

Nazorg baarmoederhalskanker

U bent nu enkele weken klaar met de behandeling(en). Er is veel gebeurd in de afgelopen periode van het moment van het ontstaan van de klachten, de uiteindelijke diagnose tot en met de behandeling.

Voor iedereen zal dit pad er anders uit hebben gezien. Ook zal voor iedereen de zwaarte van het behandeltraject anders voelen. Geen ervaring en geen mens is hetzelfde. Toch zijn er, op basis van jarenlange ervaring, tips te geven als het gaat om herstel. Bijvoorbeeld op het gebied van omgaan met lichaamsbeweging en vermoeidheid, voeding, verwerking. In deze folder vindt u een aantal tips en adviezen. Wilt u meer weten over een bepaald onderwerp, dan kunt u terecht bij uw regieverpleegkundige en/of kunnen de aangegeven websites u misschien verder helpen.

Nacontrole

Na de behandeling blijft u nog enkele jaren onder controle bij de medisch specialist(en). Bij de controles in het ziekenhuis kunnen verschillende artsen betrokken zijn, zoals de gynaecoloog, de radiotherapeut-oncoloog, de internist-oncoloog en verpleegkundig specialist en de regieverpleegkundige. Dit heeft vooral tot doel u te begeleiden, het behandelde gebied te controleren en bijwerkingen van de behandeling op te sporen en zo nodig te behandelen.

Hoe lang de periode van nacontrole duurt, is afhankelijk van de soort kanker waarvoor u bent behandeld en van uw situatie. De regelmaat en duur van de controles zal dan ook in overleg met u en uw arts worden bepaald. Daarnaast bespreekt de specialist welke onderzoeken er wel of niet gedaan worden per controle.

Bij de regieverpleegkundige komt u, indien gewenst, in het eerste jaar na ongeveer 3 en 9 maanden na het stoppen van de behandeling op het spreekuur voor het follow up gesprek. Zij bespreekt met u met name de gevolgen van de behandeling voor uw dagelijks leven. Zij blijft gedurende de periode dat u onder controle bent bij de specialist uw aanspreekpunt.

Wanneer u contact op moet nemen met de regie verpleegkundige

- Plaatselijk pijn in bekken of uitstraling naar rug of benen
- Vaginaal bloedverlies
- Verandering of toegenomen afscheiding
- Toename of ontstaan van lymfoedeem in de benen
- Roodheid en/of pijnlijk gezwollen benen (trombosebeen)
- Genitaal oedeem

Mogelijk algemene gevolgen (na de behandeling) van baarmoederhalskanker

- Vermoeidheid
- Angst
- Omgaan met emoties
- Conditie en of gewichtsverandering
- Seksuele problemen
- Werkhervatting
- Financiële problemen

Mogelijke gevolgen per behandeling

Operatie: lymfeedeem, veranderd plasgevoel, mogelijk urineverlies, vaak plassen, vervroegde overgang, onvruchtbaarheid,

Chemo: vermoeidheid, kans op onvruchtbaarheid, verhoogde kans op infecties

Radiotherapie: blaas en darmproblemen, kans op vervroegde overgang, lymfeedeem, verhoogde kans op infecties, seksuele problemen

Brachytherapie: droge vagina en soms verklevingen in de vagina

Tips en adviezen

Vermoeidheid en voldoende beweging

Uit onderzoek is gebleken dat lichaamsbeweging een positieve bijdrage levert aan het lichamelijke en geestelijke herstel na de behandeling van kanker. U hoeft daarbij niet meteen aan de sportschool te denken, zeker niet als u dat niet gewend bent. Het gaat erom dat u in beweging bent. Bouw beweging rustig op. Het is beter om 3x per dag 10 minuten te wandelen dan 1x 20 minuten als dat betekent dat u daarna helemaal moe en leeg bent. Weet dat met wandelen u uw spieren opbouwt en met fietsen de conditie. Voldoende bewegen betekent ook voldoende rusten om zo weer op te laden. En niet pas te gaan rusten als u helemaal moe en leeg bent. Beter is het om korte vaste momenten van rust in te bouwen dan 1x per dag een of 2 uur. Met rusten wordt bedoeld; geen prikkels van tv, telefoon of radio. Zet een wekkertje zodat u zeker niet langer dan 30 minuten in slaapt valt. Het kan een half jaar tot een jaar duren voordat u de vermoeidheid kwijt bent. Als u werkt aan uw lichamelijke gesteldheid, door meer te bewegen is het belangrijk om niet (teveel) over uw grenzen te gaan. Als uw zich beter voelt kunt u steeds een stapje verder gaan. Fysio-fitness, oncologische fysiotherapie of training met individuele begeleiding door een fysiotherapeut (individueel of in groepsverband) bij een gespecialiseerd fysiotherapie- of sport/fitnesscentrum zijn goede mogelijkheden om aan uw conditie te werken. U kunt bij uw regieverpleegkundige terecht voor vragen en/of verwijzingen.

Gezonde voeding

Voeding is in de herstelfase van uw ziekte een belangrijk aandachtspunt. Goede voeding is nodig voor herstel en opbouw van uw conditie. Mogelijk heeft u door uw behandeling spiermassa verloren. Mede daardoor kan uw conditie slechter worden en kunt u meer last hebben van vermoeidheid. Vlees, vis, kip, ei, zuivelproducten - zoals (karne) melk, yoghurt, kwark, vla, kaas, vegetarische vleesvervangers, soja en noten zijn eiwitrijke voedingsmiddelen. Ook paddenstoelen, peulvruchten, brood en aardappelen bevatten een kleine hoeveelheid eiwit. Er zijn veel producten die van nature eiwitrijk zijn of waar extra eiwit aan toegevoegd is. Op de verpakking staat dan 'rijk aan eiwit' of 'high protein' vermeld. Niet roken en matig met alcohol zijn ook belangrijke voorwaarden voor een gezonde voeding. Indien u merkt dat u niet aankomt, of verder afvalt kunt u via de regieverpleegkundige een verwijzing vragen voor de diëtiste. Ook kunt u bij haar terecht voor praktische adviezen.

Psychologische zorg

Kanker kan impact hebben op alle gebieden van het leven zoals werk, zelf- en lichaamsbeeld toekomst en relaties. Na het afronden van de behandeling zult u zich mogelijk opgelucht voelen. Tegelijkertijd kan het afronden van een periode met vaststaande afspraken en regelmatig contact met het ziekenhuis ook onzekerheid geven. Of is er dan pas tijd en ruimte om alles goed in te laten dalen. Het kan verwarrend zijn om weer meer in het 'normale' leven terug te keren. U kunt hierover met uw regieverpleegkundige in gesprek gaan. De lastmeter die tot een jaar na de laatste behandeling naar u gestuurd wordt, is hierbij ook een hulpmiddel om na te gaan bij uzelf hoe het mentaal met u gaat.

Ook in de gesprekken na de behandeling met de regieverpleegkundige, de zogenaamde follow-up gesprekken 3 en 9 maanden na de behandelingen is hiervoor aandacht. Maar uiteraard is er gelegenheid om tussendoor ook gesprekken te hebben en samen te inventariseren of er meer ondersteuning nodig is.

Seksualiteit

De behandelingen voor kanker zoals chirurgie, chemotherapie, radiotherapie (bestraling) kunnen een negatief effect hebben op de seksualiteit. Bij vermoeidheid helpt het soms om 's ochtends te vrijen, of na een paar uur slaap. Bij hormonale veranderingen zoals vervroegde overgang kunt u het beste met uw arts bespreken of aanvulling met hormoontabletten bij u mogelijk is. Bij droogte van de vagina kunt u tijdens het vrijen een glijmiddel gebruiken. Soms laat de behandeling littekens achter of een verkleurde, anders aanvoelende huid. Dit kan u onzeker maken en u kunt het gevoel hebben minder aantrekkelijk te zijn voor uw partner. Bespreek dit samen en kijk of u bijvoorbeeld mooie bedekkende kleding kunt dragen tijdens seksueel contact. Ook kan het troostend zijn om uw lichaam in de spiegel te bekijken en stil te staan bij wat u mooi vindt aan uw lichaam. Voor opwinding is het belangrijk om de tijd te nemen. Opwinding kan misschien worden opgewekt door die dingen te doen die vroeger ook werkten tijdens de eerste verliefdheid. U kunt ook nieuwe dingen uitproberen zoals een erotisch boek lezen of een speeltje gebruiken. Voel u vrij om op zoek te gaan naar wat voor u en uw partner prikkelend is.

Weer aan het werk

De draad gewoon weer oppakken tijdens of na een behandeling voor kanker valt niet mee en is voor iedereen verschillend. Werken na kanker kan positief bijdragen aan uw herstel maar het is niet voor iedereen de beste manier. U als werknemer bent samen met uw werkgever verantwoordelijk voor uw eventuele werkhervatting of re-integratie. Dat moet zorgvuldig gebeuren, daarbij speelt uw bedrijfsarts een belangrijke rol. Het is daarom verstandig om al vroeg in uw behandeltraject contact op te nemen met uw bedrijfsarts. Deze kan u ook helpen met het voorbereiden van het gesprek met uw werkgever. Probeer duidelijke afspraken te maken om het plan te evalueren en om te kijken of het plan nog steeds voor u van toepassing is, of dat er afgeweken moet worden. In 2017 is de richtlijn Kanker en Werk opgesteld. Er zijn ook bedrijfsartsen die gespecialiseerd zijn in de begeleiding van werkenden met of ná kanker, een Bedrijfsarts Consulent Oncologie (BACO). Op de website www.kanker.nl vindt u ook tips en adviezen.

Nuttige websites

Algemeen

www.kanker.nl Voor (ex)patiënten en naasten, zorgprofessionals & relevante organisaties

www.gocz.nl Gynaecologische Oncologisch centrum Zuid. op deze site leest u meer over ons centrum en de behandelingen van gynaecologische kankersoorten

www.verwijsgidskanker.nl de verwijsgids kanker biedt een overzicht van zorgverleners, organisaties en (online) zelfhulpprogramma's

www.aya4net.nl jonge patiënten met kanker kunnen specifieke problemen hebben

www.olijf.nl Netwerk voor vrouwen met een gynaecologische kanker

www.nfk.nl Nederlandse federatie van kanker patiëntenorganisaties. Hier vindt u kanker patiëntenorganisaties die u kunnen helpen

<https://zohealthy.nl/programma/stoppen-met-roken> stoppen met roken site, u kunt zichzelf aanmelden of via uw zorgverlener in het ziekenhuis

<https://zohealthy.nl/programma/leefstijl-en-kanker> En gezond leven tijdens en na kanker

Bewegen en vermoeidheid

www.fyneon.nl het fysiotherapie netwerk oncologie (FeNeOn) is een netwerk van fysiotherapeuten, gespecialiseerd in de oncologie

www.libranet.nl revalidatie traject na kanker

www.lymfeedeem.nl Nederlandse Netwerk voor Lymfeedeem & Lipoeedeem

Voeding

www.voedingenkankerinfo.nl website over voeding en de preventie van kanker, voeding rondom de behandeling van kanker en voeding ná de behandeling van kanker

Psychosociale zorg

www.careforcancer.nl Begeleiding aan huis tijdens of na behandeling met kanker
www.HDI.nl psychologische zorg bij kanker

Seksualiteit

www.nfk.nl/kanker-en-seks Informatie over seksualiteit bij kanker via de website van de Nederlandse federatie voor kanker patiëntenorganisaties

Werken

www.re-turn.nl website over kanker en werk
www.stap.nu website over kanker en werk

Bereikbaarheid

De regieverpleegkundige is bereikbaar op maandag en dinsdag de hele dag en de donderdag ochtend. Dit wisselt tussen de locatie ETZ Elisabeth en ETZ TweeSteden.

Voor het maken van een afspraak of vragen kunt u dagelijks tussen 08.30 en 16.30 contact opnemen met het secretariaat Gynaecologie: (013) 221 21 46

U kunt ook mailen naar: regieverpleegkundigegyn@etz.nl

Vermeld in uw mail:

- uw vraag;
- uw naam;
- geboortedatum;
- telefoonnummer;
- behandelend specialist.

Omdat de mail niet dagelijks wordt gelezen, verzoeken wij bij zaken die niet kunnen wachten te bellen in plaats van te mailen.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden ziekenhuis): (013) 221 00 00

Secretariaat Gynaecologie: (013) 221 21 46 Tijdens kantoor tijden

Locaties

Locatie ETZ Elisabeth Route 16

Locatie ETZ TweeSteden Polikliniekgebouw, Wachtruimte 2

MijnETZ

Medische gegevens, afspraken en uitslagen zijn in te zien via de app MyChart, te downloaden via de playstore. Inloggen met DigiD.

Meer informatie vind je op www.etz.nl/MijnETZ

Bloedprikken: www.etz./bloedprikken Maak een afspraak.