

Je aanvullende behandeling met alendronaat bij lokale borstkanker

WANNEER WORDT EEN BOTBESCHERMER GEBRUIKT?

Een botbeschermmer wordt in de eerste plaats gebruikt voor de behandeling of preventie van osteoporose (botontkalking). Na een behandeling voor lokale borstkanker kan het ook gebruikt worden bij vrouwen na de menopauze om het risico op botuitzaaiing te verkleinen en op die manier de genezingskansen te verhogen.

WANNEER WORDT ALENDRONAAT INGENOMEN ?

Je aanvullende behandeling met alendronaat start in de maanden na de borstkankeroperatie (de opstart van deze medicatie is niet dringend). Je krijgt de nodige voorschriften mee in het ziekenhuis en je kan de medicatie vervolgens in je thuisapotheek ophalen. De medicatie bewaar je op een veilige plaats op kamertemperatuur.

Je zal alendronaat één keer per week innemen gedurende minstens 3 jaar.

INNAME TABLETTEN ALENDRONAAT

- De dosis alendronaat bedraagt **1 tablet van 70 mg**.
- Alendronaat wordt **wekelijks op een vaste dag** ingenomen.
- Alendronaat wordt **op een lege maag** ingenomen. Dat betekent dat je alendronaat onmiddellijk inneemt als je 's ochtends opstaat en na de inname nog **minstens 30 minuten wacht** vooraleer je iets eet. Neem je alendronaat liever op een later tijdstip in, wacht dan 2 uur na de maaltijd vooraleer je alendronaat inneemt.
- De tablet alendronaat wordt ingenomen met een vol glas: **250 ml kraanwater**.
- **Interactie met voedingsstoffen:** Vermijd alendronaat tegelijk in te nemen met koffie, thee, vruchtensap, melk, mineraalwater of calciumrijke producten.
- Om irritatie van de slokdarm te voorkomen, blijf je na de inname nog minstens **30 minuten tot 1 uur rechtop zitten**. Wil je na de inname toch gaan liggen, eet dan eerst iets.
- **Interactie met medicatie:** calciumtabletten en maagzuurremmers zoals Maalox[®] antacid, Rennie[®], Gaviscon[®], omeprazol, pantoprazol ... kunnen een invloed hebben op de werking van alendronaat. Wacht minstens 30 minuten na de inname van alendronaat vooraleer je die medicijnen inneemt.
- Op de dag van de inname van alendronaat, neem je alendronaat 's morgens in en calcium 's avonds bij de maaltijd.
- Als je een dosis alendronaat bent vergeten, **kan je de vergeten dosis de volgende dag inhalen**.

MOGELIJKE NEVENWERKINGEN

- Mogelijk krijg je last van spier- bot- en gewrichtspijn. Je kan daarvoor 1 gram paracetamol innemen tot maximaal 3 keer per dag.
- Er kan zich irritatie, ontsteking of zweervorming van de slokdarm voordoen, vaak met symptomen van pijn op de borst, zuurbranden of sliklast. Vandaar het belang om veel te drinken en na de inname van alendronaat minstens 30 minuten rechtop te zitten.
- Zelden komen darmklachten zoals misselijkheid, diarree, winderigheid en buikkrampen voor.
- Door de behandeling met een botbeschermer wordt het calciumgehalte in je bloed verlaagd (hypocalcemie). Mogelijke symptomen van hypocalcemie zijn: spierkrampen, gevoelloosheid of tintelingen in je vingers, tenen of rond de mond. Het is belangrijk om voldoende calcium en vitamine D in te nemen, ook al staat het calciumgehalte in je bloed goed.
- Zeer zelden kan er door langdurig gebruik van een botbeschermer en bij slechte mondhygiëne, roken of na een tandextractie een ernstige nevenwerking ontstaan. Het kaakbeen kan beschadigd worden, men spreekt dan van osteonecrose van de kaak.

Contacteer je arts als je de volgende klachten ervaart:

- ✓ Loszittende tanden
- ✓ Pijn of zwellingen in de mond
- ✓ Aften die moeilijk genezen
- ✓ Etterige afscheiding (abces)



AANDACHTSPUNTEN BIJ ALENDRONAAT

- **In het kader van mogelijke schade aan het kaakbeen:**
 - Vóór de start en tijdens je behandeling is een **volledig tandnazicht** door de tandarts noodzakelijk. Dat is niet nodig als je jaarlijks naar de tandarts gaat en er geen relevante problemen waren. Ervaar je problemen met je tanden of mondslimvlies, dan moeten die opgelost te zijn vóór de start van de behandeling.
 - Zorg voor een goede dagelijkse mondhygiëne
 - Informeer je tandarts dat je een botbeschermer behandeling bent gestart.
 - Ga jaarlijks naar de tandarts voor nazicht
 - Zorg voor een goed en passend kunstgebit
 - Heb je tijdens je behandeling een tandheelkundige behandeling nodig, breng dan je behandelende arts op de hoogte. Mogelijk wordt de behandeling met een botbeschermer tijdelijk onderbroken.

- **Vanwege een mogelijke hypocalcemie:**

- Vóór en tijdens de behandeling zal je behandelende arts regelmatig je nierfunctie, je calciumgehalte en je vitamine D-waarde in het bloed laten controleren.
 - De meeste mensen krijgen onvoldoende calcium binnen via het normale dieet. Zorg dat je voldoende calcium en vitamine D inneemt
 - Calcium vind je in zuivelproducten; je hebt er minstens 4 per dag nodig. Daarnaast vind je calcium in mineraalwater, noten (bijvoorbeeld amandelnoten, hazelnoten, pistachenoten), sommige gedroogde vruchten (vijgen), peulvruchten in het bijzonder en groenten in het algemeen (broccoli, spruitjes, bloemkool, andijvie, groene kool, savooikool, Chinese kool, koolraap en postelein), sardines. Indien je op die manier niet voldoende calcium inneemt, kan je calciumtabletten innemen (meestal 1 gram/dag supplement nodig). Calciumtabletten kan je kopen in de apotheek.
 - Het is ook belangrijk dat je voldoende vitamine D hebt. Vitamine D wordt opgenomen via de voeding, maar wordt via het zonlicht omgezet in het actieve vitamine D. Bij mensen die weinig buiten komen is er een groot risico op een vitamine D-tekort. De Vitamine D-voorraad kan gemakkelijk in het bloed gemeten worden. Als er een tekort is, kan dat gemakkelijk aangevuld worden door inname van bijvoorbeeld D-cure (25.000 eenheden 1x/ maand via de mond-, of van een combinatiepreparaat met calcium (bijvoorbeeld 880 eenheden per dag via de mond).
- Als een botbeschermer gepland wordt, zal je arts ook een **botmeting** laten uitvoeren om zicht te hebben op de botsterkte bij de start (deze meting is niet dringend). Een botmeting wordt om de 5 jaar terugbetaald door het ziekenfonds.
 - Vertel je arts welke medicijnen, voedingssupplementen, vitamines, homeopathische middelen of plantenextracten je regelmatig inneemt. Sommige producten kunnen de werking van de botbeschermers beïnvloeden.



HOVEEL KOST ZO'N BEHANDELING?

- Alendronaat wordt terugbetaald door het ziekenfonds, je moet alleen het remgeld betalen: tussen 6,20 en 6,42 euro. (1 jaar kost ongeveer 30 euro)
- Calcium + vitamine D: er bestaan heel veel soorten calciumtabletten, onder andere:
 - Steovit[®], 90 tabletten: 37,80 euro ten laste van de patiënt
 - D-vital forte, generisch product, 90 tabletten: 32,83 euro ten laste van de patiënt
 - De prijzen van calciumsupplementen kunnen variëren
- Een botmeting wordt om de 5 jaar terugbetaald door het ziekenfonds. Indien het vaker gebeurt, kost het 40 à 50 euro aan de patiënt.

MEER WETEN OVER OSTEOPOROSE?

Meer informatie kan je vinden in de UZ Leuven-brochure *Osteoporose en andere metabole botziekten* (www.uzleuven.be/nl/brochure/700768)

Je krijgt de nodige voorschriften mee in het ziekenhuis en je kan de medicatie vervolgens in je apotheek thuis ophalen. De medicatie bewaar je op een veilige plaats op kamertemperatuur.

