



## Herstel en Verwerking: Je lichaam – Ik heb borstkanker 1/5

Beste lotgenoot, je hebt, net als wij, gehoord dat je borstkanker hebt. Per dag krijgen tientallen vrouwen in Nederland deze uitslag te horen en er zijn jaarlijks honderd mannen die dit te horen krijgen. Je moet hier mee aan de slag, of je wilt of niet.

Hoe je dat doet, weet je zelf het beste. Je kent jezelf goed en je weet wat je nodig hebt. Het is een enorme schok en er gaat van alles door je heen. Hoe doe ik dat met mijn kinderen, met mijn man en met mijn familie? Toch is het de kunst om jezelf voorrang te geven, want je moet zuinig zijn met je energie en nu aandacht aan jezelf besteden.

Probeer met je huisgenoten in gesprek te gaan of met je vriendinnen, als je alleen woont. Zij zullen naar je luisteren. En jij zal, door het verhaal te vertellen, langzaam tot je door laten dringen dat het echt zo is.

Bovendien willen zij je vast wel een poosje helpen en wat taken van je overnemen. Jij hebt ruimte nodig om ziek te zijn, behandeld te worden, regelmatig naar het ziekenhuis te gaan, te herstellen, na te denken, bewust met je lichaam om te gaan, te rusten, te ontspannen en te bewegen. Natuurlijk, wat je wel kunt en wilt doen, dat doe je gewoon. Dat is goed, als je er maar niet te moe van wordt. Dus overvraag jezelf niet en neem op tijd rust.

Afhankelijk van de ernst van je ziekte en de zwaarte van je behandeling duurt de herstelperiode 1 jaar of langer. Die tijd heb je nodig om je nieuwe zelf weer te accepteren, je mogelijkheden te leren kennen en je leven weer op te pakken op een verantwoorde manier.

### ***Controles na de eerste behandelingen***

Na de eerste behandelingen, vaak operatie, chemotherapie en radiotherapie, krijg je regelmatig controles. Eerst vaak, later minder vaak en uiteindelijk jaarlijks.

Deze controles gebeuren afhankelijk van het ziekenhuis, door de mammachirurg, de internist of de radiotherapeut, met hulp van een mammacare-verpleegkundige of een verpleegkundig specialist.

Neem altijd iemand mee, zeker als je de Nederlandse taal onvoldoende begrijpt en spreekt. Twee horen meer dan één en je kunt samen napraten.

Het is belangrijk als alle berichten, tips en instructies duidelijk zijn. Probeer, wat je hebt gehoord, samen te vatten, stel meteen je vragen en geef je onzekerheden aan.

Bij de controleafspraken kijkt de arts of het herstel goed gaat. De wond moet helen, de arm aan de geopereerde kant moet weer goed gaan bewegen, de bestraalde plek wordt bekeken. Soms is eerst een foto of onderzoek nodig. Die moet je kort voor de controles plannen.

De dokter kijkt of de kanker helemaal weg is en weg blijft. Soms doen zich recidieven (nieuwe tumoren) voor of uitzaaiingen. Uitzaaiingen kunnen in de lever, de longen, de botten of het hoofd ontstaan. Dan is een nieuw behandeltraject nodig.

Meestal gebeurt dit binnen 5 jaar, maar het kan ook later zijn. Dit is slecht nieuws, hoewel je vaak nog jaren kunt leven met goede medicijnen.