

# Nazorgplan na de behandeling van borstkanker

In dit nazorgplan wordt de follow-up na de behandeling van borstkanker beschreven.

De diagnose borstkanker heeft impact op uw leven en dat van uw naasten. Nu de behandelperiode is afgerond, volgt de periode ná de behandeling waarin u vervolgd wordt door het behandelteam. Dit noemen we de follow-up.

In de periode na de behandeling van borstkanker kan er veel op u af komen. Ook in deze fase kunt u terecht bij uw behandelend arts of verpleegkundig specialist met vragen over voeding, studie, werk, relatie en seksualiteit, sport en bewegen, slapen etc.

In dit nazorgplan wordt de follow-up na de behandeling van borstkanker beschreven. Ook de lichamelijke, psychische en emotionele gevolgen na de behandeling komen aan bod, met daarbij tips en adviezen. De contactgegevens voor ondersteuning en begeleiding tijdens de follow-up periode staan beschreven op de laatste pagina van dit nazorgplan.

## ***Borstkanker bij mannen***

*Hoewel borstkanker meestal bij vrouwen voorkomt, kan het ook bij mannen voorkomen. Voor [mannen met borstkanker](#) is aparte informatie beschikbaar op [kanker.nl](#).*

## Follow-up na de behandeling

Na de behandeling van borstkanker blijft u tenminste vijf jaar onder controle. U heeft uw follow-up afspraak bij de arts of de verpleegkundig specialist. Na het afronden van de behandeling wordt met u de vervolgspraken besproken, waarbij er minimaal één keer per jaar contact is.

Het doel van de follow-up is het controleren van uw herstelproces na de behandeling. Daarnaast wordt de borst gecontroleerd met een mammografie. Tijdens deze afspraak worden de problemen en klachten als gevolg van de behandeling besproken. Indien nodig kunt u verwezen worden naar een andere zorgverlener.

Sommige vrouwen of mannen blijven na de behandeling van kanker last houden van lichamelijke en emotionele problemen. Deze problemen worden na verloop van tijd minder, maar kunnen bij sommigen langer blijven bestaan.

Indien u problemen ervaart dan kunt u dit bespreken met de arts of verpleegkundige. Hierbij kunt u denken aan klachten op lichamelijk vlak, maar ook emotionele, sociale, werk gerelateerde, praktische en spirituele problemen kunnen voorkomen. Op indicatie kunt u verwezen worden voor oncologische revalidatie in het Maastricht UMC (MUMC+) of in de eigen woonomgeving.

### ✓ **Mammografie en borstonderzoek**

Na de behandeling van borstkanker wordt jaarlijks een mammografie gemaakt. Als u een mastectomie (het verwijderen van de borst) heeft ondergaan, dan wordt een mammografie gemaakt van de andere borst. Indien u een mastectomie heeft ondergaan van beide borsten is er geen indicatie voor het maken van een mammografie. Indien er een reconstructie is gedaan met eigen weefsel (bijv DIEP-reconstructie) wordt er ook geen mammografie gemaakt van de behandelde borst (er is immers geen klierweefsel meer). Na een borstsparende operatie krijgt u een mammografie van beide borsten.

De eerste mammografie wordt 1 jaar na de diagnose gemaakt en wordt vervolgens elk jaar herhaald. Het resultaat van het onderzoek wordt door de arts of verpleegkundig specialist met u besproken tijdens de geplande follow-up afspraak. Naast een mammografie is het belangrijk dat u zich bewust bent van veranderingen in uw borst. Neem contact op wanneer uw borst anders aanvoelt dan normaal.

## ✓ **Andere onderzoeken en scans**

Er wordt geen standaard bloedonderzoek verricht of een scan gemaakt om uitzaaiingen van borstkanker op te sporen. De belangrijkste reden hiervoor is dat de kans dat er uitzaaiingen ontstaan meestal klein is. Daarnaast is het maken van routinematige scans emotioneel belastend voor patiënten. Onderzoek heeft uitgewezen dat het eerder ontdekken en behandelen van uitzaaiingen van borstkanker, als patiënten er nog geen klachten van hebben, niet leidt tot een grotere kans op langere overleving.

## ✓ **Genezen van borstkanker**

Veel mensen die kanker hebben willen weten of ze 'genezen' zijn. De term 'genezen' betekent dat er geen kans meer bestaat dat iemand opnieuw borstkanker krijgt. Hoewel veel mensen genezen zijn na de behandeling van borstkanker is het niet mogelijk om een garantie te geven dat een persoon nooit meer borstkanker zal krijgen.

## ✓ **Lokale terugkeer van borstkanker (lokaal recidief)**

Als u veranderingen merkt in de huid rondom het litteken of de borst neem dan contact op. Soms kan het voorkomen er opnieuw borstkanker ontstaat in de behandelde borst(en) of in het litteken. Dit wordt ook wel een lokaal recidief genoemd. Een lokaal recidief is geen uitzaaiing van borstkanker maar kanker die niet volledig is verwijderd tijdens de eerste behandeling. Als dit gebeurt moet u opnieuw worden behandeld.

## ✓ **Uitgezaaide borstkanker (gemetastaseerde borstkanker)**

Het doel van de behandeling van borstkanker is het verwijderen van kanker in de borst en het voorkomen van terugkeer van de kanker/het verspreiden naar andere delen van het lichaam. Sommige mensen ontwikkelen uitzaaiingen in andere organen. Dit gebeurt wanneer cellen van de borstkanker verspreid zijn naar andere delen van het lichaam en daar uitgroeien. Dit wordt ook wel gemetastaseerde borstkanker genoemd. Gemetastaseerde borstkanker kan zich onder andere ontwikkelen in de botten, de longen, de klieren, de lever en soms de hersenen. Gemetastaseerde borstkanker kan niet meer worden genezen, maar kan vaak wel gedurende meerdere jaren met behandeling onder controle worden gehouden. De kans op uitzaaiingen van borstkanker is in het algemeen klein en afhankelijk van het stadium van ziekte bij diagnose. Twee op de tien vrouwen met borstkanker ontwikkelt in de jaren (soms wel 15 jaar) na de diagnose uitzaaiingen van borstkanker.

Het is belangrijk dat u zich realiseert dat veel klachten van uitgezaaide borstkanker dezelfde zijn als bij andere ziektes. Veel klachten gaan vanzelf weer over. Als u blijvende of onverklaarbare klachten heeft die na 2-3 weken niet verbeteren, kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts. Deze kan u doorverwijzen naar uw behandelend arts indien nodig.

# Lichamelijke gevolgen na de behandeling

## ✓ **Pijnklachten**

### *Na de bestraling*

Het bestraalde gebied kan in de loop van maanden en soms jaren wat stugger en stijver aanvoelen. Dit kan ook pijnklachten geven. Zo kan in het geval van borstsparende behandeling de borst stugger worden. Ook kunnen de spieren in het bestraalde gebied stijver worden. Als u op de okselklieren bestraald bent kan daardoor de beweeglijkheid van de schouder zijn verminderd.

### *Na de operatie*

De lichamelijke klachten na operatie kunnen zijn: een doof gevoel, een pijnlijk litteken, stugheid van de huid/borst, verminderde beweeglijkheid of pijn aan de schouder. Na een uitgebreide okselklieroperatie kan de huid aan de binnenzijde van de bovenarm soms blijvend pijnlijk of juist gevoelloos zijn.

De beweeglijkheid van de schouder kan verbeteren door regelmatig oefeningen te doen. Eventueel kunt u door uw behandelend arts of verpleegkundig specialist worden verwezen naar de fysiotherapeut. Indien de klachten toenemen of nieuw ontstaan zijn, is soms eerst nader onderzoek naar de oorzaak van de klachten nodig.

## ✓ **Lymfoedeem**

Het lymfestelsel is een systeem dat door heel het lichaam loopt en afvalstoffen vanuit het weefsel naar de bloedbaan afvoert. Vaak worden de lymfeklieren uit de oksel van de 'zieke borst' verwijderd. Bestraling is soms ook een onderdeel van de behandeling. Daardoor wordt de normale afvoer van lymfevocht (lymfestroom) uit de arm aan de geopereerde zijde soms belemmerd. De vochtophoping met zwelling van de arm die hier het gevolg van is, heet lymfoedeem. Het kan zijn dat u direct na de operatie en eventuele bestraling van de borst (en oksel) last krijgt van lymfoedeem. Deze klachten kunnen ook langere tijd na de behandeling ontstaan. Het is belangrijk dat u alert blijft en veranderingen signaleert. Lymfoedeem kan zelfs jaren later optreden. Lymfoedeem is te herkennen door:

- Zwelling
- zwaar, gespannen of moe gevoel
- pijn, tintelingen
- functieverlies of bewegingsbeperking

Deze klachten kunnen ontstaan in de arm, hand, oksel, borst of rug. Neem contact op met uw behandelend arts, verpleegkundig specialist of mammacare verpleegkundige als een van bovenstaande klachten zich voordoen. Indien nodig krijgt u een verwijzing voor behandeling van het lymfoedeem. Hoe eerder maatregelen getroffen worden hoe groter de kans dat lymfoedeem kan worden verholpen.

## ✓ **Huidreacties ten gevolge van bestraling**

Door de bestraling kan de huid rood worden. De reactie begint meestal twee tot vier weken na de eerste behandeling. Hierna kan extra pigmentatie ontstaan waardoor de huid donkerder wordt. Over het algemeen geneest de huid binnen vier tot zes weken na afloop van de behandeling. Ter plaatse blijft de huid soms wel iets donkerder. Hier is helaas niets aan te doen. Indien de huidverkleuring daarna echter weer veranderd, is het verstandig om contact op te nemen met uw behandelaar.

## ✓ **Vermoeidheid**

Vermoeidheid komt bij veel patiënten tijdens de behandeling of na de behandeling voor en kan maanden tot jaren na de behandeling aanwezig blijven. Vermoeidheid na de behandeling is anders dan normale vermoeidheid en is vaak extremer. Sommige mensen voelen zich uitgeput en hebben het gevoel dat ze weinig energie hebben voor dagelijkse activiteiten. Het is normaal dat u na de behandeling last heeft van vermoeidheid. Hoewel de meeste mensen na 6 maanden tot één jaar na de behandeling minder last van vermoeidheid hebben, blijft voor sommige patiënten vermoeidheid een probleem. Vermoeidheid kan invloed hebben op uw concentratie en kan gevoelens veroorzaken van woede, angst en frustratie. Wanneer u last heeft van aanhoudende vermoeidheid is het verstandig om contact op te nemen met uw arts of verpleegkundig specialist.

Kijk voor meer informatie op onze website: <https://oncologie.mumc.nl/ondersteunende-zorg/vermoeidheid-en-kanker>. Hier vindt u ook de patiëntinformatie “[Vermoeidheid bij kanker: informatie, adviezen en tips](#)”.

## ✓ **Geheugen- en concentratieproblemen**

Sommige patiënten hebben na de behandeling last van geheugen- en concentratieproblemen. De oorzaak hiervan is meestal onduidelijk. Het kan zijn dat deze problemen worden veroorzaakt door de behandeling of door de angst die de diagnose en de behandeling met zich mee brengen. Er wordt vaak gedacht dat behandeling met chemotherapie en/of hormoontherapie de oorzaak van geheugen- en concentratieproblemen is, maar ook patiënten die borstkanker hebben gehad zonder deze behandelingen ervaren soms deze problemen. Als u hier last van heeft kan dat invloed hebben op hoe u zich voelt en op uw dagelijks leven. Maak het bespreekbaar wanneer u problemen ervaart.

Door extra geheugensteuntjes te gebruiken, hebt u hopelijk minder hinder in het dagelijks leven:

- Accepteer dat uw geheugen tijdelijk minder snel is
- Gebruik geheugensteuntjes (bijvoorbeeld agenda, lijstjes, memoblok)
- Geef voorwerpen steeds dezelfde plek
- Bij overprikkeling: neem een korte time out in een rustige, prikkelarme, omgeving
- Houd rekening met planning van activiteiten (bijvoorbeeld rust rondom een inspannende activiteit)

## ✓ **Gewichtstoename of –afname**

De misselijkheid ten gevolge van de behandeling is vaak snel na het einde van de behandeling verdwenen. De smaak kan echter langdurig veranderd zijn. Ook kan het zijn dat u last heeft van verminderde eetlust. Dit kan leiden tot gewichtsverlies. Aan de andere kant neemt bij veel vrouwen het lichaamsgewicht in de maanden tot jaren na de behandeling juist toe. Dit kan te maken hebben met een bijwerking van de behandeling met hormoontherapie, hormonale veranderingen in uw lichaam, veranderingen in uw stofwisseling, veranderingen in uw leefwijze of het ondernemen van minder activiteiten. Het blijkt niet eenvoudig om hier echt iets aan te doen. Probeer in ieder geval voor voldoende beweging en voor een gezond eetpatroon te zorgen.

Kijk voor meer informatie ook eens op: <https://oncologie.mumc.nl/voeding-en-kanker>.

Op [voedingenkankerinfo.nl](https://www.voedingenkankerinfo.nl) vindt u ook heel veel informatie, zoals o.a. het smaakkompas: <https://www.voedingenkankerinfo.nl/smaak/>.

Eventueel kunt u verwezen worden naar een diëtist in het ziekenhuis of bij u in de omgeving.

## ✓ **Voedingssupplementen**

De meeste mensen krijgen voldoende vitamines en mineralen binnen als ze gevarieerd eten. Extra vitamines en mineralen in de vorm van voedingssupplementen zijn niet nodig. Het gebruik van voedingssupplementen helpt niet om kanker te voorkomen. Het wordt niet aanbevolen om voedingssupplementen te gebruiken, tenzij er een tekort is aan bepaalde vitamines en/of mineralen en deze niet uit de voeding gehaald kunnen.

Kijk voor meer informatie ook eens op <https://www.voedingenkankerinfo.nl>

## ✓ **Overgangsklachten**

De overgang is een natuurlijke en onvermijdelijke gebeurtenis voor alle vrouwen. De gemiddelde leeftijd waarop vrouwen in de overgang komen is 50 jaar. De behandeling die sommige vrouwen krijgen voor borstkanker kan leiden tot een vroegtijdige overgang met soms klachten die hierbij horen. Overgangsklachten kunnen ontstaan als gevolg van hormoontherapie en/of chemotherapie. Ook het verwijderen van de eierstokken of remming van de werking van de eierstokken kan leiden tot klachten. Overgangsklachten na de behandeling van borstkanker zijn vaak intenser dan bij een natuurlijke overgang.

De meest voorkomende klachten van de overgang zijn: opvliegers, nachtelijk zweten, hartkloppingen, stemmingswisselingen, gewichtstoename, botontkalking, gewrichtspijn, incontinentie, vaginale droogheid en minder zin in vrijen. Daarnaast kan het zijn dat u als gevolg van de behandeling aankomt in gewicht, snel angstig en prikkelbaar bent en problemen heeft met het geheugen en de concentratie. De veranderingen in uw lichaam kunnen geleidelijk zijn, maar kunnen ook plotseling ontstaan.

Het is belangrijk dat u deze klachten bespreekbaar maakt bij de arts of verpleegkundig specialist, omdat er mogelijkheden bestaan om deze klachten te verminderen.

## ✓ Seksualiteit

Er zijn veel verschillende oorzaken waardoor vrouwen na de behandeling van kanker minder behoefte hebben aan intimiteit of seks. De emotionele en lichamelijke impact van de diagnose borstkanker en de behandeling kan gevolgen hebben voor de fysieke en emotionele relatie met uw partner.

Bij de meeste vrouwen is een borstsparende behandeling of het verwijderen van de borst een onderdeel van de behandeling. Bestraling en een operatie aan de borst kan leiden tot littekens of veranderingen in de vorm of grootte van de borst. Dit kan invloed hebben op het zelfvertrouwen en de seksuele beleving. Sommige vrouwen geven aan dat ze zich na een operatie aan de borst minder vrouwelijk voelen of zich ongemakkelijk voelen als ze naakt zijn, alleen of met een partner. Daarnaast kan een lage hormoonspiegel ten gevolge van de overgang zorgen voor minder zin om te vrijen (verlies van libido), vaginale droogheid en irritatie. Vocht inbrengende middelen zoals Premeno Duo capsules ([www.premeno.nl](http://www.premeno.nl)) kunnen helpen bij vaginale droogheid. Als u ongemak ervaart tijdens geslachtsgemeenschap kan het gebruik van glijmiddel nuttig zijn.

Bij veel vrouwen zijn deze problemen aanwezig. Het is echter niet voor iedereen een gemakkelijk onderwerp om met de partner of met een hulpverlener te bespreken. Doe dit wel! Het is belangrijk om het bespreekbaar te maken. Voor veel van deze problemen is een oplossing.

Kijk ook eens op: <https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/seksualiteit> voor meer informatie, tips en adviezen.

## Psychische en emotionele gevolgen na de behandeling

Voor sommige vrouwen is het afronden van de behandeling een verwarrende en soms ook moeilijke tijd. De meeste vrouwen gaan zich na de behandeling weer beter voelen en kunnen de dagelijkse bezigheden weer oppakken. Door eventuele lichamelijke klachten of veranderingen kan het oppakken van deze dagelijkse bezigheden soms worden bemoeilijkt. Dit kan gevolgen hebben voor uw psychisch welbevinden.

## ✓ **Angst en onzekerheid**

Het is normaal dat u na de behandeling van kanker onzeker en angstig bent. Iedereen beleeft deze gevoelens op zijn of haar eigen manier. Of het nu gaat om sombere gevoelens, negatieve beelden of piekeren. Op momenten dat u onzeker of angstig bent is het lastig om positief te blijven denken. Het is belangrijk dat u zich bewust bent van momenten dat u aan het piekeren bent of negatieve gevoelens heeft. Soms helpt het om deze gevoelens te vervangen door fijne gedachtes en afleiding te zoeken door het ondernemen van leuke activiteiten. Daarnaast is het goed om over deze gevoelens te praten met de mensen in uw omgeving of met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist.

Indien nodig kunnen wij u, in overleg met u, verwijzen naar een gespecialiseerde hulpverlener.

## ✓ **Verdriet**

Verdriet is een gevoel waar vrijwel alle mensen met kanker mee te maken krijgen, ieder op zijn of haar eigen manier. Sommige mensen worden in het begin heel erg boos en vragen zich af waarom juist zij borstkanker hebben gekregen. Tijdens de behandeling van kanker verandert deze boosheid vaak in het overleven van de ziekte. Na deze periode is er vaak plaats voor het verwerken van wat u overkomen is en staan de meeste mensen stil bij hun verdriet en de veranderingen ten gevolge van de diagnose borstkanker. Het kan zijn dat u door de behandeling van borstkanker anders bent gaan denken over bepaalde dingen. Dit is een normale reactie op de situatie. Soms kan het enige tijd duren om te wennen aan veranderingen. Een andere kijk op bepaalde dingen kan betekenen dat u meer tijd wil besteden aan wat belangrijk is voor u, zoals tijd doorbrengen met vrienden en familie en tijd voor uzelf.

Naarmate de tijd vordert merkt u dat borstkanker een minder groot onderdeel wordt van uw dagelijks leven. De meeste mensen proberen na de behandeling weer vooruit te kijken, nieuwe plannen te maken en door te gaan met alles wat ze in de wacht hadden gezet. Indien nodig kunnen wij u, in overleg met u, verwijzen naar een gespecialiseerde hulpverlener.

## ✓ **Genieten en bewuster leven**

Naast deze negatieve gevoelens kunnen mensen ook positieve veranderingen ervaren. Mensen kunnen bijvoorbeeld meer genieten van 'kleine dingen': van de natuur, van mooi weer, van een kind, of van een kaartje van een familielid. Sommige patiënten geven zelfs aan dat ze bewuster zijn gaan leven. Ze weten beter wat ze willen en kunnen bewustere keuzes maken. Bovendien zeggen patiënten dat ze meer zijn gaan relativeren. Ze maken zich minder snel druk om kleine dingen.

# Veranderingen in relaties met anderen

De diagnose en behandeling van borstkanker heeft impact op uw relatie met anderen. Niet alleen op de relatie met uw partner en/of kinderen, maar ook de relatie met familie en vrienden.



## ✓ **Partner**

Als u een partner heeft kunnen de rollen binnen een relatie veranderen. Uw partner kan het gevoel hebben dat hij of zij alles moet weten over borstkanker of altijd positief moet zijn op momenten dat u verdrietig bent. Dit kan er soms voor zorgen dat het lastig is om bepaalde onderwerpen te bespreken. Andere partners kunnen de indruk geven verder te gaan met hun leven alsof er niets aan de hand is.

Voor sommige partners is het niet de diagnose die het voor hen moeilijk maakt, maar een verandering van rollen binnen een relatie. Het kan bijvoorbeeld zijn dat jullie voorheen samen het huishouden deden of dat het een gezamenlijke verantwoordelijkheid was om de kinderen naar school te brengen. Door de diagnose kunnen deze rollen zijn veranderd. Het is belangrijk te erkennen dat een verandering van rollen problemen kan geven in een relatie. Aan de andere kant kan de diagnose er ook voor zorgen dat jullie dichter bij elkaar komen.

Praat erover en weet dat er hulp is wanneer u er zelf/samen niet uitkomt.

## ✓ **Kinderen**

Door de diagnose kan het zijn dat uw relatie met uw kinderen verandert. Kinderen kunnen afhankelijk van hun leeftijd en karakter verschillend reageren als één van de ouders ziek wordt. Een heel jong kind kan bijvoorbeeld heel aanhankelijk worden en wil niet meer naar school toe en kinderen die in de pubertijd zitten kunnen juist meer afstand nemen van thuis.

Er zijn ouders die hun kinderen niet willen belasten met hun gevoelens en zorgen. Hoewel dit een begrijpelijke reactie is, is het toch belangrijk om eerlijk en duidelijk tegen elkaar te zijn.

Vragen die kunnen ontstaan zijn:

- Hoe moet het nu met de kinderen?
- Hoe vertel ik het?
- Hoe steun ik ze?

Daarom hebben wij informatie ontwikkeld die u kunt gebruiken om het gesprek aan te gaan. In deze informatie worden ook tips per leeftijdsfase gegeven, van baby tot puber.

[www.oncologie.mumc.nl/praten-over-kanker-met-het-gezin](http://www.oncologie.mumc.nl/praten-over-kanker-met-het-gezin).

Heeft u vragen of behoefte aan hulp? Bespreek dit met uw behandelend arts of verpleegkundige. Zij kunnen u doorverwijzen naar ons team Psychosociale Oncologie.

## ✓ Familie en vrienden

Hoe familie en vrienden omgaan met uw diagnose en uw situatie kan aanzienlijk variëren en kan zowel een positieve als een negatieve invloed op u hebben. Familie en vrienden zijn vaak een goede bron voor zowel praktische en emotionele ondersteuning. Denk hierbij aan het koken van een maaltijd of een goed gesprek. U kunt echter ook merken dat uw relatie met familie en vrienden verandert. Familie of vrienden proberen taken van u uit handen te nemen terwijl u deze graag zelf had willen doen. Daarnaast kunnen er mensen zijn die goed bedoeld, maar ongevraagd advies willen geven. Zo kan het voorkomen dat mensen in uw omgeving met verhalen komen over andere patiënten waarover ze gehoord hebben of juist met negatieve verhalen over andere patiënten. Sommige mensen kunnen reageren op een manier waardoor u zich niet begrepen voelt. Dit kan komen doordat men niet goed weet wat het allemaal voor u betekent. Hierdoor kan het zijn dat sommige mensen op een andere manier reageren dan dat u van te voren had verwacht. Het kan zijn dat familie of vrienden uw onzekerheid over de toekomst niet begrijpen of waarom u een dag rust moet nemen omdat u zich niet lekker voelt.

Door de diagnose borstkanker kan het zijn dat u bepaalde dingen anders beleeft en dat het contact met een goede vriend(in) minder is of het contact er niet meer is. Het kan zijn dat u het gevoel heeft dat mensen afstand van u nemen. Zij kunnen bang zijn en moeite hebben met het begrijpen van uw situatie of niet goed weten wat ze tegen u moeten zeggen. Probeer open te communiceren met de mensen om u heen. Openheid brengt begrip en zorgen kunnen op deze manier gedeeld worden.

## ✓ Reacties van anderen

De diagnose borstkanker en de (on)zichtbare gevolgen van de behandelingen kunnen leiden tot onaangename reacties van anderen. Angst voor deze reacties kan er toe leiden dat u zich minder in het openbaar vertoont. Hoewel dit begrijpelijk is, adviseren wij u om activiteiten te blijven ondernemen, zoals bijvoorbeeld sporten, wandelen, een kop koffie drinken met vrienden of een hobby uitoefenen waar u plezier aan beleeft.

## ✓ Studie en/of werk

De behandeling van borstkanker heeft in meer of mindere mate gevolgen voor uw opleiding of werk. Maak in samenspraak met een studiebegeleider of leidinggevende afspraken om taken en werkzaamheden op eigen niveau uit te voeren en te re-integreren. Betrek hierbij een arbo-arts. Het is belangrijk actief aan uw eigen revalidatie te werken, dat maakt het oppakken van studie of werk gemakkelijker. Indien gespecialiseerde hulp wenselijk is, geef dit dan aan bij uw behandelend arts of verpleegkundige.

# Oncologische revalidatie

Op indicatie kunt u verwezen worden voor oncologische revalidatie in MUMC+ of in de eigen woonomgeving. Kijk voor meer informatie ook op onze

site: <https://oncologie.mumc.nl/ondersteunende-zorg/oncologische-revalidatie>

## Contact

Indien u lichamelijke klachten ervaart of vragen heeft over lichamelijke, psychische en/of emotionele gevolgen na de behandeling van borstkanker, kunt u contact opnemen met de polikliniek Oncologie van het MUMC+.

De verpleegkundigen / verpleegkundig specialisten zijn telefonisch voor u bereikbaar voor ondersteuning en begeleiding.

**Mammacareverpleegkundigen:** Conny Starren, Elly de Jong, Janine Lipsch

**Verpleegkundig specialisten:** Christel Haekens en Femke Bruls

**Bereikbaarheid:**

Maandag t/m vrijdag tijdens kantooruren via de polikliniek Oncologie: 043-3876400

Telefonisch spreekuur - 043-3872992

Ma-di-do-vrij van 14.00 – 15.00, **op woensdag van 10.30-11.00**

Via e-mail: [mammapoli.mccc@mumc.nl](mailto:mammapoli.mccc@mumc.nl)

**Behandeling:**

O chemotherapie O hormonale therapie O targeted therapie

**Oncologieverpleegkundige:** Kim Puts

**Verpleegkundig specialist:** Maud Widdershoven

**Bereikbaarheid:**

Maandag t/m vrijdag tijdens kantooruren via de polikliniek Oncologie: 043-3876400

Via e-mail: [poli.oncologiecentrum@mumc.nl](mailto:poli.oncologiecentrum@mumc.nl)

## Websites

[www.oncologie.mumc.nl](http://www.oncologie.mumc.nl)

[www.kanker.nl](http://www.kanker.nl)

[Mannen met borstkanker](#)

[Psychosociale zorg](#)

[Voeding en kanker](#)

[www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl)

[Hoe vertel ik het mijn kinderen?](#)

[Jong en kanker](#)

[Oefeningen voor thuis](#)

[Vermoeidheid en kanker](#)

[Woordenboek borstkanker](#)