

Blijf bewegen

Twee jaar of langer na de behandeling van borstkanker is een kwart van de (ex-)patiënten nog steeds moe. Dit heeft een grote invloed op hun leven. Het advies 'neem veel rust' is veranderd in 'ga vooral aan de slag'. Niet alleen versterkt beweging de spieren, de hersenen maken ook stofjes aan die zorgen voor een geluksgevoel en mentale ontspanning.

Gewichtstoename

66 procent van de vrouwen die behandeld zijn voor borstkanker komt ongewild aan. Dat gebeurt vooral tijdens het eerste jaar na de diagnose en komt voor bij vrouwen die chemotherapie en/of hormoontherapie kregen. De precieze oorzaak is niet duidelijk.

26,6%

van alle kankerdiagnoses bij vrouwen is borstkanker

1 op de 7

vrouwen krijgt borstkanker

Dat aantal zal de komende jaren stijgen, naar schatting in 2020 tot ruim

20.000

Pas als de behandeling achter de rug is, komt de verwerking, het verdriet om wat er is gebeurd

Wie het woord borstkanker googelt, krijgt zo'n 2,2 miljoen hits met artikelen en blogs over – om maar eens

wat te noemen – hoe een knobbelte voelt, hoe hormoontherapie werkt en wat er mogelijk is bij een borstreconstructie. Voor de één op de zeven vrouwen die de diagnose borstkanker krijgt, is al die informatie heel welkom. Er moet namelijk van alles gebeuren om beter te worden. Maar als de hele reeks aan arts- en ziekenhuisbezoeken, chemokuren en bestralingen achter de rug is, is de ellende niet voorbij. Sterker: juist dan wordt het vaak moeilijk.

“Veel mensen slaan zich emotioneel best goed door een behandeling heen. Ze zijn stoer en houden vol en pas als het allemaal achter de rug is, gaan ze het verwerken. Het verdriet om wat er is gebeurd, de teleurstelling dat het oude leven niet zomaar kan worden opgepakt: dat is heel lastig”, aldus Anneke van Wijk, gz-psychooloog bij het Helen Dowling Instituut. De Arnhemse GGZ-instelling helpt mensen met kanker en hun naasten de ziekte te verwerken. “Sommige mensen voelen zich eenzaam. Hun haar groeit weer aan en ze zien er weer uit als vroeger, waardoor de omgeving denkt dat alles weer normaal is. Terwijl ex-kankerpatiënten zich vaak juist alles-behalve normaal voelen.”

Top 10 late gevolgen

Late gevolgen zijn symptomen die niet weggaan of afnemen nadat de behandeling voor borstkanker is gestopt, of zelfs pas later de kop opsteken.

- 1 Vermoeidheid
- 2 Concentratie- en geheugenproblemen
- 3 Pijn
- 4 Slaapproblemen
- 5 Lymfoedeem
- 6 Negatieve emoties
- 7 Minder zin in sex
- 8 Gewichtsproblemen
- 9 Zenuwpijn
- 10 Verminderde conditie

WEG SEXLEVEN

Uit onderzoek van Borstkankervereniging Nederland (BVN) blijkt dat driekwart van de borstkankerpatiënten na de behandeling last heeft van 'late gevolgen', zoals vermoeidheid, pijn en minder zin in sex. Ze staan hierin niet alleen, ontdekte het Integraal Kankercentrum Nederland en de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties. Hun onderzoek wees uit dat de bijna achthonderdduizend Nederlanders die van kanker genazen, nog dagelijks leven met de consequenties van hun ziekte. Zo krijgt een derde geen hypotheek en komen zij – vergeleken met de rest van de bevolking – bijna twee keer zo vaak financieel in de problemen. Uit het onderzoek van BVN blijkt dat verder leven na borstkanker en 'gewoon weer aan het werk gaan' een moeizame relatie is: 92 procent van de (ex-)patiënten geeft aan dat de werksituatie (tijdelijk) was aangepast. De meest genoteerde ervaringen: geen begrip van werkgever en/of collega's, te snel aan de slag moeten, ontslag of geen contractverlenging, de oude functie is niet meer beschikbaar of werd te zwaar en het lukt niet