

Lichamelijke, psychische en sociale gevolgen

Het kan zijn dat u meteen of langere tijd na de behandeling(en) nog lichamelijke en/of psychische klachten heeft. Mogelijk staat dit uw verwerkingsproces in de weg. En misschien is het daardoor moeilijk(er) om het dagelijks leven weer goed op te pakken.

Vertel ons hoe het met u gaat

Uw zorgverleners horen graag hoe het met u gaat en wat voor u belangrijk is, zodat ze u nu en in de toekomst nog beter kunnen helpen. Vul hiervoor de online vragenlijsten in die u van het ziekenhuis ontvangt. We gebruiken de vragenlijsten als vast onderdeel van de zorg.

Door de vragenlijst in te vullen, brengt u in beeld hoe het met u gaat, hoe u zich voelt en wat voor u belangrijk is. Uw zorgverleners kunnen de uitkomsten hiervan gebruiken om de zorg op uw behoefte af te stemmen, om samen te zorgen voor kwaliteit van leven.

Kennis helpt onzekerheid en angst verminderen

Begrijpt u iets niet? Of heeft u vragen? Laat het uw casemanager dan gerust weten. De juiste informatie en voldoende kennis kunnen onzekerheid en angst wegnemen. U vindt hier de [contactgegevens](https://www.antoniusziekenhuis.nl/contactgegevens) ([\[https://www.antoniusziekenhuis.nl/contactgegevens-bij-borstkanker\]](https://www.antoniusziekenhuis.nl/contactgegevens-bij-borstkanker)).

Voorbeelden van klachten en gevolgen

Een behandeling voor borstkanker of een voorstadium van borstkanker (DCIS) kan uw leven ingrijpend veranderen. Dit geldt niet alleen voor u, maar ook voor alle mensen om u heen. Hieronder ziet u voorbeelden van klachten, gevoelens en vragen waar u en uw naasten mee te maken kunnen krijgen.

Gevoelige borst

Na de operatie of bestraling kan de borst gevoeliger (steken) blijven.

Gewrichtsklachten

Het kan zijn dat u door de behandeling – chemotherapie of anti-hormonale therapie – en door minder beweging dan normaal (tijdelijk) gewrichtsklachten krijgt. Denk aan stijfheid, pijn en/of krachtsverlies. Gedoseerd en zo nodig aangepast dagelijks bewegen (zeker 30 minuten per dag) is een belangrijk ‘medicijn’. Denk aan gewoon wandelen in plaats van hardlopen bijvoorbeeld.

Lymfoedeem

Het kan zijn dat u last krijgt van een dikke arm, borst of hand. Dit wordt lymfoedeem genoemd. Tijdens de controle na de operatie bespreekt de fysiotherapeut dit uitgebreid met u. U wordt zo nodig verwezen naar een

gespecialiseerde oedeemfysiotherapeut.

Zie ook '[Zo helpt u lymfoedeem voorkomen](https://www.antoniusziekenhuis.nl/zo-helpt-u-lymfoedeem-voorkomen)' [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/zo-helpt-u-lymfoedeem-voorkomen>].

Problemen met uw arm

U krijgt na de operatie adviezen en oefeningen van de fysiotherapeut om uw arm en schouder zo snel mogelijk weer normaal en verantwoord te gebruiken.

Seksualiteit

Bijna een derde van de vrouwen heeft na de behandeling(en) in meer of mindere mate seksuele problemen. Onder andere door lichamelijke veranderingen zoals vermoeidheid, verminderd libido, veranderd slijmvlies en/of zich minder aantrekkelijk voelen. De problemen kunnen ook ontstaan door psychische klachten, zoals stress, zingeving of somberheid, of door sociale veranderingen. Denk aan een andere invulling van uw rol als partner, waardoor uw relatie onder druk kan komen te staan. U kunt dit bespreken met uw casemanager of verwezen worden naar een seksuoloog.

Vermoeidheid

Veel mensen hebben tijdens en na de behandeling last van vermoeidheid. Dit komt onder andere doordat uw inspanningsvermogen en spierkracht te lijden hebben van de intensieve behandeling. Dagelijks bewegen (minimaal 30 minuten) – ook tijdens de behandeling – helpt om vermoeidheid te voorkomen en ervan te herstellen. Uw casemanager vertelt u graag meer over de mogelijkheden voor begeleiding en revalidatie in het ziekenhuis.

Afhankelijkheid

Veel mensen ervaren tijdens de ziekte en de behandeling (grote) afhankelijkheid van artsen, verpleegkundigen, hun partner en naasten. Om dit gevoel minder beladen te maken, kan het helpen om dit tegenover hen uit te spreken.

De ziekte bepaalt uw agenda

Uw ziekte kost energie. Onderzoek en behandeling kunnen uw agenda soms volledig bepalen. Ook in de periodes tussen de behandelingen. Dat vraagt een andere indeling van uw tijd. Tijd die u voorheen aan heel andere dingen kon besteden.

Genieten

Veel mensen gaan na alles wat ze meemaken anders naar het leven kijken. Ze hechten nu minder waarde aan zaken die ze vroeger belangrijk vonden, terwijl andere dingen meer voor hen zijn gaan betekenen. Naast alle zorgen kunt u in deze tijd van ziekte en behandeling misschien juist ook bewuster genieten van wat belangrijk voor u is.

Gevoel van minder grip

Het kan zijn dat u minder grip krijgt op uw eigen leven. De dagelijkse activiteiten waar u aan gewend was, kunnen voor korte of langere tijd veranderen of wegvallen. Dit kan uw gevoel van eigenwaarde aantasten. Ook kunt u zich zorgen maken over uw thuissituatie, werk, financiën, enzovoort.

Kinderen

Misschien heeft u kinderen. Kinderen zullen op hun eigen manier reageren op uw ziekte en behandeling. Misschien vraagt u zich af wat u ze wel of niet moet vertellen. De reactie van kinderen is uiteraard afhankelijk van leeftijd en karakter. Hoe dan ook, het is in de meeste gevallen goed om hen te betrekken bij wat er aan de hand is. Vraag ook gerust advies aan uw casemanager. Meer informatie kunt ook vinden op de [website kankerspoken](http://www.kankerspoken.nl) (<http://www.kankerspoken.nl>).

Onzekerheid

Onzekerheid over het verloop van de ziekte en de behandeling zorgen vaak voor angst en verdriet. Word ik wel beter? Zal ik bijwerkingen krijgen? Hoe ziet de toekomst er voor mij en mijn naasten uit?

Schuldgevoel

Sommige mensen voelen zich schuldig omdat ze hun omgeving veel zorg en 'overlast' bezorgen, en taken aan anderen moeten overdragen. Het kan opluchten om dit schuldgevoel tegenover uw naasten uit te spreken.

Somberheid

Misschien kunt u door moeheid, pijn en concentratieverlies lichamelijk en geestelijk minder goed functioneren. Dit kan leiden tot gevoelens van neerslachtigheid en somberheid (depressiviteit).

Stress

Uw behandeling in het ziekenhuis vraagt de nodige aanpassing. In deze onbekende medische wereld voelt u zich misschien niet altijd op uw gemak. Misschien ook moet u bepaalde beslissingen over uw behandeling nemen. Dit kan stress veroorzaken. Vraag uw arts en casemanager gerust om begrijpelijke uitleg en aandacht.

Veranderd zelfbeeld

Het kan zijn dat uw uiterlijk door de behandeling(en) verandert. Misschien voelt u zich daardoor onzeker en minder aantrekkelijk, en heeft u het gevoel niet meer te zijn wie u was. Misschien heeft u daardoor de neiging intimiteit en aandacht uit de weg te gaan, terwijl dit in deze periode juist heel belangrijk kan zijn.

Voor altijd patiënt voelen

Na de behandeling is er vaak het gevoel voor altijd patiënt te zijn. Soms door lichamelijke klachten. Maar mogelijk ook door moeite om het dagelijkse leven weer op te pakken. Dit is per persoon verschillend. Persoonlijkheid en het type behandeling spelen hierbij een belangrijke rol.

Vrienden

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

Zingeving

Uw situatie kan levens- en zingevingsvragen oproepen bij u en uw naasten. Het kan helpen deze vragen met uw naasten te delen. Ook kunt u hulp inroepen van uw eigen pastor of geestelijk verzorger, maatschappelijk werker en/of casemanager van het ziekenhuis.

Vraag anderen om steun

Onthoud dat u er niet alleen voor staat. U zult steun nodig hebben tijdens uw behandeling. Door angsten en onzekerheden te delen, heeft u misschien minder last van spanning. Anderen kunnen uw stemming positief beïnvloeden. Misschien praat u het liefst met uw directe naasten. Of misschien praat u liever met een hulpverlener of lotgenoot.

Contact met een ervaringsdeskundige kan heel waardevol zijn. Het St. Antonius Ziekenhuis heeft daarom het Buddyhuis opgericht. Kijk voor informatie op de [website van het Buddyhuis \(http://www.buddyhuis.nl\)](http://www.buddyhuis.nl).

Gesprek over 'positieve gezondheid'

'Positieve gezondheid' staat voor op een andere manier kijken naar uw gezondheid. Ziekte en beperkingen zijn daarbij niet meer het uitgangspunt. Het gaat bij positieve gezondheid om het vermogen om u aan te passen aan een situatie en daarin zelf de regie te nemen. Het gaat dus om veerkracht bij fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven. Bij positieve gezondheid wordt gekeken naar wat uw leven betekenisvol maakt. Dat is voor iedereen weer anders.

In een gesprek over 'Positieve gezondheid' kijken we naar 6 onderdelen, namelijk:

- Lichaamsfuncties
- Mentaal welbevinden: gevoelens en gedachten
- Zingeving
- Kwaliteit van leven
- Meedoen
- Dagelijks functioneren/ leven

Voorafgaand aan het gesprek ontvangt u een formulier om in te vullen. Dit formulier noemen we 'het spinnenweb'. Het spinnenweb invullen geeft inzicht in hoe de 6 onderdelen er in uw leven uitzien.

Aan de hand van het ingevulde formulier bespreekt u samen met uw verpleegkundig specialist of verpleegkundig consulent de uitkomsten en wat voor u belangrijk is. Samen kunt u vervolgens bespreken wie (of wat) kan helpen om te werken aan datgene wat u belangrijk vindt.

Dit gesprek is eenmalig en staat los van uw medische behandeltraject. Mocht het nodig zijn om hier een vervolg aan te geven in de vorm van extra gesprekken, dan verwijzen wij u door naar uw huisarts/ praktijkondersteuner of

een thuiszorgverpleegkundige in uw regio.

Meer informatie:

- Website mijn positieve gezondheid (<https://mijnpositievegezondheid.nl/>)
- Website arts en leefstijl (<https://www.artsenleefstijl.nl/>)
- Webinar Positieve Gezondheid
(<https://www.buddyhuis.nl/buddyhuis-initiatieven/st-antoonius-ziekenhuis/webinars-terugkijken>)

Contact Ziekenhuis

T