



Nazorg borstkanker

Bestraling
bij het ZRTI



Inhoudsopgave

Inleiding.....	03
01. Bestraling op de borst.....	04
02. Bijwerkingen na de behandeling....	06
03. Tips bij huidirritatie	12
04. Tips bij vermoeidheidsklachten	16
05. Controle en nazorg	18
06. Extra informatie	21

Inleiding



U heeft al veel informatie ontvangen over uw behandeling. Binnenkort is uw bestralingsbehandeling bij het ZRTI in de fase van afronding.

In de afgelopen periode is er veel gebeurd. Van het moment van ontstaan van de klachten, de uiteindelijke diagnose tot en met uw behandeling bij het ZRTI. Voor iedereen heeft dit pad er anders uitgezien. De zwaarte van het behandeltraject voelt ook voor iedereen anders. Ieder mens en iedere ervaring is anders. Toch zijn er, op basis van jarenlange ervaring, tips te geven als het gaat om herstel.

In deze nazorgbrochure over radiotherapie bij borstkanker vindt u de belangrijkste informatie voor de laatste periode van uw behandeling en voor de periode na de behandelingen. Bijvoorbeeld adviezen en tips over bijwerkingen, vermoeidheid en lichaamsbeweging. De informatie in deze brochure is uitsluitend gericht op de effecten van radiotherapie. In deze brochure wordt radiotherapie ook wel bestraling genoemd.

Heeft u vragen? Stel ze gerust aan ons.

U mag ons altijd bellen, wij helpen u graag.



→ Meer informatie?

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

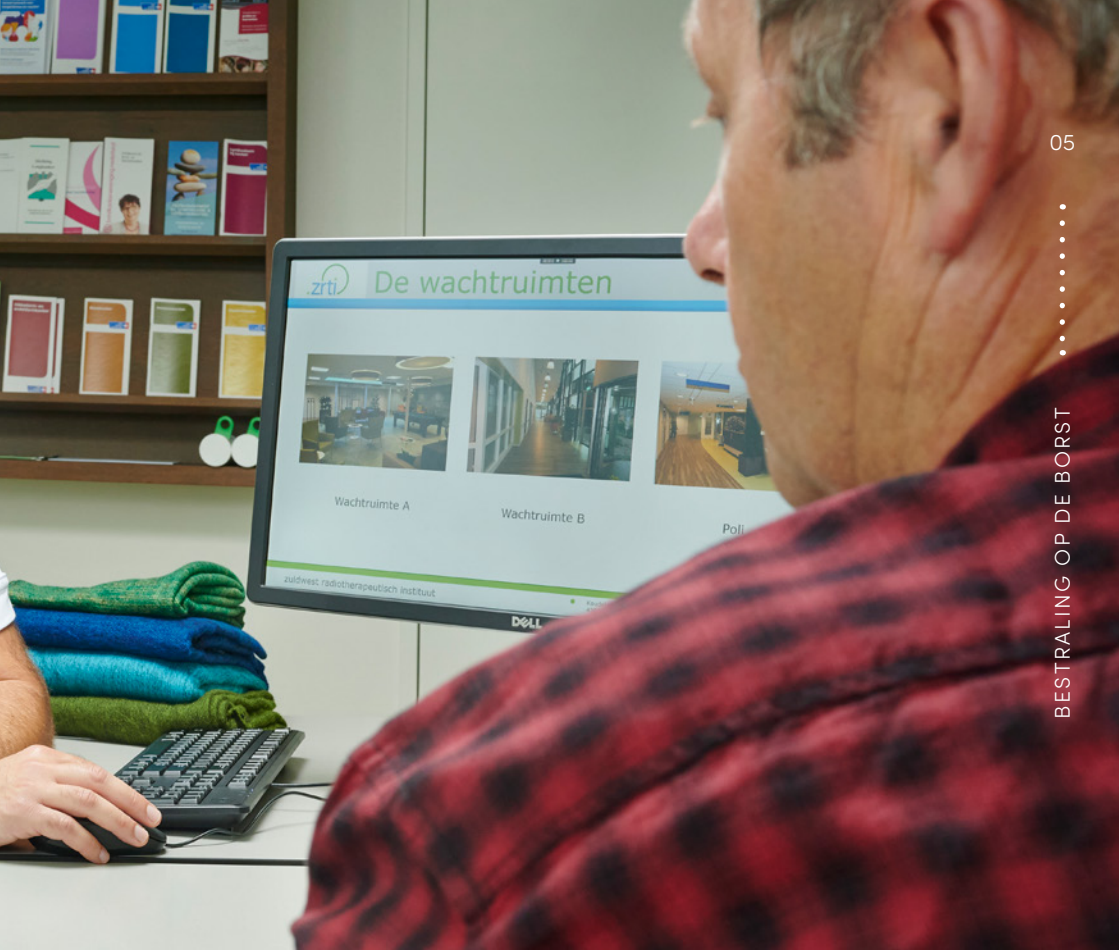




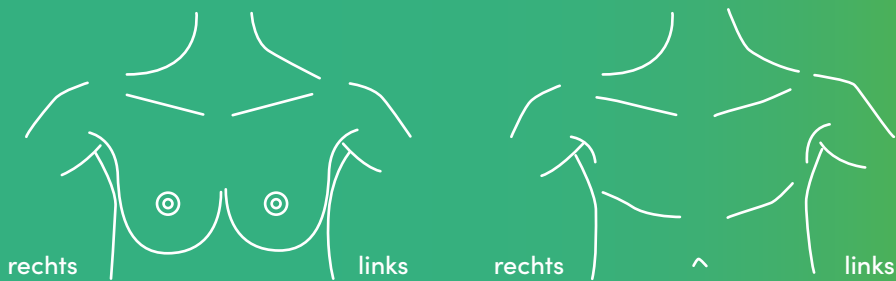
Bestraling op de borst

U wordt bij het ZRTI bestraald op de

- linkerborst(wand)
- rechterborst(wand)
- en eventueel ook de (oksel)klierregio's.



Op dit plaatje ziet u welk gebied er wordt bestraald:





02.

Bijwerkingen na de behandeling



Bestraling van weefsel kan leiden tot bijwerkingen. Ook gezond weefsel kan beschadigen door de bestraling. U kunt veel last van bijwerkingen hebben, tot vrijwel niets. Dit is verschillend per persoon. We maken onderscheid tussen vroege en late bijwerkingen.

Vroege bijwerkingen

(ontstaan meestal 1-2 weken na start van de bestraling)

Vroege bijwerkingen kunnen toenemen tot ongeveer 2 à 4 weken na de laatste bestraling; daarna verdwijnen ze weer. Van deze vroege bijwerkingen heeft bijna iedereen enige last, de mate waarin verschilt per persoon:

• Huid

Uw huid kan rood verkleuren, gevoelig worden en jeuken. Om deze klachten te verlichten kan uw arts/PA u een crème adviseren. Let goed op dat u de crème niet smeert op de markeerinklijnen die op uw huid getekend zijn.

In huidplooiën binnen het bestralingsgebied kunnen de huidreactieklachten heftiger zijn. Het bovenste laagje van de huid kan loslaten of vervellen, zoals bij een schaafwond. Hiervoor bestaan goede verbandmiddelen, die u via uw arts/PA in het ZRTI kunt verkrijgen. Door hier een paar weken gebruik van te maken helpt u de huid herstellen.

- **Moeheid**

Tijdens en na de behandeling kunt u zich vermoeid voelen. Lichamelijke beweging en opbouwen, of behouden van conditie, kan helpen de klachten te verminderen.

- **Gevoeligheid**

Het bestralingsgebied kan wat opgezet, beurs en gevoelig worden.

Late bijwerkingen

Vaak voorkomende late bijwerkingen

Late bijwerkingen ontstaan vanaf enkele maanden tot jaren na de bestraling. Ze kunnen geleidelijk toenemen. Soms is een aanvullende behandeling zoals fysio-, oedeem- of huidtherapie nodig om de klachten te verminderen. Van onderstaande bijwerkingen heeft bijna iedereen last. De mate van de klachten verschilt per persoon.

- **Bindweefselvorming en vormverandering**

De borst(wand) kan stugger aan gaan voelen. Dit komt doordat het bindweefsel in het bestraalde gebied geleidelijk strakker of stugger wordt. Hierdoor kan de borst, bij een borstsparende behandeling, in de loop van de jaren van vorm en volume veranderen, waardoor er (nog) meer ongelijkheid kan ontstaan in vergelijking met de andere borst.

Het borstspierweefsel achter de borst kan ook strakker aan gaan voelen. Uw armbeweging kan hierdoor stijver en mogelijk beperkt worden. Houd de arm goed in beweging om deze klachten te verminderen of te voorkomen.

- **Lymfoedeem**

De borst en/of arm, in geval van bestraling van de oksel, kan soms vocht vasthouden. Dit heet lymfoedeem en hierdoor kan het borstvolume toenemen. Dit kan een gespannen en soms wat beurs gevoel geven.

- **Pijnklachten**

Door stugger bindweefsel en/of lymfoedeem kan de borst pijnlijk of gevoelig blijven.

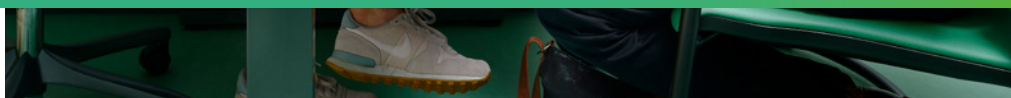
- **Seksuele omgang**

Door de veranderingen die hierboven zijn genoemd en/of de psychische verwerking van uw ziekte kan het zijn dat u ook verandering bemerkt bij de seksuele omgang. Bijvoorbeeld door een ander gevoel of meer gevoeligheid in de borst en tepel. Ook kan de tepel qua gevoeligheid anders dan normaal reageren na een operatie en bestraling.



→ Heeft u last van bovengenoemde klachten?

Bespreek dit met uw behandelend arts of PA. U krijgt dan, afhankelijk van de oorzaak, een verwijzing voor bijvoorbeeld fysiotherapie of oedeemtherapie.



Zelden voorkomende late bijwerkingen

Late bijwerkingen ontstaan vanaf enkele maanden tot jaren na de bestraling. Ze zijn soms blijvend en moeilijker te behandelen.

• Verkleuringen van de huid

Het gebied waar u bestraald bent kan blijvend donkerder verkleuren. Ook kunnen uitgezette adertjes zichtbaar zijn. U kunt de kans hierop verkleinen door uw decolleté, tot minimaal één jaar na de bestraling, goed in te smeren met zonnebrandcrème (minstens factor 30) op zonnige dagen. Het is ook mogelijk dat juist donkere gebieden, zoals de tepel, wat ontkleuren en lichter worden.

• Ribben

De bestraling kan schade geven aan de ribben. Dit kan gevoelig zijn. Heel zelden kan een rib jaren na de bestraling breken. Dit herstelt meestal vanzelf weer.

• Hart

Uit onderzoek is gebleken dat stralingsschade aan het hart (bij linkszijdige bestraling) kan leiden tot een licht verhoogde kans op hartschade, zoals bijvoorbeeld een hartinfarct. Dit uit zich meestal pas vele jaren na de behandeling. Nu we dit weten, wordt met moderne technieken (zoals Breath-Hold) het hart buiten het bestralings-gebied gehouden. Hierdoor speelt de bestraling geen relevante rol meer in uw risico op hartproblemen. Niet (meer) roken is veel belangrijker.

• Long

Er is een kleine kans (minder dan 1 op de 100) dat u een bestralings-longontsteking krijgt in de maanden na de bestraling. U merkt dit door droge hoestklachten, wat meer kortademigheid en zich niet fit voelen. Deze klachten kunnen vanzelf overgaan na enkele weken, maar soms is onderzoek en een behandeling van de longarts nodig.

→ Welke factoren beïnvloeden het ontstaan en herstel van bijwerkingen?

- Roken
- Ondervoeding
- Een ontsteking
- Suikerziekte
- Chemotherapie
- Sommige doelgerichte therapieën (bijvoorbeeld immunotherapie) kunnen vertragende of versturende factoren zijn in het genezingsproces van het gezonde weefsel

Inzicht in de mogelijke bijwerkingen

Wij willen u de best mogelijke behandeling geven. Daarvoor is het nodig dat we onze behandelingen en daarbij ontstane bijwerkingen voortdurend registreren, om ze later wellicht te kunnen 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 goed onderzoek doen.

Daarom vragen wij u een aantal keren rondom de behandeling en tot vele jaren na de behandeling digitaal een vragenlijst in te vullen. U ontvangt deze vragen via het patiëntportaal Mijn ZRTI (zie ook pagina 22). Tijdens het consult bespreken we dit met u.

03.

Tips bij huidirritatie



Heeft u aan het einde van de behandeling last van huidirritatie? Wij geven u graag de volgende tips:

- Draag geen schurende en knellende kleding. Dit kan tot extra irritatie leiden en verhoogt de kans op beschadiging van de huid. Denk hierbij ook aan uw BH. Een beugel-BH wordt vaak minder goed verdragen.
- Draag een huidvriendelijke BH die de huid niet te veel afsluit. Bijvoorbeeld zacht, ademend materiaal of katoen. U kunt er ook voor kiezen om tijdelijk geen BH te dragen.



- Oogt de huid van uw oksel kwetsbaar? Dan raden wij u af in het te bestralen gebied de oksel te ontharen. Wilt u toch ontharen? Probeer dan elektrisch te scheren. Nat scheren veroorzaakt namelijk makkelijker irritatie en beschadiging van de huid. Dit kan vervolgens leiden tot een verhoogde kans op vertraagde genezing en mogelijk infectie.
- Vermijd sterk geparfumeerde producten of producten met alcohol. Deze kunnen irriterend zijn en mogelijke huidreacties verergeren. Is uw huid nog rood en geïrriteerd? Wees dan voorzichtig met gebruik van parfum, eau de toilette, geparfumeerde bodylotion of crème in het behandelde gebied.

- Maak geen gebruik van de sauna, het zwembad (chloor en buitenwater) of een hot tub. Hitte en zwembadwater geven bij een geïrriteerde bestralde huid een verhoogde kans op infectie. Zodra uw huid niet meer geïrriteerd is en geen wondjes meer laat zien, mag u hier weer gebruik van maken.
- Ziet uw huid er heel geïrriteerd uit? Overleg met uw arts/PA of u een speciale medicinale crème kunt smeren.
- Stel uw geïrriteerde huid niet overmatig bloot aan de zon. Dit voorkomt langdurige verkleuringen. Houd ook na herstel van de irritatie de behandelde huid bedekt, of gebruik een crème met zonbescherming, minstens factor 30.
- Ervaart u aan het einde of vlak na de bestralingsperiode een droge, geïrriteerde huid? Dan is, in overleg met uw arts/PA, het smeren van een milde hydraterende crème toegestaan. Voorbeelden van milde hydraterende crèmes zijn (te koop bij de drogist of apotheek):
 - Vaseline-Lanette crème
 - Cetomacrogol crème
 - Bepanthen crème
- Heeft u pijn of last van irritatie? Dan kunt u een coldpack gebruiken, of iets anders uit de vriezer dat makkelijk te vormen is (bijv. zak doperwtten), om de huid te koelen. Wikkel deze altijd in een handdoek om bevriezing van de huid te voorkomen. Ook kan het smeren van een hydraterende crème verlichting geven, als u de crème vooraf in de koelkast plaatst.
- Uw huid voelt na de bestraling wat droger aan en kan gaan vervellen. Dit is een natuurlijk herstelproces van uw huid op de bestraling. U mag een milde hydraterende crème gebruiken.




→ Meer informatie?

Meer informatie vindt u op de website van het KWF:

[kwf.nl/kanker-voorkomen/zonbescherming](https://www.kwf.nl/kanker-voorkomen/zonbescherming)

- Bij jeuk kunt u de huid koelen, zoals hierboven beschreven of de crème blijven gebruiken. Verergert de jeuk? Neem dan contact op met uw arts/PA.
- Heeft u een huidreactie met nattende wondjes? Dan kan uw arts/PA passende maatregelen nemen. Merkt u dit als uw behandeling al is beëindigd? Neem dan telefonisch contact met ons op.
- Heeft u last van natte oppervlakkige wonden? Dan is het noodzakelijk dat u de wondjes dagelijks inspecteert en voorzichtig reinigt met een zachte waterstraal.
- Voelt u zich bij een flinke huidreactie rillerig en/of ziek? Neem dan uw temperatuur op. Neem bij een lichaamstemperatuur van 38 graden of hoger contact op met ons of de huisarts/huisartsenpost.



Meestal ziet u, na afloop van de bestraling, binnen 10 tot 14 dagen verbetering van de huidreactie. Mogelijk moet u nog een chemotherapeutische behandeling ondergaan. Er bestaat dan de kans dat uw huid nog eens een flinke reactie laat zien.

04.



Tips bij vermoeidheidsklachten



Vermoeidheid na de behandeling komt vaak voor. 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. De lichaamsbeweging hoeft ook niet lang te duren. 20 à 30 minuten matige inspanning per dag is vaak al voldoende om de conditie op te bouwen. Uw hart gaat iets sneller kloppen dan normaal en uw ademhaling verhoogt een beetje.

• **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'.

• **Grenzen stellen**

Stel grenzen. Zoek balans en afwisseling.

• **Bewegen met begeleiding**

U kunt ook kiezen voor bewegen onder begeleiding bij bijvoorbeeld een fysiotherapiepraktijk of revalidatiekliniek in uw regio.

05.



Controle en nazorg

Na uw behandeling blijft u nog enkele jaren onder controle bij uw behandelend specialist(en). Zowel bij het ziekenhuis waar u bent geopereerd als in 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 bepaald. In het algemeen krijgt u ongeveer 4 maanden en 1,5 jaar na de radiotherapie een controle afspraak bij ons.

De kosten van de nazorgcontroles worden vergoed door uw zorgverzekeraar. 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 hierover vindt u op onze website onder 'vergoeding en tarieven'.

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



→ Vragen?

Heeft u vragen? Stel ze gerust aan ons. Ook als uw behandeling bij het ZRTI al beëindigd is en u geen afspraken meer heeft. Wij helpen u graag. Op onze website vindt u ook een overzicht met veelgestelde vragen.

Een vraag tijdens uw behandeltraject

Stel uw vraag gerust aan onze doktersassistente of laboranten bij het bestralingstoestel. Wanneer nodig sturen zij u door naar uw arts/PA. Zij kunnen u dan van een passende oplossing voorzien.

Een vraag na afloop van uw behandelingen

Bij onzekerheden of problemen die gerelateerd zijn aan uw behandeling bij het ZRTI kunt u telefonisch contact opnemen met de doktersassistente. Zij overlegt met uw behandelend arts/PA en verbindt u zo nodig door.

In de weekenden is het ZRTI niet bereikbaar. Heeft u ernstige gezondheidsproblemen die niet kunnen wachten tot na het weekend? Neem dan contact op met uw huisarts, de huisartsenpost of uw behandelaar in het ziekenhuis.

Ruimte voor aantekeningen:

06.

Extra informatie

- * Door welke glister wordt de behandeld.
- * Hoe lang duurt het behandeltraject?
- * Gaat de fact zorgverzekering?
- * Wa...

ATLANTA 12851869

Patiëntportaal Mijn ZRTI

Mijn ZRTI is het patiëntportaal van het Zuidwest Radiotherapeutisch Instituut (ZRTI). Wanneer u inlogt op Mijn ZRTI bevindt u zich in een beveiligde omgeving. U ziet daar uw medische gegevens die bij ons bekend zijn. Om in te loggen maakt u gebruik van uw DigiD.

Wat vindt u in Mijn ZRTI?

- Folders met patiëntinformatie voor u op maat geselecteerd
- Belangrijke gedeeltes van uw medisch dossier, zoals de medische brieven
- Persoonlijke gegevens
- Toekomstige afspraken en afspraken in het verleden (behalve bestralingsafspraken)
- Vragenlijsten om in te vullen

→ **Meer weten of inloggen?**

Ga naar: zrti.nl/mijnzrti

Meer lezen over kanker?

De beleving van kanker en het omgaan met de veranderingen en onzekerheden die de ziekte met zich meebrengt is heel persoonlijk. Het kan zijn dat niet alle informatie in deze brochure toereikend en van toepassing is op u en uw situatie. Ook heeft u misschien al veel informatie gekregen van uw chirurg, oncoloog, lifecoach of mammacareverpleegkundige. Op internet is er ook veel informatie te vinden. Daarom hebben wij in deze brochure en op onze website een aantal nuttige websites op een rijtje gezet.

kanker.nl | kanker.nl/gevolgen-van-kanker

Deze website is een initiatief van KWF Kankerbestrijding, patiëntenbeweging 'Leven met kanker' en IKNL (kenniscentrum voor zorgverleners in de oncologie). Zij bieden betrouwbare informatie, ervaringskennis en het ondersteuningsaanbod rond kanker op één plek aan. Ook vindt u hier suggesties voor apps die u mogelijk helpen.



verwijsgidskanker.nl

Deze website helpt bij het vinden van ondersteunende behandeling en begeleiding bij kanker, op ieder moment na de diagnose.

aya4net.nl

Jonge patiënten met kanker kunnen specifieke problemen ervaren. Hiervoor is het netwerk AYA (Adolescents & Young Adults) opgericht, dat veel informatie en ondersteuning biedt.

nfk.nl

De website van de Nederlandse Federatie voor Kankerpatiëntenorganisaties.

Contact met lotgenoten?

Inloophuis Westerlicht in Middelburg,
Tholen, Hulst en Zierikzee.

westerlicht.eu

Inloophuis De Rose-linde in
Roosendaal.

deroselinde.nl

→ **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.

