



Chemoradiotherapie (CRT)

*Infoboekje voor patiënten
en verzorgers*

Deze brochure is geen vervanging van een gesprek met uw gezondheidsteam.

CHEMO- RADIOThERAPIE (CRT) BEGRIJPEN

Wat is chemoradiotherapie (CRT)?

Chemoradiotherapie, ook wel chemoradiatie of CRT genoemd, is een behandeling waarbij **chemotherapie** wordt **gecombineerd met bestralingstherapie (radiotherapie)**.

Bij chemotherapie worden langs de bloedbaan anti-kankergeneesmiddelen toegediend om de snel delende (kanker)cellen te doden. Bij bestralingstherapie worden hoog-energetische stralen op de plaats van de tumor gericht om de kankercellen te doden.



Hoe wordt CRT toegediend?

Er bestaan verschillende manieren om CRT toe te dienen. Uw arts kan ervoor kiezen om de chemotherapie en de bestralingstherapie volledig of gedeeltelijk tegelijkertijd toe te dienen (afbeeldingen 1 en 2 in onderstaand schema). Uw arts kan ook kiezen om eerst de chemotherapie toe te dienen en de bestralingstherapie op te starten nadat u uw chemotherapie heeft afgewerkt (afbeelding 3 in onderstaand schema).



Hoe wordt bestralingstherapie toegediend?



Bestralingstherapie wordt meestal 5 dagen per week, van maandag tot en met vrijdag, dagelijks toegediend, gedurende een periode van enkele weken. Tenzij uw radiotherapeut anders aangeeft is het belangrijk dat u elke bestralingsdosis krijgt. Uw radiotherapeut houdt uw vooruitgang en het effect van de behandeling in de gaten en kan uw behandeling aanpassen indien nodig.



Hoe wordt chemotherapie toegediend?

Chemotherapie wordt toegediend als een intraveneuze infusie (langzaam druppelend door een naald in uw ader) gedurende een uur of langer. **Het tijdschema en dosis chemotherapie is afhankelijk van het type chemotherapie dat uw arts voorschrijft** voor de behandeling van uw kanker. Afhankelijk van de keuze van uw arts kan uw chemotherapie dagelijks, wekelijks, elke zoveel weken of volgens een ander schema worden toegediend. Uw oncoloog houdt uw vooruitgang en het effect van de behandeling in de gaten en kan net als bij de bestralingstherapie uw behandeling aanpassen indien nodig.



Hoe lang duurt CRT?

Indien uw chemotherapie en bestralingstherapie tegelijkertijd worden toegediend duurt uw behandeling meestal 6 tot 7 weken. Indien uw arts beslist om eerst chemotherapie geheel of gedeeltelijk toe te dienen voor de bestralingstherapie kan deze periode enkele weken langer zijn. Uw arts beslist wat voor u de beste behandelingsaanpak is en hoe lang uw behandeling zal duren.

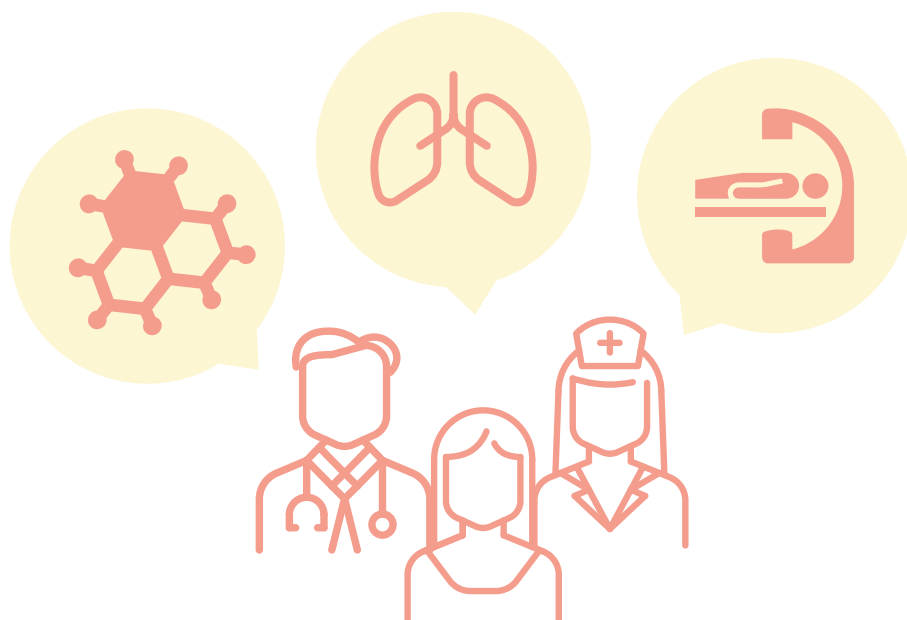
Hoe kan ik me voorbereiden op CRT?

De frequentie, type en schema van CRT hangen af van de beslissingen en aanbevelingen van uw zorgteam. Het is belangrijk dat u alle aanbevelingen begrijpt die uw zorgteam u geeft. Het is zeker mogelijk dat u één of meerdere vragen heeft voor mensen uit uw zorgteam. Vraag hen alle zaken uit te leggen die u niet begrijpt voor u de behandeling start. Het kan hierbij handig zijn een boekje te gebruiken waarin u uw vragen kan noteren. Soms kan het zijn dat u op afspraak moet komen voor uw behandeling start om uw behandeling te overlopen en te plannen in overleg met uw oncoloog en radiotherapeut in overleg met uw zorgteam in het ziekenhuis. Zij kunnen met u bespreken hoe uw behandeling er zal uitzien, wat u kan verwachten en eventuele vragen beantwoorden.

Wie is lid van mijn zorgteam tijdens en na CRT?

Tijdens uw behandeling kan u in aanraking komen met verschillende artsen en gezondheidsmedewerkers. Uw zorgteam tijdens en na CRT kan bestaan uit:

- *Pneumoloog of longarts*
- *Oncoloog of pneumo-oncoloog*
- *Radiotherapeut*
- *Oncologisch verpleegkundige*
- *Diëtist*
- *Andere artsen en medewerkers*



*Hulp aanvaarden
is ook een vorm
van kracht*



UZELF VERZORGEN TIJDENS EN NA CRT



Algemeen

Een CRT behandeling kan zwaar zijn. U kan zelf enkele dingen doen om het iets makkelijker te maken, zoals:

- *Voldoende rusten*
- *Gezond eten en voldoende drinken*
- *Een vriend(in) of familielid meebrengen naar uw afspraken als steun*
- *Lichte fysieke activiteiten doen, zoals een wandeling maken, om de vermoeidheid te verminderen*

Ademhalingsoefeningen tijdens en na CRT

Een CRT behandeling kan ademhalingsproblemen veroorzaken zoals ademtekort, pijn ter hoogte van de borstkas of hoesten. Ademhalingsoefeningen kunnen u helpen om u beter te laten voelen. Start langzaam, aangezien in- en uitademen in het begin pijnlijk kan zijn. Wanneer u er klaar voor bent, kan u onderstaande ademhalingsoefening proberen. Denk eraan steeds uw zorgteam te informeren indien u ademhalingsproblemen heeft. Het is belangrijk dat u elke bijwerking, hoe klein ook, steeds zo snel mogelijk meldt aan uw zorgteam en aan het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en gezondheidsproducten (FAGG) via www.fagg.be.

Probeer deze ademhalingsoefening die u al zittend of staand kan uitvoeren:



- Adem diep in
- Houd uw adem in gedurende enkele seconden
- Adem langzaam uit
- Herhaal het bovenstaande nog tweemaal

**Ontspan u na afloop van
de oefening**

*Vraag uw
zorgteam welke
ademhalingsoefeningen
zij u verder aanbevelen*



Voeding tijdens en na CRT

Tijdens of na afloop van CRT kan het zijn dat u geen of weinig honger heeft. Het is echter belangrijk dat u gebalanceerd eet en voldoende drinkt om uw gewicht op peil te houden en uw lichamelijke weerbaarheid te behouden. Hieronder vindt u alvast enkele tips:

- Eet regelmatig kleine porties doorheen de dag in plaats van 2 of 3 grote maaltijden
- Enkele goede snacks zijn o.a. kaas, noten, granola, yoghurt of volkoren snacks
- Eet voedingswaren met veel calorieën en rijk aan eiwitten
- Drink voldoende vocht tijdens en tussen uw maaltijden
- Indien mogelijk, laat eten en drinken op kamertemperatuur komen voor u het verbruikt. Vermijd te koud of te heet voedsel of drinken.
- Het kan nodig zijn dat u vitaminen- of mineralensupplementen moet innemen tijdens uw behandeling. Overleg steeds met uw zorgteam voor u dit doet!

*Overleg steeds met uw
zorgteam voor u uw
dieet verandert.*



Eiwitten

helpen uw spieren te beschermen.

- Als u vlees eet, gebruik dan kip, vis, runds- of varkensvlees in uw dieet.
- Indien u geen vlees eet, probeer yoghurt, bonen of eiwitrijk voedsel aan uw menu toe te voegen.



Groenten

rijk aan vezels zoals erwten, broccoli of spruiten kunnen constipatie of een opgeblazen gevoel helpen verminderen.



Gemixte dranken of smoothies

kunnen u helpen een gevoed gevoel te hebben. Als u een blender heeft, gebruik vloeistoffen als water of amandelmelk en voeg uw favoriete ingrediënten toe.



Water

is noodzakelijk. Het is belangrijk dat u probeert minstens 8 glazen water per dag te drinken.

Een eenvoudig smoothie recept



- 2 bananen
- 150 gr (diepvries)frambozen
- 250 gr sinaasappelsap
- 250 gr yoghurt
- 1 eetlepel citroensap

*Doe alles in de blender en mix helemaal fijn.
Laat eventueel op kamertemperatuur komen voor u drinkt.*

Ontspanning tijdens en na CRT

Tijdens uw behandeling kan het zijn dat u niet veel energie heeft op sommige dagen. Dat is absoluut normaal. Het is belangrijk dat u naar uw lichaam luistert.

- Neem enkele korte rustpauzes of slaapbeurten van maximaal 1 uur doorheen de dag in plaats van 1 lange rust- of slaappauze.
- Ontspan u door een film of uw favoriete TV programma te bekijken of lees een boek.



*Ademhalingsoefeningen
kunnen u helpen
ontspannen. Vraag aan
uw zorgteam welke
ademhalingsoefeningen voor
u geschikt zijn.*

MOGELIJKE BIJWERKINGEN TIJDENS CRT?

Welke bijwerkingen kunnen voorkomen tijdens CRT?

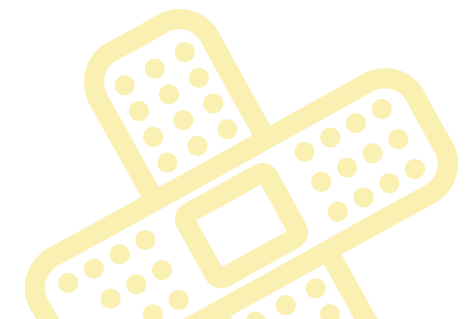
Net als alle andere behandelingen kan CRT één of meerdere bijwerkingen veroorzaken. De meeste bijwerkingen verdwijnen geheel of gedeeltelijk na voltooiing van uw CRT behandeling. Sommige bijwerkingen kunnen eventueel langere tijd na voltooiing van uw behandeling aanwezig blijven.

Op de volgende bladzijden vindt u een overzicht van de meest voorkomende bijwerkingen tijdens CRT, samen met enkele tips of aandachtspunten. Verderop vindt u ook enkele bladzijden waarop u per dag kan aanduiden welke bijwerking u ondervindt.

Het is belangrijk dat u elke bijwerking, hoe klein ook, steeds zo snel mogelijk meldt aan uw zorgteam en aan het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en gezondheidsproducten (FAGG) via www.fagg.be.



*Als u symptomen begint op
te merken, is het belangrijk
om dat onmiddellijk aan uw
zorgteam te vertellen*



Mogelijke symptomen

Opmerking



Huidreacties

- Droge huid
- Jeuk
- Blaasvorming
- Loskomen van de huid
- Huiduitslag



Keel- en mondproblemen

- Gezwollen of geïrriteerde keel
- Moeilijkheden of pijn bij slikken
- Droge mond
- Reflux
- Geïrriteerde mondholte, blaasvorming of infectie in de mond
- Smaakveranderingen



Long- en ademhalingsproblemen

- Hoest
- Gezwollen gevoel in de borst
- Koorts
- Moeilijke ademhaling



Problemen met bloedcellen

- Koorts
- Koude- of warmte-aanvallen
- Vermoeidheid



Maag- en spijsverteringsproblemen

- Misselijkheid
- Braken
- Diarree
- Eetlustverlies
- Constipatie

Verwittig uw zorgteam indien u een bijwerking t.h.v. de huid opmerkt. Zij kunnen u helpen deze bijwerking te verzorgen.

Sommige symptomen kunnen na 2-3 dagen ontstaan; andere na 2-3 weken. Uw zorgteam kan eventueel medicijnen voorschrijven om deze symptomen te verminderen.

Deze bijwerkingen treden meestal binnen 2 weken tot 6 maanden na CRT behandeling op. Verwittig uw zorgteam indien u een bijwerking t.h.v. de luchtwegen opmerkt.

Uw bloedcellen worden regelmatig gecontroleerd tijdens de behandeling. Indien nodig past uw zorgteam de behandeling aan en informeert u over hoe infecties te voorkomen.

Voedzame maaltijden zijn belangrijk tijdens uw behandeling. Bespreek de juiste aanpak met uw zorgteam.

Mogelijke symptomen

Opmerking



Nierproblemen

- Verminderde urineproductie
- Bloed in urine
- Gezwollen enkels
- Vochtophouding

Voor en tijdens uw behandeling kan de werking van uw nieren worden gecontroleerd. Drink voldoende om nierbeschadiging te voorkomen of beperken.



Gehoort-
problemen

- Veranderingen in gehoor
- Oorsuizen

Gehoortproblemen zijn meestal tijdelijk maar kunnen soms blijvend zijn. Verwittig uw zorgteam indien u een bijwerking t.h.v. het gehoor opmerkt.



Lever-
problemen

- Misselijkheid of braken
- Buikpijn
- Vergeling van de huid of het wit van de ogen
- Sneller bloeden dan normaal

Uw zorgteam kan eventueel voor of tijdens uw behandeling de werking van uw lever controleren.



Zenuwstelsel-
problemen

- Tintelend gevoel of gevoelloosheid in handen of voeten
- Gewrichtspijn
- Spierpijn
- Zwak gevoel in handen of voeten

Verwittig uw zorgteam indien u een bijwerking t.h.v. het zenuwstelsel opmerkt. Zij kunnen u helpen deze bijwerking te verzorgen.



Hart- en
borstproblemen

- Pijn t.h.v. de borst
- Ademhalingsstok
- Onregelmatige hartslag

Verwittig onmiddellijk uw zorgteam. Begeef u bij ernstige symptomen naar een spoeddienst.

Vermoeidheid tijdens CRT

Vermoeidheid is een vaak voorkomende bijwerking bij patiënten met kanker; meer dan 70% van alle patiënten met kanker ervaren aanzienlijke vermoeidheid. Zeker bij patiënten die een CRT behandeling krijgen komt vermoeidheid vaak voor.

Vermoeidheid kan uw levenskwaliteit aanzienlijk beïnvloeden en uw zin verminderen om de behandeling verder te zetten. Er bestaan echter enkele manieren om met de vermoeidheid om te gaan.

- Verwittig steeds uw zorgteam indien u last heeft van vermoeidheid.
- Eet gezond en drink voldoende tijdens uw behandeling. Probeer minstens 8 glazen water per dag te drinken. Bekijk de adviezen i.v.m. voeding elders in dit boekje.
- Voorzie af en toe tijd om u bewust te ontspannen en geniet van deze momenten.
- Doe het rustig aan wanneer u kan.
- Blijf voorzichtig lichamelijk actief indien mogelijk, bv. door te wandelen of licht te bewegen. Overleg steeds met uw zorgteam alvorens u een lichamelijk trainingsprogramma start.

Wat moet ik mijn zorgteam vertellen als ik een bijwerking heb tijdens of na CRT?

Bijwerkingen die lang aanhouden of ernstiger worden, beïnvloeden mogelijk uw huidige of volgende behandelingen.

Daarom is het noodzakelijk dat u elke bijwerking steeds zo snel mogelijk meldt aan uw zorgteam, hoe klein het ook is.

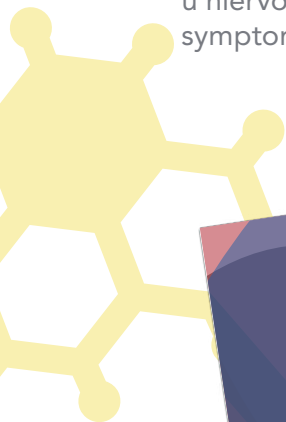
Er bestaan verschillende manieren waarop uw zorgteam deze bijwerkingen kan tegengaan of verminderen. **Overleg steeds met uw zorgteam om de aanpak van een bijwerking te bespreken.**



MIJN BIJWERKINGENTRACKER

Het is een goed idee om een bijwerkingentracker te gebruiken zodat u eventuele wijzigingen in uw lichaam kunt herkennen zodra ze beginnen. Zo weet uw zorgteam hoe het met u gaat en hoe zij u nog beter kunnen helpen. Bovendien kunnen zo ook bijwerkingen bij andere patiënten beter in kaart worden gebracht.

Als u de symptomen begint op te merken, is het belangrijk om dat onmiddellijk aan uw zorgteam te vertellen, zodat ze u hiervoor kunnen behandelen en kunnen voorkomen dat de symptomen erger worden.



Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering			☒					
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
Geen symptomen								

Duid in de tabel aan indien u één van deze symptomen ervaren hebt

Duid hier zeker aan wanneer er één dag is zonder symptomen. en geniet ervan!

Maak nota's over hoe u zich voelt of andere zaken die u aan uw zorgteam wil meedelen

Nota's:

Deze week voel ik me een beetje beter. De meeste symptomen zijn lichtjes verminderd zodat ik wat meer kon rondwandelen. Ik had genoeg energie om een maaltijd klaar te maken. Eén ding was wel nieuw deze week: spierpijn - dit had ik nog nooit gehad. (misschien door meer te wandelen?)

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's:

.....

.....

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's:

.....

.....

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's: _____

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's: _____

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's: _____

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's: _____

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's: _____

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's: _____

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's: _____

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's: _____

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's: _____

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's: _____

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's: _____

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's: _____

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's: _____

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's: _____

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's: _____

Week:/...../.....

Uw symptomen		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Huid								
Keel- en mond								
Luchtwegen								
Bloedcellen								
Maag- en spijsvertering								
Nieren								
Gehoor								
Lever								
Zenuwstelsel								
Hart- en borst								
Andere:								
.....								
Geen symptomen								

Nota's: _____

Nota's:

Nota's:

A faded background image of an elderly couple walking away from the camera on a sandy beach. The man is wearing a dark jacket and the woman is wearing a light-colored poncho. They are walking towards the ocean, with waves visible in the distance. The scene is peaceful and romantic.

*Dromen kan je
waarmaken*

WAT GEBEURT ER NA CRT?

Na voltooiing van uw CRT
behandeling heeft u mogelijk
enige tijd nodig om te herstellen.
Uw zorgteam kan beslissen of
een verdere behandeling nadien
aangewezen is.

*Dit boekje is ontwikkeld door AstraZeneca
voor patiënten die chemoradiotherapie
krijgen en voor hun verzorgers.*

