

Bijwerkingen en nazorg Radiotherapie

In de loop van de bestralingsserie kunnen bijwerkingen optreden. Sommige mensen hebben veel last van bijwerkingen, anderen merken weinig. De reacties van het lichaam op de bestraling zeggen niets over het effect van de behandeling.

De bijwerkingen hangen samen met het gebied dat bestraald wordt. Maar er zijn ook een aantal algemene reacties die op kunnen treden, zoals vermoeidheid, meer behoefte aan slaap en minder eetlust. De meeste bijwerkingen verdwijnen enkele weken na de laatste bestraling.

Inhoud

1. Vermoeidheid
2. Verminderde eetlust
3. Haaruitval
4. Slikklachten
5. Buikklachten
6. Huidreactie
 - Huidverzorging
7. Nazorg

1.Vermoeidheid

Vermoeidheid komt vaak voor bij patiënten die bestraald worden. Uw lichaam verbruikt extra energie voor het herstel van gezond weefsel en het opruimen van dode kankercellen. Daarnaast kan het heen en weer reizen naar onze afdeling, maar ook de spanningen rondom de ziekte en de behandeling, een flinke belasting voor u zijn.

Probeer zoveel mogelijk ontspanning te zoeken en dingen te doen die u prettig vindt. Als u zich moe voelt, probeer dan inspanningen te vermijden en extra rust te nemen.

De vermoeidheid kan enige tijd na de behandeling weer verdwijnen maar kan ook nog geruime tijd aanhouden, dit verschilt per persoon.

2.Verminderde eetlust

Door de bestraling kan u te maken krijgen met verminderde eetlust. Voor het herstel van uw lichaam is het echter van belang dat u toch goed en gevarieerd blijft eten. Het kan een oplossing zijn om vaker kleinere hoeveelheden te nemen. U krijgt een boekje met voedingsadviezen wanneer u met de bestraling start. Eventueel kunnen we een diëtiste voor u inschakelen. Ook voldoende drinken is belangrijk, liefst zo'n 2 liter per dag. De afvalstoffen, die zijn ontstaan ten gevolge van de bestraling, kunnen dan beter afgevoerd worden. Na de behandeling zal de eetlust geleidelijk weer toenemen.

3.Haaruitval

Als u bestraald wordt op een plaats met haargroei, dus op het behaarde hoofd, oksel of schaamstreek, kan het haar ter plaatse uit gaan vallen. De mate van haaruitval is afhankelijk van de dosis die u krijgt en de grootte van het bestralingsgebied. Haaruitval treedt meestal op na enkele weken. De haargroei kan pas na enkele maanden weer op gang komen maar soms komt het haar

niet meer terug, dit is afhankelijk van de toegediende dosis. Als door de bestraling haaruitval verwacht wordt, kunt u al aan het begin van de behandeling een haarstukje of pruik laten aanmeten. Met een machtiging van de arts zal uw ziektekostenverzekering de kosten voor een deel vergoeden.

4.Slikklachten

Bij bestraling van de mond, keel of slokdarm kunnen slikklachten ontstaan. De slijmvliezen zijn erg gevoelig voor straling en kunnen beschadigd raken waardoor pijnklachten ontstaan bij met name het eten en drinken. Ook kan smaakverandering optreden of zelfs verlies van de smaak. Als de speekselklieren mee bestraald worden, kunt u last krijgen van een droge mond en taai slijm in de keel. Een goede mondverzorging is belangrijk in deze periode. Als het nodig is schakelen we de mondhygiënist en/of de diëtiste voor u in.

5.Buikklachten

Bij bestraling op de buik kunt u last krijgen van diarree of darmkrampen indien de darmen gedeeltelijk in het bestralingsgebied liggen. Ligt de blaas in het bestralingsgebied dan zult u sneller aandrang hebben en dus vaker moeten plassen. Tevens kunt u bij het plassen last hebben van een branderig gevoel. Het is erg belangrijk om goed te blijven drinken.

Mochten deze klachten in hevigheid toenemen, meldt het dan aan de laboranten, radiotherapeut-oncoloog of verpleegkundigen. U kunt medicijnen krijgen die deze klachten weer wat doen afnemen en adviezen over uw voeding in deze periode.

6.Huidreactie

Het is heel normaal dat uw huid reageert op de bestraling. De mate waarin uw huid reageert hangt af van het soort stralen dat wordt gebruikt, de hoogte van de stralingsdosis en de plaats van de bestraling. De huidreactie is vaak het hevigst rondom operatielittekens en in huidplooiën, zoals oksels en liezen. De huid in het bestraalde gebied kan na verloop van tijd rood en gevoelig worden en wat gaan trekken. Ook kan er na een aantal weken extra pigmentatie ontstaan waardoor de bestraalde huid donkerder wordt. Soms treedt jeuk op of verschijnen er kleine blaasjes. De huid kan stuk gaan en vochtig worden. Meestal herstelt de huid zich weer binnen twee tot vier weken na afloop van de bestralingen.

Na de behandelperiode kan de huid echter kwetsbaar blijven en ook kan de kleur van de huid enigszins veranderen.

Adviezen huidverzorging

Wij willen u graag een aantal adviezen geven over de verzorging van de bestraalde huid:

- gebruik uw eigen huidverzorgingsproducten
- gebruik bij rode huid, irritatie of jeuk Cetomacrogol crème of overleg met de verpleegkundige van de Zorgpost
- ga gerust onder de douche
- droogdeppen met een zachte handdoek, dus niet wrijven
- scheer u bij voorkeur met een elektrisch scheerapparaat

- draag geen schurende kleding
- houd de bestraalde huid uit de zon
- plak geen pleisters op de bestraalde huid
- probeer vooral niet te krabben bij jeuk

Als u vragen heeft over de huidverzorging kunt u die natuurlijk altijd stellen aan de radiotherapeutisch laboranten op het bestralingstoestel, aan de radiotherapeut-oncoloog of aan de verpleegkundigen van de afdeling Radiotherapie.

7.Nazorg

Binnenkort bent u klaar met de bestraling. Er is veel gebeurd in de afgelopen periode: van het moment van het ontstaan van de klachten, de uiteindelijk diagnose tot en met de behandeling. Voor iedereen heeft dit pad er anders uitgezien. De beleving van kanker en het omgaan met de verandering en onzekerheden die de ziekte met zich meebrengt is heel persoonlijk. Er is een [e-book](#) beschikbaar waarin wij u wat tips willen meegeven. Het kan zijn dat niet alle informatie van toepassing is op uw situatie. Volg daarom uw eigen gevoel en gebruik de tips en adviezen die nuttig zijn voor u.