

Behandelwijzer borstkanker

www.nwz.nl

■ **Eigendom van:**

Naam.....

Geboortedatum.....

Adres.....

Postcode | Plaats.....

Telefoonnummer.....

Bij ongeval waarschuwen.....

Bij verlies wordt de vinder dringend verzocht contact op te nemen met de eigenaar van dit boekje.

Inhoud

1. **Waarom dit boekje?**
2. **Borstkliniek**
3. **Contactpagina mammacare-team**
4. **Pagina voor aantekeningen**
5. **Behandeling van borstkanker**
6. **Informatie over uw behandeling**
7. **Nazorg**
8. **Erfelijkheid**
9. **Mammaprint / genexpressietest**
10. **Websites**
11. **Extra lichamelijke en psychosociale zorg**
12. **Lastmeter**
13. **Extra informatie**
14. **Vergoeding vervoer**
15. **Wetenschappelijk onderzoek**

1 Waarom dit boekje?

U wordt behandeld voor borstkanker. Om u zo volledig mogelijk te informeren over uw behandeling is deze behandelwijzer samengesteld. De behandelwijzer is een aanvulling op het gesprek met uw specialist of andere zorgverleners. U krijgt van hen veel informatie over uw ziekte en de behandeling: u kunt met dit boekje de informatie nog eens rustig nalezen.

■ Uw vragen

In deze behandelwijzer kunt u zelf ook aantekeningen maken en uw vragen opschrijven in hoofdstuk 4.

■ Het gebruik

Het is de bedoeling dat u uw persoonlijke gegevens invult.

Goede zorg borstkanker

De borstkliniek van Noordwest Oncologisch Centrum ontving van de Borstkanker Vereniging Nederland (BVN) het Roze Lintje. Dit lintje geeft aan dat de borstkliniek voldoet aan goede borstkankerzorg volgens de criteria van BVN.

U kunt uw eigen ervaringen delen met de Monitor Borstkankerzorg van de BVN. Dit doet u via een vragenlijst die u via de mail toegestuurd kunt krijgen. U kunt zich hiervoor aanmelden bij uw verpleegkundig consulent/specialist mammacare aan het begin van uw behandeling.

Vanzelfsprekend beoordeelt de Inspectie van de Gezondheidszorg en andere instanties (onder andere Zichtbare Zorg en Integraal Kankercentrum Nederland) de kwaliteit van zorg. Binnen Noordwest doen de diverse afdelingen ook regelmatig een kwaliteitsonderzoek. Natuurlijk kunt u met uw op- of aanmerkingen ook bij uw specialist of verpleegkundig consulent/specialist mammacare terecht. Wij horen graag van u hoe u de zorg heeft ervaren zodat wij deze kunnen verbeteren.

2. Borstkliniek

U wordt onderzocht en mogelijk behandeld door verschillende artsen en verpleegkundigen in de borstkliniek van Noordwest Oncologisch Centrum. Deze zorgverleners zijn gespecialiseerd in de diagnose, behandeling en begeleiding van patiënten met goed of kwaadaardige afwijkingen van de borst of de verdenking daarvan. Zij vormen samen het mammacare-team van Noordwest Ziekenhuisgroep. De medische term voor borst is mamma, vandaar deze naam.

■ Mammacare-team

Het mammacare-team bestaat uit artsen en verpleegkundigen die gespecialiseerd zijn in onderzoek naar en behandeling van afwijkingen in de borst. Het team bestaat uit:

- 10 chirurgen op locatie Alkmaar en Den Helder en werken samen met hun collega's in het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk
- 6 verpleegkundig specialisten en 5 verpleegkundige consulent mammacare/casemanager
- radiologen, nucleair geneeskundigen, internist-oncologen en radiotherapeuten en plastisch chirurgen. Met welke van deze zorgverleners u te maken, hangt af van wat in uw geval nodig is

Alle zorgverleners van het mammacare-team werken nauw met elkaar samen.

Wilt u weten welke zorgverleners bij de borstkliniek werkt, hun foto zien en wat hun achtergrond is, kijk dan op www.nwz.nl/borstkliniek

De chirurg

De chirurg bespreekt welk onderzoek en/of welke behandelingen nodig zijn. De chirurg die het eerst beschikbaar is, voert de operatie in principe uit. U kunt ook uw voorkeur voor een bepaalde chirurg aangeven. Het kan zijn dat u dan wat langer moet wachten op de behandeling.

Verpleegkundig consultant/specialist mammacare

Er zijn diverse functies voor verpleegkundige, elk met hun eigen bevoegdheden en taken. Wij noemen ze in dit boekje verpleegkundig consultant/specialist mammacare. Hieronder vindt u uitleg over de diverse functies:

- verpleegkundig specialist. Dit is een verpleegkundige die zich heeft gespecialiseerd in medische taken op het gebied van borstproblemen.
In Den Helder is een van hen uw vaste aanspreekpunt gedurende uw behandeling. U en uw naaste(n) kunnen bij haar terecht voor informatie over uw diagnose, behandeling en nazorg. Zo nodig verwijst zij u door naar andere zorgverleners van het mammacare-team.
Op locatie Alkmaar doet de verpleegkundig specialist de controles/follow up na uw behandeling
- verpleegkundig consultant mammacare/casemanager. Dit is een verpleegkundige speciaal voor opvang en begeleiding van patiënten met kanker.
Op locatie Alkmaar werken 5 verpleegkundige consultants mammacare/casemanagers. Eén van hen is uw vaste aanspreekpunt en coördineert uw zorgtraject. U en uw naaste(n) kunnen bij haar terecht voor informatie over uw diagnose, behandeling en nazorg. Zij werken nauw samen en vervangen elkaar bij afwezigheid. Zo nodig verwijst zij u door naar andere zorgverleners van het mammacare-team
- oncologieverpleegkundige. Dit is een verpleegkundige speciaal voor opvang en begeleiding van patiënten met kanker tijdens de dagbehandeling of opname. Op de chirurgische afdelingen zijn sommige chirurgische verpleegkundigen ook gespecialiseerd in de oncologie. Voor specifieke oncologische vragen kan de patiënt tijdens de opname bij hen terecht. Tijdens de opname meet de oncologieverpleegkundige ook de tijdelijke protheses aan

Verpleegkundig consultant mammacare/casemanager Alkmaar

Mevr. S. Biskanter

Mevr. J. Bloem

Mevr. R. v. Dijk

Mevr. I.M. de Keulenaar

Mevr. H. Zandbergen

Verpleegkundig specialisten Alkmaar

Mevr. I. van Deursen

Mevr. E.C.M. Buisman

Mevr. B. Spaansen

Verpleegkundig specialisten Den Helder

Mevr. B. Spaansen

Mevr. M. Blom

■ De hoofdbehandelaar

Er is altijd 1 arts eindverantwoordelijk voor uw behandeling. Dit is de arts die het meeste van uw behandeling weet. We noemen dit uw hoofdbehandelaar.

Wie is uw hoofdbehandelaar?

U heeft in elke fase van de behandeling een andere hoofdbehandelaar. Zo is de chirurg bij een operatie de hoofdbehandelaar, de radiotherapeut bij een bestrahlingsbehandeling en de internist-oncoloog bij chemotherapie en/of hormonale therapie.

U kunt in dit overzicht zien wie uw hoofdbehandelaar is:

- mamma/oncologisch chirurg, locatie Alkmaar:
mevr K.M Blaauwendraat, dhr. J. de Jong, dhr. A.M.F. Lopes Cardozo,
dhr. R. Mollema, mevr. G.R.H.M. Moorman en dhr. H. van der Veen
- mamma/oncologisch chirurg, locatie Den Helder:
dhr. de Jong
- radiotherapeut-oncoloog:
dhr. Donker, dr. Knol, mevr. Spruit, dhr. Uppelschoten en dhr. van der Heide
- internist-oncoloog, locatie Alkmaar:
dhr. H.P. Hendriks, mevr. S. Vrijaldenhoven en dhr. D. ten Oever
- internist-oncoloog, locatie Den Helder:
mevr. S. Platvoet en dhr. J.C. Berends

Twijfelt u wie uw hoofdbehandelaar is? Vraag dit dan na bij uw verpleegkundig consulent/specialist mammacare of tijdens uw eerstvolgende afspraak op de polikliniek.

3. Contactgegevens mammacare-team

Afhankelijk op welke locatie u onder behandeling bent, neemt u voor vragen contact op met de borstkliniek:

- **op locatie Alkmaar is deze te bereiken** op werkdagen van 08:30 tot 16:30 uur op telefoon 072 - 548 4160. U kunt ons ook mailen: borstkliniek@nwz.nl. Buiten kantooruren mag u bij acute problemen contact opnemen met de spoedeisende hulp op 072 - 548 2488
- **op locatie Den Helder is deze te bereiken** op dins- en donderdag van 08:30 tot 14:00 uur en op andere werkdagen van 08:30 tot 17:00 uur, telefoon 0223 - 61 1650. U kunt ons ook mailen: oncologischechirurgie@nwz.nl. Buiten kantooruren mag u bij acute problemen contact opnemen met de spoedeisende hulp via telefoonnummer 0223 - 69 666

Heeft u klachten die niets te maken hebben met uw behandeling van uw borstkanker in Noordwest? Neem dan contact op met uw huisarts.

5. Behandeling van borstkanker

U wordt behandeld voor borstkanker. De zorgverleners van het mammacare-team hebben u al veel uitleg gegeven over de ziekte en mogelijke behandelingen. In deze behandelwijzer staan de belangrijkste zaken nog een keer op een rij. De behandeling kan voor elke patiënt verschillend zijn omdat deze van een aantal factoren afhankelijk is. Uw behandelend chirurg en verpleegkundig consultant/specialist mammacare informeren u uitgebreid over uw behandeling die voor u het meest geschikt is. Zij overleggen dit met u. Aanvullende schriftelijke informatie over de behandeling die voor u geldt, krijgt u van hen. U kunt die informatie achter in deze behandelwijzer bewaren.

■ Borstkanker

In de borst kunnen vele afwijkingen voorkomen, waaronder goedaardige tumoren. Deze goedaardige tumoren groeien niet door ander weefsel heen en verspreiden zich ook niet door het lichaam. Een goedaardige tumor kan wel tegen het omliggende weefsel aandrukken. Dan kan het nodig zijn om de tumor te verwijderen.

Bij een kwaadaardige tumor (maligne tumor) dringen de cellen van het gezwel de omringende weefsels wel binnen en tasten deze ook aan. Bovendien kunnen cellen van een kwaadaardig gezwel zich door het lichaam verspreiden. Op deze manier kunnen op andere plaatsen in het lichaam ook zogenoemde uitzaaiingen of metastasen voorkomen. Alleen als er een kwaadaardig gezwel is, noemen we dit kanker.

Soms is er sprake van een voorstadium van borstkanker (carcinoma in situ). De cellen dringen nog niet door in de omliggende weefsels. Er is vaak wel een behandeling noodzakelijk om doorgroei te voorkomen.

■ Mogelijke behandelingen

De behandeling die de arts(en) voorstelt(len), hangt af van:

- de aard van de tumor
- uw leeftijd
- of de aanwezigheid van eventuele uitzaaiingen in de oksel of elders in het lichaam

Belangrijk is dat de kwaadaardige tumor wordt verwijderd. Dit kan door een operatie: de chirurg verwijdert de tumor in de borst via een operatie. Of het een borstsparende operatie of een borstamputatie wordt, is onder andere afhankelijk van:

- de grootte van de tumor
- om welke soort kanker het gaat en/of
- er één of meerdere tumoren in de borst zitten

Borstsparende operatie

Een borstsparende operatie bestaat uit het verwijderen van de tumor, aangevuld met bestraling. Soms spelen er bij de keuze voor een borstsparende operatie of een borstamputatie ook nog andere factoren een rol. Zo bekijkt de chirurg per patiënt of de 1ste lymfeklier (schildwachtklier) of alle lymfeklieren uit de oksel moeten worden verwijderd.

Aanvullende behandelingen

Ook andersoortige behandelingen kunnen de tumor in zijn groei remmen, verkleinen of zelfs helemaal vernietigen. Deze kunnen als aanvulling op de chirurgische ingreep worden gegeven. Het gaat om radiotherapie (bestraling) en/of behandeling met medicijnen: chemotherapie, immunotherapie en/of hormonale therapie. Het heeft een preventief doel: de behandeling wordt gegeven om mogelijk achtergebleven hele kleine niet zichtbare zwerende kankercellen te bestrijden. Steeds vaker wordt er ook wel eens voor gekozen deze aanvullende behandeling voor de operatie te geven. Uw arts zal u in dat geval uitleggen waarom hiervoor wordt gekozen.

Meerdere disciplines betrokken

Er zijn bij uw behandeling meerdere specialismen betrokken. Dus kunnen naast de chirurg ook een radioloog, een internist, een radiotherapeut, plastische chirurg, een patholoog en nog vele andere zorgverleners betrokken zijn. Alle onderzoeken en uitslagen worden dagelijks in het multidisciplinair overleg besproken, waaraan de verschillende specialismen deelnemen.

Uw behandeling is maatwerk

Behandeling van borstkanker duurt vaak lang en kan in de loop van het behandeltraject veranderen. Afhankelijk van de uitslagen van uw onderzoeken en eventueel de operatie bepaalt de behandelend specialist wat op dat moment de beste behandeling voor u is. Het kan dus zijn dat uw behandeling tijdens het behandeltraject aangepast wordt. Dit is afhankelijk van de uitslagen van de onderzoeken en eventueel de operatie. Dan kan het nodig zijn om aanvullende behandelingen te geven zoals medicijnen of chemo-, immuno- of hormoontherapie. U krijgt hier van uw arts uitleg over. Om een goede keuze hierbij te kunnen maken, kunt u de 3 goede vragen stellen aan uw arts:

- wat zijn mijn mogelijkheden?
- wat zijn de voor- en nadelen van die mogelijkheden?
- wat betekent dat in mijn situatie?

Meer weten over de 3 goede vragen, kijk dan op www.3goedevragen.nl. Twijfelt u over uw behandeling, bespreek dit dan met uw specialist of huisarts. U hoeft niet met een behandeling te beginnen als u dat niet wilt. U heeft altijd het recht om te kiezen en u beslist uiteindelijk zelf. Onafhankelijk van uw beslissing, kunt u altijd rekenen op de beste medische zorg.

De Borstkanker Vereniging biedt u op hun website ook keuzehulpen over de diverse behandelingen. Als een specialist u een behandeling voorstelt kunt u voor uzelf de over de betreffende behandeling de keuzehulp invullen. Met behulp van deze ingevulde keuzehulp kunt u samen met uw specialist bespreken wat in uw geval de beste behandeling is. Kijk voor de keuzehulpen naar www.borstkanker.nl/online-ondersteuning. Om u hiervan gebruik te maken moet u wel inloggen.

6. Informatie over uw behandeling

Uw behandelend chirurg, verpleegkundig consultant/specialist mammacare informeren u uitgebreid over de behandeling die voor u het meest geschikt lijkt. Zij overleggen dit ook met u. Aanvullende schriftelijke informatie over de behandeling die voor u geldt, krijgt u van hen. U kunt die informatie achter dit blad bewaren.

7. Nazorg

Na uw behandeling staat u onder controle. In het eerste jaar wordt u 3 maandelijks gecontroleerd. In het tweede jaar is dit om de 6 maanden, en vervolgens komt u jaarlijks voor controle. Na 5 jaar worden de controles overgenomen door het bevolkingsonderzoek, als u niet ouder bent dan 75 jaar. Het aantal controles kan worden afgestemd op uw behoeftes.

Afhankelijk van uw behandeling wordt u door de chirurg, verpleegkundig consultant/specialist mammacare of radiotherapeut gecontroleerd. Deze laatste doet alleen controles als u ook bent bestraald.

Als u ook een behandeling met medicijnen krijgt, blijft u ook bij de internist-oncoloog onder controle. U krijgt een schema van de verpleegkundig consultant/specialist mammacare wanneer de controles moeten plaatsvinden.

Voor vragen of klachten tussen de controles door kunt u altijd contact opnemen met een verpleegkundig consultant/specialist mammacare. Zij zijn telefonisch bereikbaar, en u kunt na het maken van een afspraak altijd bij hen terecht. U vindt de telefoonnummers in hoofdstuk 3 van deze behandelwijzer.

8. Erfelijkheid

Bij 1 op 7 vrouwen wordt in Nederland borstkanker vastgesteld. Meestal is de oorzaak van borstkanker niet duidelijk. Soms komt (borst) kanker toevallig voor bij meerdere familieleden, soms is er sprake van een erfelijke aanleg voor borstkanker. Aanwijzingen voor erfelijke aanleg van borstkanker kunnen bijvoorbeeld zijn:

- borstkanker op jonge leeftijd
- borstkanker bij meerdere familieleden
- meerdere tumoren in één borst of in beide borsten
- de combinatie van borst en/of eierstokkanker in één familie en borstkanker bij een man

Of er bij u mogelijk sprake kan zijn van een erfelijke aanleg voor borstkanker bespreekt de specialist met u of er DNA onderzoek noodzakelijk is. Mocht erfelijkheidsonderzoek raadzaam zijn, dan kunt u via de specialist, verpleegkundig consulent/specialist mammacare of huisarts hiervoor een verwijzing krijgen naar de klinisch genitca.

9. MammaPrint / genexpressietest

MammaPrint® of genexpressietest is een test die 70 specifieke genen onderzoekt in uw borsttumor om te bepalen hoe agressief deze is.

De MammaPrint® test geeft inzicht op de kans op uitzaaiingen in de toekomst. Dit is belangrijk om te weten en om te bepalen of chemo kuur een aanvullende behandeling kan zijn.

■ Is de MammaPrint® test voor u zinvol?

Uw behandelend arts bespreekt met u of de MammaPrint® test in uw situatie, nuttig is. Of u in aanmerking komt voor de MammaPrint® test wordt in het multidisciplinaire overleg besloten. De test heeft namelijk alleen zin:

- bij bepaalde tumortypes en bepaalde tumorkenmerken en
- als de tumor niet uitgezaaid is naar andere organen

Nadat het besluit is opgenomen in het multidisciplinaire overleg en met u is besproken, vraagt uw arts de MammaPrint® test aan.

■ Meer informatie

Informatie over de mammaPrint vindt u op www.mammaPrint.nl

10. Websites

Op onderstaande website kunt u meer informatie vinden over (borst)kanker.

- Borstkankervereniging Nederland, www.borstkanker.nl
- startpagina met links naar sites met nieuws en informatie over behandelingen en lotgenotencontact: www.levenmetborstkanker.nl
- algemene informatie over kanker: www.kanker.nl
- voor allerlei vragen over kanker kunt u terecht bij kanke.nl infolijn: www.kanker.nl/infolijn
- informatie over richtlijnen bij de behandeling voor de verschillende soorten kanker: www.iknl.nl en www.kwf.nl
- een website waarbij patiënten hun ervaringen met de zorg met elkaar delen. De website kan u informatie geven om te kunnen kiezen welke zorgverlener/organisatie bij u past: www.zorgkaartnederland.nl
- Monitor Borstkankenzorg, dit is een patiëntenwijzer die relevantie informatie biedt zodat u kunt kiezen welk ziekenhuis het beste bij u past. www.nfk.nl en ga naar patiëntenwijzers
- informatie over alles wat met borstkanker te maken heeft www.kankerpatient.nl/bvn
- informatie en voorlichting specifiek voor kinderen: www.kankerspoken.nl
- diverse informatie nazorg: www.toekomstnakanker.nl/ika
- informatie voor en door jonge vrouwen 'Als jouw wereld stil komt te staan': www.jongborstkanker.nl
- informatie over borstkanker bij mannen: www.mannenmetborstkanker.nl
- informatie over behandeling borstkanker in Noordwest Ziekenhuisgroep: www.nwz.nl/borstkliniek
- informatie over oncologische behandeling in Noordwest Ziekenhuisgroep: www.oncologie.nwz.nl

11. Extra lichamelijke en psychosociale zorg

Behandeling van kanker is doorgaans lichamelijk en emotioneel zeer aangrijpend. Ook op sociaal of spiritueel gebied kunnen er problemen zijn. Het is dan belangrijk te weten bij wie u met uw vragen en problemen terecht kunt. Over het algemeen kan de verpleegkundig consulent/specialist mammacare u daarbij ondersteunen. Soms is er meer hulp nodig. Hieronder vindt u meer informatie.

■ Lastmeter

Uw specialist of verpleegkundige kan u vragen om de lastmeter in te vullen. De lastmeter is een hulpmiddel om te kijken of u klachten heeft en zo ja, welke klachten. De antwoorden die u hierop aangeeft, worden meteen met u besproken. Als het noodzakelijk en/of gewenst is, kan er een vervolgesprek worden aangeboden. Ook kan de specialist of verpleegkundig consulent/specialist mammacare u doorverwijzen naar een hulpverlener. Meer informatie vindt u op www.lastmeter.nl en in hoofdstuk 12.

■ Extra ondersteuning

Noordwest heeft diverse medewerkers in dienst die zich gespecialiseerd hebben in de behandeling van de oncologische patiënten. Soms heeft u extra steun nodig, ook voor de thuissituatie. Hiervoor zijn er diverse instanties in deze regio. Heeft u behoefte aan extra steun? Kijk dan eens op de website van Noordwest: www.nwz.nl/nazorgwijzer.

U heeft 2 mogelijkheden om een afspraak te maken:

- wilt u weten bij welke instantie u voor welke vraag het beste terecht kunt, dan kunt u contact opnemen met de verpleegkundig consulent/specialist mammacare. Contactgegevens vindt u in hoofdstuk 3. Ook kunnen zij een afspraak voor u maken
- u kunt zelf direct een afspraak maken met de betreffende instantie. Hieronder vindt u de diverse instanties die u kunt raadplegen. Voor de meeste organisaties geldt dat er geen kosten aan verbonden zijn of dat het vergoed wordt door de zorgverzekeraar

Wij kunnen u onder andere verwijzen naar:

De thuiszorg

Deze organisatie biedt diverse zorgactiviteiten in de thuissituatie. De oncologie-wijkverpleegkundige heeft specifieke kennis op het gebied van kanker en de behandeling. Zij kan bij u thuis komen om vragen en problemen te bespreken en u en uw naasten te ondersteunen.

Oncologiewijkverpleegkundige

Naast verpleegkundige- en lichamelijke verzorging bieden thuiszorgorganisaties ondersteuning en hulp aan voor kankerpatiënten. Een oncologiewijkverpleegkundige komt bij u thuis als u dat wilt. Dit worden continuïteitshuisbezoeken genoemd. De oncologiewijkverpleegkundige heeft kennis en ervaring op het gebied van kanker. De oncologiewijkverpleegkundige kan u en uw naasten helpen bij het zoeken naar antwoorden en (praktische) oplossingen. U kunt bijvoorbeeld met haar praten over:

- bijwerkingen door de behandeling
- het beperken van uw vermoeidheid
- het aanvaarden van hulp van anderen
- lotgenotencontact en wat dit voor u zou kunnen betekenen
- de veranderde relatie met uw naasten
- hoe u de draad weer kunt oppakken na uw ziekte of behandeling

Voor het inschakelen van een oncologiewijkverpleegkundige kunt u zelf direct contact opnemen met een thuiszorgorganisatie. Hiervoor is geen CIZ-indicatie nodig. Uw verpleegkundige consulent mammacare/verpleegkundig specialist kan dit ook voor u doen. Thuiszorgorganisaties in de regio van Noordwest Ziekenhuisgroep vindt u op de nazorgwijzer.

Medisch maatschappelijk werk (MMW)

Het MMW biedt hulp aan patiënten en hun naasten bij het hanteren van de ziekte, de ziekenhuisopname en de medische behandeling. Hij/zij richt zich op het verminderen van spanningen en het verbeteren van het algeheel welbevinden van de patiënt en diens naasten.

(Klinisch-)psycholoog

Als er een mogelijke samenhang bestaat tussen lichamelijke en psychische klachten, kan de psycholoog worden ingeschakeld. In een aantal gesprekken worden uw problemen in kaart gebracht en wordt u hulp geboden om uw klachten te verminderen. Deze kunnen te maken hebben met onder andere verwerking, stemming, uw zelfbeeld, seksualiteit, het (veranderde) uiterlijk of bijvoorbeeld hervatten van werk en taken.

Geestelijk verzorger

Hij/zij begeleidt mensen op het gebied van zingeving en levensvragen (schuld, hoop, toekomst, afhankelijkheid, geloofsvragen). Meer informatie vindt u op www.nwz.nl.

Fysiotherapie, sport en beweging

Sporten en bewegen, tijdens en na behandelingen tegen kanker, kunnen een positief effect hebben op uw herstel en welbevinden. Dit is gebleken uit onderzoek. Elke vorm van bewegen is goed voor uw conditie. Conditie en kracht blijven beter op peil en vermoeidheidsklachten kunnen minder worden. Ook leert u omgaan met eventuele lichamelijke beperkingen. U kunt op elk gewenst moment tijdens de behandeling zelf aan de slag. Soms is het prettig of nodig dat u sport onder begeleiding of in groepsverband.

Bewegen onder begeleiding of in groepsverband

In het Netwerk Oncologische Zorg kunt u bij gespecialiseerde fysiotherapeuten terecht:

Meer informatie vindt u op:

- www.nwz.nl/nazorgwijzer
- www.netwerkoncologischeszorg.nl

Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de vergoedingen van de behandeling.

Netwerk Oncologische Zorg

Speciaal om mensen met kanker de mogelijkheid te bieden dicht bij huis begeleiding te krijgen, is het Netwerk Oncologische Zorg (NOZ) opgericht. In dit

netwerk werken psychologen, fysiotherapeuten en diëtisten nauw samen met het ziekenhuis in het bieden van psychosociale ondersteuning, begeleiding bij sport en bewegen en het geven van voedingsadviezen. Alle zorgverleners van het NOZ zijn gespecialiseerd in behandeling van mensen met kanker en voldoen aan strenge eisen wat betreft opleiding en ervaring.

Meer informatie

Informatie over de mogelijkheden binnen het NOZ komen in de volgende hoofdstukken aan de orde. Verder vindt u meer informatie over het NOZ en de aangesloten zorgverleners op: www.netwerkoncologischeszorg.nl

Pijncentrum Noordwest

Een ziekte als kanker en de behandeling daarvan kunnen pijnklachten veroorzaken. De behandeling kan op verschillende manieren plaatsvinden. Soms is hierbij de expertise van het Pijncentrum nodig. Hier werken verschillende specialisten samen met als doel de pijn te verminderen. Voor meer informatie zie www.nwz.nl.

Logenotencontact

Het kan prettig zijn uw ervaringen te delen met een lotgenoot, die weet wat het betekent om kanker te hebben. En die uit ervaring u praktische informatie en tips kan geven. Heeft u behoefte aan contact met lotgenoten? Er zijn diverse organisaties waar u hiervoor terecht kan.

Inloophuizen

Inloophuizen kunt u altijd terecht voor lotgenotencontact. Verder organiseren de inloophuizen diverse activiteiten. In onze regio zijn 3 inloophuizen.

- Stichting Inloophuis Den Helder e.o.
Voor meer informatie, zie www.inloophuisdenhelder.nl
- 't Praethuys Alkmaar
Voor meer informatie, zie www.praethuys.nl
- Inloophuis Pisa in Hoorn
Voor meer informatie, zie www.inloophuispisa.nl.

Alle inloophuizen organiseren regelmatig activiteiten voor mensen met borstkanker, zoals themabijeenkomsten. Kijk voor meer informatie op de website van het inloophuis.

Borstkanker Vereniging Nederland (BVN)

BVN is de patiëntenorganisatie die onder andere lotgenotencontact biedt en voorlichting geeft. Meer informatie vindt u op www.borstkanker.nl.

Kanker.nl

Ook op www.kanker.nl kunt u via het internet in contact komen met lotgenoten. Kanker.nl is een project van onder andere KWF Kankerbestrijding. U kunt gebruik maken van blogs, discussiegroepen en persoonlijk contact.

Aan het werk

Werk kan afleiding geven en dat kan een positieve invloed hebben op uw herstel. Als het mogelijk is, blijft u dan werken. Kijk wat u wel en niet kan en hoeveel uur u kunt werken. Zorg in ieder geval dat u contact houdt met het werk. Houd uw leidinggevende op de hoogte van uw situatie en neem contact op met uw bedrijfsarts. Wanneer u vastloopt en u ondersteuning nodig heeft, kan mogelijk het medisch maatschappelijk werk hierin ondersteunen of adviseren. Ook zijn er andere organisaties die zich bezighouden met ziekte en werk:

- **Stap Nu** is een organisatie die zich bezighoudt met re-integratie. Iedereen kan ondersteuning krijgen. Als u wilt blijven werken tijdens de behandeling, of weer wilt gaan werken maar niet weet hoe te beginnen. Ook als u al aan de slag bent en u ervaart toch nog de gevolgen van de behandelingen, kunt u begeleiding aanvragen bij deze organisatie.
Meer weten? Kijk op www.stap.nu
- **Re-turn** is een organisatie die de werknemer met kanker en zijn werkgever ondersteunt. Deze organisatie werkt met een gericht, persoonlijk advies.
Meer weten? Kijk op www.return.nl
- **Kanker en werk** geeft informatie aan werkgever, ondernemer en HR professional over hoe om te gaan met een medewerker die kanker krijgt. Deze organisatie biedt ondersteuning, advies en informatie voor het begeleiden van medewerkers met kanker. Meer informatie vindt u op www.kankerenwerk.nl

Nog meer informatie

Voor een uitgebreid overzicht van bovenstaande mogelijkheden en nog meer informatie over bijvoorbeeld uiterlijke verzorging, werkhervatting en re-integratie, kinderen en ouders vindt u op: www.nwz.nl/nazorgwijzer.

12. De Lastmeter

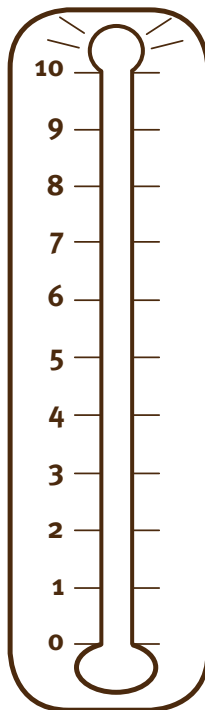
Invuldatum: (dag-maand-jaar)

Hoeveel last hebt u van problemen, klachten, zorgen?

Vul eerst onderstaande thermometer in.

Omcirkel het nummer op onderstaande thermometer dat het best samenvat hoeveel last u de afgelopen week (inclusief vandaag) hebt gehad op lichamelijk, emotioneel, sociaal en praktisch gebied.

Thermometer



10 = extreem veel last

0 = helemaal geen last

© IKNO 2008

■ Probleemlijst

Wilt u voor onderstaande gebieden aangeven of u de afgelopen week (inclusief vandaag) hier moeite mee hebt gehad of problemen bij hebt ervaren. Wilt u elke vraag beantwoorden?

ja nee **Praktische problemen**

- zorg voor kinderen
 wonen / huisvesting
 huishouden
 vervoer
 werk / school / studie
 financiën
 verzekering

ja nee **Gezins- / sociale problemen**

- omgang met partner
 omgang met kinderen
 omgang met familie / vrienden

ja nee **Emotionele problemen**

- greep hebben op emoties
 herinneren van dingen
 zelfvertrouwen
 angsten
 neerslachtigheid / somberheid
 spanning
 eenzaamheid
 concentratie
 schuldgevoel
 controleverlies

ja nee **Religieuze/spirituele problemen**

- zin van het leven / levensbeschouwing
 vertrouwen in God / geloof

ja nee **Lichamelijke problemen**

- uiterlijk
 veranderde urine – uitscheiding
 verstopping / obstipatie

ja nee **Lichamelijke problemen (vervolg)**

- diarree
 eten
 opgezwollen gevoel
 koorts
 mondslijmvlies
 misselijkheid
 droge, verstopte neus
 pijn
 seksualiteit
 droge, jeukerige huid
 slaap
 benauwdheid
 duizeligheid
 praten
 smaakvermogen
 veranderingen in gewicht
 tintelingen in handen / voeten
 wassen / aankleden
 dagelijkse bezigheden
 moeheid
 conditie
 spierkracht

Andere problemen

.....

Zou u met een deskundige willen praten over uw problemen?

- ja misschien nee

13. Extra informatie

■ Registratie van kanker: van groot belang

Wetenschappelijk onderzoek is belangrijk om in de toekomst kanker te voorkomen en de behandeling te verbeteren. Daarvoor hebben wij gegevens nodig van mensen die nu kanker hebben. De Integrale Kankercentra verzamelen deze gegevens in de Nederlandse Kankerregistratie. Wij maken de gegevens onherkenbaar, zodat ze niet tot één persoon te herleiden zijn. Mocht u bezwaren hebben tegen deze registratie dan kunt u een brief schrijven naar:

Noordwest Ziekenhuisgroep, Locatie Alkmaar
Zorgadministratie, huisnummer 061
Wilhelminalaan 12, 1815 JD Alkmaar

Meer informatie over dit onderwerp vindt u in de IKA brochure 'Registratie van kanker: van groot belang'. Deze brochure ligt in het folderrek van de afdelingen radiotherapie, oncologie, chirurgie en dagbehandeling interne.

■ Themabijeenkomsten

Noordwest ziekenhuisgroep organiseert jaarlijks themabijeenkomsten over diverse onderwerpen rondom kanker. Deze bijeenkomsten worden gehouden in Alkmaar en in Den Helder op een locatie buiten Noordwest Ziekenhuisgroep. De bijeenkomsten zijn in de ochtend, middag of avond. Dat hangt van de locatie af.

Tijdens deze bijeenkomsten staat telkens een ander onderwerp centraal. Een deskundige geeft een inleiding. Daarna is er gelegenheid om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. De bijeenkomsten worden begeleid door een oncologie(wijk)verpleegkundige. Het minimum aantal deelnemers is 8 personen. Het maximum aantal deelnemers is 20 tot 25. Deelname is gratis, maar u moet zich wel van te voren aanmelden.

Themamiddagen locatie Alkmaar

Deze themamiddagen worden meestal op de tweede dinsdag van de maand gehouden van 14:00 tot 16:00 uur in inloophuis 't Praethuys, Westerweg 50, 1815 DG Alkmaar.

Voor aanmelden, vragen en informatie:

- afdeling patiëntenvoorlichting van locatie Alkmaar, huisnummer 040, nabij de hoofdingang
- telefonisch: 072 - 548 3500, bereikbaar van maan- tot en met donderdag van 9:00 tot 16:00 uur
- e-mail: patientenvoorlichting-alkmaar@nwz.nl

Themaochtenden- en avonden locatie Den Helder

Deze themabijeenkomsten worden gehouden in het inloophuis Den Helder, Marsdiepstraat 621a (HOC gebouw), 1784 AM Den Helder.

Tijdstip: ochtend van 10:00 tot 12:00 uur

avond van 19:30 tot 21:30 uur

Voor aanmelden, vragen, informatie:

- afdeling patiëntenvoorlichting in de hal naast de receptie
- telefonisch: 0223 - 69 6346, bereikbaar van maan- tot en met donderdag van 9:00 tot 16:00 uur
- e-mail: patientenvoorlichting-denhelder@nwz.nl

Meer informatie

Folders met informatie over deze themabijeenkomsten vindt u bij afdeling patiëntenvoorlichting. Ook vindt u de informatie over de bijeenkomsten op www.nwz.nl/agenda.

■ Meer informatie over Noordwest?

Op de website www.nwz.nl vindt u informatie over Noordwest Ziekenhuisgroep.

■ Heeft u klachten?

Heeft u een klacht? Dan willen we die graag oplossen. U kunt uw klacht eerst bespreken met de betrokkene(n). Als u er samen niet uitkomt, kunt u voor bemiddeling ook terecht bij de klachtenfunctionaris. Meer informatie vindt u in de brochure 'Een klacht, laat het ons weten'. U vindt deze brochure in het folderrek bij de ingangen. Of kijk op www.nwz.nl.

14. Vergoeding vervoer

Uw zorgverzekeraar vergoedt een deel van de vervoerskosten die u moet maken als u bestraling of chemotherapie krijgt. Voor de reiskostenvergoeding moet u dan vooraf toestemming vragen aan uw zorgverzekeraar.

U heeft daarvoor een zogenoemd 'aanvraagformulier ziekenvervoer' nodig.

Dit formulier is verkrijgbaar bij de balie van radiotherapie (huisnummer 048).

Mocht dit voor u van toepassing zijn, dan krijgt u hierover meer informatie van de radiotherapie.

Voor de vergoeding behandeling van chemotherapie kan de zorgverzekeraar een overzicht van uw behandelafspraken vragen. U kunt dit overzicht op locatie Den Helder bij de oncologie verpleegkundige opvragen, op locatie Alkmaar bij de secretaresse op de dagbehandeling oncologie 430.

15. Wetenschappelijk onderzoek

Door vroege opsporing en betere behandel mogelijkheden is de kans op overleving sterk verbeterd. Toch is kanker in Nederland nog steeds de belangrijkste doodsoorzaak. Meer wetenschappelijk onderzoek naar nieuwe behandelingen is daarom nog steeds nodig. Noordwest doet mee aan vele verschillende onderzoeken en trials mbt tot de nieuwste ontwikkelingen. Het kan zijn dat uw behandelend arts vraagt of u wilt meedoen aan wetenschappelijk onderzoek. Een researchverpleegkundige informeert en begeleidt patiënten die meedoen aan onderzoek.

Meer informatie over wetenschappelijk onderzoek op www.nwz.nl/wetenschap. Op www.kanker.nl kunt u een overzicht vinden van de actuele onderzoeken in Nederland.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie Mama Care Team Noordwest
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh Nederland

Artikel nr 92101/2018.01

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.