

# Management van nevenwerkingen die gepaard gaan met een antitumorale behandeling

Stimuleren van zelfmanagement en preventieve maatregelen

Auteur: Johanna Cooreman, verpleegkundig stafmedewerker Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Patiënten in de thuiszorg dragen een grote verantwoordelijkheid in hoe ze omgaan met de nevenwerkingen van hun antitumorale behandeling. Als thuisverpleegkundigen is het onze taak om hen te ondersteunen in hun zelfmanagement. Hierbij stemmen we de zorg af op maat van de patiënt en nemen we ook een coachende rol op. Daarbij houden we steeds rekening met de voorkeuren en overwegingen van de patiënt, en lichten we hen in over de preventieve maatregelen die ze kunnen nemen om nevenwerkingen te beperken. Een overzicht.

## STIMULEREN VAN ZELFMANAGEMENT

Zelfmanagementondersteuning bij het omgaan met nevenwerkingen van een antitumorale therapie heeft verschillende voordelen. Ten eerste doen patiënten meer kennis op over de nevenwerkingen en mogelijke strategieën om deze te verhelpen. Daarnaast voelen ze zich beter in staat om de nevenwerkingen zelf aan te pakken en ervaren ze meer onafhankelijkheid. En ten slotte voelen ze zich zowel lichamelijk als emotioneel beter.

## Basishouding

- Creëer een sfeer van wederzijds vertrouwen:
  - Toon respect en empathie.
  - Maak oogcontact.
  - Wees fysiek nabij en niet achter een barrière (bv. een tafel).
  - Luister actief.
  - Erken de autonomie en waardigheid van de patiënt.
- Communiceer open en duidelijk en pas je niveau aan.
- Wees eerlijk in wat je kan aanbieden en bakken af indien nodig (bv. in tijdsbesteding).
- Betrek je patiënt ook in andere verpleegkundige handelingen.
- Wees respectvol en erken de eigen expertise en ervaring van je patiënt.
- Respecteer de privacy.
- Neem een positieve en ondersteunende houding aan.

## Gebruik motivationele gesprekstechnieken

[zie vorig nummer Overall Thuis] om een overzicht te krijgen van:

- Ervaren noden.
- Noden waaraan je patiënt zelf wil werken.
- Wat je patiënt motiveert.
- Welke doelen je patiënt stelt.
- Wie welke rol opneemt (jij als thuisverpleegkundige, en je patiënt zelf).

Zorg ervoor dat de doelen waaraan je patiënt werkt, ook duidelijk zijn voor je collega's en andere zorgverleners.



## PREVENTIE VAN NEVENWERKINGEN

Bij het toedienen van antitumorale therapieën kunnen er symptomen en nevenwerkingen optreden. Hoewel deze niet altijd te voorkomen zijn, bestaan er wel maatregelen die de kans op het ontstaan ervan verkleinen, en de impact ervan verminderen wanneer ze toch optreden. Een opsomming.

### 1. Infecties voorkomen

Een heel aantal antitumorale middelen zorgen ervoor dat de witte bloedcellen tijdelijk dalen. Je patiënt kan dit niet voorkomen, maar kan wel proberen om de gevolgen ervan te beperken door goede infectiepreventie toe te passen. Motiveer je patiënt en geef duidelijke uitleg over hoe hij/zij infecties kan voorkomen.

### 2. Bloedingsrisico verkleinen en wonden voorkomen

Sommige antitumorale therapieën zorgen tijdelijk voor minder bloedplaatjes. Maak je patiënt bewust van de gevaren, zodat hij/zij de risico's kan beperken:

- Valrisico bepalen. Schakel indien nodig een ergotherapeut in.
- Werkzaamheden en vrijetijdsbestedingen beoordelen en bekijken.
- Beoordeel de kans op skin tears en pas preventieve maatregelen toe.

### 3. Goede hygiëne en mondhygiëne toepassen

- Zorg samen met je patiënt voor een goede basis- en mondhygiëne [zeker bij een gebitsprothese].
- Motiveer je patiënt om regelmatig op controle te gaan bij de tandarts.

### 4. Huid verzorgen

Door de antitumorale therapie kan de huid van je patiënt veranderingen ondergaan, afhankelijk van het soort therapie.

De huid kan droger, brozer of schilferig worden. Of er kunnen kloven, ontstekingen van de nagelranden, acneïforme uitslag of pijnlijke rode handpalmen ontstaan. Een goede basisconditie van de huid kan sommige van deze problemen voorkomen.

- Beoordeel de huidconditie van je patiënt.
- Stimuleer of help je patiënt met het zorgen voor een goede hydratatie van huid, nagelriemen en lippen.
- Raad te lange blootstelling aan de zon af. Duid op het belang van zonnecrème met een hoge beschermingsfactor en gepaste kledij [denk ook aan hoofdbedekking].

### 5. Voorgeschreven medicatie trouw innemen

Bekijk samen met je patiënt de medicatie die voorgeschreven is om nevenwerkingen van de therapie te voorkomen.

- Bevraag de inname: tijdstippen, wijze, dosering.
- Bevraag struikelblokken, waarom wordt de medicatie soms niet [of niet correct] ingenomen? Bekijk samen hoe je patiënt dit kan oplossen en in zijn dagelijkse leven kan inpassen.
- Stuur bij indien nodig, motiveer, geef extra uitleg over belang of wijze van inname.

### 6. Voldoende vocht innemen

Want dit zorgt voor:

- Vlot afvoeren van afvalstoffen van de antitumorale therapie.
- Voldoende gehydrateerde huid.
- Voorkomen van constipatie.
- Voorkomen van uitdroging.

Bekijk samen met je patiënt hoe een inname van minstens 1,5 liter vocht mogelijk wordt.

- Drinkt je patiënt niet graag water, leg dan alternatieven voor zoals: niet-bruisende frisdranken, appelsap, isotone sportdranken, thee, bouillon, soep.
- Maak het drinken toegankelijk en

aantrekkelijk:

- In een groot glas of mooie kan.
- Zet de drank binnen handbereik.
- Plaats de drank zichtbaar zodat hij niet vergeten wordt.

### 7. Zorgen voor evenwicht tussen rust en beweging

Blijven bewegen zorgt voor een betere fysieke en mentale toestand en een betere levenskwaliteit. Onderzoek toont aan dat regelmatig bewegen niet alleen de conditie verbetert, maar ook de sterfte verlaagt en kankergelateerde vermoeidheid vermindert. Daarnaast vermindert het ook angstgevoelens.

Omdat patiënten met kanker vaak slechts beperkte energie hebben, is het belangrijk om deze energie zo efficiënt mogelijk te benutten.

- Bespreek de voordelen van fysieke activiteit.
- Bekijk samen met je patiënt welke fysieke activiteit haalbaar is.
- Bekijk waar je patiënt energie kan besparen.
- Verwijs indien nodig door naar een professionele hulpverlener.
- Moedig je patiënt aan in zijn activiteiten én rustmomenten.

#### Hoe kan je patiënt energie besparen?

- ✓ Door niet álles te willen doen maar prioriteiten te stellen.
- ✓ Door afmattende activiteiten die niet bijdragen tot zijn/haar welbevinden, te beperken.
- ✓ Door zware taken op te splitsen.
- ✓ Door te kijken hoe hij/zij dagelijkse activiteiten lichter kan maken.
- ✓ Door het ritme van zijn/haar lichaam te respecteren.
- ✓ Door geregeld te ontspannen zodat de batterijen weer wat opgeladen kunnen worden.

### 8. Nagels verzorgen

Sommige antitumorale behandelingen zijn schadelijk voor de nagels. Informeer je patiënt in dat geval over deze preventieve maatregelen:

- Nagelversteviger gebruiken.
  - Vinger- en teennagels lakken.
  - Regelmatig (om de 2 à 3 dagen) vervangen.
- Nagels kort houden zodat ze niet kunnen blijven haken en afscheuren.
- Irriterende producten vermijden (bv. afwassen).
- De nagels en nagelriemen goed hydrateren.
- Ingegroeide nagels voorkomen.
- De pedicure op de hoogte brengen van de behandeling.

### 9. Polyneuropathie

Sommige behandelingen hebben een invloed op het zenuwstelsel en geven polyneuropathie. Dat uit zich in tintelingen en/of een

voos gevoel in de extremiteiten [vingers-handen-onderarmen, tenen-voeten-onderbenen] en mobiliteitsproblemen. Het kan ook een veranderde temperatuursensatie veroorzaken.

- Bespreek met je patiënt het belang van het tijdig melden van deze klacht. Beschadigingen aan het zenuwstelsel herstellen slechts traag tot niet. Bij tijdige dosisreductie blijven de problemen eerder beperkt.
- Overloop met je patiënt volgende adviezen bij veranderde temperatuursensatie:
  - Gebruik van handschoenen/ pannenlappen in het huishouden (oven, vriezer, koelkast...).
  - Temperatuurcontrole voor openen van de kraan.
  - Vervangen van metalen bestek door ander materiaal.
  - Handen wassen met lauw water.

- Bij een behandeling met oxaliplatine gaat de polyneuropathie gepaard met een tintelend gevoel bij koude. Zo kunnen de vingers/handen tintelen wanneer patiënten iets uit de diepvriezer nemen of als ze hun handen wassen met koud water. Koude dranken of voedingswaren kunnen een gevoel van verstikking ter hoogte van de keel veroorzaken.
  - Bespreek dit met de patiënt – stel gerust dat het slechts een gevoel van verstikking is en dat het overgaat.
  - Raad eventueel aan om koude dranken en voedingsmiddelen te vermijden.

In het volgende nummer van Overall Thuis bespreken we de veel voorkomende lichamelijke nevenwerkingen na een antitumorale therapie en hun aanpak.

