

## Misselijkheid en braken

De klachten kunnen optreden tijdens de eerstvolgende uren of dagen na de behandeling. Wanneer u daarentegen geen last hebt van misselijkheid en braken, betekent dit echter niet dat uw behandeling niet aanslaat.

### Algemeen advies

- Neem strikt uw geneesmiddelen tegen misselijkheid en braken in, zoals voorgeschreven door uw arts (vb. litycan, primperan, medrol, motilium,...).
- Zorg voor voldoende afleiding, vb. lezen, muziek, TV,...
- Soms treden smaakveranderingen op, meestal bij zoete of zoute bereidingen. Laat deze eventueel even achterwege.
- Plan uw maaltijden in functie van de misselijkheid. Eet wanneer de misselijkheid minder is, ook al is dit 's nachts.
- Wanneer u rust na de maaltijd doe dit in een zittende houding.
- Eet best niet uw lievelingsgerecht als u zich misselijk voelt. Zo voorkomt u dat u later een verband gaat leggen tussen deze gerechten en uw misselijkheid.
- Probeer zo veel mogelijk te drinken: vb. water, cola, fruitsap, soep,...
- Dwing uzelf niet tot eten.
- Vermijd geuren die de misselijkheid kunnen verergeren zoals: etensgeuren, kruiden, parfums, schoonmaakmiddelen, rook,...
- Zuigen op een ijsblokje kan helpen om een plotse aanval van misselijkheid te beperken en eventueel braken te voorkomen.

### Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- Wanneer de misselijkheid en het braken aanhoudt tot vier dagen na uw chemotherapie.
- Als u niet voldoende kunt eten en drinken.
- Als u ernstig vermagert.
- Als u tekenen van uitdroging vertoont: een sterk dorstgevoel, een droge of gerimpelde huid, droge mond, oververmoeidheid, weinig plassen,...