

Borstkanker het nazorgtraject

In de afgelopen periode bent u behandeld voor borstkanker. Nu uw behandeltraject is afgesloten begint het nazorgtraject. Hieronder vindt u informatie over het nazorgtraject en mogelijke late gevolgen van de behandeling.

Nazorggesprek en individueel nazorgplan

Ter afsluiting van uw behandeling heeft u een nazorggesprek met uw verpleegkundig specialist. Het doel van dit gesprek is om uw behandeling te evalueren en het traject van de nacontroles te bespreken. Aan de hand van de lastmeter vragenlijst bespreekt u eventuele klachten die u op dit moment nog ervaart op lichamelijk en psychosociaal gebied.

Ook bespreken we met welke mogelijke late gevolgen van behandeling u te maken kan krijgen.

Samen met u wordt besproken hoe vaak en bij welke zorgverleners de nacontroleafspraken gaan plaatsvinden.

Waarom nacontrole?

De diagnose borstkanker en de behandeling ervan is ingrijpend. Er is veel onzekerheid en voor veel mensen is ondersteuning en begeleiding bij het verwerkingsproces belangrijk. Een belangrijk doel van de nacontrole is beoordelen of u goed herstelt na de behandeling, zowel op lichamelijk als emotioneel gebied.

Bij iemand die borstkanker heeft (gehad), is het risico om een tweede keer borstkanker te krijgen iets verhoogd. Het is zinvol om zowel de behandelde borst en/of het littekengebied, als de gezonde borst en de omliggende lymfeklieren te controleren. Dit om een eventuele nieuwe tumor vroeg op te sporen.

Wie voert de nacontrole uit?

Gedurende het hele nazorgtraject is de verpleegkundig specialist uw aanspreekpunt. Zij voert de nacontroles afwisselend met uw behandelend medisch specialist uit. Afhankelijk van uw behandelingen, is de medisch specialist een chirurg en/of een internist-oncoloog. De radiotherapeut sluit de controles meestal na drie maanden af.

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Tijdens de nacontrole afspraken zal elke zorgverlener zich met name richten op het eigen expertisegebied:

- De chirurg richt zich meer op eventuele klachten ten gevolge van de operatie.
- De internist-oncoloog richt zich meer op klachten ten gevolge van de behandeling met chemotherapie/hormonale therapie/immunotherapie.
- De radiotherapeut richt zich meer op eventuele klachten ten gevolge van de bestraling.
- De verpleegkundig specialist richt zich meer op het hele lichamelijke en emotionele herstelproces en op eventuele klachten. Zij is deskundig op alle vakgebieden.

Wat kunt u verwachten tijdens een nacontroleafspraak?

U bespreekt uw lichamelijke en psychische gezondheid.

Er vindt een lichamelijk onderzoek plaats van de borst(en), het geopereerde gebied, de omliggende lymfklieren en de schouder/arm. Bij klachten volgt er gericht onderzoek, als de zorgverlener denkt dat de klacht iets met (de behandeling van) borstkanker te maken heeft. Voor sommige vrouwen is er een advies om gedurende een aantal jaar aanvullende anti-hormonale medicatie te gebruiken. Tijdens de controles hebben we extra aandacht voor eventuele bijwerkingen van deze therapie.

Jaarlijkse mammografie

Er wordt een keer per jaar een mammografie gemaakt van beide borsten of, als u een borstamputatie heeft gehad, alleen van de gezonde borst. Aansluitend aan de jaarlijkse mammografie volgt een nacontroleafspraak op het borstcentrum, waarbij de uitslag direct met u besproken wordt. De eerste mammografie wordt ongeveer één jaar na de diagnose borstkanker gemaakt.

Geen andere standaardonderzoeken

Naast de mammografie worden er geen andere onderzoeken zoals scans of bloedonderzoek gedaan. Verschillende grote studies hebben aangetoond dat het niet zinvol is om standaardonderzoeken te verrichten als er geen lichamelijke klachten zijn. Ook is aangetoond dat de overlevingsverwachting en kwaliteit van leven niet verbetert als uitzaaiingen vroeger worden vastgesteld of eerder worden behandeld. Alleen de periode dat iemand dan weet dat er sprake is van een uitgezaaide ziekte wordt langer. Daarnaast is het bij ieder onderzoek mogelijk dat er een afwijkende uitslag wordt gevonden, zonder dat er iets aan de hand is. Dit kan zorgen voor veel onnodige onrust en angst.

Genezen van borstkanker

Veel mensen die borstkanker hebben gehad, willen weten of ze 'genezen' zijn. In Nederland is de overleving na de behandeling van borstkanker de afgelopen jaren sterk verbeterd en veel mensen zijn na de behandeling genezen. Het is echter onmogelijk om een garantie te geven dat u nooit meer borstkanker zult krijgen.

Lokaal recidief

Soms kan het voorkomen dat er opnieuw borstkanker ontstaat in de behandelde borst(en) of rondom het litteken van de borstoperatie. Dit wordt een lokaal recidief genoemd en betekent dat u opnieuw behandeld moet worden.

Uitgezaaide borstkanker

Ondanks de behandeling blijft er toch een kans bestaan dat er borstkankercellen via bloed of lymfe verspreid zijn naar andere delen van het lichaam en daar opnieuw uitgroeien. Dit wordt ook wel uitgezaaide of gemetastaseerde borstkanker genoemd. Uitgezaaide borstkanker kan in principe niet worden genezen, maar kan vaak gedurende meerdere jaren stabiel worden gehouden met een behandeling.

Mogelijke late gevolgen van de behandeling

Het kan zijn dat u na de behandeling voor borstkanker te maken krijgt met klachten op psychisch en/of lichamelijk gebied die langdurig kunnen blijven bestaan. Deze klachten kunnen het dagelijks functioneren hinderen en zijn afhankelijk van de behandelingen die u gehad heeft. Het is goed om te weten dat lang niet iedereen te maken krijgt met late gevolgen. Hieronder staan de algemene late gevolgen beschreven:

Psychische en emotionele gevolgen van de behandeling

Voor sommige vrouwen is het afronden van de behandeling een verwarrende en soms ook moeilijke tijd. De meeste vrouwen verwachten dat ze zich na de behandeling weer beter voelen en de dagelijkse bezigheden weer kunnen oppakken. Hoewel de meesten weinig gevolgen van de behandeling ervaren, hebben sommige vrouwen moeite met het oppakken van de dagelijkse bezigheden omdat ze nog niet helemaal hersteld zijn van de behandelingen. Indien u een baan heeft en gaat reïntegreren naar uw werk maak dan goede afspraken met uw leidinggevende en bedrijfsarts. Geef hierin vooral zelf het tempo aan. Voor meer informatie zie <http://kankerenwerk.nl/>

Onzekerheid en angst na de behandeling is normaal. Iedereen beleeft deze gevoelens op haar eigen manier. De veiligheid van het lichaam is aangetast en het lichaamsbeeld kan veranderd zijn. Ook angst voor terugkeer van de ziekte komt veelvuldig voor. Een lichamelijke klacht waar u anders geen aandacht aan zou besteden, kan nu angst oproepen. Het heeft tijd nodig om hier weer een balans in te vinden.

De verwerking begint meestal pas na afloop van de behandelingen. Tijdens de behandelingen hebben patiënten vaak het gevoel alleen bezig te zijn met overleven en beter worden. Na deze periode komt er meer ruimte voor emoties en bezinning. Dit vaak in tegenstelling tot de sociale omgeving, die al met verwerking begint na de diagnose. Hierdoor kan het soms zijn dat u zich niet begrepen voelt. De omgeving is vaak heel blij en opgelucht dat alles voorbij is, terwijl dat voor u emotioneel zo niet voelt. Probeer uw eigen gevoelens bespreekbaar te maken bij uw naasten.

Vermoeidheid

Vermoeidheid komt bij veel patiënten voor en kan weken tot maanden na de behandeling aanwezig blijven. Deze vermoeidheid na de behandeling is vaak extremer dan normale vermoeidheid. Sommige mensen voelen zich uitgeput en hebben het gevoel dat ze weinig energie hebben voor dagelijkse activiteiten.

Soms verdwijnt de vermoeidheid vanzelf na zes maanden tot een jaar, maar soms blijft deze bestaan. Dit kan invloed hebben op uw concentratie en kan gevoelens veroorzaken van woede, angst en frustratie.

Indien vermoeidheid, met eventuele geheugen- en concentratieproblemen, langer dan een jaar na behandeling nog bestaan kunnen wij u een cognitieve behandeling aanbieden bij de afdeling medische psychologie.

Geheugen- en concentratieproblemen

Sommige patiënten hebben na de behandeling last van geheugen- en concentratieproblemen. De oorzaak ervan is meestal onduidelijk. Het kan zijn dat deze problemen worden veroorzaakt door de behandeling of door de angst die de diagnose en de behandeling met zich mee brengen. Hoewel patiënten zonder chemotherapie en hormoontherapie ook dezelfde problemen melden, wordt vaak gedacht dat deze behandelingen de oorzaak van geheugen- en concentratieproblemen zijn.

Problemen op het gebied van seksualiteit

Er zijn verschillende oorzaken voor de beperkte behoefte aan intimiteit en seks na de diagnose en behandeling van borstkanker. De emotionele impact kan een gevolg hebben voor de fysieke en emotionele relatie met uw partner. Daarnaast kan een lage hormoonspiegel door de overgang zorgen voor vaginale droogheid en irritatie.

Door de operatie, of het nu gaat om een borstsparende behandeling of een borstamputatie, verandert het uiterlijk.

Dit kan invloed hebben op het zelfvertrouwen en de seksuele beleving. Sommige vrouwen geven aan dat ze zich na de operatie minder vrouwelijk voelen of zich ongemakkelijk voelen als ze naakt zijn, alleen of met een partner. Door vermoeidheid verdwijnt soms de zin in seks en sommige vrouwen hebben last van sombere gevoelens. Het is belangrijk om deze gevoelens met uw partner te delen en bespreekbaar te maken.

Voor meer uitgebreide informatie:

http://www.borstkanker.nl/late_gevolgen_na_borstkanker

Wanneer contact opnemen?

Neem contact op als u blijvende of onverklaarbare klachten heeft waar u zich ongerust over maakt en die met (de behandeling van) borstkanker te maken kunnen hebben. Uw verpleegkundig specialist kan de klacht dan beoordelen. Zij overlegt indien nodig altijd met uw behandelend medisch specialist.

Voor klachten die niet direct met (de behandeling van) borstkanker te maken hebben kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts.

Voorbeelden van klachten kunnen zijn:

- Vermoeidheid, opvliegers, slecht slapen.
- Emotioneel niet goed kunnen functioneren en last van spanning, concentratieverlies en/of angst voor terugkeer van de ziekte.
- Een duidelijk stagnatie in het verwerkingsproces.
- Problemen op het gebied van seksualiteit.
- Andere onverklaarbare klachten die langer dan 3 weken aanhouden, zoals bijvoorbeeld botpijn, kortademigheid, hoesten, buikpijn of gewichtsverlies.

Contactpersoon en aanspreekpunt

Uw verpleegkundig specialist blijft uw contactpersoon tijdens uw nazorgtraject. Schroom niet om bij vragen, problemen, klachten en/of onduidelijkheden met haar contact op te nemen. Zij is tijdens kantooruren bereikbaar via het secretariaat van Borstcentrum Máxima, telefoonnummer (040) 888 53 20.