

**Herstel thuis**

De bevindingen en onderzoeken tijdens en na de borstoperatie, worden door de chirurg met u besproken tijdens de controle afspraak op de polikliniek. Afhankelijk van deze uitslagen wordt voor u bepaald of er een aanvullende behandeling nodig is met radiotherapie (bestraling) en of medicijnen in de vorm van chemotherapie en/of hormoontherapie. Daarvan hangt ook af, hoe vaak en bij wie u nadien voor controle op de polikliniek wordt terug verwacht. Hieronder worden de verschillende follow-ups beschreven.

- ***Bij u is een borstamputatie uitgevoerd en er is geen verdere behandeling nodig.***

Dan blijft u voorlopig onder controle bij uw behandelend chirurg. Deze controles richten zich op wondgenezing, de functie van de arm en schouder en op vragen die bij u nog leven over borstkanker.

- ***Bij u is een borstsparende operatie uitgevoerd en u krijgt als nabehandeling alleen bestraling.***

U krijgt een afspraak voor kennismaking en verdere behandeling in het Instituut Verbeeten. Tijdens deze behandeling die gewoonlijk meerdere weken duurt, is het meestal niet nodig dat u ter controle door de chirurg wordt gezien. Meestal wordt u het eerste jaar na de behandeling door beiden artsen om beurten gecontroleerd.

- ***Bij u is een borstamputatie uitgevoerd en u krijgt als nabehandeling alleen medicijnen.***

Uit het weefselonderzoek is duidelijk geworden dat het verstandig is u na te behandelen met chemotherapie, hormoontherapie, immuuntherapie of met een combinatie van deze therapieën. Daarvoor krijgt u een afspraak bij één van de internist-oncologen. Als chemotherapie nodig is, volgt een intensievere controle van uw internist-oncoloog. U blijft wel onder controle van de internist en de chirurg.

- ***Bij u is een borstsparende operatie of een borstamputatie uitgevoerd en u krijgt als nabehandeling bestraling en medicijnen.***

Uit het weefselonderzoek is duidelijk geworden dat het verstandig is u na te behandelen met chemotherapie, hormoontherapie of beiden en daarnaast bestraling. Daarvoor krijgt u een afspraak bij één van de internist-oncologen en bij de bestralingsarts van het Instituut Verbeeten. Meestal krijgt u eerst de chemotherapie. Wie nadien de controles uitvoert, wordt in overleg met u en de behandelend artsen (chirurg, internist-oncoloog en bestralingsarts) bepaald.

Het is belangrijk dat u uzelf na de operatie tijd geeft om te herstellen. De tijd die u nodig hebt, varieert per persoon. Na de operatie mag u in principe alles weer doen, maar bouw het rustig op. Luister naar uw eigen lichaam. Zwemmen mag, maar wacht tot de wond genezen is.

### **Omgaan met de veranderde situatie**

Zowel de ziekte als de behandeling die u ondergaat, kunnen veel stress veroorzaken. Dit vraagt vaak veel van u, terwijl uw weerbaarheid juist minder is. Zowel de ziekte als de behandeling kunnen veel gevolgen hebben voor uw dagelijks leven.

Emotionele problemen of gevoelens die kunnen ontstaan na de diagnose en behandeling, kunnen ook vertaald worden in termen van verdriet of verlies.

- Verlies van lichamelijke gezondheid en welbevinden. Kort na de diagnose en als gevolg van de operatie kunnen de volgende problemen of gevoelens optreden: onzekerheid, opstandigheid en woede, controleverlies over de situatie, angst voor het terugkeren van de ziekte, vermoeidheid, misselijkheid en infecties.
- Verlies van rolpatronen. Bijvoorbeeld verandering in de omgang met uw partner, kinderen, familie en vrienden. Soms een gevoel van vervreemding, er niet meer helemaal bij te horen, geen deel meer uit te maken van de wereld van de gezonden. De kijk op de toekomst is veranderd en het leven wordt anders beleefd.
- Verlies van werk en activiteiten. Hiervoor is geen bepaalde tijd te geven. Ieder mens is anders en uw herstel hangt nauw samen met de intensiteit van uw behandeling. Als u een baan buitenshuis hebt, kunt u in overleg met uw arts na verloop van tijd uw werk weer hervatten. Het is aan te raden om eerst bijvoorbeeld halve dagen te werken en dit langzaam uit te breiden.
- Verlies van onafhankelijkheid. Lichamelijke zwakte maakt dat men tijdelijk voor de dagelijkse dingen bijvoorbeeld vervoer naar het ziekenhuis, zorg voor de kinderen, het huishouden etc., een beroep moet doen op anderen. Bekijk goed welke werkzaamheden u thuis aankunt en in welk tempo. Probeer een balans te vinden tussen activiteit en rust. Het kan zijn dat extra hulp thuis noodzakelijk is. Misschien kunt u dat in eigen familie- of vriendenkring regelen. Zo niet, dan kunt u in overleg met uw huisarts of met de verpleegkundige aanvullende thuiszorg aanvragen.
- Verlies van het vertrouwde aanzicht of aanvoelen van het eigen lichaam, verlies van symmetrie. Er zijn door de ziekte en/of behandeling uiterlijke veranderingen opgetreden. Hierdoor kunt u zich onzeker voelen of andere problemen ervaren. Of het nu zichtbaar is of niet, het vraagt tijd om aan het nieuwe lichaam te wennen. Tijdelijke verstoring van intimiteiten en seksualiteit kunnen hier het gevolg van zijn. Het is belangrijk om hier

samen met uw partner over te praten. Het kan moeilijk zijn om met deze veranderde situatie om te gaan en hierin een nieuwe weg te vinden.

- Verlies van een stukje van jezelf. Soms roept alles wat gebeurd is gevoelens op waarin u uzelf niet meer herkent. U kunt het gevoel hebben dat alles u overspoeld en dat u weinig greep meer op de eigen situatie hebt. Ook kunnen er klachten ontstaan, zoals slapeloosheid, vermoeidheid, concentratiestoornissen, lusteloosheid of onrust.

Als u hier meer over wilt lezen, vindt u in het PID bladzijden met boeken en internetsites. Deze aanvullende informatie kan u helpen bij het verwerken van de problemen. Praten over uw zorgen en problemen is soms moeilijk. Door uw gevoelens kenbaar te maken aan uw partner, familieleden, vrienden en kennissen, kunnen zij u daarin ondersteunen. Natuurlijk kunt u deze gevoelens ook met uw arts, huisarts, de mammacareverpleegkundige of de verpleegkundig specialist bespreken en bekijken wat in uw situatie het beste is. Zij kunnen voor u een afspraak met een andere zorgverlener maken, zoals een maatschappelijk werker, geestelijk verzorger, psycholoog, fysiotherapeut, diëtist en/of pedagogische hulpverlener. U wordt tijdens en na uw behandeling door de mammacareverpleegkundige uitgenodigd voor een nazorggesprek. Wij als mammateam vinden het belangrijk om uw welbevinden en eventuele behoefte aan zorg in kaart te brengen. Om een eerste indruk te krijgen van hoe u zich voelt, gebruiken wij de lastmeter (thermometer en probleemlijst).

### **Lotgenotencontact**

Ook patiëntenverenigingen, zoals Borstkanker Vereniging Nederland, waarbij u in aanraking met lotgenoten kunt komen, kunnen veel herkenning en steun bieden. U kunt met deze vereniging zelf contact opnemen, een verwijzing is niet nodig. De vereniging geeft informatie, organiseert bijeenkomsten, biedt individueel lotgenotencontact, en doet aan belangenbehartiging. Ook het elkaar ondersteunen bij praktische problemen of alleen praten over de ervaringen en emoties. Soms krijgt u informatie in groepsverband, maar er is altijd een mogelijkheid voor een persoonlijk gesprek.

Bovendien worden er themabijeenkomsten gehouden. Deze data zijn op te vragen bij de vereniging. Email: [info@borstkankervereniging.nl](mailto:info@borstkankervereniging.nl)

Zie ook Infotheek Oncologie, verder heeft de Borstkanker Vereniging Nederland een eigen blad: blad B, waar u veel informatie kunt lezen over borstkanker. U krijgt dit blad toegestuurd als u lid wordt van de Borstkankervereniging.

Borstkanker Vereniging Nederland, afdeling Tilburg, Waalwijk e.o. biedt u in uw eigen omgeving de volgende bijeenkomsten/activiteiten:

### **Zwemmen**

Vrijdagochtend van 11.00 tot 12.00 uur in het doelgroepenbad van het zwembad in Dongen. Het bad heeft verwarmd water en is op dat tijdstip uitsluitend toegankelijk voor borstkankerpatiënten. Maandagavond om 20.15 uur zwemmen in Waterhoef te Goirle. Kosten € 2,75 per keer. Informatie bij mevrouw De Laat, tel: 013-5435896 of mobiel: 06-44512982.

### **Psycho-oncologische zorg**

U kunt voor hulp ook terecht bij instellingen die psychosociale ondersteuning geven. Deze instellingen zijn ondergebracht in de stichting: Instellingen Psychosociale Oncologie ([www.ipso.nl](http://www.ipso.nl)). Deze ondersteuning vormt een aanvulling op de reguliere behandeling en is gericht op de emotionele, psychische en relationele gevolgen van de ziekte.

### **Inloophuis Midden-Brabant**

Wilhelminapark 29, 5041 EC Tilburg

E-mail: [info@inloophuismiddenbrabant.nl](mailto:info@inloophuismiddenbrabant.nl)

Openingstijden: maandag 9.30 – 12.30 uur en donderdag 13.30 – 16.30 uur

Wilhelminapark 29

5041 EC Tilburg

013-7851681

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

Mensen kunnen hier vrijblijvend binnenlopen voor een praatje, krijgen er informatie en kunnen deelnemen aan diverse activiteiten o.a. recreatief fietsen en wielrennen, workshop tekenen, cursus yoga, wandelen, themabijeenkomsten zoals kanker en werk.

### **Vicki Brownhuis**

Het Vicki Brownhuis houdt gratis open huis voor mensen met kanker en hun naasten, u kunt er creatief bezig zijn en terecht voor juridisch advies etc. [www.vbrownhuis.nl](http://www.vbrownhuis.nl)

### **Vicki Brownhuis 's-Hertogenbosch**

Hinthamereinde 72-74

5211 PP 's-Hertogenbosch

Tel. 073-6148550

Fax 073-6144460

Open op werkdagen van 9:30 tot 16:30 uur én iedere dinsdagavond van 19:00 tot 21:30 uur

## **Helen Dowling Instituut**

Het Helen Dowling Instituut wordt vergoed door de meeste ziektekostenverzekeraars. Hier worden individuele therapie, gesloten groepen en stressreductie programma's gegeven. Bronkhorstlaan 20, 3723 MB Bilthoven, telefoon (030) 2524020.

## **Toon Hermans huis**

Inloophuis voor mensen met kanker. Tijdens maar vooral na de medische behandeling kunnen u en uw naasten moeite hebben met de ziekte en heeft u behoefte aan aandacht, steun en antwoord op uw vragen. Grotestraat 316, Waalwijk, telefoon (0416) 652734. Dit is geopend van 9.00 tot 17.00 uur.  
[www.toonhermanshuiswaalwijk.nl](http://www.toonhermanshuiswaalwijk.nl)

## **Infotheek Oncologie**

U kunt hier aanvullende informatie vinden over uw ziekte. De folders, brochures en aanvullende informatie zijn een extra ondersteuning naast de uitleg van uw specialist.

Dr. Deelenlaan 5, 5042 AD Tilburg, telefoon (013-)5947580.

E-mail: [informatiecentrumoncologie@tsz.nl](mailto:informatiecentrumoncologie@tsz.nl)

Website: [www.informatiecentrumoncologie.nl](http://www.informatiecentrumoncologie.nl)

### *Bereikbaarheid*

U vindt de Infotheek Oncologie direct naast ingang West van het TweeSteden ziekenhuis. Vanuit de hoofdingang volgt u routenummer 97. Vanuit het Instituut Verbeeten volgt u de bordjes "Infotheek Oncologie".

### *Openingstijden*

Maandag t/m vrijdag van 9.30 tot 15.00 uur.

(Ook gedurende de vakantieperiode geopend).

## **Herstel & Balans Tilburg en omgeving**

Herstel & Balans is een revalidatieprogramma, waarbij lichaamstraining gecombineerd wordt met aandacht voor psychosociale aspecten. Als na verloop van tijd stagnatie optreedt in herstel, kunt u uw wens tot deelname kenbaar maken bij uw arts. De arts bepaalt dan of u kunt deelnemen. Informatie: [www.herstel-en-balans.nl](http://www.herstel-en-balans.nl). Dit programma wordt gegeven in het Revalidatie Centrum Leypark.

## **Bewegen tijdens de chemo**

Uw oncoloog, oncologieverpleegkundige en/of fysiotherapeut kunnen u instructies en adviezen geven over bewegen gedurende uw chemotherapie. Adressen van fysiotherapie en fitness zijn te verkrijgen via uw mammacareverpleegkundige. Zij geven sporttraining in groepsverband.

### ***Informatieve websites***

[www.kankerpatiënt.nl/BVN](http://www.kankerpatiënt.nl/BVN)

Website van de Borstkankervereniging Nederland

[www.borstkanker.net](http://www.borstkanker.net)

[www.diagnose-kanker.nl](http://www.diagnose-kanker.nl)

[www.vermoeidheid.be](http://www.vermoeidheid.be)

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

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

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

[www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl) (hoe vertel je het aan je kinderen)

[www.nvhnet.nl](http://www.nvhnet.nl), [www.nvfl.nl](http://www.nvfl.nl), [www.lymfoedeem.nl](http://www.lymfoedeem.nl) (adressen van huid- en oedeemtherapeuten en gespecialiseerde fysiotherapeuten te vinden op deze websites).

[www.stichtingak.nl](http://www.stichtingak.nl) (Stichting Alloctonen en Kanker (= SAK))

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

[www.detroostboom.nl](http://www.detroostboom.nl) (jonge vrouwen met kinderen op de poli)

[www.patientpoint.nl](http://www.patientpoint.nl) (informatie- en begeleidingsprogramma voor patiënten die bepaalde geneesmiddelen gebruiken)

[www.goedverzorgdbetergevoel.nl](http://www.goedverzorgdbetergevoel.nl) (meer informatie voor wie problemen heeft met bestraalde huid, ook voor andere tips op het gebied van verzorging van het uiterlijk als je kanker hebt)

[www.mindermoebijkanker.nl](http://www.mindermoebijkanker.nl) (begeleiding via internet: via mammacare-verpleegkundige brochure aanwezig).

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

[www.StopDePijn.nl](http://www.StopDePijn.nl) (informatie over zenuwpijn (neuropatische pijn), veroorzaakt door de tumor zelf of de behandeling ervan. (Tevens video's te bekijken.)

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

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

### ***Informatieve boeken:***

Het borstkankerboek (uitgeverij Thoreris Amsterdam) geschreven door: Dr. Hester Oldenburg, chirurg. Dr. Marie-Jeanne Vrancken Peeters, chirurg. Julia van Bohemen, medisch journalist.

Borstbeelden (Borstkanker Vereniging Nederland) geschreven door dr. Ingeborg Mares-Engelberts.

### ***Informatieve film:***

Borstkanker ontsluit. Voor allochtone vrouwen over preventie, behandeling en beleving van borstkanker. De dvd is te koop (5 euro) of te leen bij het informatiecentrum IKO: 024-3542309 of informatiecentrum@iko.nl

### **Aandachtspuntenlijst na ontslag bij controle op de poli**

Gesprek met de chirurg op polikliniek

- Uitslag en verloop;
- Eventuele vervolghandelingen en onderzoeken;
- Doorverwijzing naar vervolghandelaar;
- Wondcontrole;
- Beweeglijkheid van de arm;
- Anticonceptie bij jonge vrouwen
- Erfelijkheid/polikliniek erfelijke tumoren;
- Aanvulling PID via mammacareverpleegkundige of polikliniekmedewerker over o.a.:

G. Borstprothese en adressenlijst

H. Radiotherapie

IJ Wat is....

- Chemotherapie
- Immunotherapie
- Doelgerichte therapie (targeted therapy)
- Hormoontherapie (= doelgerichte therapie)

K. Borstreconstructie

L. Borstkanker en erfelijkheid

M. Tips en adviezen over uiterlijke verzorging en kleding voor vrouwen met borstkanker. Koelen tegen haaruitval bij chemotherapie (coldcap).

N. Wat wil ik nog vragen?