Extra informatie en tips (borstkanker)

Hieronder staat een overzicht van folders over lichamelijke, psychische en sociale gevolgen van borstkanker, inclusief tips en adviezen.

Uw casemanager gaat samen met u na welke informatie passend voor u is. Veel informatie kunt u ook vinden op de webpagina van het St. Antonius Borstcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/borstcentrum).

Folders en meer informatie

- Uitwendige borstprotheses (https://www.borstkanker.nl/medische-informatie/behandelingen-bij-borstkanker/borstreconstructie/uitwendige-borstprothese)
- Revalidatiemogelijkheden bij kanker (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/revalidatieprogramma-bij-kanker)
- Fysieke training tijdens en/of na kankerbehandeling (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/fysieke-training-tijdens-enna-kankerbehandeling)
- Zorgen rond kanker, bij wie kunt u terecht (https://www.antoniusziekenhuis.nl/zorgen-rond-kanker-bij-wie-van-ons-kunt-u-terecht)
- Begeleiding bij stoppen met roken (https://www.antoniusziekenhuis.nl/rookvrij-ziekenhuis/hulp-bij-stoppen-met-roken)
- Voeding en kanker (https://www.youtube.com/watch?v=4ID6ZLWgP4o) (filmpje op ons YouTube-kanaal)
- Kanker en seksualiteit (https://www.borstkanker.nl/sites/default/files/2020-09/Folder%20Seksualiteit.pdf)
- Uiterlijke verzorging bij kanker (workshop) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/uiterlijke-verzorging-voor-mensen-met-kanker-workshop)
- Buddyhuis (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum/buddycontact)
- Online zelfhulpprogramma's Therapieland (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum/kankercentrum-persoonlijke-mensgerichte-zorg/zelfhulpmodule-voor-oncologiepatienten)
- Untire app (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum/nieuwsoverzicht/untire-app-beschikbaar-voor-alle-oncologische-patienten)
- Zorg bij u in de buurt (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum/oncologiezorgnetwerken-midden-nederland)

Tips voor een gesprek met uw zorgverlener

U heeft regelmatig gesprekken met uw arts(en) en andere zorgverleners. Het kan prettig zijn om u goed op deze gesprekken voor te bereiden. De volgende tips kunnen u daarbij helpen.

- Zorg dat u goed geïnformeerd bent. U kunt kennis over uw ziekte opdoen:
  - Uw informatiemap
  - Websites
  - Uw huisarts: vraag uw huisarts om uitleg over de verschillende behandelmogelijkheden
- Ga bij voorkeur niet alleen naar een gesprek:
  - 2 horen meer dan 1
  - Spreek af met degene die met u meegaat wat u van hem of haar verwacht.
- Bereid u voor op het gesprek:
  - Schrijf de vragen die u wilt stellen op
  - Vertel uw zorgverleners over uw gezondheid en klachten
  - Vertel uw zorgverleners over andere behandelingen en medicijnen
- Maak aantekeningen of neem het gesprek op met uw telefoon:
  - Schrijf tijdens het gesprek kort op wat uw zorgverlener zegt of vraag uw begeleider dit te doen
  - Vraag goed door en zorg dat u het begrijpt
  - Herhaal in uw eigen woorden wat uw zorgverlener heeft verteld en check of u het heeft begrepen
  - Vraag zo nodig om uitleg van medische termen
  - Vraag of uw zorgverlener iets tekent of opschrijft
  - Stel uw vragen
- Wees open en respectvol:
  - Het gesprek moet voor alle partijen op een respectvolle wijze verlopen
  - Wees open over uw eigen (alternatieve) aanpak naast uw reguliere behandeling
- Overleg met uw arts(en) en/of uw verpleegkundig specialist over de behandelmogelijkheden. Betrek daar ook uw persoonlijke situatie en voorkeur bij (dit wordt ook samen beslissen genoemd):
  - Na dit overleg neemt u binnen de mogelijkheden uiteindelijk zelf de beslissing over uw behandeling
  - Mogelijk laat u de beslissing liever over aan uw arts
  - U doet waar u zich goed bij voelt
- Zo kunt u in overleg een goede beslissing over uw behandeling nemen:
  - Vraag naar keuzemogelijkheden voor de behandeling: op de websites Bbewust (http://www.b-bewust.borstkanker.nl) en 3 goede vragen (http://www.3goedevragen.nl) vindt u hulpmiddelen voor het maken van een goede keuze en voor uw voorbereiding op een gesprek met een arts
  - Vraag bedenktijd bij een moeilijke beslissing over een voorgestelde behandeling
  - Vraag na bedenktijd om een tweede gesprek
  - Vraag naar ervaringen met de voorgestelde behandeling
  - Vraag desgewenst om een second opinion
- Informeer naar de mogelijkheden voor begeleiding:
  - Laat het uw zorgverlener weten als u het moeilijk heeft met de ziekte en zich zorgen maakt
  - Vraag zo nodig naar mogelijkheden voor begeleiding door een maatschappelijk werker of psycholoog bijvoorbeeld

Veelgestelde vragen

Worden zorgkosten vergoed?

Medische behandelingen van DCIS en borstkanker worden in de meeste gevallen vanuit het basispakket vergoed. Twijfelt u over de vergoeding door uw zorgverzekeraar? Neem dan altijd contact op met uw zorgverzekeraar voordat u behandeld wordt in het St. Antonius Ziekenhuis. Vergoeding van aanvullende

behandelingen zoals fysiotherapie is afhankelijk van uw (aanvullende) zorgverzekering. Vraag ook dit daarom altijd eerst na bij uw zorgverzekeraar.

Hoe geef ik toestemming voor een onderzoek of behandeling?

Afhankelijk van het onderzoek of de behandeling geeft u zelf altijd impliciet of expliciet (schriftelijk) toestemming.

Zie ook de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (http://www.patientenfederatie.nl/themas/patientenrechten).

Wat is een Santeon-behandeling?

Samen met 6 andere topklinische ziekenhuizen werkt het Borstcentrum van het St. Antonius Ziekenhuis voortdurend aan het verbeteren van borstkankerzorg. De 7 Santeon-ziekenhuizen werken hiervoor nauw samen en nemen de beste aanpak van elkaar over.

Zie ook de website Santeon voor borstkanker (http://www.santeonvoorborstkanker.nl).

Wie is mijn hoofdbehandelaar en wat is zijn rol?

Afhankelijk van de behandeling is 1 medisch specialist van het team uw hoofdbehandelaar. Deze medisch specialist is eindverantwoordelijk voor de zorg en uw behandeling. U kunt met al uw vragen bij hem of haar terecht. Afhankelijk van de fase van de behandeling - denk aan een operatie, behandeling met chemotherapie en/of radiotherapie - kan het zijn dat u van hoofdbehandelaar wisselt.

Wie is mijn casemanager en wat is zijn rol?

U wordt tijdens uw hele zorgtraject begeleid door een casemanager (deze kan wisselen in de fases). Dit is een verpleegkundig specialist of een gespecialiseerde verpleegkundige van het behandelteam die uw zorgtraject coördineert.

Een verpleegkundig specialist is zowel medisch als verpleegkundig opgeleid en werkt nauw samen met de medisch specialisten en anderen die bij uw behandeling betrokken zijn. Is uw casemanager een gespecialiseerde verpleegkundige? Dan overlegt hij of zij voor medische taken altijd met de medisch specialist.

De casemanager is goed op de hoogte van uw situatie, aandoening en behandeling. De casemanager begeleidt u en uw naasten vanaf het moment dat DCIS of borstkanker wordt vastgesteld. De casemanager is uw vaste aanspreekpunt voor al uw vragen.

Wat is een second opinion?

Bij een second opinion vraagt u de mening van een andere arts. Meestal is dit een arts van een ander ziekenhuis. Uw hoofdbehandelaar zorgt voor een verwijzing en afschriften van gegevens uit uw medisch dossier. Hiervoor is uw toestemming nodig. U kunt een second opinion aanvragen als u twijfelt over de diagnose of de voorgestelde behandeling. Of als u vindt dat de onderzoeken niet goed zijn verlopen. Wij adviseren u eventuele onvrede altijd eerst met uw arts of verpleegkundig specialist te bespreken.

Hoe en wanneer wordt mijn huisarts geïnformeerd?

Het ziekenhuis informeert uw huisarts op de volgende vaste momenten:

- Na de diagnose;
- Na het multidisciplinaire overleg over de voorgestelde behandeling;
- Na het multidisciplinaire overleg over de uitslag en de behandeling na de borstoperatie en/of aanvullende behandelingen;
- Elk jaar na uw controleafspraak met uw arts of casemanager.

Hoe kan ik tijdens de behandeling het beste omgaan met mijn werk?

Wanneer u de diagnose kanker krijgt, heeft u veel aan uw hoofd. Of u kunt werken is afhankelijk van de behandelingen en de gevolgen van de behandelingen voor uw gezondheid. Het is belangrijk om uw werkgever, leidinggevende, collega's, en/of opdrachtgevers te informeren over uw situatie en afspraken te maken. Zo houdt u regie en kan u steun van hen ontvangen.

Het is helpend als u goed op de hoogte bent van de rechten en plichten als u ziek bent. Op de site van de NFK (http://www.nfk.nl/kanker-en-werk) kunt u hierover lezen.

Schroom niet om begeleiding en advies te vragen van de maatschappelijk werker in het ziekenhuis. Zij kan met u meedenken over wat in uw situatie goed is. Kijk voor meer informatie op onze website (http://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/maatschappelijk-werk).

In het ziekenhuis worden regelmatig webinars en bijeenkomsten georganiseerd over ziekte en werk(hervatting). Raadpleeg voor de data de agenda op de website van het ziekenhuis (http://www.antoniusziekenhuis.nl/nieuws/herstel-bij-kanker).

Kan ik mijn behandeling ondersteunen met alternatieve geneeswijzen?

In het ziekenhuis krijgt u een reguliere behandeling aangeboden. Een alternatieve behandeling kan zin hebben, bijvoorbeeld omdat u zich er beter door voelt. Bespreek dit gerust met het behandelteam.

Meer informatie over borstkanker

Hier zijn verschillende websites die voor u goede informatie kunnen zorgen.

Apps

- App Untire
- App mindfulness (VGZ)

Websites

- St. Antonius Borstcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/borstcentrum)
- www.borstkanker.nl (www.borstkanker.nl)
- www.buddyhuis.nl (www.buddyhuis.nl)
- www.b-bewust.borstkanker.nl (www.b-bewust.borstkanker.nl) (hulpmiddelen voor het maken van een keuze voor een behandeling en voorbereiding op gesprek met uw arts)
- www.kwfkankerbestrijding.nl (www.kwfkankerbestrijding.nl)
- www.pinkribbon.nl (www.pinkribbon.nl)
- www.BRCA.nl (www.BRCA.nl)
- www.kanker.nl (www.kanker.nl) (lotgenotencontact)

- www.lymfoedeem.nl (www.lymfoedeem.nl)
- www.nvfl.nl (www.nvfl.nl)

Borstkanker bij jonge vrouwen

- www.amazones.nl (www.amazones.nl)
- www.jongborstkanker.nl (www.jongborstkanker.nl)
- www.ayazorgnetwerk.nl (www.ayazorgnetwerk.nl)

Borstkanker vrouwen met een andere culturele achtergrond

- www.mammarosa.nl (www.mammarosa.nl)

Borstkanker en kinderen

- www.kankerspoken.nl (www.kankerspoken.nl)

Aanvullende begeleiding

- www.hdi.nl (www.hdi.nl)
- www.lymfoedeem.nl (www.lymfoedeem.nl)
- www.re-turn.nl (www.re-turn.nl)
- www.stap.nu (www.stap.nu)
- www.thha.nl (www.thha.nl)
- www.dichtbij.nl (www.dichtbij.nl)
- www.levenenzo.nl (www.levenenzo.nl)

Boeken

- Alles over borstkanker - ISBN 978 90 81932 226
- Borstbeelden (foto's van verschillende operaties): op verzoek te leen bij uw verpleegkundige
- Werken na kanker - ISBN 978 90 72219 534

Contact Ziekenhuis **T 088 320 30 00**