

# Management van nevenwerkingen die gepaard gaan met een antitumorale behandeling

Aanpakken van enkele veelvoorkomende lichamelijke nevenwerkingen

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



In het vorige nummer van Overal thuis (juni-juli-aug. 2025) besteedden we al aandacht aan het management van nevenwerkingen die gepaard gaan met een antitumorale behandeling. Toen werd besproken hoe je zelfmanagement kan stimuleren bij je patiënten, en welke preventieve maatregelen ze kunnen nemen om nevenwerkingen te voorkomen. In dit tweede deel gaan we dieper in op de aanpak van enkele veelvoorkomende lichamelijke nevenwerkingen: misselijkheid en braken, vermoeidheid, diarree, verstopping en mucositis.

## MISSELIJKHEID EN BRAKEN

- Bevraag de patiënt over: tijdstip van misselijkheid/braken, verband met voeding, uitzicht en frequentie van het braken, is het braken houdingsgebonden?
- Motiveer de patiënt om de misselijkheid en het braken te melden en te bespreken bij de volgende consultatie.
- Indien ernstig (aanhoudend braken >24u, uitdrogingsverschijnselen), laat de patiënt dit onmiddellijk melden of contacteer zelf de behandelend arts.

### 1. Medicamenteuze aanpak

- Bekijk samen met de patiënt de voorgeschreven en ingenomen anti-emetica.
- Heeft de patiënt medicatie ingenomen vóór de therapie?
- Heeft de patiënt de anti-emetica correct ingenomen [juiste dosis/tijdstip]?
- Heeft de patiënt de rescue-medicatie ingenomen indien voorgeschreven?

### 2. Aanpassen drank en voeding

#### Drank:

- Bekijk of de patiënt voldoende drinkt wanneer de misselijkheid onder controle is.
- Adviseer:
  - Cola kan helpen tegen misselijkheid. Laat best uitbruisen: giet de cola in een glas en roer tot het meeste gas is verdwenen.
  - Vermijd fruitsappen die te zuur zijn voor de maag.
  - Dranken kunnen ook ingevroren worden en als verfrissing opgezogen worden.

#### Voeding:

- Bekijk het voedingspatroon van de patiënt.
- Adviseer:
  - Eet regelmatig kleine hoeveelheden in plaats van drie keer een grote portie.
  - Schep kleine porties op.
  - Gebruik een kleiner bord.
  - Vervang voedingsmiddelen die niet smaken.
  - Eet wanneer er eetlust is.
  - Drink niet tijdens de maaltijd, maar ervoor of erna.
  - Vermijd een lege maag en ook sterke geuren, smaken of te gekruid voedsel.
  - Als een warme maaltijd niet lukt, is een broodmaaltijd een goed alternatief.

### 3. Bijkomend advies

- Gember kan helpen tegen misselijkheid (in gerechten, thee of als supplement).
- Zorg voor goede mondhygiëne, voldoende rust, afleiding.
- Probeer eens aromatherapie met essentiële oliën (pepermunt, gember, zoete sinaas). Zie ook Overall thuis, sept. 2024.
- Vermijd spannende kleren.
- Probeer, bij misselijkheid, traag te ademen door de mond.

### VERMOEIDHEID

Bewaar het evenwicht tussen rust en beweging (cfr. artikel in vorige Overall Thuis).

- Stimuleer de patiënt om overdag niet in bed te slapen, maar eerder hazenslaapjes te doen in de zetel.
- Bekijk samen met de patiënt de voorwaarden voor een goede nachtrust.
- Bekijk of de patiënt een evenwichtig voedingspatroon heeft.

- Bekijk onderliggende oorzaken of nevenwerkingen, behandel en/of verwijz door.

### DIARREE

#### 1. Vochtinname

Voorkom dehydratatie. Adviseer en stimuleer:

- Zorg voor een vochtinname van 1,5 à 2 liter per dag.
- Drink thee, rijstwater, bosbessensap en wortelsap; die kunnen diarree helpen verminderen.
- Vermijd koffie en heel warme of koude dranken.
- Tracht bij het drinken iets te eten zodat er een binding ontstaat, bv. een beschuit.

#### 2. Voeding

- Licht de patiënt in over te vermijden voeding: peperkoek, vezelrijke voeding (rauwe groenten, fruit zoals kiwi, pruim, sinaasappel), volkorenproducten, gasvormende voedingsmiddelen (bonen, kool).
- Raadpleeg zo nodig een diëtist.

### 3. Verzorging

- Besteed aandacht aan de anale huidverzorging.
- Breng zo nodig barrièrecremes of zalven aan.
- Vermijd geparfumeerde zepen en doekjes.
- Gebruik lauw water en dep droog.
- Zorg bij een incontinentie patiënt voor een regelmatige wissel van incontinentiemateriaal.

### 4. Gebruik van medicatie

- Bespreek met de arts de nood aan anti-diarreïca.
- Help de patiënt, indien voorgeschreven of op advies van de arts, met de correcte inname van loperamide (Imodium®): start steeds met 2 smelttabletten of capsules, vervolgens telkens na iedere diarree 1 smelttablet of capsule. Nooit meer dan 8 capsules per dag, nooit langer dan 48 uur.

Indien diarree blijft aanhouden, ondanks correct gebruik, raadpleeg de arts.

### VERSTOPPING

#### 1. Algemeen

- Zorg voor voldoende privacy en rust tijdens het toiletbezoek, zeker bij bedlegerige patiënten.
- Bouw samen met de patiënt een regelmatig ritme op.
- Zeg de patiënt om stoelgangdrang niet te negeren.
- Informeer de patiënt over een goede zithouding op het toilet: knieën iets hoger dan de heupen (gebruik eventueel een bankje), benen gesteund op de grond, naar voren leunen met bolle rug, knieën iets uit elkaar, broek/panty helemaal naar beneden, eventueel bekken kantelen, niet boven de bril hangen.

#### 2. Vochtinname

Adviseer en stimuleer:

- Zorg voor een vochtinname van 1,5 à 2 liter per dag.
- Drink liefst lauw water voor het ontbijt en warme dranken.
- Beperk cola en appelsap.

#### 3. Beweging

Bespreek het belang van beweging met de patiënt. Dit bevordert de darmwerking. Ook bij bedlegerige patiënten is bewegen en van houding veranderen belangrijk.

#### 4. Voeding

Adviseer:

- Eet vezelrijke voeding: rauwe groenten, fruit (kiwi, pruim, sinaasappels), volkorenproducten, gasvormende voedingsmiddelen (bonen, kool).
- Vermijd peperkoek en bananen.
- Raadpleeg zo nodig een diëtist.

#### 5. Laxativa

- Bespreek samen met patiënt en arts de noodzaak tot inname van laxativa.
- Help de patiënt met het correcte

gebruik, bv. voldoende water innemen samen met macrogol (Forlax, Movicol).

- Bekijk samen de aangewezen dosis en innamevoorschriften.

### MUCOSITIS

#### 1. Mondinspectie

Voer een mondinspectie uit om letsels vast te stellen, rapporteer plaats en uitgebreidheid en noteer de pijnscore. Verwijs bij ernstige mucositis, pijn, wit beslag of koorts steeds door naar de behandelend arts.

#### 2. Mondhygiëne

Help de patiënt bij het onderhouden van een goede mondhygiëne.

#### 3. Mondspoeling

- Licht de patiënt in over het belang van een goede mondspoeling, naast een goede mondhygiëne. Regelmatig spoelen kan perfect met water. Veel commerciële mondspoelmiddelen zijn te prikkelend.
- Mechanische reiniging is belangrijk: het goed laten rondwalsen van het spoelmiddel in de hele mondholte.
- Soms wordt preventief chloorhexidine (bv. Perio-Aid®) voorgeschreven: twee keer per dag 1 minuut spoelen met 10 ml, niet langer dan 1 à 2 weken volgens advies arts.
- Bespreek de noodzaak van een mucositiscocktail met de arts en help de patiënt in het gebruik ervan (bv. al dan niet inslikken).

#### 4. Ijsapplicatie

Dit kan bij sommige chemotherapeutica tijdens de toediening gebeuren of thuis als pijnstilling met ijschilfers.

#### 5. Pijnstilling

- Bespreek de noodzaak tot pijnstilling met de patiënt en de arts.

- Bij ernstige mucositis wordt best meteen met opioïden gestart.
- Geef pijnstilling bij voorkeur een halfuur voor het eten.

### 6. Voeding en vocht

- Bewaak het gewicht en contacteer de arts bij gewichtsverlies >1 kg/week.
- Adviseer:
  - Vermijd warm eten/drinken, alcohol, koolzuurhoudende dranken, ruw, scherp en hard voedsel.
  - Eet zachte voeding op kamertemperatuur, niet te pikant, gekruid, zuur of zout.
  - Drink voldoende.
  - Vermijd pijnlijke stimuli.

### 7. Mondlaserling

Laaggedoseerde lasertherapie kan in het ziekenhuis worden toegepast voor pijnstilling en versnelde heling.

### Bloedingsrisico door trombocytopenie: behandeling van een bloedneus

- Laat de patiënt goed rechtop zitten en het hoofd licht voorover buigen.
- Knijp de neus dicht vlak onder het neusbeen en houd dit 15 minuten aan.
- Motiveer om rustig via de mond te ademen en zorg voor opvangmateriaal onder de neus.
- Gebruik geen bloedstelpende watten in de neus.
- Raadpleeg de arts als de bloeding na 15 minuten niet gestopt is.
- Na het stelpen: adviseer de patiënt niet te peuteren of te niezen (tenzij met open mond), geen zware inspanningen te doen en snuiten zoveel mogelijk te vermijden.

