



Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2018 Uitgeverij Nobelman All rights reserved

[www.nobelman.nl](http://www.nobelman.nl)

ISBN 9789491737350

NUR 860

Illustraties: ©Jon Gardella

Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk:

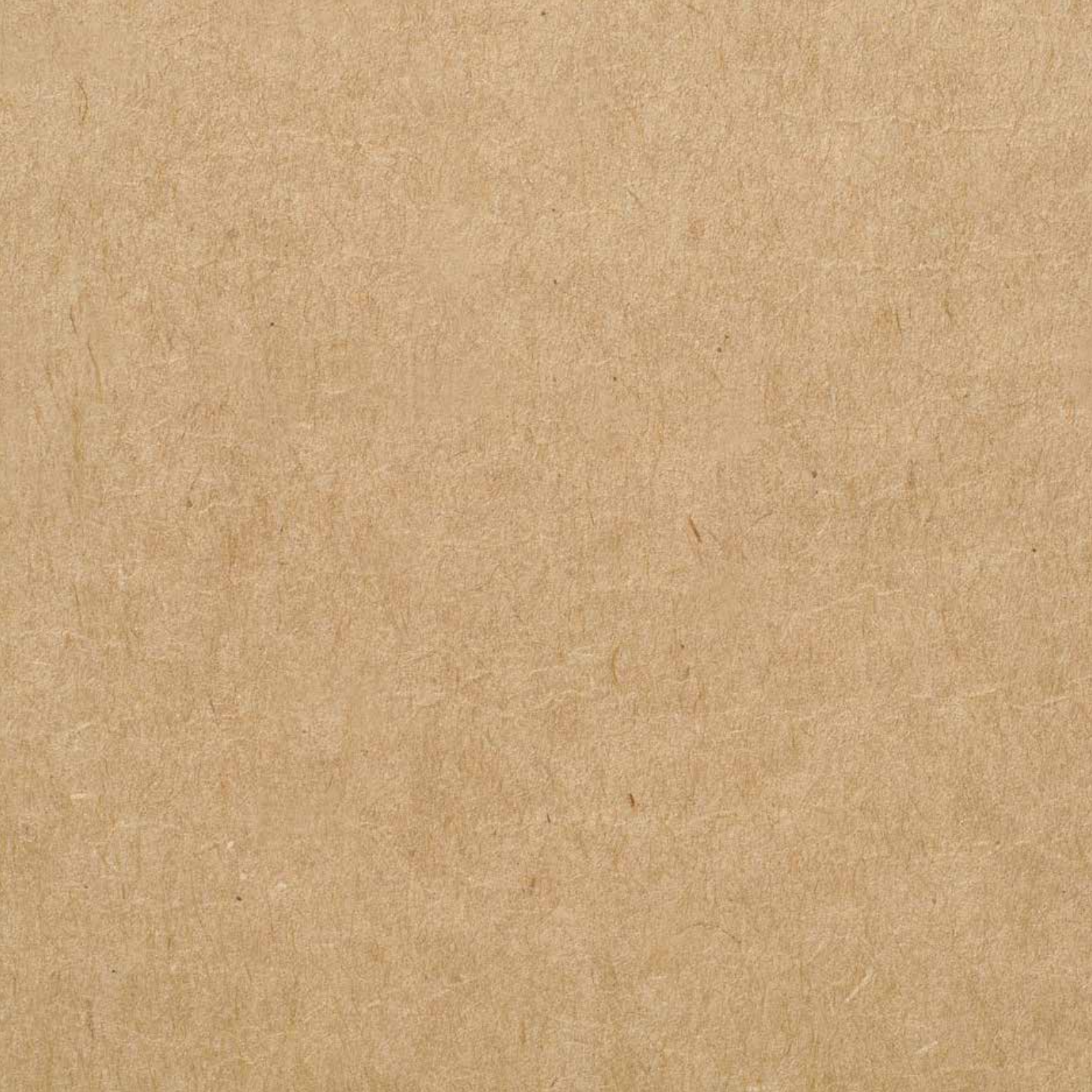
Wiebke Keck (Studio Keck) [www.wiebkekeck.nl](http://www.wiebkekeck.nl)

Uitgeverij Nobelman, Groningen. 2018

[www.nobelman.nl](http://www.nobelman.nl)

Ester Hartholt

# Chemo - wat nu?



«We cannot direct the wind,  
but we can adjust the sails.»

- Anonymous-



# MET DANK AAN

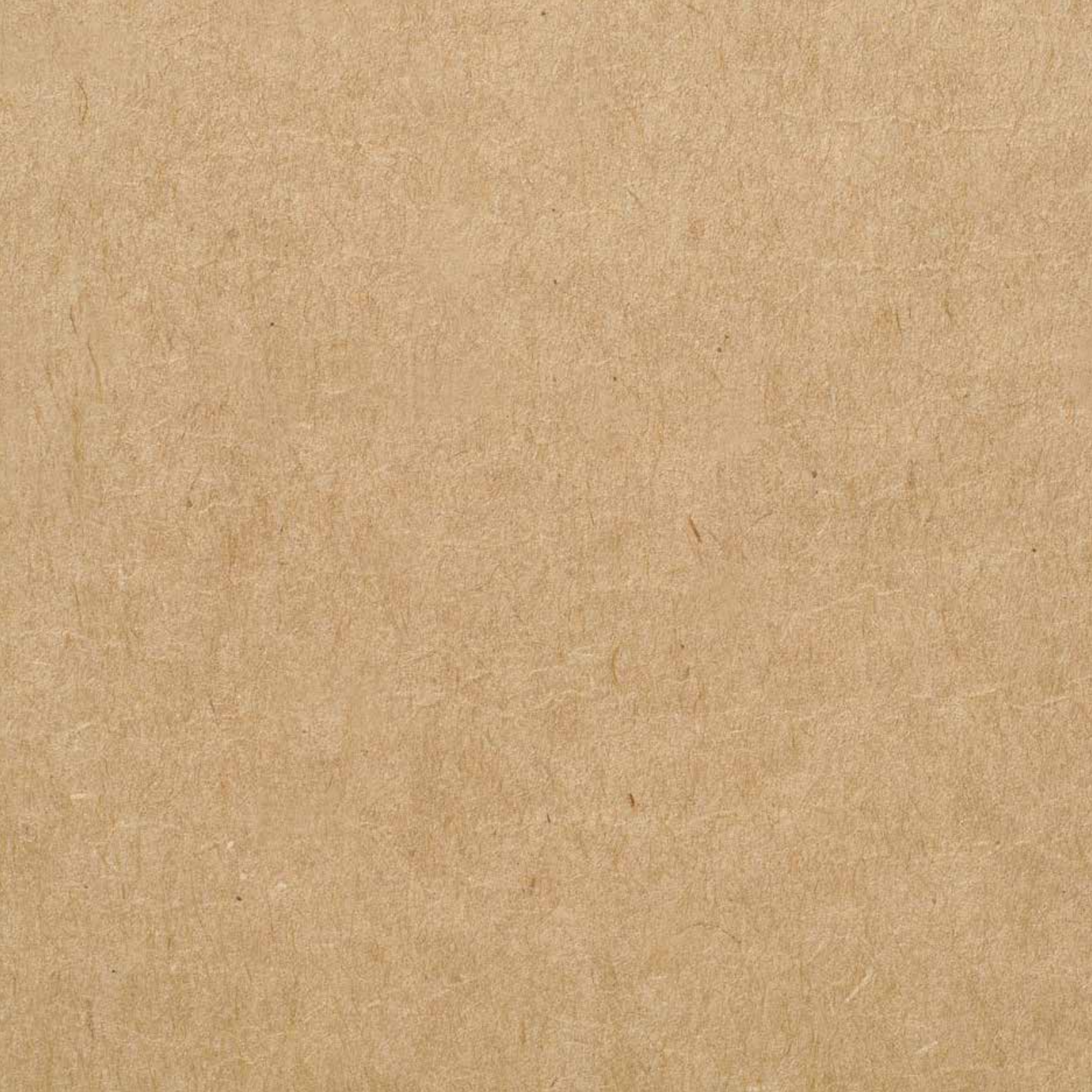
Dr. C.P. Schröder, Universitair Medisch Centrum Groningen  
(medisch oncoloog)

Margreet van Nijen, Universitair Medisch Centrum Groningen  
(verpleegkundig consulent, oncologie)

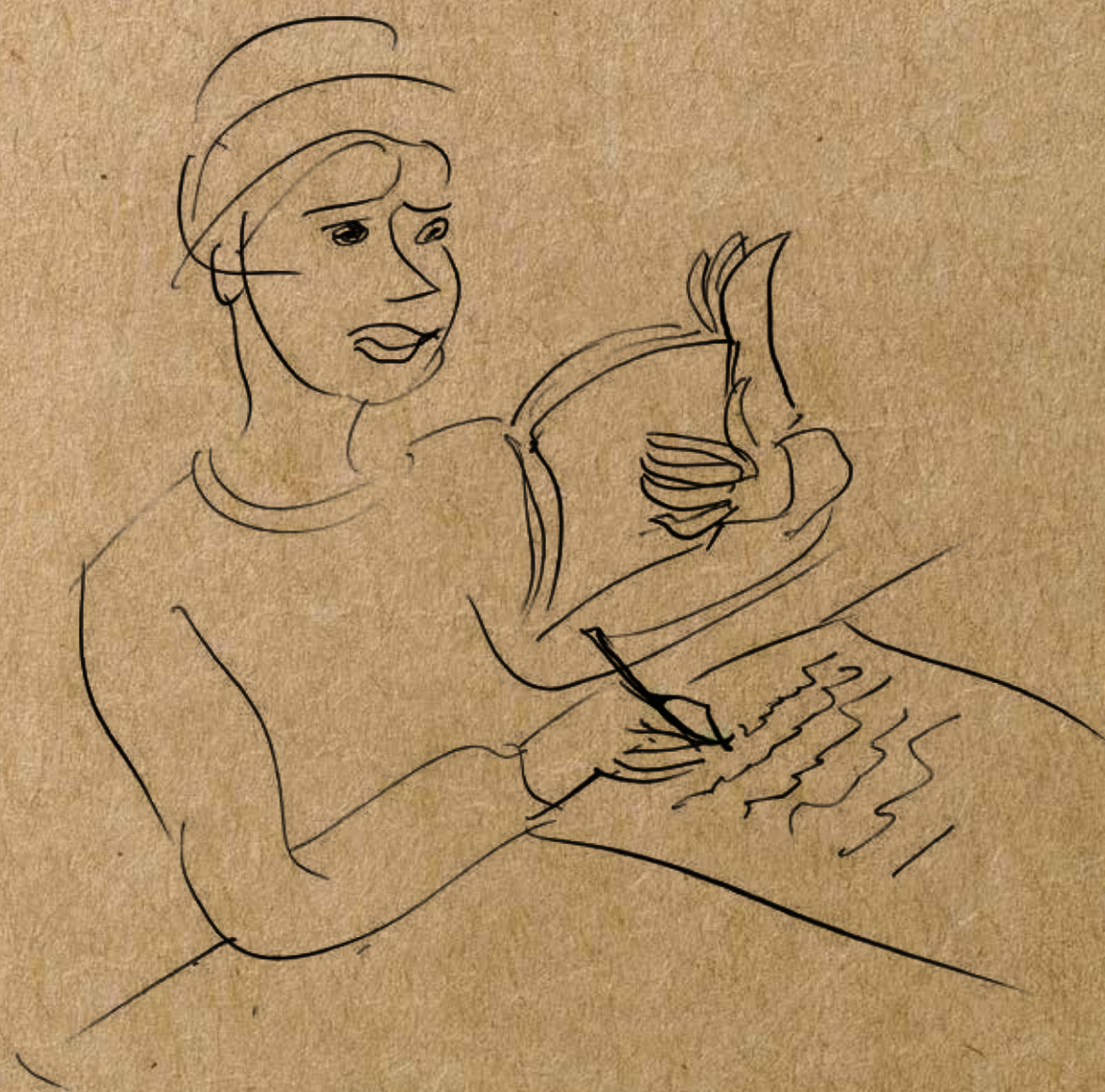
Patty Bosch, Martini Ziekenhuis Groningen  
(verpleegkundige)

Yvon van Diemen, Martini Ziekenhuis Groningen  
(verpleegkundige)

Karen van der Ploeg, Universitair Medisch Centrum Groningen  
(medisch psycholoog, oncologie)







# VOORWOORD



Toen ik te horen kreeg dat ik chemotherapie zou krijgen, stond mijn wereld stil. Ik wist totaal niet wat me te wachten stond. Ik dacht: Wat nu? Wat moet ik doen? Hoe kan ik me voorbereiden? Ik benaderde mensen die chemotherapie hadden gehad en verzamelde adviezen.

In de boekwinkels vond ik niets dat mij beviel: te persoonlijk, te algemeen, te veel informatie, te naargeestig. Nog nooit had ik zo'n behoefte aan een boekje met praktische tips.

Na mijn eerste chemotherapie wist ik welke adviezen zeer nuttig bleken, maar ook dat ik bepaalde tips had gemist

waardoor ik onnodig nare bijwerkingen had gehad. Vanaf dat moment ontstond het idee een 'luchtig' boekje met praktische tips te maken om lotgenoten te helpen, die nog voor het traject stonden. Een boekje om zelf te hebben of om iemand te geven. Bovendien moest het ook een boekje zijn waarin geschreven kon worden.

*Chemo - wat nu?* bevat praktische tips waar je mee aan de slag kunt voordat je met de chemotherapie begint en voor tijdens het traject. Zodat je het gevoel krijgt de regie weer een beetje in eigen handen te hebben.

Ester Hartholt

**DRINK  
GENOEG**



# TIP

KOOP EEN BLENDER, DAARMEE KAN JE DIVERSE DRANKJES MAKEN.

## WAT

Drink voldoende: 2 liter per dag wordt geadviseerd. Probeer naast water andere vloeistoffen te drinken zoals: bouillon, vruchtensap, groentesap en melkproducten.

## WAAROM

Chemotherapie kan schadelijk zijn voor de nieren. Het is daarom belangrijk om de nieren te beschermen. Dit kun je bewerkstelligen door veel te drinken.

