

Chirurgie
040 286 4872

Na jouw behandeling van borstkanker start je met het nazorgtraject. In deze informatie lees je meer over het nazorgtraject, wat je kan verwachten en wie je kan benaderen bij vragen en/of klachten. Daarnaast staan de meest voorkomende mogelijke gevolgen van jouw behandeling in deze informatie beschreven.

Hoe ziet het nazorgtraject eruit?

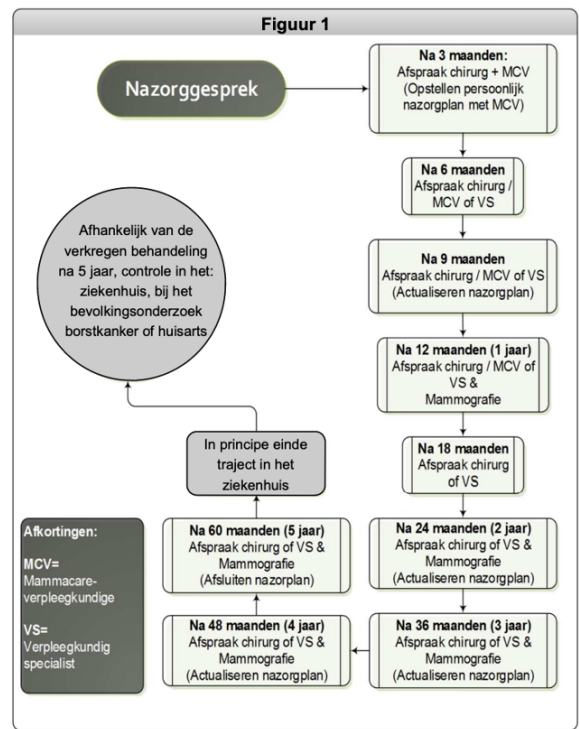
Persoonlijk nazorgplan

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

Persoonlijk nazorgplan

Het nazorgtraject bestaat uit follow-up consulten (zie figuur 1). Het is goed om je te realiseren dat voor jou 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 je mogelijk ervaart. Ook wordt jaarlijks een borstfoto (mammografie) gemaakt. Wij helpen je met klachten die als gevolg van jouw behandeling zijn ontstaan en bij het verwerken van jouw ziekte. Specifieke klachten kan je bespreken met de chirurg, mammacare verpleegkundige (MCV) of verpleegkundig specialist (VS). Er wordt eerst besproken of jij zelf iets tegen de klachten kan doen. Zo nodig word je doorverwezen naar een gespecialiseerde zorgverlener.

De follow-up consulten vinden plaats op de mammapolikliniek van het Anna Ziekenhuis. In overleg met jou 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 je gaat en welke problemen je mogelijk ervaart op lichamelijk, emotioneel, sociaal, praktisch en spiritueel gebied. Tijdens het nazorgtraject vul je de lastmeter meerdere keren in. De MCV, VS of chirurg bespreekt de antwoorden met jou en kan je, zo nodig, doorverwijzen naar een gespecialiseerde zorgverlener. Je krijgt de lastmeter van de MCV of de VS. Je kunt de lastmeter ook vinden op de website van het Anna Ziekenhuis:

www.annaziekenhuis.nl/lastmeter 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 ben je vaak voor jouw 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 je kan ervaren op psychisch en/of lichamelijk gebied, door borstkanker en/of na de behandeling voor borstkanker, waardoor jouw 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 je hebt gehad en van jou als persoon.

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

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

De gevolgen zijn beschreven per behandeling:

- borstoperatie
- chemotherapie
- radiotherapie
- immunotherapie.

De mogelijke gevolgen na hormoontherapie (endocriene therapie) kan je lezen onder het kopje: [Endocriene \(hormonale\) therapie bij borstkanker](#).

Meest voorkomende gevolgen van een borstoperatie	Wat kunt u zelf doen
Seroomvorming (vochtophoping)	• Neem contact op met de mammapolikliniek en overleg met de MCV, VS of chirurg over mogelijkheden.
Littekenvorming	• 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	• 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)	• Neem contact op met de mammapolikliniek. De MCV, VS of chirurg consulteert zo nodig een (pijn)specialist voor medicatie.
Vermoeidheid	• Vermoeidheid verminderen: - 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. Bespreek uw vermoeidheidsklachten met de MCV, VS of chirurg. Mogelijk kunt verwezen worden naar een beweegprogramma bij een fysiotherapeut. Meer informatie vindt u op : - www.borstkanker.nl/vermoeidheid - www.fyneon.nl

Meest voorkomende gevolgen na chemotherapie	Wat kunt u zelf doen
Vermoeidheid	• 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	• Neem contact op met uw oncoloog of oncologie verpleegkundige over mogelijkheden.
Geheugenproblemen en concentratieproblemen	• Ga zo ontspannen mogelijk aan de slag met uw dagelijkse activiteiten. • Probeer de omstandigheden zo gunstig mogelijk te maken, bijvoorbeeld: - 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	• 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	• Zie wat u kunt doen onder het kopje vermoeidheid na borstoperatie (blz. 8-9).
Rode, dunne huid/ ontsteking van de huid/kapotte huid	• 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	• Neem contact op met de mammapolikliniek. Na observatie van het bestraalde gebied kan zo nodig pijnmedicatie voorgeschreven worden.
Soms treedt vochtophoping/ oedeem op	• Neem contact op met de mammapolikliniek. De MCV, VS of chirurg kan u zo nodig doorsturen naar een lymfoedeemtherapeut.
Donkere verkleuring van de huid	• 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 bloedverdunding in overleg met de oncoloog.

Overige klachten

Het is mogelijk dat je andere klachten ervaart dan in deze informatie staat beschreven. Voor meer informatie kun je contact opnemen met de mammapolikliniek van het Anna Ziekenhuis.

Praktische, emotionele, sociale, spirituele problematiek

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

Op de volgende pagina's kan je kijken of bepaalde situaties herkenbaar zijn en wat je zelf kan 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 46 49**

Let op: alleen tijdens deze telefonische spreekuren mag je bellen met dit nummer. Indien je buiten deze tijden belt, bel je tijdens het reguliere spreekuur en wordt de telefoon niet opgenomen.

Overige bereikbaarheid:

Van maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 12:15 uur kun je bellen met de polikliniek chirurgie: **040 - 286 48 72** (optie 2 = medische vraag).

Je kunt ook contact met ons opnemen via onderstaand mailadres:

casemanager.mammapathologie@st-anna.nl

Bij dringende en acute zaken kan je in de avonduren en in het weekend contact opnemen met **de spoedeisende hulp (SEH)**,

telefoon 040 - 286 48 34.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/chi087-nazorg-bij-borstkanker/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



CHI087
07-01-2019