



# Herstel en late gevolgen

## — na behandeling van borstkanker

Aan de behandelingen voor kanker, zoals chemotherapie, immunotherapie en hormoontherapie kunt u klachten overhouden. Deze klachten worden “late gevolgen” genoemd.

### **Bij wie kunt u terecht?**

In de periode na de behandeling kunt u voor vragen over uw herstel en over de late gevolgen terecht bij uw verpleegkundig specialist oncologie of mammacare verpleegkundige.

In de ‘Behandelwijzer oncologie interne geneeskunde’, staat wie uw verpleegkundig specialist of mammacare verpleegkundige is en hoe zij te bereiken is.

### **Late gevolgen kunnen zijn:**

- Vermoeidheid
- Verminderde conditie
- Seksuele en/of relatieproblemen
- Angst en/of somberheid
- Minder goed kunnen concentreren en meer vergeten (geheugenstoornis)
- Problemen met werkhervatting
- Aankomen of afvallen in gewicht
- Zenuwpijn
- Neuropathie (tintelingen, prikkelingen, doof gevoel of veranderd gevoel in handen of voeten).
- Onvruchtbaarheid

- Vervroegde overgang of klachten van de overgang.
- Verandering van de menstruatie
- Lymfoedeem (bijvoorbeeld dikke arm door te veel vocht en eiwitten in de arm)
- Botontkalking (osteoporose)
- Schade aan het hart (hartfalen)

## Vermoeidheid

Tijdens alle behandelingen is vermoeidheid de meest gehoorde klacht. Ook in de periode na de behandeling hebben veel mensen last van vermoeidheid. Dit kan zowel tijdens, kort na de behandeling of lang na de behandeling voorkomen.

### Wat kan helpen?

- Bewegen helpt bij vermoeidheidsklachten en een verminderde conditie. U kunt zelf uw beweging en sport weer oppakken of professionele begeleiding krijgen van een oncologisch fysiotherapeut.
- Als u naast lichamelijke klachten ook psychische klachten heeft, zou oncologische revalidatie voor u een optie kunnen zijn. Bespreek dit met uw verpleegkundig specialist. Mogelijkheden voor oncologische revalidatie in het Spaarne Gasthuis kunt u vinden op: <https://spaarnegasthuis.nl/centra/oncologie-centrum/leven-met-kanker/beweging/revalideren-bij-kanker>.
- Andere mogelijkheden zijn cursussen online of op locatie. Website hierover:
  - [www.fitternakanker.nl](http://www.fitternakanker.nl)
  - [www.bemind.info](http://www.bemind.info)
  - <https://www.hdi.nl/minder-moe-bij-kanker/>
  - [www.opademnaborstkanker.nl](http://www.opademnaborstkanker.nl)

## Relatie en/of seksuele problemen

Als u borstkanker krijgt, heeft dat invloed op uw relatie. Borstkanker kan u confronteren met een veranderende toekomst. Samen met uw partner maakt u een proces door, waarbij u beiden plannen moet wijzigen. Daarnaast krijgt u te maken met praktische veranderingen bijvoorbeeld in de taakverdeling. Samen zoekt u naar nieuw evenwicht. Door een verschil in emoties, verwachtingen, wisselende stemmingen is het soms lastig om met elkaar te communiceren. Probeer er samen tegenaan te gaan door in elk gesprek, in elk gebaar, heel erg uzelf te zijn. Dat is de beste basis om er sámen tegenaan te gaan.

### Wat kan helpen?

- De huisarts, medisch specialist, verpleegkundig specialist kan u ondersteunen bij relatieproblemen. Zij kunnen u doorverwijzen naar een medisch maatschappelijk werker of psycholoog.
- Gespecialiseerde zorg kunt u vinden via IPSO therapeutische centra. <https://ipso.nl/>.
- Ook inloophuizen kunnen ondersteuning bieden. Het Spaarne Gasthuis werkt nauw samen met het Adamas Inloophuis in Nieuw Venneep en het Inloophuis Kennemerland in Santpoort Noord en Schalkwijk. <https://www.adamas-inloophuis.nl/>, <https://www.inloophuiskennemerland.nl/>
- Relatietherapie via de Nederlandse vereniging van relatie en gezinstherapie: <https://www.nvrg.nl/home>

## **Seksuele problemen**

Borstkanker zorgt voor veranderingen op het gebied van seksualiteit en intimiteit.

Bijvoorbeeld: door de chemokuur bent u te moe om te vrijen. Of door een borstoperatie voelt u zich minder aantrekkelijk en gaat u seks liever uit de weg. Voor de een zijn de veranderingen op seksueel gebied ingrijpender dan voor de ander. Soms kunnen seksuele- en relationele problemen ontstaan. Deze kunnen tijdelijk zijn, maar het is ook mogelijk dat klachten langer aanhouden.

Seksualiteit is voor iedereen anders en bestaat uit allerlei elementen. Dit kunnen zijn:

- Uw seksuele identiteit: vrouw-zijn of man-zijn (rol of gedrag).
- Uw erotische behoeften.
- Uw kinderwens (voortplanting).
- Uw beleving van intimiteit en/of genegenheid (je partner speelt hierbij een belangrijke rol).

Er is pas sprake van een seksueel probleem wanneer u intimiteit en/of seks niet beleeft hoe u het zou willen of kunnen beleven. Veranderingen en problemen op seksueel gebied kunnen op verschillende momenten voorkomen. Op het moment van de diagnose, maar ook tijdens en na de behandeling. Dit kan direct na de behandeling zijn, maar ook jaren erna.

## **Wat kan helpen?**

Maak binnen uw relatie bespreekbaar waar uw samen problemen ervaart. De veranderingen naar elkaar uitspreken kan vaak al veel oplossen. Probeer samen te ontdekken wat u samen weer fijn vindt. Ook zonder relatie kan u moeite hebben met intimiteit, aanraking en het zien van uw lichaam. Het kost tijd en inspanning om te wennen aan alle veranderingen die zijn ontstaan door de behandelingen tegen borstkanker. Als u er niet uitkomt kunt u hulp vragen bij de huisarts, verpleegkundig specialist, medisch specialist. U kunt een verwijzing vragen naar een relatietherapeut, of seksuoloog.

## **Somberheid en depressie**

Als u met kanker te maken krijgt, is het helemaal niet vreemd dat u verdrietig of boos bent. Deze gevoelens komen en gaan meestal. Ook jaren na doorgemaakte borstkanker kan u nog in een dip terecht komen. Wacht dan niet te lang om dit te bespreken met uw zorgverlener bijvoorbeeld uw verpleegkundig specialist of mammacare verpleegkundige. Wacht u te lang, dan kan het zijn dat u lusteloos wordt, nergens meer zin in hebt, niet meer in beweging komt of geen energie hebt om uw zorgen te delen met anderen. Dan is de kans aanwezig dat u een depressie heeft. Behandeling met hormonale therapie bij borstkanker kan een enkele keer depressieve klachten veroorzaken of de al aanwezige klachten versterken. Dit omdat hormonale therapie veranderingen in de hormoonstofwisseling kan veroorzaken.

## **Wat kan helpen?**

Een depressie is vaak goed te behandelen. Gesprekken met een deskundige hulpverlener en zo nodig medicijnen (antidepressiva) helpen vaak. Als u zich fitter voelt, wordt u minder snel depressief. Daarom is het belangrijk om zo goed mogelijk in conditie te blijven. Wacht niet te lang met hulp zoeken.

Gespecialiseerde zorg kunt u vinden via IPSO therapeutische centra, <https://ipso.nl/>. Ook de inloophuizen beschikken over mogelijkheden.

## Problemen met geheugen en concentratie (cognitieve klachten)

De meest voorkomende klachten zijn problemen met het geheugen en concentratie. Dit worden ook wel cognitieve problemen genoemd. Chemotherapie kan een belangrijke bijdrage leveren aan het ontstaan van deze klachten. Het denken is trager en u heeft moeite met het plannen en overzicht houden.

### Wat kan helpen?

- Mindfulness kan je helpen de nieuwe situatie te accepteren. Mindfulness zorgt voor ontspanning en rust. Op veel verschillende plekken worden trainingen aangeboden, ook in inloophuizen, met wie wij nauw samenwerken.
- Maak gebruik van hulpmiddelen zoals een agenda en maak lijstjes (memo's).

## Aankomen of afvallen in gewicht

Sommige mensen hebben te maken met ongewenst aankomen of afvallen. Oorzaken hiervan kunnen te maken hebben met eetlust en bewegen.

### Wat kan helpen?

- Blijf bewegen, ook al is dat soms lastig.
- Contact zoeken met een diëtiste (gespecialiseerd in oncologie en voeding).
- Eetpatroon aanpassen en letten om gezond(er) eten.
- Vaker kleinere porties eten.
- Voedings- en bewegingsdagboek bijhouden.
- Maak het bespreekbaar.

## Pijn en zenuwpijn

Pijn of zenuwpijn kunnen ontstaan door:

- Een tumor: bijvoorbeeld door druk op een zenuw of als een tumor doorgroeit in de botten.
- Een behandeling, bijvoorbeeld littekenpijn na een operatie, pijnlijke plekken door bestraling, zenuwpijn doordat bij de behandeling zenuwen zijn beschadigd.
- Indirecte gevolgen van de ziekte of behandeling:
  - U bent bijvoorbeeld stijf of er ontstaan klachten aan de gewrichten.
  - Ook emoties kunnen een rol spelen bij pijn. Bijvoorbeeld onzekerheid over de toekomst. Angst voor pijn en voor de dood. Of verdriet, moeheid en somberheid. Allerlei gevoelens die je door de ziekte kunt krijgen, kunnen je pijnbeleving beïnvloeden.

### Wat zijn de mogelijkheden?

Pijn kan vaak goed bestreden worden. Mogelijkheden zijn medicijnen tegen de pijn, een verwijzing naar de pijnpoli, oncologische fysiotherapie en soms hyperbare zuurstoftherapie.

### Zenuwpijn

Gaat de pijn in het geopereerde gebied of in de arm aan de kant waar de operatie heeft plaatsgevonden niet weg? Dan kan het zijn dat u een zenuwpijn heeft. Deze ontstaat door beschadiging van kleine zenuwen rond de oksel en/of op de plek van de borst. Zenuwpijn geeft een doorlopende, zeurende, brandige pijn, gepaard met aanvallen van stekende pijn. Ook kan er een overgevoeligheid van de huid, jeuk of een gevoel van zwelling ontstaan. Er kan ook pijn ontstaan door bindweefselvorming als gevolg van bestraling.

Sommige soorten chemotherapie kunnen zenuwpijn veroorzaken. Zenuwpijn door chemotherapie uit zich in tintelingen en een dof- of slapend gevoel in handen en voeten.

Door lymfoedeem kan zenuwpijn toenemen. Raadpleeg daarom bij (beginnende) lymfoedeemklachten zo snel mogelijk je behandelend arts en laat je doorverwijzen naar een oedeem fysiotherapeut of huidtherapeut.

Meestal gaat deze zenuwpijn na enige tijd over, maar soms ook niet.

### **Wat is er aan te doen?**

Zenuwpijn is te behandelen met medicijnen of een zenuwblokkade (PRF-behandeling). PRF staat voor gepulseerde radiofrequente stroom. Het doel van de behandeling is het onderbreken van de pijnleiding naar de hersenen.

Er zijn goede ervaringen om met acupunctuur de zenuwpijn te verlichten. Het is echter niet wetenschappelijk bewezen dat acupunctuur specifiek geschikt is voor het verminderen van zenuwpijn.

### **Onvruchtbaarheid**

Chemotherapie en/of hormoontherapie kan invloed op uw vruchtbaarheid hebben. Dit is ook afhankelijk van uw leeftijd. Sommige mensen zijn tijdelijk onvruchtbaar, andere blijvend.

Bespreek met uw verpleegkundig specialist of u hiermee te maken kan krijgen.

### **Klachten van de overgang**

Chemotherapie en/of hormoontherapie kunnen ervoor zorgen dat u tijdelijk of blijvend in de overgang komt. Was u al in de overgang voordat u begon met de behandeling? Dan kunnen chemotherapie en/of hormoontherapie opnieuw klachten van de overgang geven.

Klachten van de overgang zijn: opvliegers, nachtzweeten, minder zin in seks, urine-incontinentie, wisseling van stemmingen, verandering van gewicht, stress, slechter slapen en vaginale droogte.

### **Wat kan helpen?**

- Na afloop van de behandeling(en) kunnen de overgangsklachten verdwijnen. Het is soms tijdens de behandeling met hormonale therapie een kwestie van accepteren en vooral ritme houden.
- Gebruik geen alternatieve middelen tegen overgangsklachten omdat deze vaak fyto-oestrogenen bevatten. Deze kunnen het risico op borstkanker verhogen.
- Acupunctuur kan een gunstig effect hebben op het verminderen van opvliegers en nachtelijk zweeten.
- Een ganglion stellatum blokkade kan heftige opvliegers verminderen. De behandeling wordt gedaan door een anesthesioloog.
- Bespreek met uw internist-oncoloog en verpleegkundig specialist welke behandeling voor uw het beste kan zijn.
- Lees ook de algemene adviezen voor vrouwen in de overgang:  
<https://www.vrouwenindeovergang.nl/>

### **Lymfoedeem**

Wanneer lymfeklieren zijn verwijderd of bestraald, kan het lymfstelsel uit balans raken. Het lymfevocht wordt minder goed afgevoerd. Het vocht hoopt zich op in de omgeving die verzorgd wordt door de lymfeklieren die beschadigd of verwijderd zijn.

Beginnend lymfoedeem kun je herkennen aan:

- Een zwaar, moe of strak gevoel aan de arm.
- Tintelingen, pijn, steken, branderig gevoel.
- Sieraden en horloges die niet meer passen door vochtophoping.

- Veranderingen in de huid.

Risico's voor het ontstaan van lymfoedeem zijn problemen aan de bloedvaten (vaatlijden), hoge bloeddruk, overgewicht.

### **Wat kunt u doen?**

- Neem contact op met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist om de juiste diagnose te laten stellen.
- Een lymfoedeemtherapeut kan samen u een behandelplan opstellen. Kijk op de website om een lymfoedeemtherapeut bij u in de buurt te vinden:  
<http://www.oncologiekennemerland.nl/netwerk/>.
- Belangrijk is dat u in beweging blijft. Door het gebruik van spieren versterkt u bloed- en lymfecirculatie.
- Bij ernstig lymfoedeem wordt u verwezen naar een expertisecentrum voor lymfologie.  
<https://www.nijsmellinghe.nl/zorg/afdelingen/expertisecentrumlymfovacsuculairegeneeskunde>
- Kijk ook eens op de website van het Nederlands Lymfoedeem Netwerk:  
<https://www.lymfoedeem.nl/>

## **Botontkalking (osteoporose)**

Tijdens het leven vernieuwen botten zichzelf doorlopend door botweefsel af te breken en nieuw botweefsel op te bouwen. Kalk (calcium) is daarbij een belangrijke bouwsteen. Het is normaal dat botten door veroudering in sterkte afnemen. Dit proces begint al vanaf het 35<sup>e</sup> jaar. Bij botontkalking (osteoporose) gaat de botafbraak sneller. De botten worden brozer. Hierdoor kunnen botten gemakkelijker breken.

Er zijn meerdere aandoeningen die botontkalking kunnen veroorzaken. Dit merkt u pas als u iets breekt. Ook de rug krommer worden door ingezakte wervels veroorzaakt door botontkalking.

### **Hormonen**

Oestrogeen is een belangrijk hormoon voor gezonde huid, haren, slijmvlies en ook botten. Vrouwen hebben meer kans op botontkalking, doordat er minder oestrogeen wordt aangemaakt bij het stoppen van de menstruatie (tijdens de overgang).

Mannen krijgen minder snel osteoporose. Dat komt omdat mannen over het algemeen meer botmassa hebben. Ook gaat de afname van het mannelijk geslachtshormoon, testosteron, met de leeftijd heel geleidelijk, en niet plotseling zoals bij vrouwen in de overgang.

Vrouwen die door een behandeling tegen borstkanker vervroegd in de overgang komen, hebben een verhoogde kans op botontkalking. Ook vrouwen die na de overgang borstkanker krijgen en behandeld worden met een 'aromataseremmer' als hormonale therapie hebben een licht verhoogde kans op osteoporose.

### **Kans op botontkalking verminderen**

Geeft een behandeling tegen borstkanker een verhoogde kans op botontkalking? Dan bespreekt de internist-oncoloog met u een behandeling om de kans op botontkalking te verlagen. Dit kan bestaan uit een meting van de botdichtheid met een DEXA-scan en medicijnen.

## Wat kan helpen?

- Gevarieerde voeding is goed voor de gezondheid in het algemeen. Voor de botten zijn voldoende calcium en vitamine D belangrijk. Deze zitten vooral in zuivelproducten. Roken, alcohol, zout en koffie kunnen het gunstige effect voeding weer opheffen.
- Elke vorm van lichaamsbeweging waarbij het lichaam wordt belast met zijn eigen gewicht is goed voor de botten: wandelen, traplopen, tennissen, tuinieren, yoga.
- Voorkom vallen, kijk eens kritisch naar de inrichting van uw huis en vermijd risicovolle sporten.

## Hartfalen

Aan intensieve behandelingen tegen borstkanker kunt u klachten overhouden. Hartfalen is een mogelijk late gevolg. Radiotherapie kan een schadelijk effect hebben met name op de hartkleppen en kransslagaders. Bepaalde soorten chemotherapie en immunotherapie kunnen de hartspier beschadigen. Omdat hartfalen vaak pas vele jaren na de behandeling optreedt, komt u meestal eerst bij de huisarts terecht. De huisarts kan u doorverwijzen naar een hartfalenpoli.

## Nazorg en lastmeter

Iedereen met borstkanker blijft een aantal jaren onder controle. Lees hiervoor de folder 'Behandelwijzer borstkanker'. Tijdens deze controles met de verpleegkundig specialist of mammacare verpleegkundige wordt ook de 'Lastmeter' besproken. De lastmeter is een lijst met vragen om te kijken en te meten wat voor klachten u op dat moment heeft. U kunt de lastmeter voor de controleafspraak invullen.

Samen met uw verpleegkundige kunt u de late gevolgen bespreken. Eventueel krijgt u het advies om hulp te vragen aan een andere professionele zorgverlener, zoals bijvoorbeeld: een fysiotherapeut, ergotherapeut of psycholoog. Uw verpleegkundig specialist kan u hiernaar verwijzen. U kunt zelf bepalen of u gebruik wilt maken van de lastmeter. U kunt de lastmeter ook digitaal invullen [www.lastmeter.nl](http://www.lastmeter.nl).

## Bewegen

Voldoende bewegen kan helpen bij klachten van vermoeidheid en een verminderde conditie. U kunt zelf weer gaan bewegen of weer met uw sport starten. Of u kunt professionele begeleiding krijgen van een oncologisch fysiotherapeut. Bijvoorbeeld via [www.oncologiekennemerland.nl](http://www.oncologiekennemerland.nl)

Heeft u naast lichamelijke klachten ook psychische klachten of andere klachten? Dan zou oncologische revalidatie voor u een optie kunnen zijn. Bespreek dit met uw verpleegkundig specialist. Mogelijkheden voor oncologische revalidatie in het Spaarne Gasthuis kunt u vinden op: <https://spaarnegasthuis.nl/centra/oncologie-centrum/leven-met-kanker/beweging/revalideren-bij-kanker>.

## Websites en apps over herstel en late gevolgen

Op de websites van [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl) en [www.borstkanker.nl](http://www.borstkanker.nl) kunt u meer lezen over deze bijwerkingen en wat u er zelf aan kan doen.

- **Veel informatie over de late gevolgen na chemotherapie:**  
[www.kanker.nl/soorten-behandelingen/chemotherapie/gevolgen/langetermijngevolgen-van-chemotherapie](http://www.kanker.nl/soorten-behandelingen/chemotherapie/gevolgen/langetermijngevolgen-van-chemotherapie)
- Informatie over **herstel en late gevolgen**, specifiek bij **borstkanker:**  
[www.borstkanker.nl/nl/late-gevolgen-bij-borstkanker](http://www.borstkanker.nl/nl/late-gevolgen-bij-borstkanker)

- **Netwerk voor oncologisch fysiotherapeuten** in uw regio:  
[www.oncologiekennemerland.nl/](http://www.oncologiekennemerland.nl/)
- **Verwijsgids** voor professionele hulpverleners met ervaring in de oncologie:  
[www.verwijsgidskanker.nl/](http://www.verwijsgidskanker.nl/)
- Tips en adviezen over **goede voeding** tijdens en na de behandeling en over **voedingssupplementen**:  
[www.voedingenkankerinfo.nl/voeding-na-de-behandeling/](http://www.voedingenkankerinfo.nl/voeding-na-de-behandeling/)
- Hulp bij **terugkeren naar werk**: [www.nfk.nl/kanker-en-werk](http://www.nfk.nl/kanker-en-werk)
- Betrouwbare, gratis **app** met tips en adviezen bij **vermoeidheid bij of na kanker**. De app kunt u downloaden in de appstores of in de Play Store: <https://untire.me/nl/>

## Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan uw verpleegkundig specialist of mammacare verpleegkundige. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Polikliniek oncologie maandag tot en met vrijdag van 8.00 – 16.30 uur (023) 224 0065  
Uw verpleegkundig specialist of mammacare verpleegkundige, zie telefoonnummer in de 'Behandelwijzer oncologie'.

## Waar zijn we te vinden?

### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

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

### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)