

Ⓑ bewustchecklist

Beter op alles voorbereid Voeding en beweging

De behandeling van borstkanker vraagt veel van je. Je goed blijven voelen, zowel lichamelijk als geestelijk, is dan belangrijk. De juiste voeding en levensstijl kunnen je helpen je zo goed mogelijk te blijven voelen tijdens en na die belastende behandelperiode. Welke voedingsstoffen ondersteunen of verstoren je behandeling? Mag en kun je sporten als je altijd moe bent? Deze en andere vragen over je voedingspatroon en je levensstijl kun je stellen aan je behandelend arts. Naast de medisch oncoloog, mammacareverpleegkundige en verpleegkundig specialist, zijn de internist, fysiotherapeut en diëtist belangrijke gesprekspartners. Om ervoor te zorgen dat je de juiste informatie krijgt, kun je deze checklist gebruiken. Selecteer van tevoren de vragen die op dat moment belangrijk voor je zijn. Vink die vragen aan en gebruik de checklist als steun tijdens je gesprekken.



“Tijdens de chemotherapie maakte ik elke dag een korte wandeling. Daar voelde ik me goed bij.”



Tips voor het gesprek

Vooraf:

- Je kunt zelf bepalen in welk ziekenhuis je je laat behandelen. Op www.borstkankermonitor.nl kun je aangeven wat jij belangrijk vindt in een ziekenhuis en vind je terug welke ziekenhuizen in jouw regio of daarbuiten daaraan voldoen.
- Regel dat er een vertrouwd iemand meegaat, die je steunt en met je meeluistert.
- Weet dat je altijd bedenktijd hebt. Je hoeft dus niet direct 'ja' of 'nee' te zeggen op elk voorstel. Vraag na hoe snel je moet beslissen.
- Wanneer iets je bezig houdt; praat erover met je medisch specialist, huisarts, fysiotherapeut, mammacareverpleegkundige, verpleegkundig specialist, diëtist of andere behandelaar. En ga door tot je passende hulp hebt gevonden.

Tijdens:

- Je kunt het gesprek zelf opnemen om het thuis nog eens na te luisteren. Laat voorafgaand aan het gesprek weten dat je dit graag wilt.
- Maak aantekeningen of vraag degene die met je mee is dit te doen.
- Als je iets niet goed begrijpt, vraag dan of de specialist een voorbeeld wil tekenen of het in andere woorden kan zeggen.

Voeding

Goed eten en drinken is belangrijk als je onder behandeling bent voor borstkanker. Goede voeding zorgt ervoor dat je voldoende energie, eiwitten, vocht, vitamines en mineralen binnenkrijgt. Hierdoor kun je je gewicht en conditie op peil houden. En als je in een goede voedingstoestand en conditie bent, kun je de behandeling meestal beter aan.

Voeding kan je behandeling ook verstoren. Wat je eet en drinkt kan de werking van medicijnen beïnvloeden. Om onbedoelde en ongewenste gevolgen te voorkomen, is het belangrijk dat je weet wat de juiste voeding voor jou is. Breng daarom in een van de eerste gesprekken het onderwerp voeding al ter sprake. Vraag je behandelend arts of verpleegkundig specialist om meer informatie. Je kunt je laten doorverwijzen naar een diëtist die is gespecialiseerd in oncologische voedingszorg.

- Wat mag ik niet eten of drinken tijdens mijn behandeling?
- Bij wie kan ik terecht als ik (specifieke) vragen heb over mijn voeding in combinatie met de medicatie die ik gebruik?
- Ik gebruik voedingssupplementen/homeopathische middelen/overige (genees)middelen, namelijk:... Kunnen die mijn behandeling verstoren?

Kan ik bij deze behandeling bijwerkingen verwachten die een nadelig effect hebben op mijn eetlust, bijvoorbeeld misselijkheid, een pijnlijke mond en/of keel?

Bij welke verandering in smaak, eetlust en gewicht moet ik aan de bel trekken, en bij wie (naam en telefoonnummer)?

Een gezond voedingspatroon tijdens de behandeling: wie kan mij daarbij helpen?

Mijn lichaamsgewicht kan veranderen door de behandeling: ik kan afvallen, maar ook aankomen in gewicht. Welke verandering is in mijn geval het meest waarschijnlijk?

Wat zijn de gevolgen van gewichtsverandering, op de korte en op de lange termijn?

Wat kan ik doen om op gewicht te blijven?

Is het verstandig om mijn gewicht, voedingspatroon en levensstijl aan te passen voordat ik begin aan de behandeling? Hoe weet ik of mijn huidige gewicht gezond is?

Waar vind ik geschikte recepten?

Ik volg een dieet, namelijk:... Kan dit dieet mijn behandeling verstoren?

Mag ik voedingssupplementen gebruiken?

De behandeling van borstkanker - en met name chemotherapie - kan mijn smaak aantasten en soms blijvend veranderen. Hoe kan ik goed en lekker blijven eten? Welke adviezen kunt u mij geven?

Hoe vind ik een diëtist die gespecialiseerd is in oncologische (voedings)zorg?

Wordt de zorg van een diëtist vergoed vanuit mijn zorgverzekering?

Bewegen

Als je ziek bent, beweeg je misschien minder. Zeker als je kracht en conditie achteruitgaat en de vermoeidheid toeneemt. Toch is het juist dan goed als je blijft bewegen. Dit zorgt voor een beter herstel. Training, zowel tijdens als na de behandeling, helpt je om fysiek en mentaal fit te blijven. Het is ook makkelijker om op een gezond gewicht te blijven als je regelmatig beweegt.

Traplopen, een ommetje maken, even in de tuin werken. Bewegen kun je op allerlei manieren doen. Doe wat bij je past en wat je aan kunt. Alle beetjes helpen. Hoe eerder je begint met bewegen, hoe meer profijt je ervan hebt tijdens en na je behandelingen. Breng daarom in een van de eerste gesprekken het onderwerp bewegen ter sprake. Vraag je behandelend arts om meer informatie en/of om een doorverwijzing naar een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in oncologische zorg.

Zo houd je de regie

Je krijgt de grip terug op je leven door de regie te nemen over wat er met je gaat gebeuren. De één heeft daar meer behoefte aan dan de ander. En dat is prima. Het begint in elk geval met stilstaan bij wat jij belangrijk vindt en daarover praten.

- Schrijf op welke dingen voor jou belangrijk zijn en welke wensen je hebt.
- Praat met je omgeving. Zo krijg je helder wat jou precies bezighoudt.
- Ga zelf op zoek naar betrouwbare informatie (zie de achterkant van deze checklist).

- Pieker je vaak? Las dan elke dag een verplicht piekerhalf-uurtje in. Probeer de rest van de dag geen piekergedachten toe te staan.
- Vraag (psychosociale) hulp aan als je er teveel last van houdt.
- Laad op door dingen te doen die je leuk vindt, tijd door te brengen met je naasten en het even niet over je klachten te hebben.
- Blijf zoveel mogelijk in beweging. Dit draagt bij aan een beter herstel, maakt energie vrij en geeft een positief gevoel.
- Houd een gezond voedingspatroon aan. Vraag om hulp (bijvoorbeeld van een diëtist) als je het lastig vindt om gezond te blijven eten en om op gewicht te blijven.

Door de behandeling gaat waarschijnlijk mijn uithoudingsvermogen achteruit en heb ik minder kracht. Hoe groot is die achteruitgang?

Welke gevolgen heeft die fysieke achteruitgang voor mijn behandeling en mijn herstel? Wat betekent het voor mijn dagelijks leven?

Wat kan ik zelf doen om mijn uithoudingsvermogen te verbeteren, zo fit mogelijk te blijven? Welke adviezen heeft u voor mij?

Bewegen/sporten tijdens de behandeling: waar moet ik op letten bij het bewegen/sporten?

Kan ik zelfstandig sporten of is het beter om dit onder begeleiding te doen?

Welke trainingsprogramma's zijn er voor borstkankerpatiënten?

Ik heb weinig sportervaring. Kan ik dan wel een trainingsprogramma volgen?

Hoe vind ik een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in oncologische zorg?

Wordt de zorg van een oncologiefysiotherapeut vergoed vanuit mijn zorgverzekering?

Moet ik rust nemen wanneer ik heel moe word van bijvoorbeeld sporten, of moet ik juist doorgaan?

Na het sporten heb ik klachten (bijvoorbeeld vermoeidheid, pijn, duizeligheid). Bij welke symptomen moet ik aan de bel trekken, en bij wie (naam en telefoonnummer)?

Moet ik mijn voedingspatroon aanpassen als ik beweeg, sport?

Ondersteuning om geestelijk fit te blijven

Wie kan je nog meer ondersteunen tijdens je behandeling? Wat kun je nog zelf doen om te zorgen dat je zo goed mogelijk blijft voelen, zowel lichamelijk als geestelijk? Vraag andere je mammacareverpleegkundige of verpleegkundig specialist om advies.

Waar kan ik terecht voor psychosociale steun voor mij én mijn naasten?

Worden de kosten voor psychosociale steun vergoed?

Wat kan ik verwachten van een inloophuis voor kankerpatiënten?

Hoe kom ik in contact met andere mensen met borstkanker, bijvoorbeeld om ervaringen uit te wisselen?

Waar kan ik terecht voor praktische hulp tijdens mijn behandeling en herstel?

Ik heb moeite om te ontspannen. Wat kan ik doen om het ziek zijn even te vergeten? Zijn er speciale activiteiten voor mensen met borstkanker?



Aanvullende, alternatieve behandelingen

Het kan zijn dat je overweegt, naast je reguliere behandeling in het ziekenhuis, een aanvullende, alternatieve behandeling te volgen. Een alternatieve behandeling is niet wetenschappelijk onderbouwd en daarom is van tevoren niet te zeggen of de behandeling werkt. Een alternatieve behandeling mag dan ook niet de reguliere behandeling vervangen.

Bij het kiezen van een alternatieve behandeling is het belangrijk dat je evenwichtige, onafhankelijke en duidelijke informatie over de behandelwijze verzamelt. Betrek ook altijd je behandelend arts erbij. Sommige middelen van de alternatieve behandeling (bijvoorbeeld bij het Moermandieet) kunnen de werking van bijvoorbeeld chemotherapie beïnvloeden.

Naast mijn reguliere behandeling in het ziekenhuis, volg ik een alternatieve behandeling, namelijk:... Kan ik hiermee mijn reguliere behandeling en herstel ondersteunen?

Ik overweeg om een alternatieve behandeling te volgen, namelijk:... Wat zijn de voor- en nadelen van deze alternatieve behandeling?

Wordt deze aanvullende, alternatieve behandeling vergoed door mijn zorgverzekeraar?

Wat ik ook nog wil bespreken...

Meer weten?

Boeken

Het Borstkankerboek,
dr. Hester Oldenburg e.a.
Zorgboek Borstkanker, S. Kollaard e.a.
Handboek Voeding bij kanker, J. Vogel,
S. Beijer, N. Doornink en A. Wipink

Folders en brochures

Gratis te bestellen en te downloaden
via www.kanker.nl:
'Revalideren bij kanker'
'Voeding bij kanker'
'Voedingschecklist'
'Checklist Alternatieve behandelingen'

Gratis te downloaden via de website
van ziekenhuis Gelderse Vallei
(www.geldersevallei.nl):
'Voedingsadviezen bij veranderingen
in smaak en reuk'

Gratis te downloaden via de website
Wereld Kanker Onderzoek Fonds
(www.wcrf.nl):
'Voedingssupplementen, beter
bekeken'

Websites

www.borstkanker.nl (Borstkanker-
vereniging Nederland)
www.monitorborstkankenzorg.nl (onder-
steuning bij keuze voor ziekenhuis)
www.onconet.nu (Fysiotherapeutische
begeleiding tijdens en na de medische
behandeling)
www.nvfl.nl (Hier kun je zoeken naar
zowel oedeem-, als oncologiefysio-
therapeuten)
www.fyneon.nl (Netwerk van fysio-
therapeuten die gespecialiseerd zijn in
oncologische zorg)
www.herstel-en-balans.nl (Oncologische
revalidatieprogramma's Herstel &
Balans)
www.stichtingkankerensport.nl
(Een 'Sportplan op Maat' met als doel
je te helpen de operatie, chemo en
bestraling te doorstaan)
www.30minutenbewegen.nl
www.voedingenkankerinfo.nl (Advies
en informatie van wetenschappers over
voeding en kanker. Op de website kun je
vragen stellen aan deskundigen)
[www.kwf.nl/preventie/voeding-bewe-
gen-gewicht](http://www.kwf.nl/preventie/voeding-bewe-
gen-gewicht) (Informatie van KWF
Kankerbestrijding over een gezonde
levensstijl)
[www.kanker.be/voedingssupplemen-
ten-vriend-vijand](http://www.kanker.be/voedingssupplemen-
ten-vriend-vijand)
www.oncologiedietisten.nl
www.hdi.nl (Helen Dowling Instituut,
psychologische zorg bij kanker)
www.lastmeter.nl (Online hulpmiddel
waarmee je de problemen in kaart kunt
brengen die je ervaart door je ziekte)

Informatie (ook voor niet-leden)

Borstkankervereniging Nederland
Telefoon (030) 291 72 22
(ma t/m vrij (09.00-16.00 uur)
Ervaringlijn (één-op-één contact met
een ervaringsdeskundige)
Telefoon (030) 291 72 20
(ma-wo-vrij 10.00-13.00 uur).

Stel je eigen checklist samen

Op www.b-bewust.nl kun je eenvoudig
je eigen, digitale checklist samen-
stellen aan de hand van themalijsten
met voorbeeldvragen. B-bewust
ondersteunt je bij het voorbereiden van
gesprekken met je huisarts en (medisch)
specialisten. Dit helpt jou om de
informatie te krijgen die je nodig hebt,
bijvoorbeeld bij het maken van keuzes.

