Alrijne ziekenhuis

Interne Geneeskunde / Oncologie

Wat kan ik zelf doen tegen misselijkheid en braken bij chemotherapie?

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

www.alrijne.nl

U wordt behandeld met chemotherapie waarbij een van de bijwerkingen misselijkheid en braken is. Uw arts kan hiervoor medicatie voorschrijven om de misselijkheid te verminderen. Naast medicatie zijn er ook nog andere manieren waarop u de misselijkheid kunt bestrijden. In deze folder hebben wij wat alternatieven op een rijtje gezet.

Wat veroorzaakt de misselijkheid?

De misselijkheid die bij chemotherapie ontstaat is het gevolg van de toxiciteit (giftigheid) van de gebruikte anti-kanker middelen. Deze giftige middelen zorgen voor een aanslag op de spijsvertering waardoor deze verzwakt raakt. Chemotherapie tast naast de kankercellen ook andere sneldelende cellen aan. Hierdoor kan het slijmvlies van de maag geïrriteerd raken waardoor dit veel gevoeliger reageert op voedsel. De klachten kunnen variëren van een hinderlijk vol gevoel met weinig eetlust tot en met braken. Het soort chemo, de combinatie van de cytostatische middelen en de dosis heeft hier invloed op.

Algemene tips met betrekking tot voeding

- Zorg voor een rustige omgeving en frisse lucht. Drukte en sterke of nare luchtjes kunnen de misselijkheid verergeren.
- Misselijkheid kan worden veroorzaakt of verergeren door een lege maag. U kunt misselijkheid 'weg eten'. Probeer kleine frequente maaltijden te gebruiken om een lege maag te voorkomen.
- Heeft u geen trek in eten? Forceer niet. Haal de 'schade' in als u zich weer wat beter voelt.
- Vermijd sterk gekruide of vette voeding. Een wat minder gekruid, flauwer dieet met voedingsmiddelen zoals bananen, rijst, appelsap, crackers of aardappelen kan de kans dat je last krijgt van je maag en dat je misselijk wordt verkleinen. Vermijd gebakken, gefrituurd, geroosterd en erg heet voedsel.
- Voeg eiwitten toe aan je eten: eiwitrijke voeding werkt vaak beter tegen misselijkheid dan vet of koolhydraten. Eiwitten zitten bijvoorbeeld in: kip, kwark, vis, eieren, peulvruchten, kaas, yoghurt, karnemelk.
- Vermijd grote maaltijden. Als je bij misselijkheid wat vaker een klein beetje eet, kan dat de symptomen van misselijkheid tegengaan.
- Probeer, als het mogelijk is, aan tafel te eten. Door rechtop te zitten tijdens de maaltijd kan het eten beter zakken. Hierdoor heeft u minder snel een vol gevoel/gevoel van misselijkheid. Ga niet direct na de maaltijd liggen. Geef uw lichaam de tijd om de maaltijd te verwerken. Sommige mensen hebben meer last van oprispingen of worden misselijk als ze binnen 30-60 minuten gaan liggen na een maaltijd.
- Drink voldoende, minimaal 1,5 liter vocht per dag (alles wat vloeibaar is telt mee). Te weinig vocht kan misselijkheid verergeren. Als je naast de misselijkheid ook moet braken, vervang dan het verloren vocht met vloeistoffen die rijk zijn aan elektrolyten, zoals mineraalwater zonder koolzuur, groentebouillon of een sportdrank.
- Vermijd drinken bij het eten. Als je bij het eten iets drinkt, kan dat het gevoel van volheid vergroten, wat bij sommigen kan zorgen voor meer misselijkheid.
- Vermijd sterke geuren. Die kunnen de misselijkheid verergeren.
- Soep (kippensoep/bouillon) en zacht voedsel eten vaak gemakkelijker dan bijvoorbeeld brood.

Mondzorg
Zorg goed voor uw mond door tweemaal daags te poetsen en tot zes keer daags te spoelen met zout water. Drink voldoende (1,5 tot 2 liter) per dag om te voorkomen dat u een droge mond krijgt of mondschimmels ontwikkelt. Dit zorgt namelijk voor een vieze smaak en kan misselijkheidsklachten geven.

Drinken van gemberthee en koolzuurhoudende frisdranken

Het drinken van cola (of andere frisdrank met koolzuur) of verse gemberthee kan misselijkheid verminderen.
Gember is een hulpmiddel uit de Chinese geneeskunde en werkt tegen allerlei soorten misselijkheid. Dit is ook wetenschappelijk onderzocht en effectief bevonden tegen misselijkheid ten gevolge van chemotherapie. Let op: dit geldt alleen voor verse gember! U kunt gember krijgen tijdens uw verblijf in Alrijne Ziekenhuis. Vraag ernaar bij de voedingsassistenten of bij de verpleegkundige op de dagbehandeling. Thuis kunt u de gemberwortel schillen en in hele kleine stukjes snijden. Vervolgens doet u de gember in een glas kokend water (sterkte naar eigen wens). Laat de gember even intrekken (3-5 min) in het water, dan kunt u het opdrinken. U kunt voor de smaak wat honing of een schijfje citroen/sinaasappel toevoegen.

Sea-bands

De Sea-band werkt door middel van acupressuur, waarbij een zachte druk wordt uitgeoefend op het 'Nei-Kuan' punt in beide polsen. Het is te gebruiken ter verlichting van misselijkheid ten gevolge van reisziekte, zwangerschap, narcose en chemotherapie. Het werkt effectief binnen enkele minuten, is niet slaapverwekkend en heeft geen andere bijwerkingen. Sea-band mag zo vaak en zo lang als nodig is gedragen worden. Langdurig gebruik kan echter de handen doen opzwellen. Als dit gebeurt, verwijder dan de banden. De Sea-Band is geschikt voor volwassenen en kinderen.





Hoe moet de sea-band aangebracht worden?
Plaats drie vingers aan de binnenkant van de pols met de top van de ringvinger onder de aanzet van de hand. Het Nei-Kuan punt ligt recht onder de top van de wijsvinger tussen de twee middelste pezen. Plaats het knopje in benedenwaartse richting op het Nei-Kuan punt. Herhaal dit proces voor de andere pols. Voor het beste resultaat doet u om beide polsen een band om. De banden kunnen zowel voorafgaand aan de chemotherapie, tijdens of na de chemotherapie gedragen worden.

Foldernummer 12.27, 01_25

Waar zijn deze sea-bands te koop?
U kunt de bandjes gemakkelijk online bestellen, wanneer u op internet intoetst 'sea-bands'. De bandjes staan ook bekend als 'polsbanden tegen reisziekte'. Winkels waar u ze kunt vinden zijn ANWB, Hema en Bol.com. De bandjes kosten tussen de €5 / €10 per 1 of 2 stuks. U kunt de bandjes meestal wassen, door een handwas in zacht wasmiddel.

Massage

In Alrijne Ziekenhuis worden al 20 jaar massages gegeven door masseurs die veel ervaring hebben met oncologische patiënten. Door deze ervaringen en uit onderzoek is gebleken dat mensen met de ziekte kanker vaak profijt kunnen hebben van een ontspannende massage. Het ontspant en ondersteunt het herstel van lichaam en geest. Als de massage wordt aangepast aan uw wensen en afgestemd is op uw klachten en conditie raakt het lichaam niet verder uit balans, maar ontspant het.

Massage geeft geen genezing, maar zorgt ervoor dat u zich beter voelt. Het kan in alle fasen van het ziekteproces gegeven worden: voor, tijdens en na de behandelingen. Ook in de palliatieve of terminale fase. Zowel lichaam als geest hebben behoefte aan ontspanning. Een massage helpt het contact met en het vertrouwen in het lichaam herstellen. Maar misschien nog belangrijker: massage kan symptomen als pijn, misselijkheid, vermoeidheid, slapeloosheid, angst, eenzaamheid, isolatie, stress en depressie verminderen. Massages kunnen over het gehele lichaam gegeven worden. Naasten van de patiënt kunnen een eenvoudige voetmassage geven. U kunt informatie vragen bij de masseurs of de verpleegkundige. De naaste kan hiermee de patiënt daadwerkelijk ondersteunen. Heel fijn om te ervaren dat je 'iets kunt doen'. Het lichamelijke contact kan van grote waarde zijn. Zonder woorden iets voor de ander betekenen.

Er zijn massagepraktijken die aangesloten zijn bij het netwerk 'massage bij kanker'. Kijk voor alle praktijken op: https://www.netwerkmassagebijkanker.nl/members_map/. Wanneer een praktijk is aangesloten bij de Vereniging ter Bevordering van Alternatieve Geneeswijze (VBAG) is het mogelijk dat de kosten van de behandelingen geheel of gedeeltelijk wordt vergoed door de zorgverzekeraars (afhankelijk van het gekozen pakket). Check dit bij uw eigen zorgverzekering na.

Ontspanningsoefeningen

Een mens voelt zich ontspannen als er geen hoge spierspanning is én gevoelens van angst en/of spanning (even) weg zijn. Dit kun je bereiken door ontspanningsoefeningen te doen. Sommige ontspanningsoefeningen werken vooral lichamelijk, anderen hebben meer een effect op je geest. Bij ontspanningsoefeningen speelt de ademhaling een belangrijke rol. Een korte oefening van 5 tot 20 minuten kan al effectief zijn. Onderzoek heeft aangetoond dat ontspanningsoefeningen helpen bij klachten als misselijkheid, braken en slaapproblemen bij patiënten in de palliatieve fase.

Op het internet zijn sites waarop precies beschreven staat hoe deze ontspanningsoefeningen te doen. Ook zijn er luisterfragmenten die u kunt gebruiken deze ontspanningstechnieken aan te leren. U kunt deze sites hiervoor gebruiken:

- https://medische-psychologie.nl/angst/leren-ontspannen
- https://wijzijnmind.nl/psychipedia/ontspanningsoefeningen

Het meest effectief is om deze oefeningen thuis een aantal keer uit te proberen, zodat u deze mogelijk tijdens de chemotherapie kunt toepassen.

Luisteren naar muziek

Muziek kan een positieve invloed hebben zowel op het lichaam als op emoties en gedachten. Daarnaast kan muziek houvast en rust bieden. Kies voor het beste effect uw eigen favoriete muziek. De aandacht wordt verlegd van lichamelijke klachten zoals pijn, kortademigheid of misselijkheid naar wat de muziek met zich meebrengt.

U kunt uw eigen muziek meenemen om te beluisteren tijdens uw verblijf in het ziekenhuis. Ook is er gelegenheid om radio te luisteren via de televisie die u kunt gebruiken op de kamer waar u verblijft. Vraag hiernaar bij de verpleegkundigen van de afdeling.

Acupunctuur

Acupunctuur kan de spijsvertering versterken. Je maag is hierdoor beter in staat voedsel te verwerken. Het volle gevoel in de maagsteek, wat vaak genoemd wordt door mensen die chemotherapie krijgen, kan plaats maken voor ruimte en opluchting. Smaak en eetlust zullen hierdoor vaak ook toe kunnen nemen. De misselijkheid neemt daarbij af.

Acupunctuur is een alternatieve geneeswijze en wordt niet altijd vergoedt door uw zorgverzekering. Dit ligt aan uw (aanvullende) zorg verzekeringspakket en of de praktijk aangesloten is bij een erkende beroepsorganisatie (afhankelijk van de zorgverzekeraar). Check dus vooraf bij uw zorgverzekeraar of de behandeling vergoed wordt.

Vragen of opmerkingen

Heeft u nog vragen of opmerkingen naar aanleiding van deze folder? Stel deze aan de (oncologie)verpleegkundige op de afdeling Dagbehandeling tijdens uw volgende bezoek/opname. Wij beantwoorden graag uw vragen.