruikt u andere middelen? Vergeet ook dat niet aan uw arts te melden. Bijvoorbeeld:

- vitaminepillen
- alternatieve (genees)middelen
- voedingssupplementen
- kruiden
- homeopathische middelen

Deze middelen kunnen ook invloed hebben op de medicijnen die u krijgt. Veel vitamine C maakt bijvoor-beeld uw urine zuur. Slikt u dit samen met bepaalde soorten chemotherapie? Dan kan uw nier hierdoor beschadigen.

U kunt sommige kruiden ook beter niet slikken. Sint-janskruid versterkt bijvoorbeeld de werking van de lever. Zo worden de medicijnen van de chemothera-pie sneller afgebroken en werken ze minder goed. Ook Chinese kruiden kunt u beter niet gebruiken.

Liever geen visolie en vette vis

Krijgt u een behandeling met chemotherapie? Dan kunt u beter geen voedingssupplementen met visolie gebruiken op de dagen rond de behandeling. Eet op deze dagen ook geen vette vis, zoals haring of ma-kreel. Uit onderzoek blijkt namelijk dat deze produc-ten invloed kunnen hebben op chemotherapie. Hierdoor kan de behandeling minder goed werken.

Op kanker.nl leest u bij Compllementaire zorg welke middelen u beter niet kunt gebruiken als u chemo-therapie krijgt.

Een moeilijke periode

Kanker kan zwaar zijn. Dat geldt voor de periode dat u onderzoeken krijgt, het moment dat u te horen krijgt dat u kanker heeft en de periode dat u wordt behandeld. Na de behandeling is het meestal niet makkelijk de draad weer op te pakken. Ook uw partner, kinderen, familieleden en vrienden krijgen veel te verwerken. Vaak voelen zij zich machteloos en wanhopig, en zijn ze bang u te verliezen.

Er bestaat geen pasklaar antwoord op de vraag hoe u het beste met kanker kunt omgaan. Iedereen verwerkt het hebben van kanker op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Uw stemmingen kunnen heel wisselend zijn. Het ene moment bent u misschien erg verdrietig, het volgende moment vol hoop.

Kanker kan zorgen voor onzekerheid. U kunt het gevoel hebben dat alles u overkomt en dat u zelf nergens meer invloed op heeft. Er spelen vragen als: werkt de behandeling, van welke bijwerkingen zal ik last krijgen en hoe moet het straks verder?

U kunt meer grip op uw situatie proberen te krijgen door goede informatie te zoeken, een blog of dagboek bij te houden of er met anderen over te praten. Bijvoorbeeld met mensen uit uw omgeving, uw (huis)arts of (wijk)verpleegkundige.

Er zijn ook mensen die alles liever over zich heen laten komen en hun problemen en gevoelens voor zich houden. Bijvoorbeeld omdat zij een ander er niet mee willen belasten of gewend zijn alles eerst zelf uit te zoeken. Iedereen is anders en elke situatie is anders.

Extra ondersteuning

Sommige mensen willen graag extra ondersteuning van een deskundige om stil te staan bij wat hen allemaal is overkomen.

Zowel in als buiten het ziekenhuis kunnen verschillende zorgverleners u extra begeleiding bieden. Er zijn speciale organisaties voor emotionele ondersteuning. Kijk hiervoor in het volgende hoofdstuk bij Psycho-oncologische centra en NVPO.

Contact met lotgenoten

Het uitwisselen van ervaringen en het delen van gevoelens met iemand in een vergelijkbare situatie kunnen helpen de moeilijke periode door te komen. Lotgenoten hebben vaak aan een half woord genoeg om elkaar te begrijpen. Daarnaast kan het krijgen van praktische informatie belangrijke steun geven.

U kunt lotgenoten ontmoeten via een patiëntenorganisatie of een inloophuis. U vindt inloophuizen door heel Nederland. Veel inloophuizen organiseren bijeenkomsten voor mensen met kanker en hun naasten over verschillende thema's. In het volgende hoofdstuk vindt u webadressen van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en van inloophuizen.

Ook via internet kunt u lotgenoten ontmoeten. Bijvoorbeeld via kanker.nl. Hier kunt u een profiel invullen. U ontvangt dan suggesties voor artikelen, discussiegroepen en contacten die voor u interessant kunnen zijn. Zoek mensen die bijvoorbeeld dezelfde soort kanker hebben of in dezelfde fase van hun behandeling zitten.

Meer informatie

Op kanker.nl en in onze brochure [Verder leven met kanker](#) kunt u meer lezen over de emotionele en sociale kanten van kanker.

Wilt u meer informatie?

Heeft u vragen naar aanleiding van deze brochure? Blijf daar dan niet mee lopen. Vragen over uw persoonlijke situatie kunt u het beste bespreken met uw arts of huisarts. Vragen over medicijnen kunt u ook stellen bij uw apotheek.

kanker.nl

Kanker.nl is een initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en Integraal Kankercentrum Nederland.

Op kanker.nl vindt u:

- uitgebreide informatie over soorten kanker, behandelingen van kanker en leven met kanker
- ervaringen van andere patiënten en hun naasten
- begeleiding en gespecialiseerde zorg bij u in de buurt

Kanker.nl Infolijn

Patiënten en hun naasten kunnen met vragen, zorgen of twijfels over hun ziekte of behandeling:

- bellen met de **gratis Kanker.nl Infolijn: 0800 022 66 22**
- een vraag stellen per mail. Ga daarvoor naar **kanker.nl/infolijn**. Uw vraag wordt per e-mail of telefonisch beantwoord

KWF-brochures

Over veel onderwerpen kunt u gratis brochures bestellen of downloaden via **kwf.nl/brochures**.

Andere organisaties

Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK)

Binnen NFK werken kankerpatiëntenorganisaties samen. Zij komen op voor de belangen van (ex) kankerpatiënten en hun naasten. NFK werkt samen met en ontvangt subsidie van KWF Kankerbestrijding. Voor meer informatie:

088 00 29 777
nfk.nl

NFK heeft een platform voor werkgevers, werknemers en zzp'ers over **kanker en werk**: kankerenwerk.nl

IKNL

Het Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL) richt zich op het verbeteren van bestaande behandelingen, onderzoek naar nieuwe behandelmethoden en medische en psycho-sociale zorg voor mensen met kanker.

Voor meer informatie: iknl.nl

Psycho-oncologische centra

Psycho-oncologische centra begeleiden en ondersteunen patiënten en hun naasten bij de verwerking van kanker en de gevolgen daarvan. Kijk voor meer informatie op hdi.nl, behoudenhuis.nl, ingeborgdouwescentrum.nl, devruchtenburg.nl.

NVPO

Contactgegevens van gespecialiseerde zorgverleners, zoals maatschappelijk werkers, psychologen en psychiaters, kunt u vinden op nvpo.nl.

Inloophuizen

U kunt bij een inloophuis terecht om in een huiselijke omgeving over uw ervaringen te praten. Of voor voorlichting, activiteiten en contact met lotgenoten.

U kunt er zonder verwijzing en zonder afspraak binnenlopen. De inloophuizen werken binnen IPSO samen.

Voor meer informatie en adressen: ipso.nl

Look Good...Feel Better

Look Good...Feel Better geeft praktische informatie en advies over uiterlijke verzorging bij kanker.

Voor meer informatie: lookgoodfeelbetter.nl

Hoofdhuidkoeling

Hoofdhuidkoeling tijdens chemotherapie kan haaruitval voorkomen of verminderen. Kijk voor meer informatie en een actueel overzicht van ziekenhuizen waar hoofdhuidkoeling wordt gegeven op hoofdhuidkoeling.nl of geefhaareenkans.info.

Vakantie en recreatie (NBAV)

De Nederlandse Branchevereniging Aangepaste Vakanties (NBAV) biedt aangepaste vakanties en accommodaties voor patiënten en hun naasten. Kijk voor een overzicht van de mogelijkheden op deblauwegids.nl.

Patiëntenfederatie Nederland

De Patiëntenfederatie Nederland is een samenwerkingsverband van patiënten- en consumentenorganisaties. Zij zet zich in voor alle mensen die zorg nodig hebben.

Voor brochures en meer informatie over patiëntenrecht, klachtenprocedures e.d. kunt u terecht op patientenfederatie.nl. Klik op 'Thema's' en kies voor 'Patiëntenrechten'.

Revalidatie

Tijdens en na de behandeling kunnen kankerpatiënten last krijgen van allerlei klachten. Revalidatie kan helpen klachten te verminderen en het dagelijks functioneren te verbeteren. Informeer bij uw arts of (gespecialiseerd) verpleegkundige.

Kijk voor meer informatie op kanker.nl. Typ in de zoekbalk 'revalidatiearts'.

De Lastmeter

De Lastmeter (© IKNL) is een vragenlijst die u kunt invullen om uzelf, uw arts en uw verpleegkundige inzicht te geven in hoe u zich voelt. De Lastmeter geeft aan welke problemen of zorgen u ervaart en of u behoefte heeft aan extra ondersteuning.

Bekijk de Lastmeter op kanker.nl/lastmeter.

Thuiszorg

Het is verstandig om op tijd met uw huisarts of wijkverpleegkundige te overleggen welke hulp en ondersteuning u nodig heeft.

Heeft u thuis verzorging nodig? Kijk dan voor meer informatie op rijksoverheid.nl, regelhulp.nl, ciz.nl, de websites van uw gemeente en zorgverzekeraar.

Bijlage: Wat is kanker?

Er zijn meer dan 100 verschillende soorten kanker. Elke soort kanker is een andere ziekte met een eigen behandeling. 1 eigenschap hebben ze wel allemaal: de lichaamscellen delen verkeerd.

Celdeling

Ons lichaam is opgebouwd uit miljarden bouwstenen: de cellen. Ons lichaam maakt steeds nieuwe cellen. Zo kan het lichaam groeien en beschadigde en oude cellen vervangen.

Nieuwe cellen ontstaan door celdeling. Uit 1 cel ontstaan 2 nieuwe cellen, uit deze 2 cellen ontstaan er 4, dan 8, enzovoort.

Normaal regelt het lichaam de celdeling goed. In elke cel zit informatie die bepaalt wanneer de cel moet gaan delen en daar weer mee moet stoppen. Deze informatie zit in de kern van elke lichaamscel. Het wordt doorgegeven van ouder op kind. Dit erfelijk materiaal heet DNA. DNA bevat verschillende stukjes informatie die genen worden genoemd.

Cellen delen niet goed meer

Elke dag zijn er miljoenen celdelingen in uw lichaam. Tijdens al die celdelingen kan er iets mis gaan. Door toeval, maar ook door schadelijke invloeden. Bijvoorbeeld door roken of te veel zonlicht. Meestal zorgen reparatiegenen voor herstel van de schade.

Soms werkt dat beschermingssysteem niet. De genen die de deling van een cel regelen, maken dan fouten. Bij een aantal fouten in dezelfde cel, gaat die cel zich verkeerd delen. Zo ontstaat er kanker.

Solide kanker

Kanker die ontstaat in een orgaan heet solide kanker. Solide betekent vast, hecht en stevig. Door de ongecontroleerde celdeling ontstaat er een gezwel. Een ander woord voor gezwel is tumor.

Er zijn goedaardige en kwaadaardige tumoren.

- goedaardige gezwellen groeien niet door andere weefsels heen. En ze verspreiden zich niet door het lichaam. Een voorbeeld van een goedaardig gezwel is een vleesboom in de baarmoeder of een wrat. Zo'n tumor kan tegen omliggende weefsels of organen drukken. Dit kan een reden zijn om de tumor te verwijderen.
- bij kwaadaardige tumoren gedragen de cellen zich heel anders. Dit komt omdat de genen die de cellen onder controle houden zijn beschadigd. Een kwaadaardige tumor kan in omliggende weefsels en organen groeien. Zij kunnen ook uitzaaïen. Alleen een kwaadaardige tumor is kanker.

Voorbeelden van solide kankersoorten zijn: darmkanker, borstkanker, longkanker.

Uitzaaiingen - Van een kwaadaardige tumor kunnen cellen losraken. Die kankercellen kunnen via het bloed en/of de lymfe ergens anders in het lichaam terechtkomen. Ze kunnen zich daar hechten en uitgroeien tot nieuwe tumoren. Dit zijn uitzaaiingen. Een ander woord voor uitzaaiingen is metastasen.

Niet-solide kanker

Niet-solide kanker ontstaat in weefsels of cellen die op verschillende plaatsen in het lichaam zitten. Niet-solide betekent: vloeibaar of los. Voorbeelden van niet-solide kankersoorten zijn: leukemie, lymfeklierkanker, multipel myeloom.

Verspreiding - Bij niet-solide kanker zitten de kankercellen dus niet in een orgaan, maar in het bloed, het lymfestelsel of het vloeibare deel van het beenmerg. Het bloedvaten- en lymfestelsel zijn transportsystemen in ons lichaam. Zo kan de ziekte zich snel naar andere plaatsen in het lichaam verspreiden. Bij niet-solide kanker spreken we niet van uitzaaiingen, maar van verspreiding.

Kanker.nl Infolijn

0800 022 66 22 (gratis)

Informatie en persoonlijk advies voor patiënten en hun naasten

kanker.nl

Informatieplatform en sociaal netwerk voor patiënten en hun naasten

KWF-brochures

kwf.nl/brochures

Bestelcode F17



KWF Kankerbestrijding

Delflandlaan 17
1062 EA Amsterdam
Postbus 75508
1070 AM Amsterdam



Samen komen we steeds dichterbij

