

Behandelwijzer hormoontherapie bij borstkanker

Deze behandelwijzer is eigendom van:

Naam :

Adres :

Plaats :

Telefoonnummer :

Neem deze behandelwijzer mee bij ieder bezoek aan het ziekenhuis, de huisarts en andere hulpverleners. Laat het lezen aan al uw behandelende artsen, dus óók aan uw waarnemend huisarts!



Hebt u deze behandelwijzer gevonden? Neem dan alstublieft zo snel mogelijk contact op met de eigenaar.

Inhoudsopgave

1	Voor wie is deze behandelwijzer?	4
2	De indeling van deze behandelwijzer	5
3	Belangrijke telefoonnummers	7
4	Waarom hormoontherapie?	9
5	Medicijnen	10
6	Adviezen zorgverleners	13
7	Specifieke informatie over uw medicijnen	15
8	Bijwerkingen en adviezen	17
9	Psychische en sociale gevolgen	20
10	Overige informatie	22
11	Pagina voor uw eigen vragen en aantekeningen	25

Behandelwijzer hormoontherapie bij borstkanker

U hebt in overleg met uw behandelend arts besloten om u te laten behandelen tegen kanker. U zult daarbij gedurende een langere periode hormoontherapie krijgen. Deze behandelwijzer is bedoeld om u te informeren over deze behandeling.

Natuurlijk vertellen uw arts en de verpleegkundig specialist u vooraf wat de behandeling inhoudt en wat u ervan kunt verwachten. U zult echter veel informatie krijgen, die u mogelijk niet in één keer kunt onthouden of overzien. Daarom hebben wij alle informatie voor u op een rij gezet in deze behandelwijzer. Zo kunt u thuis alles nog eens rustig nalezen.

De behandelwijzer is voor u, maar is zeker óók voor andere mensen bedoeld. Lees deze daarom goed door, zodat u precies weet hoe u de behandelwijzer het beste kunt gebruiken en voor wie deze nog meer bedoeld is.

1. Voor wie is deze behandelwijzer?

Deze behandelwijzer is bedoeld voor drie soorten lezers:

- uzelf
- de mensen in uw directe omgeving
- uw behandelaars en hulpverleners

Uzelf

U bent zelf natuurlijk de belangrijkste lezer. Het is belangrijk dat ú de inhoud goed begrijpt. Hebt u vragen? Stel ze ons dan gerust. U vindt de contactinformatie achter in deze behandelwijzer.

De mensen in uw directe omgeving

De behandeling raakt niet alleen u, maar ook de mensen om u heen: uw partner, familie en/of vrienden. Als zij weten wat uw behandeling inhoudt, kunnen ze u beter begrijpen en steunen. De behandelwijzer is dus ook voor hen geschreven.

Uw behandelaars en zorgverleners

De behandelwijzer is ook bedoeld om informatie door te geven aan de zorgverleners met wie u te maken hebt, thuis en in het ziekenhuis. Tijdens uw behandelperiode kan het namelijk voorkomen dat u behalve met uw behandelend arts en de verpleegkundig specialist in het St. Antonius Kankercentrum ook contact hebt met de huisarts en de wijkverpleegkundige. Het is belangrijk dat ook zij weten welke adviezen u krijgt. Daarom is in deze behandelwijzer een aantal pagina's opgenomen, waarop uw zorgverleners kunnen noteren wat belangrijk voor hen is om aan u en anderen te laten weten.

Daarnaast informeren zij uw huisarts schriftelijk over de hormonale therapie die u krijgt en de bijwerkingen die hierbij kunnen optreden. Op die manier is uw huisarts volledig op de hoogte van uw behandeling, waardoor u met vragen en problemen ook bij hem of haar terecht kunt.

Neem deze behandelwijzer ook altijd mee naar de apotheek (uw eigen apotheek of de St. Antonius Apotheek). Laat de apotheker weten dat u behandeld wordt met medicatie tegen de kanker. Zo kan de apotheek uw andere medicijnen hier zo nodig op aanpassen.

2. De indeling van deze behandelwijzer

De behandelwijzer bestaat uit drie delen met ieder een eigen kleur:

Wit

Op de witte pagina's vindt u informatie over uw behandeling.

Blauw

Tijdens uw behandeling zullen artsen en andere zorgverleners u aanvullende adviezen geven. In deze behandelwijzer is een aantal pagina's opgenomen, waarop zij deze adviezen kunnen noteren. Deze pagina's zijn blauw van kleur.

Geel

In deze behandelwijzer kunt u zelf ook aantekeningen maken en uw vragen opschrijven. Dit kan op de gele bladzijden. Zo vergeet u uw vragen niet en kunt u deze bij een volgend bezoek aan uw huisarts of het ziekenhuis stellen.

Roze

Op de roze pagina in de behandelwijzer vindt u alle telefoonnummers die voor u belangrijk zijn.

3. Belangrijke telefoonnummers



Algemene bereikbaarheid:

St. Antonius Ziekenhuis

Telefoon 088 - 320 30 00
voorlichting@antoniusziekenhuis.nl
www.antoniusziekenhuis.nl

Spoedeisende Hulp

088 - 320 33 00

St. Antonius Kankercentrum

T 088 - 320 57 00

Uw behandelend arts :

Uw verpleegkundig specialist :

Contactgegevens verpleegkundig specialist

Telefonisch spreekuur voor al uw vragen

Maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 09.00 uur

T 088 - 320 51 41.

Voor spoedgevallen of spoedvragen

Maandag t/m vrijdag van 09.00-16.00 uur

T 088 - 320 51 41.

Buiten deze uren

Wilt u buiten deze uren contact met ons opnemen? Bijvoorbeeld 's avonds, 's nachts, in het weekend en/of op feestdagen? Dan kunt u het volgende nummer bellen:

T 088 - 320 57 30.

4. Waarom hormoontherapie?

Om te begrijpen hoe hormoontherapie werkt bij de behandeling van kanker is het belangrijk om te begrijpen welke rol hormonen spelen bij de ziekte. Hieronder vertellen we u meer hierover.

Wat zijn hormonen?

Hormonen zijn stoffen in ons lichaam die bepaalde cellen in het lichaam kunnen activeren of cellen kunnen laten groeien. Er zijn veel soorten hormonen met ieder een specifieke taak. Zo zijn er hormonen die een rol spelen bij de opbouw van ons lichaam, het regelen van onze slaap en hormonen die zorgen voor de groei van voortplantingsorganen. Hormonen zijn dus zeer belangrijke stoffen die vele processen in ons lichaam aansturen.

Hormonen bij borstkanker

Bij kanker kan het echter zo zijn dat bepaalde hormonen de groei van de tumor stimuleren. Bij borstkanker is dit het hormoon oestrogeen. Tijdens de pubertijd maken de eierstokken grote hoeveelheden oestrogeen aan waardoor cellen in de borsten groeien en delen. Hierdoor ontstaat borstvorming. Na verloop van tijd komt dit in balans en stopt de groei van de borsten weer. Bij kanker blijven de cellen echter delen en groeien waardoor er een tumor ontstaat. Als een tumor groeit door de werking van het hormoon oestrogeen dan wordt de tumor hormoongevoelig genoemd. In ongeveer 70% van de gevallen is borstkanker hormoongevoelig.

Borstkanker is niet altijd hormoongevoelig. Alleen als kankercellen hormoonreceptoren hebben zijn ze gevoelig voor hormonen. Hormoonreceptoren zijn plaatsen op de kankercellen waar hormonen zich aan kunnen hechten. Zodra de hormonen zich aan de receptoren hechten, krijgen de kankercellen de 'opdracht' zich te delen. Hierdoor groeit de tumor. In 30% van de gevallen is de tumor niet hormoongevoelig en groeit deze door andere oorzaken.

Wanneer hormoontherapie?

Alleen wanneer de tumor hormoongevoelig is, kunnen we hormoontherapie inzetten bij de behandeling. Hierbij zorgen we ervoor dat het effect van hormonen op de tumor wordt geblokkeerd. Hierdoor stopt de tumor met groeien. We noemen deze behandeling daarom ook wel anti-hormonale therapie; we dienen tenslotte geen hormonen toe, maar gaan het effect van de hormonen juist tegen.

Hormoontherapie kan op verschillende manieren worden toegepast. Op de afbeelding op pagina 11 ziet u wat er allemaal mogelijk is. Vaak krijgt u medicijnen die de aanmaak of de werking van bepaalde hormonen remmen of blokkeren. Het doel is te voorkomen

dat de tumor groeit door de hormonen. Hormoontherapie kan in combinatie met andere behandelingen (zoals radiotherapie) plaatsvinden.

Er zijn verschillende vormen van hormoontherapie. In het volgende hoofdstuk leest u welke medicijnen we kunnen inzetten bij hormoontherapie.

5. Medicijnen

Bij hormoontherapie kunnen verschillende medicijnen worden gebruikt. Al deze medicijnen remmen de aanmaak of de werking van bepaalde hormonen, waardoor de tumor minder snel groeit of zelfs stopt met groeien. Ieder middel beïnvloedt de hormonen op een andere manier. Hieronder leest u meer hierover.

Anti-hormonen

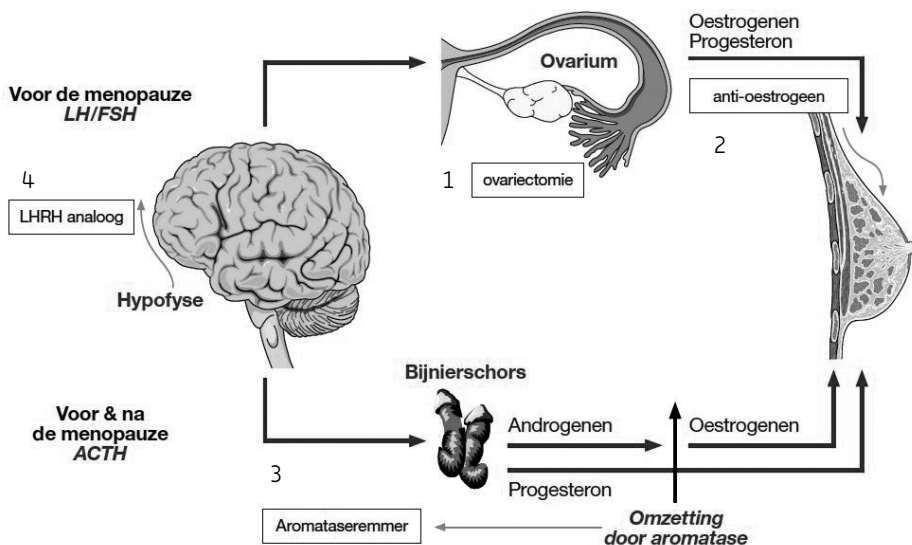
Anti-hormonen blokkeren de hormoonreceptoren op de kankercellen. Zo kan het hormoon oestrogeen zich niet meer aan de receptoren hechten en wordt de werking ervan dus tegengegaan. Hormonen kunnen de kankercellen niet langer de 'opdracht' geven zich te delen. De groei van de tumor en/of uitzaaïngen wordt afgeremd. Anti-hormonen zijn beschikbaar als tablet of injectie (zie afbeelding blz 11).

Aromataseremmers

Aromataseremmers leggen de werking van aromatase in het lichaam stil. Aromatase is een enzym die een rol speelt bij de aanmaak van oestrogenen bij vrouwen. Dit oestrogeen zit in het vetweefsel in het hele lichaam. Na de overgang produceren de eierstokken van een vrouw geen oestrogenen meer, maar de aromatase nog wel. Door de werking van het enzym aromatase met medicijnen te remmen, wordt de aanmaak van oestrogenen geremd. Aromataseremmers zijn beschikbaar als tablet (zie afbeelding blz 11).

LHRH-analogen

De eierstokken produceren niet zomaar oestrogeen. Andere hormonen in het lichaam geven de eierstokken 'opdracht' oestrogeen aan te maken: LHRH is zo'n hormoon. LHRH wordt in de hersenen aangemaakt. LHRH-analogen zijn stoffen die op het lichaamseigen LHRH lijken; deze zetten de eierstokken ook aan tot oestrogeenproductie. De oestrogeenproductie wordt alleen zo veel gestimuleerd dat de eierstokken al snel 'uitgeput' raken. Hierdoor stopt de oestrogeenproductie. Hierdoor komt er geen oestrogeen meer vrij en neemt de groei van de tumor af. LHRH-analogen zijn beschikbaar als injectie. LHRH-analogen kunnen gebruikt worden in combinatie met een anti-hormoon of een aromataseremmer (zie afbeelding blz 11).



*Bron afbeelding: Astra Zeneca

Anti-hormonale behandelingen:

1. verwijderen van de eierstokken (ovaria): zo kunnen deze geen hormonen aanmaken;
2. anti-hormonen (anti-oestrogeen): blokkeren de hormoonreceptoren, zodat hormonen de kankercellen niet kunnen beïnvloeden.
3. aromataseremmers: emmen de omzetting naar hormonen door aromatase (enzym);
4. LHRH-analogen: stimuleren de oestrogeenproductie zo veel dat de eierstokken 'overbelast' raken en stoppen met de aanmaak van hormonen.

Gebruik uw medicijnen op de juiste manier

Het is van groot belang om uw medicatie op de juiste manier te gebruiken. Kies daarom een tijdstip waarop het voor u handig is om uw medicijnen in te nemen. Dat kan bij het ontbijt zijn of juist voordat u naar bed gaat. Hebt u in uw dagelijkse leven erg veel last van de bijwerkingen van de medicijnen? Neem dan contact op met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist. U kunt met hen bespreken wat uw mogelijkheden zijn en of uw behandeling eventueel kan worden aangepast.



Meld altijd aan uw arts en/of apotheek dat u hormoontherapie krijgt.

Controle van het bloed

Menstrueerde u nog voordat u met uw chemotherapie begon en bent u jonger dan 40 jaar? Dan kan het nodig zijn om te onderzoeken hoeveel hormonen er in uw bloed zitten. Zo kunnen we bepalen of u wel of niet in de overgang bent. Uw verpleegkundig specialist informeert u hierover.

Belangrijk: anticonceptie

Ondanks dat u door de anti-hormoonmedicatie mogelijk niet meer menstrueert, kunt u wel zwanger worden. Daarom is het belangrijk om voor goede anticonceptie te zorgen. U kunt hiervoor alleen **geen anticonceptiepil** gebruiken. De hormonen in de pil kunnen er namelijk voor zorgen dat uw (hormoongevoelige) tumor groeit. In plaats van de anticonceptiepil, kunt u de een spiraaltje laten plaatsen of niet-hormonale anticonceptiemiddelen zoals condooms gebruiken.

Meer informatie?

Wilt u meer lezen over hormoontherapie? Vraag dan naar de folder 'Hormonale therapie bij kanker' van het KWF.

6. Adviezen zorgverleners

Graag in trefwoorden noteren. Ook (veranderingen in) medicatie op deze pagina vermelden.

Datum	Doel van de behandeling	Acties/adviezen	Naam/functie
	<input type="checkbox"/> adjuvant (preventief, aanvullend)		
	<input type="checkbox"/> palliatief (niet genezend, maar gericht op verbetering of handhaving van kwaliteit van leven)		
	bevindingen tijdens behandeling:		

6. Adviezen zorgverleners

Graag in trefwoorden noteren. Ook (veranderingen in) medicatie op deze pagina vermelden.

Datum	Doel van de behandeling	Acties/adviezen	Naam/functie

7. Specifieke informatie over uw medicijnen

Op de volgende pagina vindt specifieke informatie over de medicijnen die u krijgt. Hierin staat onder andere welke bijwerkingen deze medicijnen kunnen geven. In hoofdstuk 8 geven we uitleg over de bijwerkingen en vertellen we wat u kunt doen om deze te voorkomen of verminderen.

8. Bijwerkingen en adviezen

De hormoontherapie kan verschillende bijwerkingen met zich meebrengen. In het hoofdstuk 'Specifieke informatie over uw medicijnen' leest u meer over de mogelijke bijwerkingen van uw medicijn. In dit hoofdstuk geven we uitleg over de bijwerkingen en vertellen we wat u kunt doen om deze te voorkomen of verminderen. Lang niet alle bijwerkingen zullen bij u voorkomen. Iedereen reageert anders op medicijnen. Hebt u klachten door de hormoontherapie? Bespreek dit dan met uw behandelend arts en/of verpleegkundig specialist. Zij kunnen u tips geven om uw klachten te verminderen.

Vervroegde overgang

De productie van oestrogenen kan plotseling wegvallen door chemotherapie, hormoontherapie of verwijdering van de eierstokken. Hierdoor komt u vervroegd in de overgang. Net als de natuurlijke overgang, kan het vervroegd in de overgang komen verschillende klachten met zich meebrengen. Deze kunnen heviger zijn dan bij een natuurlijke overgang. Hierdoor kunnen onder andere de volgende klachten ontstaan:

- u hebt opvliegers;
- u hebt een onregelmatige menstruatie of uw menstruatie stopt;
- u hebt minder zin om te vrijen;
- uw vagina wordt minder vochtig en
- u hebt versnelde botontkalking (osteoporose).

Opvliegers

Opvliegers zijn plotselinge aanvallen van warmte. U kunt hierbij ook gaan zweten. De een heeft hier meer last van de ander. Hebt u last van opvliegers, dan adviseren wij u het volgende:

- Draag laagjes kleding. U kunt dan iets uittrekken als u het warm hebt.
- Nuttig koffie, alcoholhoudende dranken en gekruid eten met mate. Deze voedingsmiddelen kunnen opvliegers uitlokken. Als u last hebt van opvliegers kunt u uitproberen of deze afnemen als u minder van deze voedingsmiddelen nuttigt.
- Zorg voor een koele slaapkamer. Dit kan helpen om de opvliegers 's nachts te verminderen.

Gebruik geen hormoonvervangende medicatie om uw opvliegers te verminderen. Deze middelen kunnen er namelijk voor zorgen dat de tumor weer groeit. Hebt u heel veel last van de opvliegers? Neem dan contact op met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist voor advies en eventueel medicatie of behandeling.

Spier- en gewrichtsklachten

Deze klachten worden minder of gaan weg als u in beweging bent. Hebt u veel last van uw spieren en gewrichten, dan kunt u paracetamol nemen. U mag binnen 24 uur maxi-

maal 4 keer 2 paracetamoltabletten van 500 mg gebruiken. Een warme douche of sauna, ontspanningsoefeningen, meditatie, yoga en massage kunnen ook verlichting geven.

Stemmingsveranderingen

Hebt u stemmingswisselingen? Door de hormoontherapie kunnen deze toenemen. Overleg zo nodig met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist.

Drogere vagina

Doordat u vervroegd in de overgang komt, kan uw vagina droger zijn. Hierdoor kan vrijen pijnlijk zijn. Een glijmiddel of een bevochtigende gel voor de vagina (bodygliss® of replens®) kan hierbij helpen. Deze zijn vrij verkrijgbaar bij de apotheek of drogist. Daarnaast kan de vagina, doordat deze minder vochtig is, branderig aanvoelen of jeuken. Het slijmvlies van de vagina wordt ook gevoeliger voor infecties waardoor u last kunt krijgen van jeuk en extra afscheiding. Via uw huisarts kunt u hiervoor medicatie krijgen.

Minder zin om te vrijen

Door de veranderde hormoonbalans kan het zijn dat u minder zin hebt om te vrijen dan normaal. Uw verpleegkundig specialist kan u hierover adviseren.

Botontkalking (osteoporose)

Door de (vervroegde) overgang kan botontkalking ontstaan. Om botontkalking te voorkomen adviseren we u om ervoor te zorgen dat u tenminste 4 eenheden zuivel (zoals melk, yoghurt, kaas) per dag binnenkrijgt en te zorgen voor voldoende lichaamsbeweging. Daarnaast kan het zijn dat u een botversterker nodig hebt. Uw behandelend arts vertelt u meer hierover.

Vermoeidheid

Door de verandering in uw hormoonhuishouding kunt u meer last hebben van vermoeidheid. Dit hoeft niet door de hormoontherapie te komen, maar kan ook ontstaan door eerdere behandelingen die u hebt gehad of de ziekte zelf. Daarnaast is het vaak een ingrijpende ervaring als u tegen kanker behandeld wordt. Dit kan verschillende gevoelens, zoals verdriet, angst, machteloosheid, onzekerheid en boosheid, met zich meebrengen. Ook dit kan ervoor zorgen dat u vermoeider bent dan normaal.

Een goede balans tussen rust en bewegen is belangrijk bij vermoeidheid. Probeer wel elke dag minimaal 30 minuten te bewegen; dit heeft een positieve invloed op vermoeidheid. U kunt zich ook aanmelden bij een bewegingsprogramma in uw regio of in ons ziekenhuis. Hebt u hier behoefte aan? Geef dit dan aan bij verpleegkundig specialist.

Huiduitslag en lichaamsbehandling

Het kan zijn dat uw huid droger, schilferig of juist vet wordt door de therapie. Ook kan de huid dunner lijken en er rood of vlekkelig uitzien. Verzorg de huid in dat geval met een bodylotion of bodycrème.

Daarnaast kan het voorkomen dat u meer gezichts- en/of lichaamsbehandling krijgt. Hiervoor kunt u een schoonheidsspecialiste of huidtherapeute raadplegen.

Vaginaal bloedverlies

Door de hormonale therapie is het mogelijk dat u gaat vloeien. Dit kan, afhankelijk van uw leeftijd, ook komen doordat uw menstruatie na chemotherapie terugkomt. Neem bij vaginaal bloedverlies voor de zekerheid contact op met uw verpleegkundig specialist of behandelend arts. We doen dan eerst bloedonderzoek om te kijken of uw menstruatiecyclus teruggekeerd is (als u nog menstrueerde vóór start van uw chemotherapie). Is dat niet het geval, dan wordt u doorverwezen naar de gynaecoloog.

Trombose

Trombose komt maar heel soms voor bij hormoontherapie. Toch willen we u hier meer over vertellen. Trombose is een bloedprop/-stolsel in het bloedvat. Als het stolsel groeit kan uw bloedvat verstopt raken, waardoor het bloed niet meer goed door het bloedvat kan stromen. Dit kan de volgende klachten geven:

- uw been of arm is rood en dik, voelt warm aan en is pijnlijk/gevoelig (trombosebeen/-arm);
- u bent kortademig (longembolie).

Neem bij deze klachten contact op met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist.

Hebt u vragen en/of klachten of maakt u zich zorgen?

Neem dan gerust contact op met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist om dit te bespreken. U vindt het telefoonnummer op de roze pagina in de behandelwijzer.

9. Psychische en sociale gevolgen

Als u behandeld wordt tegen kanker kan dat uw leven ingrijpend veranderen. Dit geldt voor u, maar ook voor alle betrokkenen om u heen. Iedereen zal zich opnieuw moeten instellen op deze nieuwe situatie. U en uw naasten kunnen met de volgende gevoelens en vragen te maken krijgen.

Grip

Het kan zijn dat u het gevoel hebt minder grip te hebben op uw eigen leven. Activiteiten en werkzaamheden kunnen voor korte of langere tijd veranderen of wegvallen. Dit kan uw gevoel van eigenwaarde aantasten.

Uiterlijk

Uw uiterlijk verandert misschien door uw behandeling. Dit kan u onzeker maken, u het gevoel geven dat u niet meer de persoon bent die u was of dat u er niet meer aantrekkelijk uitziet. Misschien hebt u de neiging intimiteit en aandacht voor elkaar te vermijden, maar die kunnen juist in deze periode van groot belang zijn.

Zingeving

Uw situatie kan levens- en zingevingsvragen oproepen bij u en uw naasten. Het kan helpen deze vragen te delen met uw naasten. Als u dat wilt, kunt u ook de hulp inroepen van een geestelijk verzorger binnen of buiten het ziekenhuis, de maatschappelijk werker of de verpleegkundig specialist (zie ook hoofdstuk 10). Zij kunnen u ondersteunen door een luisterend oor te bieden, informatie en adviezen te geven en u eventueel door te verwijzen naar andere hulpverleners. Maak hier gerust gebruik van. U bepaalt zelf welke voorlichting en ondersteuning u wenst.

Vrienden

Uw behandeling kan ook bij de mensen in uw directe omgeving alles 'op zijn kop zetten'. Er kunnen spanningen ontstaan die er voorheen niet waren. Misschien is bezoek bang om bij u langs te komen. Vrienden- of familiecontacten kunnen tegenvallen of juist intensiever worden.

Partner, kinderen en andere naasten

Als u als partner, zoon of dochter of andere naaste dit boekje leest: wij beseffen dat ook uw leven in deze situatie extra onder druk kan staan. Naast uw eigen zorgen en onzekerheid over de ziekte en de toekomst, kan uw dagelijkse leven extra druk zijn. Vaak moet u steeds opnieuw hetzelfde verhaal vertellen aan mensen die vragen hoe het gaat. Het is daarom ook voor u belangrijk om voor voldoende rust en ontspanning in te lassen en waar mogelijk (en als u dat wilt) taken aan anderen over te dragen. Ook is het aan te raden met elkaar in gesprek te blijven over de zorgen en gevoelens die er leven, zodat u

elkaar wellicht kunt ondersteunen in deze situatie.

Kinderen

Als u kinderen hebt, zullen zij op hun eigen manier reageren op uw ziekte en behandeling. De reactie van kinderen op situaties als deze is afhankelijk van de leeftijd en het karakter van het kind. In de meeste gevallen is het goed ze te betrekken in wat er aan de hand is. Hebt u vragen over dit onderwerp? Aarzel niet om deze te stellen tijdens uw gesprekken met de verpleegkundig specialist.

Lees voor meer informatie ook de folder 'Kanker, en hoe moet het nu met mijn kinderen?' van het KWF. U kunt ook bij het Helen Dowling Instituut terecht voor informatie en begeleiding. Kijk voor meer informatie op www.hdi.nl.

Genieten

Naast zorgen kan de behandeling er ook toe leiden dat u bewuster geniet van dingen en dat het duidelijker wordt wat voor u écht belangrijk is in het leven.

Onthoud: u staat er niet alleen voor. U zult steun nodig hebben tijdens deze behandeling. Het delen van uw angsten en onzekerheden met anderen kan ervoor zorgen dat u minder gespannen bent. Anderen kunnen uw stemmingen gunstig beïnvloeden. Sommige mensen praten het liefst met hun directe naasten, anderen geven de voorkeur aan een hulpverlener of een lotgenoot.

Kennis kan onzekerheid en angst verminderen. Begrijpt u iets niet of hebt u vragen? Bespreek dit dan gerust met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist. Stel net zolang vragen totdat u alles begrijpt.

Tips

Tips voor patiënten

- Uw hart luchten helpt. U hebt dan minder het gevoel dat u er alleen voor staat.
- Durf te praten over gevoelens van angst, onzekerheid en wanhoop.
- Help anderen over de drempel door zelf over uw ziekte te beginnen.
- U hoeft niet alles met iedereen te bespreken; maak hierin uw eigen keuzes.
- Bedenk dat anderen het vaak goed bedoelen, ook al lijken ze onhandig.
- Bedenk dat mensen om u heen vaak zwijgen uit eigen angst of onzekerheid.

Tips voor familie en naasten van een patiënt

- Laat uw betrokkenheid merken, ook als u geen woorden hebt.
- Onzekerheid is niet erg, gewoon aanwezig zijn is al voldoende.
- Geef niet ongevraagd goedbedoelde adviezen.
- De behoefte om op te peppen kan verkeerd overkomen.

- U hoeft niet alle mogelijke steun te geven.
- De een is goed in woorden, de ander in praktische karweitjes.

Tips voor patiënt en omgeving samen

- Mensen kunnen verschillende verwachtingen van elkaar hebben.
- Realiseer u dat iedereen anders met een moeilijke situatie omgaat. Twee verschillende manieren kunnen een relatie onder druk zetten.
- Durf duidelijk te maken wat u wel en niet kunt.

(Overgenomen uit 'Over Leven', wachtkamertijdschrift van de Nederlandse Kankerbestrijding)

Meer informatie en/of begeleiding

Voor informatie en begeleiding kunt u ook contact opnemen met de verpleegkundig specialist. Zij kan u begeleiden of verwijzen naar de maatschappelijk werker, de psycholoog of het Helen Dowling Instituut afhankelijk van de problemen die er spelen (zie ook het hoofdstuk 10).

10. Overige informatie

Maatschappelijk werk

Als u behoefte hebt aan begeleiding door een maatschappelijk werker, kunt u een eerste gesprek aanvragen via uw behandelend arts of verpleegkundig specialist. Daarna kunnen er meer gesprekken volgen, als u dat wilt. De maatschappelijk werker heeft ervaring met de begeleiding van patiënten die behandeld worden tegen kanker.

Geestelijke verzorging

Als u prijs stelt op ondersteuning door een geestelijk verzorger, pastor of imam, kunt u contact opnemen met het ziekenhuis en vragen naar de dienst Geestelijke Verzorging. Ook kunt u de verpleegkundig specialist vragen uw verzoek door te geven. De geestelijk verzorger neemt contact met u op om een datum en tijd af te spreken.

Thuiszorg

Het kan zijn dat u thuiszorg of hulp in de huishouding nodig hebt. Voor informatie over de thuiszorgorganisatie in uw omgeving kunt u terecht bij uw huisarts. Huishoudelijke hulp kunt u aanvragen bij uw gemeente. Daar wordt uw aanvraag beoordeeld door het WMO-loket (WMO staat voor Wet Maatschappelijke Ondersteuning).

Huisbezoek wijkverpleegkundige

Als u wilt kan een gespecialiseerde verpleegkundige van de thuiszorg u thuis bezoeken. Hij/zij heeft ervaring met het thuis begeleiden van mensen met kanker. De verpleegkundig specialist kan u het telefoonnummer van de wijkverpleegkundige geven.

Diëtist

Als u afvalt of juist aankomt, kan een diëtist u adviezen geven. Vraag uw behandelend arts of verpleegkundig specialist om een verwijzing naar een diëtist bij u in de omgeving.

Aanvullende zorg

Sommige patiënten willen naast hun zorg in het ziekenhuis, gebruik maken van aanvullende zorg. Hierbij kunt u denken aan:

- massage of het gebruik van etherische oliën (bij massage of in de vorm van aromaverneveling);
- het gebruik van kruiden en/of vitamines: overleg voor de zekerheid altijd met u verpleegkundig specialist voordat kruiden of vitamines e.d. gebruikt;
- het beluisteren van ontspannende muziek;
- ontspannings- en visualisatieoefeningen.

Laat het ons weten als u van aanvullende zorg gebruikmaakt.

Patiëntenverenigingen

Bij de Borstkankervereniging (www.borstkanker.nl) kunt u terecht met vragen. Ook kunt u in contact komen met andere borstkankerpatiënten om bijvoorbeeld ervaringen uit te wisselen met iemand in een vergelijkbare situatie.

Daarnaast zijn er verenigingen voor jongeren met kanker. Deze verenigingen kunnen u ook voorlichting geven en in contact brengen met lotgenoten. Veel verenigingen geven folders, brochures of tijdschriften uit.

Kijk voor meer informatie op de website van de kankerpatiëntenorganisaties (www.kanker.nl). Voor vragen over patiëntenverenigingen kunt u altijd terecht bij de verpleegkundig specialist.

Meer informatie?

KWF Kankerbestrijding geeft vele brochures uit, zoals bijvoorbeeld 'Hormonale therapie' en 'Leven met kanker'. U kunt in het ziekenhuis naar deze brochures vragen of deze zelf bestellen via de website www.kwf.nl of door te bellen naar de KWF-Infolijn, T 0800 – 022 66 22.

Verder:

- Op www.kankerpatiënt.nl vindt u veel informatie, verhalen en boektitels.
- Het Helen Dowling Instituut geeft de brochure 'Diagnose kanker, over leven na een schokkende gebeurtenis' uit. Daarnaast verzorgen zij professionele opvang van en begeleiding aan kankerpatiënten en hun naasten. Kijk voor meer informatie op www.hdi.nl of bel T 030 - 252 40 20.
- Op www.kiesbeter.nl vindt u veel informatie over aandoeningen, gezondheidszorg en patiëntenorganisaties.
- Cabane, centrum voor leven met kanker. www.centrumcabane.nl
Hof van Transwijk 2, 3526 XB Utrecht, T 030 - 280 37 38, e-mail: info@centrumcabane.nl

Wilt u hulp bij het zoeken van informatie? Neem dan gerust contact op met de Helpdesk Patiënteninformatie van het St. Antonius Ziekenhuis via T 088 – 320 30 00 of door te mailen naar patienteninformatie@antoniuziekenhuis.nl.

11. Pagina voor uw vragen en aantekeningen

Datum	Vragen/aantekeningen

11. Pagina voor uw vragen en aantekeningen

Datum	Vragen/aantekeningen