

## Infobrochure

# ➤ Omgaan met misselijkheid en braken bij chemotherapie

Oncologisch begeleidingsteam

mensen zorgen...  
voor mensen

## Inleiding

De behandeling met chemotherapie is ingrijpend en vraagt heel wat aanpassingsvermogen van jou en je omgeving. Chemotherapie gaat vaak gepaard met bijwerkingen. De aard en de ernst hiervan zijn afhankelijk van de soort en de dosis van de chemotherapie en van je eigen gevoeligheid hiervoor.

Misselijkheid en braken worden zowel door de patiënt als de omgeving ervaren als de meest onaangename bijwerkingen van de behandeling. Je zal medicatie krijgen om dit tegen te gaan. Wanneer je toch ziek wordt na de eerste chemotherapie, kan het zijn dat je de volgende keer al angstig bent om terug misselijk te worden of te moeten braken. Dit horen we patiënten vaak zeggen.

In deze brochures willen we stilstaan bij de verschillende vormen van misselijkheid en braken. Hiernaast reiken we jullie praktische tips aan om hiermee om te gaan.

# Vormen van misselijkheid en braken

## ► Acute en vertraagde misselijkheid en braken

Men spreekt van acute misselijkheid wanneer de misselijkheid en het braken **binnen** de 24 uur **na** de start van de chemotherapie optreden. Wanneer de klachten 24 uur na de start van de chemotherapie optreden en eventueel een aantal dagen aanhouden, spreekt men van vertraagde misselijkheid en braken.

Acute en vertraagde misselijkheid zijn vaak goed te voorkomen. Voordat er met de toediening van chemotherapie gestart wordt, krijg je medicatie die deze bijwerking zal voorkomen.

Meld aan uw arts/specialist voor elke nieuwe behandeling of u alsnog last heeft gehad van misselijkheid of braken. Vraag eventueel advies aan een diëtiste met het oog op tips over voeding.

## ► Onbewust aangeleerde (anticipatoire) misselijkheid en braken

Wanneer de misselijkheid en het braken optreden **voor of tijdens** de toediening van de chemotherapie, spreekt men van onbewust aangeleerde misselijkheid.

Voel je jezelf al misselijk worden bij de gedachte aan het ziekenhuis? Dan is de kans groot dat er sprake is van onbewust aangeleerde misselijkheid en braken. In het volgende stukje gaan we dieper in op het tot stand komen van deze onbewust aangeleerde misselijkheid.

# Ontwikkelen van onbewust aangeleerde misselijkheid en braken

Patiënten geven aan dat misselijkheid en braken behoren tot de meest onaangename bijwerkingen van chemotherapie. Het is dan ook mogelijk dat de toediening van chemotherapie gepaard gaat met gevoelens van misselijkheid en braken. Wanneer je deze gevoelens in verband gaat brengen met andere factoren dan de chemotherapie, kan er een aangeleerd verband ontstaan.

Bijvoorbeeld:

*Als kind heb je ooit 's nachts moeten overgeven door de griep. De avond voordien had je een ijsje gegeten met veel slagroom. Als kind zou je dan kunnen denken dat de slagroom je heeft doen braken. Het zou kunnen dat wanneer je bij het zien van slagroom enkele dagen later, opnieuw misselijk wordt.*

Een ander voorbeeld hangt samen met je behandeling:

*Je bent misselijk geweest na de eerste twee behandelingen door chemotherapie. Wanneer je naar het ziekenhuis komt voor de derde behandeling met chemotherapie, komt tijdens de behandeling de geur van de ziekenhuissoep je tegemoet. Wanneer je vervolgens misselijk wordt of moet braken van de chemotherapie, kan het zijn dat je onbewust de geur van de soep in verband gaat brengen met de misselijkheid die je op dat moment ervaart. Indien je dit verband onbewust legt, is ten tijde van je volgende behandeling met chemotherapie het ruiken van de soep al voldoende om de misselijkheid of het braken op te roepen.*

## Schematische voorstelling aangeleerde misselijkheid

### De eerste behandeling met chemotherapie



→ geen reactie

Ruiken van soep tijdens de eerste chemokuur roept een neutrale reactie op.



→



De behandeling met chemotherapie roept misselijkheid en braken op.

### Na verschillende behandelingen met chemotherapie



→



Het ruiken van de soep zorgt voor misselijkheid en braken.

Dit leerproces kan versterkt worden door je eigen gedachten. Zo is het mogelijk dat je op de dag dat je nieuwe chemotherapie krijgt, er al vanuit gaat dat je moet gaan braken. Dit gaat op zijn beurt gepaard met gevoelens van angst en spanning die op hun beurt misselijkheid kunnen oproepen, met uiteindelijk het braken als gevolg.

# Hoe kan je misselijkheid en braken bij chemotherapie behandelen?

Hieronder vind je enkele methodes die klachten van misselijkheid en braken kunnen verminderen. Methodes zoals het zoeken van afleiding, ontspanningsoefeningen doen en het bijsturen van gedachten kunnen dan wel de klachten verminderen. Het kan even zoeken zijn voordat je weet welke methode voor jou persoonlijk haalbaar is of werkt.

## ➤ Medicatie tegen misselijkheid en braken

De arts zal, bij de eerste toediening van chemotherapie, door toediening van medicatie, de misselijkheid en het braken proberen te voorkomen. Deze medicatie wordt tegenwoordig standaard toegediend.

Als de medicatie voor jou echter niet werkt, kunnen de volgende methodes je mogelijk helpen.

## ➤ Afleiding

Afleiding helpt om je minder misselijk te voelen. Een boek lezen, muziek luisteren, praten met andere patiënten of een hulpverlener kunnen helpen om in gedachten minder bezig te zijn met de eventuele bijwerkingen van de chemotherapie. Ook je aandacht focussen op je ademhaling valt hieronder.

## ➤ Ontspanningsoefeningen

Deze oefeningen helpen om om te gaan met angst en spanning. Je aandacht wordt afgeleid, waardoor de misselijkheid en het braken afneemt. In het ziekenhuis hebben we CD's ter beschikking waarop ontspanningsoefeningen staan die je thuis zelf kan doen. Vraag ernaar bij één van de psychologen.

## ➤ Je gedachten bijsturen

Ben je misselijk geweest bij de vorige chemotherapie, dan kan de angst om dit bij een volgende toediening opnieuw te krijgen groot zijn. In gedachten kan deze angst soms versterkt worden. Gedachten als *“Oh, nee, ik ga zeker weer misselijk*

worden" zullen spanning en stress veroorzaken. Dit gevoel heeft effect op ons lichaam en kan de misselijkheid uitlokken of versterken. Gedachten kunnen echter bijgestuurd worden. Het is belangrijk om jezelf voor de start van een behandeling met chemotherapie gerust te stellen. Dit kan door op zoek te gaan naar reële positieve gedachten. Zo kan de gedachte dat de medicatie tegen misselijkheid en braken zijn werk zal doen, op zich al geruststellend zijn.

### ◆ Een goed gesprek

Je kan eventuele problemen met derden bespreken. De psychologen van het oncologisch begeleidingsteam geven hierbij graag ondersteuning. Ze gaan samen met je op zoek hoe de klachten ontstaan zijn en wat je zelf kan doen om deze klachten te verminderen.

### ◆ Medicatie

Indien alle bovenstaande methoden niet blijken te helpen, kan je aan de behandelend arts vragen om de angst medicamenteus te onderdrukken. Enige voorzichtigheid is echter aangewezen in het gebruik van dergelijke medicatie aangezien ze een verslavende werking hebben.

## Bronnen

*De Keyzer, K., Anticipatorische misselijkheid en braken bij chemotherapie. Oncologisch tijdschrift, 2002, 19(2), 4-15.*

*Morrow, G.R., Dobkin, P.L., Anticipatory nausea and vomiting in cancer patients undergoing chemotherapy treatment: prevalence, etiology and behavioral interventions. Clinical Psychological Review, 1988(8), 517-556.*

*De Haes, J., Gauthérie van Weezel, L., Sanderms, R., van de Wiel, H., Psychologische patiëntenzorg in de oncologie, 2001, 264-270.*

Versie: 2 mei 2019