



St. Anna Ziekenhuis



Nazorg bij borstkanker

Anna. Liefde voor leven.

Persoonlijke gegevens

Naam:.....	Geboortedatum: - -
Adres:.....	Telefoon:
Man/vrouw	E-mail:

Contactgegevens

Naam hoofdbehandelaar:	
Medebehandelaars:
Naam eerste contactpersoon:	Telefoon:

Datum opstellen nazorgplan

Datum start nazorg: - -

Inhoudsopgave

Algemeen	4
Hoe ziet het nazorgtraject eruit	4
<i>Persoonlijk nazorgplan</i>	4
<i>Follow-up consult</i>	4
<i>Schematische weergave van het nazorgproces</i>	5
Lastmeter	6
Gevolgen van de behandeling	6
<i>Meest voorkomende gevolgen van een borstoperatie</i>	8
<i>Meest voorkomende gevolgen na chemotherapie</i>	9
<i>Meest voorkomende gevolgen na radiotherapie</i>	10
<i>Meest voorkomende gevolgen na immunotherapie</i>	11
Overige klachten	11
<i>Praktische problematiek</i>	11
<i>Emotionele problematiek</i>	12
<i>Sociale problematiek</i>	12
<i>Spirituele problematiek</i>	12
Praktische, emotionele, sociale, spirituele problematiek	12
Contactgegevens	14

Na uw behandeling van borstkanker start u met het nazorgtraject. In deze folder leest u meer over het nazorgtraject, wat u kunt verwachten en wie u kunt benaderen bij vragen en/of klachten. Daarnaast staan de meest voorkomende mogelijke gevolgen van uw behandeling in deze folder beschreven.

Hoe ziet het nazorgtraject eruit

Persoonlijk nazorgplan

Tijdens uw eerste controle afspraak (follow-up consult) na uw behandeling bespreekt de mammacare verpleegkundige (MCV) samen met u de behandeling die u heeft ondergaan, hoe u deze ervaren heeft en uw mogelijke behoefte aan nazorg. Aan de hand hiervan wordt een persoonlijk nazorgplan opgesteld. Dit plan wordt regelmatig met u besproken en zo nodig aangepast.

Follow-up consult

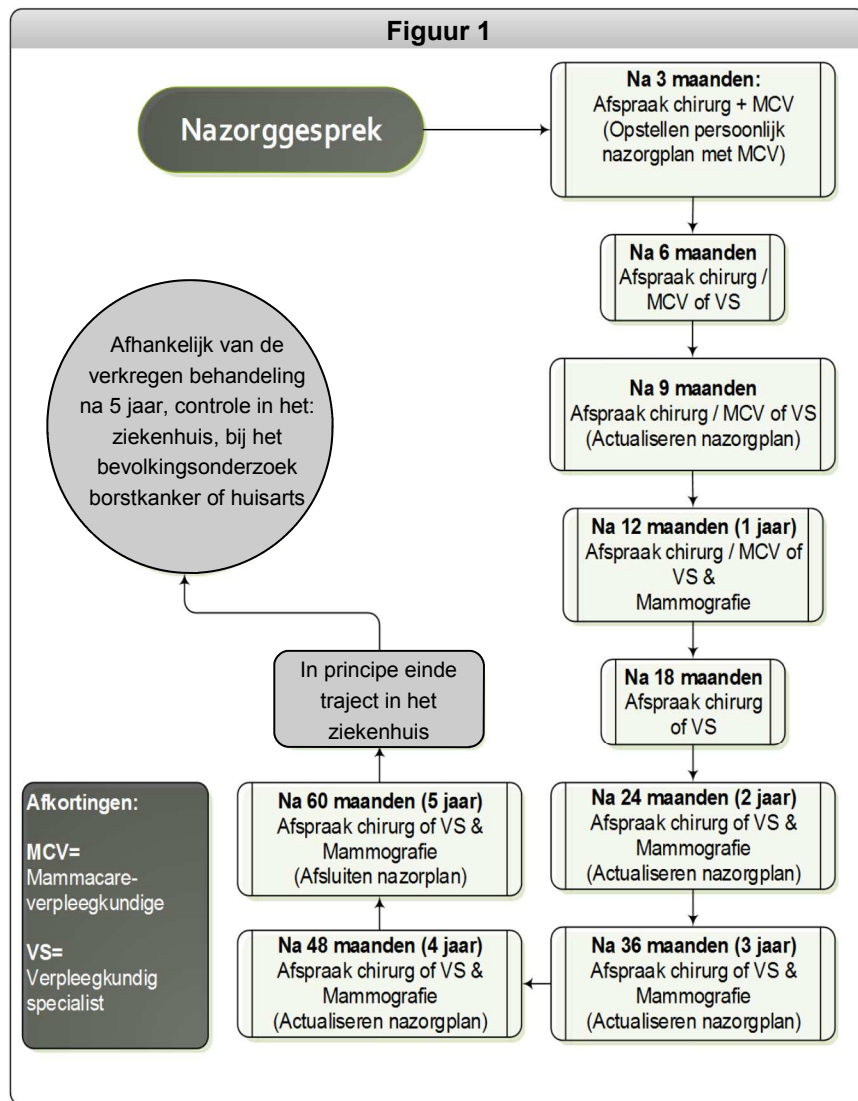
Het nazorgtraject bestaat uit follow-up consulten (zie figuur 1). Het is goed om u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan in figuur 1 is beschreven.

Tijdens de follow-up consulten wordt lichamelijk onderzoek gedaan. Verder is er aandacht voor emotionele, sociale, praktische en spirituele problemen die u mogelijk ervaart. Ook wordt jaarlijks een borstfoto (mammografie) gemaakt.

Wij helpen u met klachten die als gevolg van uw behandeling zijn ontstaan en bij het verwerken van uw ziekte. Specifieke klachten kunt u bespreken met de chirurg, mammacare verpleegkundige (MCV) of verpleegkundig specialist (VS). Er wordt eerst besproken of u zelf iets tegen de klachten kunt doen. Zo nodig wordt u doorverwezen naar een gespecialiseerde zorgverlener.

De follow-up consulten vinden plaats op de mammapolikliniek van het

St. Anna Ziekenhuis. In overleg met u vinden de afspraken plaats bij een chirurg samen met de mammacare verpleegkundige (MCV) of bij de verpleegkundig specialist (VS). Vanaf hier gebruiken we de afkorting MCV en VS.



Lastmeter

Met de lastmeter wordt in kaart gebracht hoe het met u gaat en welke problemen u mogelijk ervaart op lichamelijk, emotioneel, sociaal, praktisch en spiritueel gebied.

Tijdens het nazorgtraject vult u de lastmeter meerdere keren in. De MCV, VS of chirurg bespreekt de antwoorden met u en kan u, zo nodig, doorverwijzen naar een gespecialiseerde zorgverlener.

U krijgt de lastmeter van de MCV of de VS. U kunt de lastmeter ook vinden op de website van het St. Anna Ziekenhuis (www.st-anna.nl/chirurgie-folders) of op www.lastmeter.nl.

Gevolgen van de behandeling

Borstkanker en de daarbij behorende behandelingen kunnen klachten en ongemakken met zich mee brengen. Soms kunnen klachten tijdens de behandeling ontstaan; hierover bent u vaak voor uw behandeling geïnformeerd. Soms treden klachten pas jaren na afloop van een behandeling op.

Steeds meer mensen overleven borstkanker. Hierdoor ontstaat steeds meer inzicht in de mogelijke gevolgen die de behandeling van borstkanker op lange termijn kan hebben. Onder deze 'late gevolgen' verstaan we de langdurige veranderingen die u kunt ervaren op psychisch en/of lichamelijk gebied, door borstkanker en/of na de behandeling voor borstkanker, waardoor uw dagelijks functioneren gehinderd wordt.

De meest voorkomende gevolgen na behandeling van borstkanker zijn:

- vermoeidheid
- zenuwpijn
- overgangsverschijnselen
- angst

-
- litteken(s)
 - lymfoedeem
 - osteoporose
 - depressie
 - gewichtstoename
 - na chemotherapie: cognitieve klachten zoals geheugen- en concentratiestoornissen

De gevolgen hangen af van de soort behandeling die u heeft gehad en van u als persoon.

Bij specifieke klachten kan een professional u hulp bieden. Bespreek de klachten die u ervaart met uw behandelend chirurg, MCV en/of VS. Zij kunnen u mogelijk doorverwijzen of hulp bieden.

Op de volgende pagina's zijn mogelijke gevolgen van de behandeling aan borstkanker voor u op een rij gezet. Daarnaast staat beschreven wat u zelf kunt doen en wanneer en met wie u contact kunt opnemen.

De gevolgen zijn beschreven per behandeling:

- borstoperatie
- chemotherapie
- radiotherapie
- immunotherapie.

De mogelijke gevolgen na hormoontherapie (endocriene therapie) kunt u lezen in de folder: *'Endocriene (hormonale) therapie bij borstkanker'* van het St. Anna Ziekenhuis (www.st-anna.nl/borstzorg).

Meest voorkomende gevolgen van een borstoperatie	Wat kunt u zelf doen
Seroomvorming (vochtophoping)	<ul style="list-style-type: none"> • Neem contact op met de mammapolikliniek en overleg met de MCV, VS of chirurg over mogelijkheden.
Littekenvorming	<ul style="list-style-type: none"> • Neem contact op met de mammapolikliniek en overleg met de MCV, VS of chirurg over mogelijkheden. Zo nodig kan zij u verwijzen voor littekentherapie bij de huidtherapeut of de plastisch chirurg.
Na okselklier-operatie: Lymfoedeem of minder beweeglijke schouder	<ul style="list-style-type: none"> • Neem contact op met de mammapolikliniek. De MCV, VS of chirurg kan u zo nodig doorverwijzen naar een lymfoedeemtherapeut en/of fysiotherapeut.
Neuropathie of postmastectomie pijnsyndroom (zenuwpijn)	<ul style="list-style-type: none"> • Neem contact op met de mammapolikliniek. De MCV, VS of chirurg consulteert zo nodig een (pijn)specialist voor medicatie.
Vermoeidheid	<ul style="list-style-type: none"> • Vermoeidheid verminderen: <ul style="list-style-type: none"> - Neem voldoende tijd om te rusten. - Probeer uw conditie op peil te houden: probeer elke dag 30 minuten te bewegen of sporten: bijv. wandelen of fietsen. - Zorg voor een goede en regelmatige nachtrust. - Eet goed en gezond, drink voldoende. - Bespreek uw problemen met uw naasten. - Bepaal voor uzelf wat echt belangrijk is en durf 'nee' te zeggen. <p>Bespreek uw vermoeidheidsklachten met de MCV, VS of chirurg. Mogelijk kunt verwezen worden naar een beweegprogramma bij een fysiotherapeut. Meer informatie vindt u op :</p> <ul style="list-style-type: none"> - www.borstkanker.nl/vermoeidheid - www.fyneon.nl

Meest voorkomende gevolgen na chemotherapie	Wat kunt u zelf doen
Vermoeidheid	<ul style="list-style-type: none"> • Zie wat u kunt doen onder het kopje vermoeidheid na borstoperatie (blz. 8-9).
Neuropathie of zenuwpijn dan wel een tintelend of slapend gevoel in ledematen	<ul style="list-style-type: none"> • Neem contact op met uw oncoloog of oncologie verpleegkundige over mogelijkheden.
Geheugenproblemen en concentratieproblemen	<ul style="list-style-type: none"> • Ga zo ontspannen mogelijk aan de slag met uw dagelijkse activiteiten. • Probeer de omstandigheden zo gunstig mogelijk te maken, bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none"> - Goede voorbereiding en organisatie - Orde, door spullen een vaste plaats te geven - Regelmaat - Zo min mogelijk afleiding (geen tv of muziek op de achtergrond) - Neem ruim voldoende de tijd - Vertel mensen in de omgeving over uw moeilijkheden om de verwachtingen reëel te laten zijn. Uw klachten zijn immers niet voor iedereen zichtbaar.
Veranderingen in gewicht	<ul style="list-style-type: none"> • Neem contact op met de mammapolikliniek. MCV, VS of chirurg kan u zo nodig doorverwijzen naar een diëtist.

Meest voorkomende gevolgen na radiotherapie	Wat kunt u zelf doen
Vermoeidheid	<ul style="list-style-type: none"> • Zie wat u kunt doen onder het kopje vermoeidheid na borstoperatie (blz. 8-9).
Rode, dunne huid/ ontsteking van de huid/kapotte huid	<ul style="list-style-type: none"> • Tijdens de radiotherapie en 2-4 weken hierna contact opnemen met de radiotherapeut van het Catharina Ziekenhuis. • Neem contact op met de mammapolikliniek (buiten bovengenoemde tijd). - Ga zo min mogelijk in bad en onder de douche - draag losse kleding - pas op voor crèmes/poeder met geur- en kleurstoffen en conserveringsmiddelen.
Pijn in het bestraalde gebied	<ul style="list-style-type: none"> • Neem contact op met de mammapolikliniek. Na observatie van het bestraalde gebied kan zo nodig pijnmedicatie voorgeschreven worden.
Soms treedt vochtophoping/ oedeem op	<ul style="list-style-type: none"> • Neem contact op met de mammapolikliniek. De MCV, VS of chirurg kan u zo nodig doorsturen naar een lymfoedeemtherapeut.
Donkere verkleuring van de huid	<ul style="list-style-type: none"> • Dit heeft in principe geen medische consequenties. Bij twijfel kunt u altijd contact opnemen met de mammapolikliniek.

**Meest voorkomende
gevolgen na
immunotherapie**

Wat kunt u zelf doen

**Kans op afname pompkracht
hartspier of een hoge
bloeddruk**

- Regelmatig controle bij de oncoloog.

**Trombo-embolie (afsluiting
van een (slag)ader of
bloedvat)**

Gebruik van bloedverduunning in overleg met de oncoloog.

Overige klachten

Het is mogelijk dat u andere klachten ervaart dan in deze folder staan beschreven. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de mammapolikliniek van het St. Anna Ziekenhuis.

Praktische, emotionele, sociale, spirituele problematiek

Naast lichamelijke klachten ten gevolge van een behandeling kunt u ook te maken krijgen met praktische, emotionele, sociale of spirituele problemen, zoals u heeft kunnen lezen bij de informatie over de lastmeter.

Op de volgende pagina's kunt u kijken of bepaalde situaties herkenbaar zijn en wat u zelf kunt doen.

Praktische problematiek

Wat kunt u zelf doen

Heeft u problemen met het huishouden, studie, financiën of overige praktische problemen

- U kunt contact opnemen met de mammapolikliniek. Zo nodig kunt u worden doorverwezen naar care for cancer. Voor meer informatie over care for cancer kunt u kijken op: www.careforcancer.nl

Wilt u weer beginnen met werken maar weet u niet precies hoe? Of heeft u vragen omtrent uw werk?

- Bespreek dit samen met uw werkgever en de arbodienst. Meer informatie kunt u ook vinden op www.borstkanker.nl. De MCV of VS kan u ook informatie geven over organisaties gespecialiseerd in kanker en reïntegratie.

Emotionele problematiek

Wat kunt u zelf doen

Heeft u geen greep op emotie, angst, stemming en voelt u zich somber?

- U kunt contact opnemen met uw huisarts of de mammapolikliniek. Zo nodig kunt u worden doorverwezen naar een medisch maatschappelijk werkster, psycholoog of psychiater.

Voelt u zich eenzaam of zou u graag in contact komen met lotgenoten?

- U kunt in contact komen met lotgenoten. Kijk voor meer informatie op: www.borstkanker.nl/lotgenotencontact. Ook kunt u terecht bij inloophuis de Eik te Eindhoven of de Cirkel te Helmond.

Sociale problematiek

Wat kunt u zelf doen

Problemen in omgang met partner, kinderen, familie of vrienden?

- U kunt contact opnemen met de mammapolikliniek. U kunt hierover ook contact opnemen met uw huisarts. Zo nodig kunt u worden doorverwezen naar een medisch maatschappelijk werkster.

Spirituele problematiek

Wat kunt u zelf doen

Uw levensbeschouwing is gedurende de behandeling veranderd? Of uw vertrouwen in god/ geloof?

- U kunt contact opnemen met de mammapolikliniek. Zo nodig kunt u doorverwezen worden naar een geestelijk verzorger of psycholoog.

Contactgegevens

De mammacareverpleegkundigen

Kristianne van den Boom

Jolanda van Rooy

De spreekuren van de mammacare verpleegkundige

(alleen voor geplande afspraken)

Maandag 08:30 - 11:30 uur

Dinsdag 08:30 - 11:30 uur en 13.00 - 16.30 uur

Donderdag 08:30 - 11:30 uur en 13:00 - 16:30 uur

Vrijdag 08:30 - 11:30 uur en 13:00 - 16:30 uur

Telefonische spreekuren

Maandag 11:45 - 12:15 uur

Dinsdag 11:45 - 12:15 uur

Vrijdag 11:45 - 12:15 uur

De mammacare verpleegkundige is tijdens het telefonisch spreekuur bereikbaar op telefoonnummer: **040 - 286 4649**

Let op: alleen tijdens deze telefonische spreekuren kunt u bellen met dit telefoonnummer.

De verpleegkundig specialist

Dorothy Heijmans

U kunt haar bereiken via telefoonnummer 040 - 286 4872 op:

Maandag 08:30 - 12:30 uur en 13:00 - 17:00 uur

Dinsdag 08:30 - 12:30 uur

Woensdag 08:30 - 12:30 uur

Donderdag 08:30 - 12:30 uur en 13:00 - 17:00 uur

(kies als u belt in het keuzemenu voor 'medische vraag')

Overige bereikbaarheid mammacare verpleegkundige

Tijdens kantooruren kunt u bellen met **de polikliniek chirurgie (route 53), telefoon 040 - 286 4872.**

Bij dringende en acute zaken kunt u in de avonden en in het weekend contact opnemen met **de spoedeisende hulp (SEH), telefoon 040 - 286 4834.**

St. Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop
Bogardelind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven
Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

**CHI087
07-19**