



Bestraling
bij het ZRTI

Brochure prostaat- kanker

.zrti

Inhoudsopgave

Welkom bij het ZRTI.	03
01. De aanmelding	04
02. De voorbereiding	06
03. Het bestralingsplan	14
04. De behandeling	18
05. Controle en nazorg	28
06. Handige informatie	30
07. Het ZRTI	34

→ Meer weten?

Meer informatie over onze behandelingen, veelgestelde vragen, voorlichtingsfilms en verhalen van patiënten vindt u op onze website zrti.nl.



→ **Bekijk onze voorlichtingsfilms**

zrti.nl/films

Welkom bij het ZRTI

U wordt bij het ZRTI behandeld voor prostaat­kanker. ZRTI is de afkorting van Zuidwest Radiotherapeutisch Instituut.

In Nederland krijgen elk jaar ongeveer 12.000 mannen de diagnose prostaat­kanker. Daarmee is het de meest voorkomende vorm van kanker bij mannen. Prostaat­kanker begint vaak met vergroting of verharding van de prostaat. Een tumor in de prostaat groeit meestal langzaam. Door de tumor hebben patiënten vaak problemen met plassen.

Een tumor in de prostaat kan op verschillende manieren behandeld worden. Bijvoorbeeld door middel van operatieve verwijdering, hormonale therapie, inwendige bestraling of uitwendige bestraling (radiotherapie). Soms worden behandelingen gecombineerd of wordt er voor een afwachtend behandelbeleid gekozen. In het ZRTI behandelen we mensen met kanker door middel van uitwendige bestraling.

In deze brochure leest u stap voor stap wat u kunt verwachten. Ook vindt u tips voor wat u zelf kunt doen om uw behandeling goed te laten verlopen.

De behandelroute van het ZRTI bestaat uit enkele stappen. Het aantal stappen, de volgorde en de invulling ervan kan per patiënt anders zijn. Daardoor kan het voorkomen dat niet alle informatie in deze brochure voor u van toepassing is. Of dat bepaalde informatie die specifiek voor u geldt *niet* in de brochure staat. Daarom is in de brochure hier en daar ruimte om zelf iets op te schrijven.

Heeft u vragen? Stel ze gerust aan onze medewerkers. Zij helpen u graag.

01.

De aanmelding

Aanmelding door het ziekenhuis

Er zijn verschillende manieren om kanker te behandelen. Veel patiënten krijgen een combinatie van meerdere behandelingen. Uw specialist uit het ziekenhuis heeft met u besproken dat bestraling, ook wel radiotherapie genoemd, een goede behandelmethode voor u kan zijn. Daarom bent u aangemeld bij het ZRTI. Uw specialist heeft hierover contact gehad met een arts van het ZRTI.

Uitnodiging door het ZRTI

Het ZRTI belt u op om een afspraak met u te maken. Na dit telefoongesprek krijgt u een bevestiging van de afspraak. Vul de vragenlijst in via Mijn ZRTI of neem deze mee naar uw eerste afspraak.

→ Radiotherapie, wat is dat?

Radiotherapie is een behandeling met behulp van sterke röntgenstraling. Daarom wordt radiotherapie ook wel bestraling genoemd. De straling beschadigt kankercellen zodat ze niet verder kunnen groeien en zich niet meer kunnen verspreiden. Het lichaam ruimt de beschadigde kankercellen zelf op. Tijdens uw behandeling wordt de stralingsbundel heel nauwkeurig gericht, meestal vanuit verschillende richtingen. Op die manier komt er zoveel mogelijk straling in de tumor en wordt het omliggende gezonde weefsel zo veel mogelijk gespaard.





02.

De voorbereiding

Voordat u start met uw behandeling doorloopt u bij het ZRTI vier stappen:

- Ontvangst en inschrijving
- Het consult
- Een voorlichtingsgesprek
- Een CT-scan

Indien mogelijk vinden de stappen achter elkaar op dezelfde dag plaats. Bij elkaar duurt dit ongeveer twee tot drie uur. Het kan ook voorkomen dat we voor een aantal stappen een aparte afspraak met u maken.

Wanneer u op de prostaat bestraald wordt, kan het zijn dat u voorafgaand aan het voorlichtingsgesprek op een andere dag nog naar het ziekenhuis moet voor het plaatsen van goudmarkers. Rond de periode van de CT-scan volgt dan ook een MRI-scan in het ziekenhuis. Dit geldt niet wanneer u op het gebied bestraald wordt waar de prostaat heeft gezeten. Dit heet de prostaatloge, u leest hier meer over op pagina 9.

Ontvangst en inschrijving

U meldt zich op de afgesproken dag en tijd bij het ZRTI. De receptioniste aan de balie ontvangt u en wijst u de weg naar de doktersassistente.

De doktersassistente van de polikliniek maakt een pasfoto van u. De pasfoto komt in uw patiëntendossier te staan, zodat de medewerkers steeds kunnen controleren of ze het juiste dossier geopend hebben. De doktersassistente zet ook uw lijst met medicijnen en een kopie van uw legitimatiebewijs in uw dossier.

Toestemmingsformulier

De doktersassistente geeft u een toestemmingsformulier. Daarmee geeft u het ZRTI wel of geen toestemming om informatie over uw behandeling op te vragen of te delen met andere zorgverleners, zoals bijvoorbeeld bij uw specialist uit het ziekenhuis en uw huisarts. Het delen van uw gegevens met andere zorgverleners is van belang voor de bepaling en voorbereiding van uw behandeling.

Wij willen en mogen uw gegevens niet zomaar met andere zorgverleners delen of bij hen opvragen. Dat mag alleen als dit van belang is voor uw behandeling én als u ons daarvoor vooraf uitdrukkelijk toestemming geeft.

De gegevens die het ZRTI met andere zorgverleners kan delen betreffen:

- medische gegevens, zoals diagnose, afbeeldingen uit scans, medicijnen, kenmerken van de behandeling, en start- en einddatum van de behandeling;
- persoonlijke gegevens zoals uw naam, adres, geboortedatum en burgerservicenummer.

Wij willen onze patiënten de allerbeste zorg bieden. Nu en in de toekomst. Dat kan alleen als we goed in beeld hebben wat de resultaten zijn van onze behandelingen. Daarom registreren wij ook de resultaten van uw behandeling. Zo kunnen we controleren of die overeenkomen met de resultaten uit wetenschappelijke studies. We vragen ook gegevens van onderzoeken op nadat uw behandeling is afgerond. Bijvoorbeeld onderzoeken van andere zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn, zoals uw specialist uit het ziekenhuis (verwijzend arts) of uw huisarts. Het ZRTI krijgt niet standaard de beschikking over de resultaten van die onderzoeken. Wij gebruiken uw gegevens anoniem om toekomstige behandelingen nog beter te kunnen afstemmen op de individuele patiënt.

De gegevens die het ZRTI bij andere zorgverleners op kan vragen zijn:

- medische verslagen en beelden van onderzoeken (zoals PET/CT-scan, CT-scan of MRI) of uitslagen van laboratoriumonderzoeken die verband houden met de behandeling die u bij het ZRTI heeft gehad;
- correspondentie over afspraken bij de verwijzend arts of huisarts die verband houden met de behandeling die u bij het ZRTI heeft gehad.

Consult

Een radiotherapeut-oncoloog of physician assistant nodigt u uit in een spreekkamer. De radiotherapeut-oncoloog is een arts die gespecialiseerd is in het behandelen van kanker met behulp van bestraling. Een physician assistant (PA) is een medisch zorgverlener die een deel van het werk van de radiotherapeut-oncoloog overneemt. Een PA heeft een medische en radiotherapeutische opleiding. U wordt behandeld, medisch ondersteund en begeleid door de radiotherapeut-oncoloog of de PA. *In het vervolg van deze brochure spreken we over 'arts' en 'PA'.*

De arts/PA praat met u over uw situatie. Hij of zij stelt u daarbij verschillende vragen. Uiteraard kunt u ook zelf vragen aan de arts/PA stellen. Het is belangrijk dat u de arts/PA informeert over uw algemene en specifieke gezondheidstoestand en waar u zich eventueel zorgen over maakt. Het kan gebeuren dat de arts/PA u lichamelijk wil onderzoeken om te kunnen bepalen wat de best passende behandeling voor u is.

Vervolgens bespreekt de arts/PA met u welke behandeling het meest passend voor u is en welke alternatieven er eventueel zijn. Hij/zij vertelt hoeveel bestralingen u krijgt en welke voorbereidingen nodig zijn. Ook geeft de arts/PA aan wat de bijwerkingen kunnen zijn. Tot slot vraagt de arts/PA of u toestemming geeft om de voorgestelde behandeling te starten. Hij/zij legt uw toestemming vast in uw dossier. Dit consult duurt ongeveer een uur.

→ **Bestraling prostaatloge**

Bij sommige patiënten met prostaatkanker wordt de prostaat verwijderd. Soms is het nodig dat daarna de prostaatloge bestraald wordt.

De prostaatloge is het gebied waar de prostaat heeft gezeten. Bij patiënten die bestraald worden op de prostaatloge wijkt de behandeling iets af ten opzichte van patiënten die de prostaat nog wel hebben. Relevante informatie vindt u verderop in deze brochure.

Goudmarkers

Dit is alleen van toepassing als de prostaat bij u niet verwijderd is

Tijdens het consult bespreekt de arts/PA met u of u binnenkort naar de uroloog moet om goudmarkers in de prostaat te laten plaatsen. Om infecties te voorkomen is het mogelijk dat u vooraf een antibioticum moet innemen. De arts/PA bespreekt dit vooraf met u en geeft u in dat geval een recept mee. Soms krijgt u een middel tegen de pijn. Moeten bij u goudmarkers geplaatst worden en gebruikt u antistollingsmedicijnen? Bespreek dit dan met uw arts/PA. Het kan zijn dat deze medicatie tijdelijk gestopt moet worden. Bijwerkingen van het plaatsen van goudmarkers in de prostaat kunnen zijn:

- Bloed in urine, sperma of ontlasting
- Zwelling van de prostaat
- Pijnlijke prostaat

Op pagina 24 leest u meer over bijwerkingen van de bestraling.

→ Twee horen meer dan één

U krijgt tijdens het consult en voorlichtingsgesprek veel informatie. Daarom mag u een familielid of een andere naaste meenemen.

→ Raadpleeg de keuzehulp

Prostaatkanker kan veel invloed hebben op uw dagelijks leven. Er zijn verschillende behandelmethoden. Bedenk goed wat u zelf belangrijk vindt en bespreek die met uw arts/PA. U kunt zich hierop voorbereiden door de keuzehulp te raadplegen. Deze vindt u op zrti.nl/behandelingen/bestraling-van-de-prostaat

Voorlichtingsgesprek

Een radiotherapeutisch laborant, ook wel medisch beeldvormings- en bestralingsdeskundige genoemd, nodigt u uit in de voorlichtingskamer. Een laborant is iemand die is opgeleid om CT-scans, bestralingsbehandelingen en bijhorende werkzaamheden uit te voeren. Aan de hand van foto's en filmpjes legt de laborant uit hoe uw behandeltraject eruitziet. Ook komt aan bod wat u kunt verwachten en welke hulpmiddelen nodig zijn. Daarnaast geeft de laborant tips over wat u voor, tijdens en na de bestralingsperiode kunt doen of wat u beter niet kunt doen. Uiteraard kunt u vragen stellen en vertellen waar u zich zorgen om maakt. Het voorlichtingsgesprek met de laborant duurt ongeveer dertig minuten.

PATIËNTENERVARING

“De medewerkers zijn altijd vriendelijk en leggen alles goed uit. De behandeling zelf duurt maar een paar minuten, maar voordat alle voorbereidingen klaar zijn en je goed op het apparaat ligt, gaat er toch wel wat tijd overheen. Dan is het fijn als je op je gemak voelt en er af toe zelfs ruimte is voor een grapje.”



CT-scan

Wanneer bij u goudmarkers geplaatst zijn, komt u ongeveer twee weken daarna naar het ZRTI voor een CT-scan. Wordt u op de prostaatloze bestraald? Dan volgt de CT-scan al eerder na het voorlichtingsgesprek. De laboranten maken een CT-scan van het deel van uw lichaam dat bestraald gaat worden. U hoeft hiervoor niet nuchter te zijn.

Voor de CT-scan en de bestralingen is het wenselijk dat uw endeldarm niet te vol is. Tegelijkertijd heeft u wel een volle blaas nodig. Probeer daarom nog ontlasting te hebben vóórdat u naar het ZRTI vertrekt. Bent u eenmaal bij het ZRTI ga dan niet meer plassen. De arts of PA en de voorlichtingslaborant bespreekt met u waarom dit belangrijk is en geeft u tips over de blaas- en endeldarmvulling.

U gaat op de CT-tafel liggen, zodat wij de CT-scan kunnen maken. Als het nodig is, gebruiken de laboranten hulpmiddelen om uw lichaam in de juiste houding te leggen. De laboranten noteren de maten en instellingen van de gebruikte hulpmiddelen in uw dossier. Soms maken ze ook een foto. Dit is ter verduidelijking voor uw ligging op het bestralingstoestel. Zoals u tijdens de CT-scan ligt, wordt u ook bestraald. Licht u niet comfortabel geef het dan tijdens de CT-scan door aan een laborant.

De medewerkers van het ZRTI gebruiken de beelden van de CT-scan om een bestralingsplan voor u te maken. Daarom is het belangrijk dat u bij de CT-scan in precies dezelfde houding ligt als later bij de bestralingen. Om dat te kunnen controleren, projecteren de laboranten bij het maken van de CT-scan lijnen op uw lichaam. Vervolgens trekken ze de lijnen met inkt over en zetten ze tatoeagepuntjes. De tatoeagepuntjes zijn zo klein dat ze bijna niet te zien zijn. Vanwege het afgeven van de lijnen adviseren wij u oude of donkere kleding aan te doen. Het is belangrijk dat de lijnen nog zichtbaar zijn als u voor uw eerste bestraling komt. Wees dus voorzichtig met wassen en douchen. Zie ook de checklist op pagina 15.

Het maken van een CT-scan duurt ongeveer 30 minuten. Na de CT-scan krijgt u van de laboranten een afsprakenkaartje mee. Daarop staan de dag en tijd van uw eerste twee bestralingen en de naam van de arts/PA die u begeleidt.

Checklist voor de eerste afspraak

Controleer dit voordat u naar uw eerste afspraak komt:

- Ik heb een geldig legitimatiebewijs bij me
- Ik heb het pasje van mijn zorgverzekeraar bij me
- Ik heb een actuele lijst van mijn medicijnen bij me
- Ik heb de vragenlijst van het ZRTI ingevuld en bij me
- Ik heb de formulieren die voor mij van toepassing zijn ingevuld en bij me, bijv. niet-reanimeren-verklaring
- Ik heb oude of donkere (onder)kleding aan die vies mag worden. *De lijnen die op uw lichaam getekend worden kunnen namelijk een beetje afgeven.*
- Ik weet welke specialist(en) mij behandelen voor eventuele andere aandoeningen.
- Ik heb nagedacht over de vragen die ik wil stellen.



checklist

→ Wat is een CT-scan?

Een CT-scan is een röntgenapparaat dat een serie foto's maakt. CT staat voor Computer Tomografie. Een CT-scan weergeeft een lichaamsdeel plakje voor plakje. Hierdoor ontstaat een 3D-beeld wat de vorm, grootte en structuur van de bloedvaten, botten en organen goed laat zien. Om bloedvaten en organen nog beter zichtbaar te maken gebruiken we bij een CT-scan soms contrastvloeistof.

03.

Het bestralingsplan

Lijnen zichtbaar houden

De periode tussen het maken van de CT-scan en uw eerste bestraling duurt ongeveer een week. In deze periode maken de arts/PA en laboranten een bestralingsplan voor u. Het is belangrijk dat u ondertussen ervoor zorgt dat de lijnen op uw lichaam goed zichtbaar blijven. Het is mogelijk dat we de lijnen tijdens uw bestralingsperiode iedere dag bijtekenen. Heeft u een vraag in de periode tussen de eerste afspraak en de eerste bestraling? Bel ons dan gerust!

Checklist voor het verzorgen van de lijnen

- Was de markeerlijnen niet van uw lichaam.
- Ga daarom niet in bad. U mag wel douchen.
- Probeer de huid te deppen en niet te schrobben.

checklist

→ Een bestralingsplan maken

In een bestralingsplan staat op welke manier de bestraling het beste gegeven kan worden. De tumor moet zoveel mogelijk straling krijgen en de organen en gezonde cellen erom heen mogen zo weinig mogelijk straling krijgen. Omdat iedere patiënt uniek is, krijgt u een bestralingsplan dat speciaal voor u is gemaakt.

De arts/PA geeft op de beelden van de CT-scan aan waar de tumor zich bevindt, welk gebied bestraald moet worden en welke dosis daarbij hoort. Ook geeft de arts/PA aan hoeveel bestralingsmomenten er nodig zijn.

Met behulp van een computerprogramma rekt een laborant heel precies uit hoeveel straling vanuit welke hoek gegeven moet worden. Een andere laborant controleert het bestralingsplan.

Tot slot controleren de arts/PA en een klinisch fysicus het bestralingsplan en geven zij toestemming om het bestralingsplan uit te voeren. Het bestralingsplan wordt daarna in het behandel- en afsprakensysteem voor de bestralingstoestellen gezet.

Ruimte voor aantekeningen:

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



Enkele dagen tot ongeveer een week na de CT-scan krijgt u de eerste bestraling. De bestraling zelf duurt per keer maar enkele minuten. Voor de gehele bestralingsafspraken moet u per keer rekening houden met ongeveer tien tot dertig minuten, afhankelijk van de gebruikte techniek. De duur van de bestralingsreeks is ongeveer twee tot acht weken, afhankelijk van het behandelplan. In die periode krijgt u iedere werkdag bestraling.

De bestralingen

U komt op de afgesproken dag en tijd bij het ZRTI. De receptioniste aan de balie vraagt naar uw afsprakenkaartje dat u bij het maken van de CT-scan heeft gekregen. Zij plakt vervolgens een sticker met de afspraken voor de rest van de week en de week erna op uw kaartje. In de volgende weken krijgt u elke maandag een sticker met de afspraken voor de week erna.

Bij elke bestralingsafspraken scant u uw afsprakenkaartje zodat de laboranten weten dat u er bent. Daarna gaat u in de wachtkamer zitten tot een laborant u ophaalt. Bij de eerste bestralingsafspraken krijgt u vooraf uitleg over wat er gaat gebeuren. Ook mag u in de bedieningsruimte kijken. Vervolgens kunt u zich uitkleden in de kleedkamer. Alleen het deel van het lichaam dat bestraald moet worden, hoeft bloot te zijn. U kunt uw persoonlijke spullen achterlaten in de kleedkamer. De deur kan op slot.



Een laborant haalt u op uit de kleedkamer en begeleidt u naar de bestralingsruimte. De laboranten controleren bij elke afspraak wie u bent door uw geboortedatum te vragen en naar uw pasfoto in uw dossier te kijken. U gaat op de behandeltafel liggen. Om uw lichaam in de juiste houding te leggen gebruiken de laboranten dezelfde hulpmiddelen als bij de CT-scan.

Door middel van de markeerlijnen en tatoeagepuntjes op uw lichaam controleren de laboranten of u in de juiste houding ligt. In veel gevallen kunnen ze die juiste houding vinden door uw lichaam een beetje te verschuiven. Vervolgens gaan ze naar de bedieningsruimte. Via een camera en microfoon kunnen ze u zien en tegen u praten. Voordat de bestraling echt start, controleren ze nog een keer of u in precies de juiste houding ligt. Dat doen ze door een röntgenfoto en/of CT-scan te maken en deze in een computerprogramma te vergelijken met de eerder gemaakte CT-scan. Als het nodig is, kunnen ze vanuit de bedieningsruimte de behandeltafel een beetje bijstellen. U kunt daardoor kleine bewegingen voelen.

Daarna starten de laboranten de bestraling. Hier voelt u niets van. U merkt alleen dat het bestralingstoestel draait, af en toe stopt, en weer draait. Daarbij hoort u een zoemend geluid.



PATIËNTENERVARING

“Ik gun iedere patiënt met kanker een instituut als het ZRTI en de zorg en aandacht van de ZRTI-medewerkers.”

Als de bestraling klaar is, komen de laboranten terug in de bestralingsruimte en helpen ze u van de tafel af. Wacht op hen en volg hun instructies op om te voorkomen dat u valt. Daarna kunt u zich aankleden en naar huis.

→ Bestraling, hoe veilig is dat?

Bestraling is een zeer veilige behandelvorm. De lineaire versneller, dat is het bestralingstoestel, werkt namelijk net als een lamp of magnetron. Staat het apparaat aan, dan kan er straling opgewekt worden. Staat het apparaat uit, dan is er geen straling.

Patiënten worden niet radioactief door bestraling. Na de bestraling blijft er dus geen straling achter in het lichaam. Er komt ook geen straling vrij via zweet, urine, ontlasting, sperma of ander lichaamsvocht. Er is dus geen gevaar voor de omgeving van de patiënt.



checklist

Checklist voor elke bestralingsafpraak

- Neem elke afspraak uw afsprakenkaartje mee en scan dit bij binnenkomst aan de balie.
- Probeer tijdens de bestraling zo stil mogelijk te liggen. Blijf rustig doorademen.
- Was de markeerlijnen niet van uw lichaam. Ga daarom niet in bad. U mag wel douchen, zolang u geen zeep gebruikt op de lijnen. Probeer de huid te deppen en niet te schrobben.
- Draag oude of donkere (onder)kleding die vies mag worden. De inktlijnen kunnen een beetje afgeven.
- Krijgt u andere medicijnen of stopt u met medicijnen? Geef het door aan een van onze medewerkers.
- Let op uw blaasvulling. Heeft u de juiste hoeveelheid gedronken?

Bijwerkingen van bestraling

Van de bestralingen zelf voelt u niets. Tijdens en na de bestralingsperiode kunnen er wel bijwerkingen ontstaan. Bijwerkingen kunnen per patiënt en per behandeling anders zijn. Hieronder leest u welke bijwerkingen vaak voorkomen bij bestraling van de prostaat of de prostaatloge.

Acute bijwerkingen

- Vermoeidheid
- Plasklachten: vaker plassen, kleine beetjes plassen, branderig gevoel bij plassen
- Darmklachten

Late bijwerkingen

- Incontinentie
- Verminderde seksuele functie
- Bestralingsschade aan de blaas en/of endeldarm

Meestal gaan de klachten/acute bijwerkingen vanzelf over binnen een paar weken na het einde van de bestraling. Gaan de bijwerkingen niet vanzelf over? Neem dan contact op met uw arts/PA van het ZRTI.

Heeft u last van bijwerkingen? Vertel het aan de laboranten of uw arts/PA. Dan kunnen zij u advies geven over wat u kunt doen. Wanneer u rookt, adviseren wij u dringend te stoppen. Roken verergert de bijwerkingen en zorgt ervoor dat het herstel langer duurt.

→ Rookt u?

Onze artsen en PA's adviseren u om te stoppen met roken.

Roken heeft namelijk negatieve gevolgen voor uw behandeling:

- de bestralingsbehandeling heeft minder effect;
- de bijwerkingen kunnen erger worden;
- uw herstel na de behandeling duurt langer.

De meeste zorgverzekeraars vergoeden een stoppen-met-roken-programma vanuit de basisverzekering. Vraag uw zorgverzekeraar ernaar.

Inzicht in de mogelijke bijwerkingen

Bij iedere medische behandeling is er een kans op bijwerkingen.

Ernstige complicaties komen gelukkig zelden voor en wanneer die er zijn worden wij hiervan vaak snel op de hoogte gebracht. Er zijn ook patiënten die mildere bijwerkingen ervaren maar dit niet altijd bij ons melden. Toch kunnen die in het dagelijks leven best vervelend zijn.

Wij willen u de best mogelijke behandeling geven. Daarvoor is het nodig dat we onze behandelingen continu blijven verbeteren. Inzicht in alle bijwerkingen, ook de mildere, is daarvoor belangrijk. Om deze bijwerkingen te registreren, maken wij gebruik van vragenlijsten. Als genoeg patiënten deze vragenlijsten invullen, kunnen wij controleren of nieuwe behandelmethoden minder bijwerkingen geven.

Daarom vragen wij u voorafgaand, tijdens en na de behandeling digitaal een vragenlijst in te vullen. In het consult bespreekt de arts/PA dit met u.

- -
 -
 -
 -
 -
- Meer informatie over uw behandeling?**
Kijk op onze website [zrti.nl](https://www.zrti.nl). Daar vindt u onder 'behandelingen' specifieke informatie over onze behandelingen voor prostaatkanker andere vormen van kanker.

Ruimte voor aantekeningen:

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Bewegen helpt bij vermoeidheidsklachten

Vermoeidheid tijdens en/of na de behandeling is een veel voorkomend verschijnsel. Wat kunt u doen om met deze vermoeidheid om te gaan?

• **Lichaamsbeweging**

Ervaring leert dat rusten alleen niet altijd de oplossing is. Het werkt vaak beter om juist in beweging te blijven of te komen. Lichaamsbeweging levert een positieve bijdrage aan het lichamelijke en geestelijke herstel na de behandeling van kanker. Dat tonen onderzoeken aan. 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. Daardoor worden uw hart en bloedvaten aan het werk gezet. Ook gaat uw hart iets sneller kloppen dan normaal en uw ademhaling verhoogt een beetje. De lichaamsbeweging hoeft ook niet lang te duren. 20 à 30 minuten inspanning per dag is vaak al voldoende om conditie op te bouwen.

• **Makkelijk en gezond bewegen**

Denk aan een wandeling of een rondje op de fiets, maar ook aan de trap nemen in plaats van de lift. Kies in elk geval iets wat u leuk vindt. Dan is het ook makkelijk om vol te houden. Huishoudelijke klussen zoals stofzuigen, tuinieren, lopend boodschappen doen en de hond uitlaten horen daar ook bij. Het is daarbij belangrijk om rekening te houden met uw eigen grenzen. Begin klein en breid het per dag of week rustig uit. Wanneer u conditie opbouwt, voelt u zich fitter, de vermoeidheid neemt af en u zit misschien weer wat 'beter in uw vel'.

• **Bewegen met begeleiding**

U kunt ook kiezen voor bewegen onder begeleiding bij bijvoorbeeld een fysiotherapiepraktijk of revalidatieklinieken in uw regio. Met een verwijzing van uw arts/PA krijgt u de fysiotherapiebehandelingen vaak vergoed door uw zorgverzekeraar.

• **Grenzen stellen**

Stel grenzen. Zoek balans en afwisseling.

05.

Controle en nazorg

Tijdens de bestralingsperiode

Tijdens de bestralingsperiode heeft u een gesprek met uw arts/PA. Het gesprek gaat vooral over het verloop van de behandeling en eventuele bijwerkingen. Hoeveel gesprekken er zijn en wanneer die plaatsvinden, is per patiënt verschillend. Dat hangt af van uw aandoening, behandelplan en uw bijwerkingen. De afspraak wordt altijd gepland in combinatie met een bestralingsafpraak zodat u niet extra naar het ZRTI hoeft te komen. Tijdens het laatste gesprek maken we met u afspraken over controles ná uw behandeling.

Na afloop van de bestralingsperiode

Na uw behandeling blijft u nog enkele jaren onder controle bij uw behandelend specialist(en), zowel bij uw uroloog als bij de arts/PA van het ZRTI (een kortere periode).

Het doel van de controles in het ZRTI is u te begeleiden, het behandelde gebied te controleren, bijwerkingen van de radiotherapie op te sporen en zo nodig te (laten) behandelen.



De regelmaat en duur van de controles zijn afhankelijk van de klachten die u heeft ervaren en wordt in overleg tussen u en uw arts/PA bepaald.

Bij de controles in het verwijzend ziekenhuis kunnen verschillende artsen betrokken zijn, zoals de uroloog of de internist-oncoloog. Soms zijn verpleegkundig specialisten, casemanagers of verpleegkundig consulenten oncologie bij deze controles betrokken.

Uw zorgverzekeraar vergoedt de kosten van de nazorgcontroles. Heeft u uw eigen risico van uw zorgverzekering nog niet volledig betaald? Dan is het mogelijk dat u de kosten van de controle zelf moet betalen. Meer informatie vindt u op onze website onder 'vergoeding en tarieven'.

06.



Handige informatie

Vergoeding voor vervoer

Patiënten die bij het ZRTI een behandeling ondergaan, komen in aanmerking voor vergoeding van zittend ziekenvervoer óf een logeervergoeding.

De vergoeding voor het vervoer geldt voor vervoer met de eigen auto, het openbaar vervoer of vervoer met de taxi. U kunt in aanmerking komen voor een logeervergoeding als u drie dagen of langer achter elkaar in het ZRTI behandeld wordt. Kijk voor meer informatie op onze website zrti.nl of neem contact op met uw zorgverzekeraar.

Onze wachttijden

Onze wachttijden vindt u op zrti.nl. Geen internet? Dan kunt u ons bellen om de wachttijd op te vragen. Zie onze contactgegevens.

Uw rechten als patiënt

Net als andere patiënten die een medische behandeling ondergaan heeft u het recht:

- duidelijke informatie te krijgen over de (voorgenomen) onderzoeken, de behandeling en ontwikkelingen daarin;
- aan te geven dat u juist géén informatie wilt krijgen;
- toestemming te geven voor het uitvoeren van de onderzoeken en medische behandeling (ook wel toestemmingsvereiste of informed consent genoemd);
- uw medisch dossier in te zien en een kopie ervan te vragen;
- fouten in uw medisch dossier te herstellen, gegevens te laten vernietigen en een eigen verklaring toe te voegen;
- op privacy en bescherming en geheimhouding van uw medische gegevens;





- informatie te krijgen als er een incident is geweest met merkbare gevolgen voor u;
- een second opinion (tweede mening) te vragen aan een arts die niet betrokken is bij uw behandeling;
- een klacht in te dienen als u niet tevreden bent over uw behandeling bij het ZRTI. Dit kunt u doen via **zrti.nl/klachtenreglement**.

Daar staat tegenover dat u als patiënt verplicht bent uw behandelend arts zo goed mogelijk te informeren, uw medewerking te verlenen aan de behandeling en de zorgverlener te betalen.

Bronvermelding: De rechten komen voort uit onder meer de Wet op de Geneeskundige BehandelOvereenkomst (WGBO) en de Wet kwaliteit, klachten en geschillen zorg (Wkkgz).

Uw ervaring

Als ZRTI werken wij doorlopend aan het verder verbeteren van onze zorg en dienstverlening aan patiënten. Om te horen hoe u de behandeling ervaren heeft, maken we onder meer gebruik van vragenlijsten. Hiervoor registreren wij uw e-mailadres.

Kwaliteit

Het ZRTI beschikt met trots over twee accreditaties:

Qmentum Global van Qualicor Europe

(voorheen NIAZ). Dit keurmerk toont aan dat het ZRTI beschikt over een werkcultuur die gericht is op continue verbetering en dat patiënten bij ons kunnen rekenen op goede en veilige zorg.



NEN-7510 | Informatiebeveiliging in de zorg

Op het gebied van informatiebeveiliging zijn wij NEN-7510 gecertificeerd. Dat betekent dat wij uw privacy respecteren en uw persoonlijke (medische) gegevens vertrouwelijk behandelen. Het ZRTI beveiligt uw gegevens tegen verlies of tegen enige onrechtmatige vorm van verwerking.



Voor kwaliteitsonderzoek doeleinden hebben wij het recht in uw dossier te kijken. Dit gebeurt altijd in aanwezigheid van een zorgverlener. Wanneer u hier bezwaar tegen heeft, kunt u dit kenbaar maken bij uw arts.

Enkele partijen hebben vanuit de wet het recht om (een deel van) de gegevens van patiënten op te nemen in een database voor onafhankelijk onderzoek. Voor het ZRTI zijn dat:

- de Nederlandse Kankerregistratie (NKR/IKNL) (iknl.nl)
- Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (igj.nl)
- Dutch Institute for Clinical Auditing (DICA) (dica.nl).

Contact met lotgenoten?

- Inloophuis Westerlicht in Middelburg, Tholen, Hulst en Zierikzee (westerlicht.eu)
- Inloophuis De Rose-linde in Roosendaal en Bergen op Zoom (deroselinde.nl)



Openingstijden ZRTI

Het ZRTI is open en (telefonisch) bereikbaar van maandag tot en met vrijdag, van 8.00 uur tot 17.00 uur. Op officiële feestdagen zijn wij doorgaans gesloten.

Heeft u een dringende vraag buiten kantooruren? Dan wordt u verwezen naar het telefoonnummer van de receptie in het Bravis ziekenhuis. Indien nodig neemt de receptiemedewerker contact op met de dienstdoende radiotherapeut-oncoloog van het ZRTI.



Parkeren en openbaar vervoer

Het ZRTI in **Vlissingen** is goed bereikbaar met de auto. U kunt tegen betaling parkeren op het parkeerterrein van het Adrz. Vanaf de NS-stations in Middelburg en Vlissingen kunt u een bus nemen naar bushalte 'ziekenhuis' in Vlissingen.

“Ik ben zeer fijn geholpen. Iedereen is super-vriendelijk en meelevend. Mooi gebouw, mooie wachtruimtes. Kortom, ondanks de reden voor bestraling heb ik toch fijne herinneringen aan het ZRTI.”

Het ZRTI in **Roosendaal** is goed bereikbaar met de auto. U kunt tegen betaling parkeren op parkeerterrein P1 van het Bravis ziekenhuis. Bij het uitrijden kunt u contactloos betalen bij de slagboom. U kunt ook binnen het Bravis ziekenhuis bij een betaalautomaat betalen. Vanaf NS-station Roosendaal kunt u de bus nemen naar bushalte ‘Bravis ziekenhuis’ Roosendaal.



Rolstoel

Op onze locaties is een rolstoel gratis beschikbaar. U vindt de rolstoelen bij de receptie.



Faciliteiten

In onze wachtkamers vindt u koffie- en thee faciliteiten. In de ziekenhuizen naast onze locaties vindt u restaurants. Ook ligt er voor patiënten fruit in onze wachtkamers.



Chemotoilet

Bent u onlangs behandeld met chemotherapie of krijgt u nog chemotherapie? Dan vragen wij u gebruik te maken van onze speciale toiletten hiervoor. U vindt deze op de begane grond (tegenover de receptie) en de eerste verdieping. Onze medewerkers wijzen u graag de weg.



Onze medewerkers

Op onze locaties in Roosendaal en Vlissingen samen werken in totaal ruim honderd medewerkers.

De artsen (radiotherapeuten-oncologen) zijn:

- Mevrouw dr. P.J.A.M. Brouwers
- Mevrouw dr. V.L.M.A. Coen
- Mevrouw C. Gadellaa-van Hooijdonk
- Mevrouw C.M.J. van Gestel
- De heer C. Griep
- Mevrouw I.M.L. Jacobs
- Mevrouw M.F.E. de Kroon
- Mevrouw B.V.A. Wachters

De physician assistants (PA's) zijn:

- Mevrouw D.P. Paardekooper-Schager
- Mevrouw A. de Ronde



→ Meer informatie?

Kijk voor een overzicht van alle medewerkers en wat zij doen op [zrti.nl](https://www.zrti.nl).



→ Cliëntenraad van het ZRTI

De cliëntenraad van het ZRTI is een onafhankelijke raad voor en door patiënten van het ZRTI. De cliëntenraad behartigt de belangen van patiënten op verschillende manieren.

De cliëntenraad van het ZRTI:

- laat zich informeren over ontwikkelingen binnen het ZRTI;
- volgt landelijke ontwikkelingen op het gebied van zorg en patiëntparticipatie;
- stelt vragen en geeft het ZRTI gevraagd en ongevraagd advies over onder meer de strategie en het beleid van het ZRTI;
- stelt ieder jaar een jaarplan en jaarverslag op;
- overlegt met de raad van bestuur, de raad van toezicht, de medisch fysische staf en de ondernemingsraad.

De cliëntenraad vergadert zes keer per jaar. Wilt u als patiënt of geïnteresseerde een vraag stellen aan de cliëntenraad, een onderwerp bespreekbaar maken, een vergadering bijwonen of notulen opvragen? Dan kunt u op contact opnemen via telefoonnummer **088 - 427 00 00** of door een e-mail te sturen via het contactformulier op de website **zrti.nl**.

Ruimte voor aantekeningen:

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Help mee aan een goede en veilige behandelomgeving voor uzelf, andere patiënten en onze medewerkers

- Kom op tijd voor uw afspraken
- Vraag hulp als u niet goed ter been bent en snel valt
- Zet uw mobiele telefoon in de wachtkamer uit of op 'stil'
- Volg de instructies en adviezen van medewerkers goed op
- Stel vragen als u iets niet goed begrijpt of als u denkt dat er iets niet goed gaat tijdens uw behandeling
- Geef veranderingen in uw gezondheid, medicijngebruik of persoonlijke gegevens aan ons door
- Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog
- Was uw handen nadat u naar de wc bent geweest
- Vertel het ons als u ontevreden over iets bent
- Maak niet ongevraagd foto's, video's of geluidsopnames van andere patiënten en medewerkers in het ZRTI

Indien van toepassing:

- Laat uw infuus afkoppelen voordat u naar het ZRTI komt
- Ga naar de speciale toiletten als u chemotherapie krijgt of pas hebt gehad

→ **ZRTI**
locatie Vlissingen

Koudekerkseweg 90
4382 EK Vlissingen
telefoon 088 - 427 00 00

→ **ZRTI**
locatie Roosendaal

Boerhaavelaan 19
4708 AE Roosendaal
telefoon 088 - 427 01 00

Postadres voor beide locaties:
Postbus 380, 4380 AJ Vlissingen

Internet: zrti.nl

E-mail: op de website vindt u
een contactformulier waarmee
u ons een e-mail kunt sturen.

