



De bestraling van het hoofd-hals gebied

Vóór iedere bestraling meldt u zich bij de receptie. Bij de eerste bestraling legt de radiotherapeutisch laborant uit wat er gaat gebeuren. Als u het prettig vindt, kunt u tijdens de eerste bestraling iemand meenemen. Het masker met de aangetekende lijnen wordt opgezet. Voor de juiste bestraling van het te behandelen gebied, is een stabiele houding vereist. Daarbij is het van belang dat u zo stil mogelijk blijft liggen. Het bestralingsgebied wordt met een lichtbundel en laserlijnen die uit de muur komen, nauwkeurig ingesteld. De laboranten doen dit aan de hand van de lijnen op het masker en de huid en de gegevens in de computer van het bestralingsstoel. De tijd die voor u is gereserveerd kan variëren tussen de 5 en 20 minuten.

Tijdens de bestraling zelf bent u alleen in de bestralingsruimte. De radiotherapeutisch laboranten kunnen u op monitoren zien en u via een intercomsysteem horen. Van de bestraling merkt u meestal niets; u hoort alleen het geluid van het bestralingsstoel. De bestraling kunnen we indien nodig (bijvoorbeeld tijdens een hoestbui) onderbreken. Het bestralingsstoel wordt tijdens de bestraling gestuurd en bewaakt door een computer. Tijdens de bestraling houden de radiotherapeutisch laboranten u continu in de gaten. Wanneer de bestralingsdosis is afgegeven, slaat het toestel automatisch af. Door de bestraling wordt u niet radioactief. Op het moment dat het bestralingsstoel afslaat, is de straling verdwenen en is er geen blootstelling aan straling meer voor u en uw omgeving.

Controlefoto's of Cone beam CT-scan

Tijdens een of meerdere bestralingszittingen worden er controlefoto's of een Cone beam CT-scan gemaakt. Een Cone beam CT-scan is een CT-scan die op het bestralingsstoel wordt gemaakt.

Met deze foto's of CT-scan controleren we of u in dezelfde houding ligt als bij de planning CT scan. Uit de beelden kan blijken dat uw positie ten opzichte van het apparaat gecorrigeerd moet worden door een kleine taferverschuiving.

Mogelijke bijwerkingen

Door de radiotherapie kunnen bijwerkingen optreden, zowel tijdens de bestraling als daarna. Deze zijn onder andere afhankelijk van het bestralingsgebied en de hoogte van de bestralingsdosis. De bijwerkingen treden meestal niet direct op en kunnen per persoon verschillend zijn. Het is mogelijk dat u helemaal geen of slechts zeer weinig klachten krijgt.

Algemene klachten kunnen zijn:

- Vermoeidheid
- Futloosheid
- Gebrek aan eetlust.

Als iets onduidelijk is, aarzel dan niet om dit te bespreken met uw radiotherapeut of de radiotherapeutisch laboranten. U voorkomt daardoor dat goed bedoelde, maar soms tegenstrijdige adviezen van leken verwarring veroorzaken. Hieronder gaan wij nader in op bijwerkingen en verstrekken we u informatie en tips over wat u zelf kunt doen om zo min mogelijk hinder van de bestraling te ondervinden.

Vermoeidheid

Vermoeidheid komt vaak voor als bijwerking van bestraling en is in dit geval dus geen direct gevolg van uw ziekte. Deze vermoeidheid treedt tijdens de bestralingsbehandeling op en verdwijnt meestal geleidelijk na beëindiging van de behandeling.

Tips bij vermoeidheid:

- rust wat meer (wat vroeger naar bed en 's morgens wat later op); een dutje overdag kan ook helpen (maar kan wel de nachtrust verminderen)
- probeer uw dagelijks ritme niet te verstoren, maar doe uw activiteiten in een rustig tempo
- regel het bezoek op een zodanige wijze dat dit u niet teveel vermoeit
- laat de huishoudelijke taken (koken, boodschappen doen, enz.) over aan iemand anders als het teveel inspanning vergt
- drink voldoende; een richtlijn is 1,5 liter per dag
- verdeel de voeding over de dag; meerdere kleine maaltijden zijn minder vermoeiend dan een enkele grote maaltijd
- kant-en-klare maaltijden, diepvries- en blikproducten zijn een goed alternatief als het koken teveel van u vergt; ook kunt u voor meer dagen tegelijk koken
- als kauwen te vermoeiend is, is het goed om het eten fijn te malen of te snijden; neem vaker vloeibare gerechten zoals vla of pap omdat dit makkelijker eet dan een boterham

Reactie van de huid

Soms kan bij radiotherapie de bestraalde huid rood worden. De roodheid hangt af van de stralingsdosis en treedt geleidelijk op. Deze roodheid gaat soms gepaard met jeuk en een licht branderig gevoel. De reactie is het sterkst in plooien (zoals bijvoorbeeld de oksels), operatielittekens en daar waar de huid meestal wat vochtig is. De huidreactie verschilt van persoon tot persoon en verdwijnt geleidelijk na de radiotherapie.

Behandeling van de bestraalde huid tijdens en kort na de behandeling:

- ga niet zwemmen en neem geen uitgebreid bad
- gebruik bij het douchen gerust zeep, behalve op het bestraalde gebied dat u beter alleen met water kunt wassen en voorzichtig droogdeppen
- vermijd stugge en schurende kledingstukken en het gebruik van pleister en plakband op het bestraalde gebied
- bij jeuk van de bestraalde huid niet krabben. Meld het optreden van jeuk aan de radiotherapeutisch laborant of uw radiotherapeut
- bij bestraling van het gezicht of de hals, alleen elektrisch scheren en geen aftershave gebruiken
- gebruik geen alcoholhoudende deodorant onder de oksel als deze in het bestralingsgebied ligt
- fel zonlicht doet de huidreactie toenemen ter hoogte van het bestraalde gebied; u mag in de zon verblijven, mits de bestraalde huid met kleding en/of met een hoofddekseel is afgedekt; een paar maanden nadat de huidreactie is verdwenen, mag het bestraalde gebied weer voorzichtig aan zonlicht worden blootgesteld (gebruik een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor)
- gebruik geen hoogtezons, rode lamp, solarium of zonnebank tijdens de radiotherapie zonder eerst advies te vragen aan uw radiotherapeut
- als uw huid stuk gaat en vochtig wordt, stel dan uw radiotherapeut hiervan op de hoogte
- neem bovengenoemde regels nog enige tijd in acht na de bestraling. Overleg hierover met uw radiotherapeut
- wanneer de roodheid van de huid verdwenen is, kan de huid wat droog en schraal aanvoelen. U kunt dit verhelpen door een ongeparfumeerde, verzachtende huidcrème te gebruiken

Haaruitval (alleen in het bestraalde gebied)

Haaruitval treedt alleen op in het gebied dat bestraald wordt. Dit gebeurt niet meteen na het starten van de behandeling, maar pas ongeveer twee weken na het begin van de radiotherapie. Afhankelijk van de hoeveelheid straling begint uw haar enkele weken na het einde van de bestraling weer te groeien. Het duurt dan nog enkele maanden voordat uw haar weer volledig is aangegroeid. Soms (bij een hoge bestralingsdosis op de betreffende huid) kan de haaruitval blijvend zijn.

Tips bij uitval van de hoofdharen:

- als u een pruik wilt gaan dragen, kies deze uit aan het begin van de behandeling zodat kleur en model van de pruik overeenkomen met uw eigen haar
- als u een pruik bestelt wanneer al haaruitval is opgetreden, neem dan een kleurenfoto van uzelf mee naar de kapper
- pruiken worden (soms gedeeltelijk) vergoed door verzekeraars; vraag een verklaring hiervoor aan uw radiotherapeut
- ook met een hoofddekseel (hoed, pet of sjaal) kan men er modieus uitzien

- gebruik bij haaruitval, als u geen pruik draagt, een hoofddeksel bij fel zonlicht of extreem koud weer

Bijwerkingen in relatie tot de voeding

Hieronder wordt verteld over bijwerkingen die invloed hebben op uw voeding. Wanneer u een dieet volgt (bijvoorbeeld voor suikerziekte of een nierziekte) of bijzondere voedingsgewoonten hebt, is het van belang dit te melden aan uw radiotherapeut. Indien nodig, zal uw radiotherapeut u verwijzen naar de diëtiste voor voedingsadviezen tijdens de behandeling.

Verminderde eetlust

Radiotherapie kan soms de eetlust verminderen. Dit is van tijdelijke aard. Zelfs als u enkele dagen minder eet, is er geen reden tot ongerustheid. Het lichaam beschikt over reserves om een periode van slecht eten te doorstaan. Probeer wel steeds voldoende te blijven drinken; een richtlijn is 1,5 liter per dag.

Tips om de eetlust te bevorderen:

- doe enige lichamelijke oefening vóór de maaltijd zoals bijvoorbeeld een korte wandeling tenzij dit teveel energie kost
- stem de grootte van de maaltijd af op uw eetlust; de aanblik van een bord met teveel eten kan ontmoedigend zijn, neem liever tussendoor iets extra's
- gebruik geen dranken in het uur vóór de maaltijd; als u voor het eten toch iets wilt drinken, bijvoorbeeld om medicijnen in te nemen, gebruik dan liever een drankje met voedingsstoffen zoals een melkproduct of vruchtensap
- breng zoveel mogelijk variatie aan in uw voeding; dit voorkomt verveling. Probeer eens een nieuw recept

Tips voor als u afgevallen bent:

- kies voedingsmiddelen die veel energie bevatten zoals volle melkproducten, vettere vleessoorten, volvette kaas
- vermijd voedingsmiddelen die snel een vol gevoel geven zoals rauwkost, vers fruit en koolzuurhoudende dranken. Gebruik gekookte groenten (met boter) en vruchtensap (met suiker)
- gebruik zoveel mogelijk suiker in gerechten en dranken
- gebruik royaal roomboter of margarine (in plaats van halvarine)
- neem tussendoor iets extra's bij de thee of de koffie
- praat met uw radiotherapeut als u blijft afvallen

Slikklachten (bestraling van mond, keel of slokdarm)

Wanneer mond, keel of slokdarm worden bestraald, ontstaan na een paar weken slikklachten. Het doorslikken van voedsel wordt dan pijnlijk. Na beëindiging van de radiotherapie verdwijnen de slikklachten geleidelijk door herstel van de slijmvliezen.

Tips bij slikklachten:

- rook niet en gebruik geen sterke drank
- vermijd het gebruik van scherpe specerijen (peper, mosterd); groene kruiden zijn niet hinderlijk
- citrusvruchten (sinaasappel, grapefruit) kunnen te scherp zijn
- gebruik voeding en dranken op kamertemperatuur
- eet rustig en kauw goed (slik geen grote stukken door, eventueel kan het voedsel worden gemalen)
- het doorslikken gaat soms gemakkelijker wanneer u aan het eten een sausje of mayonaise toevoegt
- kamillethee en bosbessensap zijn zachte dranken
- meld aan uw radiotherapeut als de pijn bij het doorslikken een probleem wordt

Droge mond en hinderlijke slijmvorming (bestraling van speekselklieren, mond en keel)

Een droge mond ontstaat wanneer er onvoldoende speekselproductie is. Dit gaat vaak gepaard met een verandering van smaak en een verminderde eetlust. Bij bestraling van de speekselklieren ontstaat vrij snel, soms in de eerste week al, een gevoel van een droge mond, dat geleidelijk toeneemt. De klacht is afhankelijk van het aantal speekselklieren dat bestraald wordt en de stralingsdosis. Bij een lage stralingsdosis zal de klacht tijdelijk zijn; bij een hogere stralingsdosis kan deze klacht blijvend zijn.

Wanneer de mondholte en de speekselklieren in het bestraalde gebied liggen, zal de radiotherapeut meestal een advies vragen aan de kaakchirurg en begeleiding door de mondhygiëniste afspreken. Daarbij wordt vooral

gelet op het voorkómen van ontstekingen van het gebit en het slijmvlies. Voor het behoud van het eigen gebit wordt een fluoride applicatie toegepast. Ook begeleiding door de diëtiste zal dan meestal plaats vinden. Eventueel is bij een droge mond een proefbehandeling met kunstspeeksel te overwegen. Het succes hiervan is overigens beperkt.

Tips bij droge mond:

- drink regelmatig tussen de maaltijden en zorg ervoor dat u altijd wat te drinken bij de hand hebt, ook 's nachts
- drink iets bij elke hap vast voedsel
- gebruik veel jus of saus bij de warme maaltijd
- gebruik op het brood smeugig beleg of in plaats van brood kunt u pap, yoghurt of vla nemen
- suikervrije kauwgom kan ook helpen
- zorg voor een goede luchtbevochtiging in huis
- wrijf de lippen in met cacaoboter

Tips bij hinderlijke slijmvorming:

- spoel de mond regelmatig met water, mineraalwater, kamillethee of thee met citroen
- pap, vla en zure melkproducten als yoghurt, kwark, karnemelk geven minder problemen dan gewone melk
- vermijd zoete eetwaren

Seksualiteit

Kanker en de behandeling ervan kunnen invloed hebben op de seksualiteitsbeleving. Dit kunt u bespreken met uw radiotherapeut.

Het is belangrijk om tijdig met uw radiotherapeut te praten als uw ziekte of de radiotherapie andere dan de hiervoor genoemde klachten veroorzaakt.

Nazorg en Resultaten

Resultaten

Het succes van kankerbehandelingen is pas na vele jaren te beoordelen. Het is een misverstand om te denken dat men vijf jaar na een kankerbehandeling genezen is. Meestal is een jaren-, soms levenslange controle wenselijk. Wel is het zo dat de kans op het terugkeren van kanker of het ontstaan van bijwerkingen op lange termijn, in de tijd geleidelijk afneemt.

Het is voor u en uw radiotherapeut van belang dat hij op de hoogte blijft van uw gezondheidstoestand na de behandeling om na te gaan of het beoogde doel van de bestraling is bereikt en de schade aan de gezonde weefsels zo beperkt mogelijk is. Als u na de behandeling niet meer bij de radiotherapeut ter controle komt, zal deze regelmatig naar uw toestand informeren bij uw huisarts of verwijzend specialist. Als u hiertegen bezwaar heeft dan kunt u dit schriftelijk kenbaar maken bij uw behandelend radiotherapeut.

Nazorg

Aan het eind van de behandeling krijgt u meestal een afspraak voor controle bij uw radiotherapeut. Mocht de datum of tijd u niet schikken, bel dan op werkdagen om de afspraak te veranderen (telefoonnummer 040 - 2396400). Wanneer u op het spreekuur van de radiotherapeut komt, dan meldt u zich eerst bij de receptie met uw afsprakenkaart, alvorens plaats te nemen in de wachtkamer. Het kan gebeuren, dat u naast uw radiotherapeut door meerdere specialisten wordt begeleid (bijvoorbeeld uw chirurg en internist). De radiotherapeut bespreekt dan met u, bij wie de controles en eventuele onderzoeken gaan plaatsvinden. Ook al heeft u geen afspraak, dan nog kunt u in geval van dringende zaken uw radiotherapeut raadplegen. De medewerkers zullen hun best doen om op een zo kort mogelijke termijn een afspraak te maken.

Buiten kantooruren en in het weekeinde kunt u de *dienstdoende* radiotherapeut bereiken via de centrale van het ziekenhuis, telefoonnummer 040-239 9111. U kunt dan vragen naar de *dienstdoende radiotherapeut*.

Medepatiënten

U kunt altijd terecht bij uw radiotherapeut en de medewerkers van de afdeling om over uw ziekte of de behandeling te praten. Ook kan er behoefte bestaan om met medepatiënten te praten. Mocht u in contact willen komen met patiëntenverenigingen, gespreksgroepen of andere hulpverleners, dan kunt u dit vragen aan uw radiotherapeut of aan één van de medewerkers van de afdeling.