

Uw voorbereiding

Bereid u voor en houd u aan de onderstaande instructies.



Kom op tijd!

Het is belangrijk dat u op tijd komt bij een bestraling. Houd dan ook rekening met eventuele files in het verkeer.

Mocht u onderweg toch oponthoud hebben, neem dan contact op met uw zorgverlener.



Kleding

Doe makkelijk uit te trekken bovenkleding aan.



Autorijden

Tijdens de behandeling mag u gewoon auto blijven rijden.



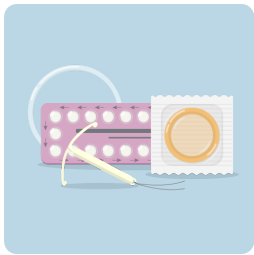
Bent u zwanger of geeft u borstvoeding?

Als u zwanger bent of denkt te zijn bespreek dit vóór de behandelingen met uw zorgverlener.

Ook wanneer u borstvoeding geeft moet u dit aangeven.

Word niet zwanger tijdens de behandeling

Het is belangrijk om tijdens de behandeling niet zwanger te worden. De behandeling kan namelijk schadelijk zijn voor ongeboren kinderen. Dit verschilt per situatie en behandeling.



Zorg dus voor een goede anticonceptie. Na de behandeling is het verstandig om enkele maanden te wachten met een zwangerschap. Bespreek dit met uw zorgverlener.



Stoppen met roken

Tijdens de behandeling van kanker is het belangrijk dat u probeert te stoppen met roken.

Uw huisarts wordt op de hoogte gesteld



Uw huisarts wordt aan begin van uw behandeling op de hoogte gesteld.

Neem voor uw ziekenhuisbezoek het volgende mee:



- Uw aanvraagformulier (als u dat heeft gekregen).
- De pas van uw ziektekostenverzekering.
- Een geldig legitimatiebewijs (identiteitskaart, rijbewijs, paspoort).
- Een lijstje met de medicijnen die u gebruikt. Dit wordt in sommige ziekenhuizen ook wel een AMO (Actueel Medicatie Overzicht) genoemd.

Eten en drinken

Bereid u voor door de onderstaande stappen goed door te lezen.

Voeding bij kanker

Als u ziek bent is goede voeding en een gezond lichaamsgewicht belangrijk. Zo versterkt u uw weerstand en conditie tijdens de behandeling. Zorg ervoor dat er genoeg energie, eiwitten, vocht, vitamines en mineralen in uw voeding zit.



Eten en drinken bij radiotherapie

Voor radiotherapie is het niet noodzakelijk om een speciaal dieet te volgen. Gezond eten is belangrijk, maar eet ook wat u lekker vindt.

Problemen met eten en drinken



Uw ziekte kan invloed hebben op wat u eet en drinkt. U kunt klachten ervaren zoals:

- Gewichtsverlies
- Smaak- en reukveranderingen
- Misselijkheid en overgeven
- Vermoeidheid
- Verstopping
- Diarree
- Een droge mond
- Een pijnlijke mond, keel of slokdarm
- Ongewenst aankomen



Verminderde eetlust

Radiotherapie kan de eetlust verminderen, dit is tijdelijk. Als u een aantal dagen niet goed eet, probeer dan wel voldoende te blijven drinken. Een goede richtlijn is 1,5 liter per dag.

Blijf op uw normale gewicht



Uw ziekte kan er voor zorgen dat u minder eetlust heeft. Ook kan u in een korte periode afvallen. Dit is niet goed voor uw behandeling, omdat uw behandeling op uw lichaam wordt afgestemd.

Het is belangrijk om tijdens de behandeling niet af te vallen of aan te komen. Als u wilt afvallen, doe dit dan in overleg met uw behandelaar.



Alcohol

U mag met mate alcohol blijven gebruiken tijdens de behandeling.

Medicijnen

Bereid u voor door de onderstaande stappen goed door te lezen.

Medicijnen



Sommige medicijnen kunnen het effect van de behandeling versterken of verzwakken. Bespreek daarom met uw zorgverlener of u door kunt gaan of tijdelijk moet stoppen met deze medicatie.

Denk hierbij ook aan vitaminepillen, wietolie, alternatieve geneesmiddelen, voedingssupplementen, kruiden en homeopathische middelen.

Geef aan als u overgevoelig bent of een allergie heeft

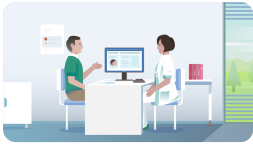


Bespreek met uw arts als u allergisch bent voor bepaalde medicijnen, contrastvloeistof of andere stoffen zoals jodium of pleisters.

Bestralingsplan

Bestralingsplan

Opstellen en bespreken van het bestralingsplan



Een bestralingsplan is een persoonlijk plan dat uw zorgverleners samen met u maakt.

Het bestralingsplan zorgt ervoor dat u zo goed mogelijk wordt bestraald en het gezonde weefsel zo weinig mogelijk wordt aangetast door de bestraling.

Om tot een goed bestralingsplan te komen, worden er meerdere onderzoeken gedaan, zoals bijvoorbeeld een CT-scan.

CT-Scan



Voor de bestraling moet u een aantal foto's laten maken via een CT scan. De CT-scanner is een apparaat dat driedimensionale foto's maakt met röntgenstraling.

Om nauwkeurig te kunnen bestralen worden meestal markeringen aangebracht op uw huid.



Bestraling bij het hoofd of het halsgebied

Bij een bestraling van het hoofd of het halsgebied wordt er een speciaal masker gemaakt. Dit zorgt ervoor dat uw hoofd in dezelfde positie blijft liggen tijdens het bestralen.

Het masker wordt van kunststof gemaakt en kan tijdens het maken heet aanvoelen en vormt het zich naar uw gezicht.

Uw ogen en mond blijven vrij, zodat u nog kunt kijken en gewoon kunt blijven ademen.

Sommige mensen ervaren het masker als erg beklemmend. In sommige gevallen kunt u medicijnen krijgen om rustiger te worden.

Uw therapie

Bekijk hieronder uw behandeling als animatie.

Radiotherapie

Video voice-over

Radiotherapie is een behandeling van kanker door middel van straling en wordt daarom wel bestraling genoemd.

De bestraling wordt gegeven op het deel van het lichaam waar kanker zit.

Het doel is om met behulp van straling de kankercellen te beschadigen zodat deze zich niet meer kunnen delen en afsterven. Hierdoor kan de tumor kleiner worden en zelfs verdwijnen.

Om gezonde cellen rondom de tumor niet te veel te beschadigen wordt de straling in kleine hoeveelheden per keer gegeven.

Patiënten komen tijdens de behandeling daarom vaak naar het ziekenhuis.

Bij bestraling wordt de tumor door de huid heen bestraald met behulp van een machine.

Het is belangrijk om tijdens de bestraling ontspannen te blijven liggen.

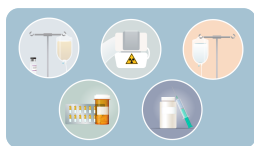
Zorgverleners kunnen u tijdens de bestraling horen en zien.

Straling is onzichtbaar en niet te voelen, hierdoor is de behandeling zelf niet pijnlijk.

Patiënten kunnen wel bijwerkingen krijgen. Deze bijwerkingen verschillen per persoon. Daarom is het vaak moeilijk om te voorspellen welke bijwerkingen iemand krijgt en hoe ernstig deze zijn.

Radiotherapie is een ingrijpende behandeling en voordat u hiermee start wordt de behandeling uitgebreid met u besproken.

Behandelcombinatie

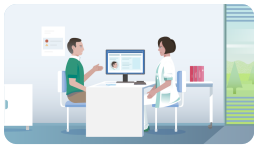


Radiotherapie krijgt u vaak in combinatie met andere behandelmethoden zoals een operatie, chemotherapie, immunotherapie, doelgerichte therapie of hormonale therapie.

De combinatie kan de behandeling erg zwaar maken.

Wekelijks gesprek in het ziekenhuis

Tijdens de behandeling wordt u wekelijks uitgenodigd in het ziekenhuis. U kunt tijdens deze gesprekken vragen stellen en u krijgt adviezen over hoe u kunt omgaan met bijwerkingen.



Bestralingsduur

De tijd dat u wordt bestraald is erg kort, vaak enkele minuten. Als de voorbereidingen en metingen worden meegerekend, bent u ongeveer 15 minuten in de bestralingsruimte.



Hoe lang duurt de behandeling?

De duur van de behandeling kan verschillend zijn, dit hangt af van het doel van de behandeling, het schema, de dosering, het soort kanker, de bijwerkingen en het effect van de bestraling.

Nazorg na uw behandeling

Resultaat van de behandeling



Het resultaat van radiotherapie is niet meteen na de behandeling vast te stellen. Het effect van straling is vaak pas weken tot maanden na het stoppen van de behandeling volledig zichtbaar.

U staat dan ook jaren of soms levenslang onder controle.

Extra begeleiding in zeldzame gevallen



In zeldzame gevallen kunt u tijdens en na uw behandeling extra begeleiding krijgen van hulpverleners.

Huidverzorging

U kunt alle middelen die u gewend bent te gebruiken gewoon doorgebruiken.



Heeft u thuiszorg nodig?

Geef op tijd aan of u thuis ondersteuning nodig heeft. Samen met uw zorgverlener kunt u overleggen welke zorg u nodig heeft en hoe u dit kunt regelen.



Onder controle bij uw arts

Na afloop van de bestralingssessie blijft u gedurende lange tijd nog onder controle. De eerste 5 jaar moet u vaak om de 6 tot 12 maanden gecontroleerd worden.



Stop nooit zonder overleg de behandeling

De behandeling kan erg zwaar zijn. Soms wegen nadelen niet op tegen de voordelen. Twijfelt u aan de behandeling, bespreek dit in alle gevallen met uw zorgverlener.

U mag niet zonder overleg stoppen met de behandeling.

Risico's

Mogelijke risico's tijdens en na uw onderzoek of behandeling.

Bijwerkingen

Radiotherapie is een intensieve behandelmethode en u kunt last krijgen van bijwerkingen. Bijwerkingen zijn afhankelijk van het gebied dat wordt bestraald en verschillen per persoon. De volgende bijwerkingen komen regelmatig voor:



- Vermoeidheid
- Misselijkheid
- Gevoeligheid
- Slikklachten (bij een bestraling van de slokdarm)
- Pijnklachten
- Huidklachten
- Heesheid of droge mond (bij bestraling mond of keel)
- Haaruitval (bij bestraling hoofd)
- Diarree (bij een buikbestraling)
- Huidklachten

Heeft u last van bijwerkingen? Neem dan contact op met uw zorgverlener.

Bestraling kan de huid aantasten



Bestraling kan de huid aantasten. Dit begint meestal binnen twee tot drie weken na de eerste bestraling.

Symptomen zijn:

- Roodheid
- Jeuk
- Branderig gevoel
- Enkele keren ontstaan er blaren.

Neem contact op met uw zorgverlener als u deze symptomen ervaart. Vaak kunt u een crème krijgen die de klachten verminderen.

Mogelijke lange termijn gevolgen van radiotherapie



Radiotherapie kan op lange termijn schadelijke gevolgen hebben. Veel voorkomende gevolgen zijn:

- Littekenvorming
- Lymfoedeem
- Kleine kans op bijwerkingen aan longen en het hart
- Kleine kans op een nieuwe tumor

Bovenstaande gevolgen verschillen er persoon en hangen sterk af van de plek waar u bent bestraald.

Leven met kanker

Kanker heeft vaak gevolgen voor de kwaliteit van leven en uw sociale leven. Klachten kunnen de kwaliteit van het dagelijks leven (sterk) verminderen.

Diagnose kanker



Kanker maakt emoties los en daarbij kunnen allerlei vragen ontstaan. Word ik wel beter? Wat gaat er gebeuren?

Het kan moeilijk zijn om met dit soort vragen en emoties om te gaan. In de meeste gevallen zullen de emoties na verloop van tijd afnemen. Maar in sommige situaties kunnen ze ook ineens weer opspelen.

Tips

Hierbij geven we u een aantal tips om om te gaan met angst en onzekerheid:

- Praat over uw gevoelens, dat kan enorm helpen. Sommige mensen vinden praten met dierbaren over hun ziekte moeilijk. Contact zoeken met een lotgenoot kan dan een uitkomst bieden. Op internet zijn verschillende forums te vinden.
- Voor sommige mensen helpt het om gedachten op papier te zetten. Hierdoor kunt u meer grip krijgen op uw gevoelens en emoties.
- Zoek regelmatig afleiding. Probeer dingen te doen die u leuk vindt en verzet hiermee uw gedachten.
- Sommige mensen vinden het prettig om op een actieve manier met kanker om te gaan door zicht te verdiepen in mogelijke behandelingen of om meer te lezen over kanker. Patiëntenverenigingen kunnen u hierbij helpen.

Klachten



Steeds meer mensen leven langer met kanker of nadat ze genezen zijn van kanker. Dat is een positieve ontwikkeling, maar veel mensen houden na de behandeling klachten. Deze klachten kunnen per persoon erg verschillend zijn.

Vermoeidheid



Bijna alle patiënten hebben tijdens een behandeling voor kanker last van vermoeidheid. Dat is normaal. De behandelingen (zoals een operatie, chemotherapie of bestraling) en het reizen naar het ziekenhuis is meestal erg intensief.

Ook spanningen en onzekerheden kunnen zorgen voor vermoeidheid. Bespreek uw vermoeidheidsklachten daarom met uw arts, want vaak zijn er mogelijkheden om de vermoeidheid te verminderen.

Tips

- Vertel uw zorgverlener dat u moe bent. Soms is er een directe oorzaak voor de vermoeidheid die behandeld kan worden.
- Accepteer uw vermoeidheid en probeer er niet tegen te vechten. Doe het rustiger aan dan u gewend bent.
- Probeer regelmatig in uw dagen te houden. Sta op vaste tijden op en ga op vaste tijden slapen.
- Blijf actief, maar plan uw activiteiten, neem daarbij voldoende rustpauzes.
- Laat u bij zware werkzaamheden helpen.
- Zorg voor ontspanning. Doe niet alleen activiteiten die u nuttig vindt, maar doe regelmatig iets waar u plezier aan beleeft. Leuke activiteiten geven u energie. Ook ontspanningsoefeningen kunnen u helpen.
- Probeer niet teveel te piekeren, dit kost energie.
- Informeer de mensen in uw omgeving. Geef aan dat u kanker heeft (gehad) en daardoor regelmatig moe bent. Dit voorkomt onbegrip.
- Vraag mensen in uw omgeving om te helpen. Denk hierbij aan het doen van boodschappen. Vaak zijn mensen blij dat ze iets concreets kunnen doen.

Kanker infolijn



Mochten u of uw naasten vragen, zorgen of twijfels hebben over de behandeling, mogen ze gratis bellen met de kanker.nl infolijn.

Telefoonnummer: 0800 022 66 22

Ook kunt u vragen stellen via de mail. U kunt daarvoor op de website van kanker.nl/infolijn terecht. U vraag wordt dan via de mail of telefonisch beantwoord.

[Klik hier om naar de website te gaan. \(https://www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/kankernl-infolijn\)](https://www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/kankernl-infolijn)

Patiëntenvereniging



Contact met lotgenoten

Radiotherapie is een zware behandeling en het kan prettig voor u zijn om uw ervaringen en gevoelens te delen met iemand in een vergelijkbare situatie. Lotgenoten kunnen elkaar vaak makkelijker begrijpen.

Lotgenoten kunt u ontmoeten via een patiëntenorganisatie of via een inloophuis. Ook via kanker.nl kunt u lotgenoten ontmoeten.

[Klik hier om naar de website te gaan. \(https://www.kanker.nl\)](https://www.kanker.nl)



Patiëntenbeweging NFK

De NFK is een samenwerkingsverband van 20 kankerpatiëntenorganisaties. De NFK vertegenwoordigt alle kankerpatiënten in Nederland en komt op voor hun belangen.

De organisatie streeft naar betere zorg en meer kwaliteit van leven.

[Ga naar de website \(https://nfk.nl/\)](https://nfk.nl/)

Meer informatie

Meer informatie

Wilt u meer weten over radiotherapie en kanker? Dan kunt u terecht op de website kanker.nl. Hier kunt u uitgebreid informatie vinden over de verschillende soorten kanker, behandelingen van



kanker. Ook kunt u ervaringen van andere kankerpatiënten vinden en hoe u met kanker kunt omgaan.

[Klik hier om naar de website te gaan. \(https://www.kanker.nl/soorten-behandelingen/bestraling/behandeling/bestraling\)](https://www.kanker.nl/soorten-behandelingen/bestraling/behandeling/bestraling)