een santeon ziekenhuis

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 deze als vast onderdeel van de zorg.

Door de vragenlijsten in te vullen geeft u aan hoe het met u gaat, hoe u zich voelt en wat u belangrijk vindt. 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? 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-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.

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).

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 een (grote) afhankelijkheid van artsen, verpleegkundigen, hun partner en naasten. Om dit gevoel minder beladen te maken, kan het helpen 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 tussen de behandelingen door. Daardoor moet u uw tijd anders indelen en blijft er minder ruimte over voor andere dingen.

Genieten

Veel mensen gaan na alles wat ze meemaken anders naar het leven kijken. Ze hechten 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 bewuster genieten van wat belangrijk voor u is.

Gevoel van minder grip

Het kan voelen alsof u minder grip heeft op uw leven. Gewone dagelijkse bezigheden waar u aan gewend was, kunnen tijdelijk of langdurig veranderen of zelfs wegvallen. Dat kan invloed hebben op uw gevoel van eigenwaarde. Misschien maakt u zich ook zorgen over uw thuissituatie, werk, financiën of andere zaken.

Kinderen

Misschien heeft u kinderen. Kinderen reageren op hun eigen manier 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 ze te betrekken bij wat er aan de hand is. Vraag gerust advies aan uw casemanager. Meer informatie vindt u ook op de website Kankerspoken (http://www.kankerspoken.nl).

Onzekerheid

Onzekerheid over het verloop van de ziekte en behandeling zorgen vaak voor angst en verdriet. Word ik wel beter? Krijg ik bijwerkingen? 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 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. U kunt hierdoor de neiging hebben om intimiteit en aandacht uit de weg te gaan, terwijl dit in deze periode juist belangrijk kan zijn.

Voor altijd patiënt voelen

Na de behandeling kunt u het gevoel hebben dat u voor altijd patiënt bent. Soms door lichamelijke klachten, maar mogelijk ook omdat u moeite heeft om het dagelijkse leven weer op te pakken. Dit verschilt per persoon. 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 z'n 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. Tijdens uw behandeling heeft u steun nodig. Het delen van angsten en onzekerheden, kan spanning verminderen. Anderen kunnen uw stemming positief beïnvloeden. Misschien praat u het liefst met iemand uit uw directe omgeving. Of misschien voelt u zich meer op uw gemak bij 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).

Gesprek over 'positieve gezondheid'

Bij 'positieve gezondheid' kijken we op een andere manier naar uw gezondheid. Ziekte en beperkingen zijn daarbij niet meer het uitgangspunt. Het gaat 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 anders. In een gesprek over 'positieve gezondheid' kijken we naar 6 onderdelen, namelijk:

1. Lichaamsfuncties
2. Mentaal welbevinden: gevoelens en gedachten
3. Zingeving
4. Kwaliteit van leven
5. Meedoen
6. Dagelijks functioneren/leven

Voorafgaand aan het gesprek ontvangt u een formulier om in te vullen. Dit formulier noemen we 'het spinnenweb'. Het invullen van dit formulier geeft inzicht in hoe deze 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 hier een vervolg aan te geven in de vorm van extra gesprekken, dan verwijzen we 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-antonius-ziekenhuis/webinars-terugkijken)

Contact Ziekenhuis **T 088 320 30 00**