

Nummer 3 oktober 2015 – jaargang 17

MEER MOGELIJK BIJ DE BEHANDELING VAN LONGKANKER

Longkanker is een van de meest voorkomende vormen van kanker. Meer dan 12.000 mensen per jaar krijgen dit slechte nieuws te horen.

Naast de mogelijkheden van een operatie, bestraling en chemotherapie bestaan er nog een aantal belangrijke behandelingen die gericht zijn op het bevorderen van de lichamelijke en geestelijke conditie. Samen met de tumorbehandeling kunnen zij zorgen voor een langer en beter leven. Daar wil het Nationaal Fonds tegen Kanker u graag meer over vertellen.

Het succes van de behandeling is afhankelijk van de lichamelijke en geestelijke conditie.

Longkanker kent verschillende typen: een kleincellig en een niet-kleincellig type. Het laatstgenoemde type komt het meest voor (80% van de gevallen). Deze niet-kleincellige tumor groeit langzamer en zaait minder snel uit dan kleincellige longkanker. De arts zal op basis van deze verschillen een behandelplan voorstellen. Het succes van de behandeling is afhankelijk van het stadium van de ziekte, de tumorsoort maar zeker ook de conditie van de patiënt.

Longkanker geeft vaak pas in een laat stadium symptomen. Veel voorkomende klachten zijn: (kriebel)hoest, bloedspoortjes ophoesten, kortademigheid en pijn op de borst. Vaak neemt de eetlust af en treedt er gewichtsverlies op. Patiënten bij wie longkanker wordt ontdekt, blijken vaak al veel gewicht te hebben verloren. Ruim de helft van alle patiënten heeft een gebrek aan eetlust door verandering van smaak en reuk. Op het moment van de diagnose blijkt 20-30% al ernstig te zijn vermagerd.

Direct na de diagnose is doorverwijzing naar een oncologisch diëtist noodzakelijk.

Gewichtsverlies komt bij longkanker veel voor. Bij het opstellen van een behandelplan is het daarom van belang dat er ook een afspraak met een diëtist en zo mogelijk een fysiotherapeut worden gemaakt.

Longkanker heeft bij de meeste patiënten een effect op de eetlust. Ook als de eetlust goed is, kan er door de ziekte gewichtsverlies optreden. In veel gevallen treedt er afname van spierweefsel op waardoor de patiënt verzwakt. Ook gezonde cellen in spieren en botten worden afgebroken door een operatie, bestraling en chemotherapie. Hierdoor zal verdere verzwakking nog harder toeslaan.

Ernstig gewichtsverlies wordt cachexie genoemd en is niet meer te herstellen. Het is van groot belang dat een behandeling dan ook is gericht op het verbeteren van het gewicht of het stoppen van gewichtsverlies. Het succes hiervan hangt samen met de behandeling van de tumor. Groeit deze niet verder of is het mogelijk deze volledig te verwijderen dan zal het gewichtsverlies sneller stoppen.

Zorg voor snelle versterking van je lichaam door gezonde voeding en beweging.

Spiermassa is terug te winnen door gezonde voeding te combineren met beweging zodat deze wordt omgezet in spieren. Gezonde voeding zonder beweging zal eerder zorgen voor vetweefsel dan spiergroei. Beweging zoals sporten of fysieke training is zeer aan te raden. Er zijn nog meer voordelen te noemen dan alleen de opbouw van spieren. De lichamelijke weerstand verbetert en de kwaliteit van leven wordt hoger. Het draagt ook bij aan het gevoel van welbevinden en het is prettig om de normale dagelijkse dingen te kunnen blijven doen. Onderzoek heeft bewezen dat patiënten die trainen de chemotherapie beter verdragen. De kans dat de therapie moet worden aangepast dan wel gestopt, wordt kleiner. Bovendien ervaren patiënten minder last van bijwerkingen zoals vermoeidheid. Het grootste effect lijkt te worden behaald onder begeleiding van een oncologisch fysiotherapeut.

Het hele ziekteproces maakt veel emoties los bij de patiënt en diens naasten. Psychosociale, geestelijke of sociale begeleiding kan dan gewenst zijn. Deze kan binnen of buiten het ziekenhuis worden aangeboden. Het leren omgaan met angsten en emoties zal positief bijdragen in het hele proces. Ook bestaan er mogelijkheden om met lotgenoten in contact te komen. Er zijn inloophuizen voor kankerpatiënten en hun naasten en patiëntenorganisaties die zich hier op richten.

Meer bekendheid geven aan de waarde van voeding en beweging bij de behandeling van kanker is een speerpunt bij het Nationaal Fonds tegen Kanker. Integratieve behandeltrajecten – waar voedings-, bewegings- en welzijnsaspecten structureel deel van uitmaken – dienen het belang van de kankerpatiënt. De kankerzorg in Nederland is goed, maar kan zich op dit punt nog meer verbeteren. Zo kunnen we alle mogelijkheden ten volle benutten en daarmee mensen met kanker een langer en beter leven bieden.

