

Controle en nazorg/herstel borstkanker



Wij vinden het belangrijk dat u na behandeling de draad van uw leven weer kunt oppakken. Naast dat u elk jaar voor medische controle terugkomt is er het eerste jaar na afronding van de behandeling extra aandacht voor het herstel. We blikken dan terug op de diagnose- en behandel fase, staan stil bij hoe het nu gaat en we kijken samen vooruit. We geven persoonlijke informatie en praktische tips en verwijzen zo nodig naar specifieke hulpverleners. Het is maar net wat u nodig heeft om goed te herstellen en verder te kunnen.

De controle fase

Na afronding van uw behandeling blijft u onder controle in het Borstkankercentrum. Dit houdt in dat (ten minste) gedurende de eerste 5 jaar na diagnose en tot 60-jarige leeftijd er jaarlijks een mammografie (borstfoto) gemaakt wordt (als dit van toepassing is). Daarnaast wordt er lichamelijk onderzoek gedaan van de borst(en) en/of het operatiegebied. De afspraken hiervoor zijn met de verpleegkundig specialist. De chirurg ziet u 1,5 jaar na diagnose. Heeft u anti-hormonale therapie dan kan indien van toepassing op bepaalde momenten ook bloedonderzoek en een botdichtheidsmeting nodig zijn.

Het controleschema:

- 1 x per jaar borstfoto/mammografie (als dit van toepassing is) en lichamelijk onderzoek bij uw verpleegkundig specialist. Dit ten minste vijf jaar en tot zestig jarige leeftijd.
- Bent u behandeld zonder chemotherapie? Dan vindt de eerste controle en nazorg plaats 6 maanden na diagnose bij uw verpleegkundig specialist.
- Controle door de chirurg vindt plaats 1,5 jaar na diagnose.
- Bent u behandeld met bestraling (radiotherapie)? Dan vindt ook een controle door de radiotherapeut plaats zo'n 1,5 jaar na diagnose.
- Bent u behandeld met chemotherapie, immunotherapie en of anti-hormonale therapie?
- Dan vindt de controle ook door de internist-oncoloog tussentijds plaats, afhankelijk van de behandeling.

De poliklinische afspraken

Voor alle bovenstaande afspraken wordt u schriftelijk opgeroepen.

Wilt u contact opnemen op 015 - 260 39 35 als u zonder reden niet bent opgeroepen volgens bovenstaand schema?

Onze nazorg

De eerste 1 tot 2 jaar na afronding van uw behandeling middels chirurgie, radiotherapie en of chemotherapie richten we ons tijdens de controle afspraken ook op uw herstel. We evalueren dan de diagnose- en behandel fase en bespreken de door u ervaren gevolgen van de behandelingen op lichamelijk- emotioneel- en maatschappelijk gebied. U krijgt persoonlijke adviezen die goede zelfzorg ondersteunen en zo nodig wordt u verwezen naar specifieke hulpverleners. Onze nazorg is dus afgestemd op uw persoonlijke situatie. Voor u naar de afspraak komt, vragen wij u herhaaldelijk de zogeheten 'Lastmeter' of PROMS vragenlijst (zo mogelijk digitaal) in te vullen. Hierop geeft u aan waarvan u last heeft en in welke mate. Met deze informatie kunnen wij u beter helpen.



De herstelfase

De behandeling(en) kan lichamelijk en geestelijk veel van u vragen. Na afronding van de behandeling met chirurgie, radiotherapie en/of chemotherapie hebben de meeste mensen één tot twee jaar nodig om tot volledig herstel te komen. In de herstelfase kunt u lichamelijke- en/of emotionele klachten ervaren. De concentratie, het geheugen en het algemeen functioneren kan verminderd zijn. Het oppakken/handhaven van een gezonde leefstijl is daarbij van belang. Zorg dus in alle opzichten goed voor uzelf.

Bewegen

De meeste patiënten herstellen beter door tijdens en na de behandeling regelmatig en bewust te bewegen op een manier waarbij aandacht is voor het verbeteren van zowel kracht als conditie. Dit is wetenschappelijk bewezen.

U kunt bijvoorbeeld gaan wandelen, fietsen, traplopen, oefeningen doen of een sport beoefenen.

Door te kiezen voor een bewegingsvorm of groepssamenstelling waarbij u plezier ervaart is het beter mogelijk om het bewegen vaker te doen en langdurig vol te houden. Een zekere vorm van variatie kan daar ook bij helpen. En vraag aan anderen u hierbij te steunen en te motiveren.

De Pace-vragenlijst van het Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen (NISB) zou u kunnen helpen bij het maken van een plan.

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor volwassenen geeft aan dat minstens een half uur matig intensief bewegen per dag, minimaal 5 dagen per week nodig is om je goed te blijven voelen.

De fit norm Zie Z is voor jong en oud gelijk en vereist tenminste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit (waarbij u gaat zweten). Deze norm is vooral gericht op het onderhouden van fysieke fitheid (uithoudingsvermogen, kracht en coördinatievermogen).

Het is belangrijk om een goede balans te vinden tussen voldoende beweging en voldoende rust.

Maar het is niet makkelijk om voldoende te bewegen en ook effectief te bewegen wanneer u vermoeidheid ervaart. Een oncologisch fysiotherapeut kan u helpen om op de juiste manier te trainen zowel tijdens als na de behandeling.

Voeding

Zorg dat u gezond en gevarieerd eet. Hou rekening met de frequentie, de grootte van uw portie en de calorieën naar mate u te licht of te zwaar bent ten opzichte van een gezond gewicht.

Zie <https://www.voedingscentrum.nl> en de BMI-meter

Zie <https://www.voedingenkankerinfo.nl/>

Psychisch functioneren

Een goede balans tussen rust en gezond bewegen draagt positief bij aan uw geestelijke gezondheid. Ook praten met anderen over wat u bezig houdt helpt om te ontladen en te herstellen.

Het kan helpen om contact te hebben met lotgenoten of langs te gaan bij een inloophuis voor mensen met kanker en hun betrokkenen. Een psycholoog kan professionele ondersteuning geven bij het mentaal functioneren en het herstellen van de gevolgen van de diagnose en de behandeling.

Zie bijlage 'Psychosociale zorg'.

Controle en nazorg/herstel borstkanker



Maatschappelijk functioneren

Ieder mens heeft verschillende rollen in het leven zoals bijvoorbeeld, kind, partner, opvoeder, vriend(in), werknemer, vrijwilliger. Het is niet altijd haalbaar om tijdens en na de behandeling alles op dezelfde manier te blijven doen. Soms moeten bepaalde dingen tijdelijk minder of anders.

Het kan lastig zijn om dit te ervaren en hier keuzes in te maken. Praat hierover met mensen om u heen, met hulpverleners en (indien van toepassing) uw werkgever.

Zie bijlage: 'Advies bij werk en kanker'.

Oncologische revalidatie (medisch specialistische revalidatie)

Soms is het zo dat het op eigen kracht en met de hulp van individuele hulpverleners onvoldoende lukt om tot goed herstel te komen. Als u na uw behandelingen problemen heeft op zowel lichamelijk, psychisch en sociaal vlak die in zekere mate met elkaar te maken hebben dan kan medisch specialistische revalidatie helpen. Uw verpleegkundig specialist kan u hiervoor verwijzen.

Zie www.basaltrevalidatie.nl