



Informatiefolder voor de gynaecologische oncologische patiënt

Inleiding

U staat op het punt naar huis te gaan. Deze week hebt u een ingrijpende operatie ondergaan. Het leren omgaan met de veranderingen op allerlei verschillende levensgebieden is de taak waar iedereen die met kanker te maken krijgt, zich voor gesteld ziet. Ongetwijfeld zullen er bij u vragen opkomen als u weer thuis bent.

Deze informatiefolder wil u en uw naasten een handreiking bieden over mogelijke problemen waar u tegenaan zult kunnen lopen zoals: lichamelijke ongemakken, voeding, (veranderde) seksualiteit etc. Hieronder staan zij beschreven.

Lichamelijke problemen

- *Moehaid.* De meeste vrouwen voelen zich erg moe. Het lichaam moet tijd krijgen om zich te herstellen. Dit duurt maanden. Belangrijk is het om zware huishoudelijke en (til)werkzaamheden te vermijden tot zes weken na de operatie. Tillen leidt tot drukverhoging in de buik en kan zo de wondgenezing vertragen.
- *Menstruatie, overgangsklachten.* Voor vrouwen die nog niet in de overgang waren, betekent verwijdering van de baarmoeder dat ze niet meer zullen menstrueren. Als ook de eierstokken zijn weggenomen is het mogelijk dat, wanneer de overgang nog niet achter de rug was, de patiënt eerder last krijgt van overgangsklachten, net als de natuurlijke overgang kan dit verschijnselen veroorzaken als 'opvliegers', overmatig transpireren en het afwisselend warm en koud hebben.
- *Urineverlies.* Sommige vrouwen hebben na de operatie moeite met het ophouden van de urine. Dat is het geval als bij de operatie kleine zenuwen van de blaas zijn beschadigd. Dat is niet altijd te voorkomen. Normaal geven deze zenuwen een signaal dat u moet plassen. Als deze niet meer functioneren, raakt de blaas te vol. U verliest dan zonder voorafgaande aankondiging ineens urine. De eerste maanden na de operatie is het daarom goed om op geregelde tijden te plassen. Meestal keert het signaal dat u moet plassen na enige tijd geleidelijk terug.

De wond

Doordat u deze operatie heeft ondergaan, bestaat er een inwendige- en een uitwendige wond. Een tip is een pantybroekje te dragen (om steun te geven), dit mag echter niet te strak zitten.

- *Inwendige wond:* de eerste weken kan er nog sprake zijn van bloederige of bruine afscheiding (de vaginatop moet nog genezen).
- *Uitwendige wond:* u kunt tijdens de douchebeurt de wond met water afspoelen. Let u op de wond! Bij de volgende verschijnselen : riekend wondvocht (pus) , verkleuring van de wond, wijken van de wondrand of koorts neemt u contact op:

- met de poli gynaecologie op maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur via telefoonnummer: 079 – 346.25.89.
- buiten kantooruren (binnen 24 uur na opname) met de SEH tel: 079 – 346.25.39.
- na 24 uur kunt u contact opnemen met de Huisartsenpost tel: 079 – 343.16.00.

Voeding

Goede voeding voor mensen met kanker verschilt niet wezenlijk van de adviezen die voor alle mensen gelden: voldoende energie (calorieën), voldoende vocht en voldoende voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen. Geen pure suikers gebruiken. Aan uw gewicht kunt u zien of uw voeding voldoende calorieën levert. Door uzelf regelmatig te wegen, bijvoorbeeld één keer per week, kunt u bijhouden of u afvalt dan wel aankomt. Als u afvalt, is dat een teken dat de ziekte meer energie vraagt of misschien bent u ongemerkt minder gaan eten.

Als u moeite hebt met voeding probeer dan het volgende :

- Eet in veel kleine porties (zes a zeven keer per dag) en gebruik voldoende drinkvocht (1,5 liter).
- Neem de tijd voor het eten of probeer te eten op een ander tijdstip.
- Als u weinig energie hebt kies dan voor gemakkelijk voedsel, zoals pap in plaats van brood, vruchtensap in plaats van fruit en soep in plaats van de warme maaltijd.

Seksualiteit

Iedereen bij wie kanker is geconstateerd, kan te maken krijgen met veranderingen in het seksuele leven.

Als de baarmoederhals is verwijderd, is er in de top van de schede een litteken. Voor een goed herstel is het beter als er niets in de vagina komt. Het advies is om de eerste zes weken na de operatie geen vaginale seks te hebben en geen tampons te gebruiken.

De buik kan nog wel een poos gevoelig zijn.

Vaak verandert de seksualiteitsbeleving, er kan sprake zijn van verminderde gevoeligheid, ook kan de vrouw zich door de operatie minder “vrouw” voelen. Praten over kanker is vaak al moeilijk, laat staan over seksuele veranderingen die daaruit voortvloeien.

Die veranderingen kunnen echter zo ingrijpend zijn, dat advies en ondersteuning van anderen nodig zijn om weer tot een bevredigende situatie te komen.

Afhankelijk van de aard en ernst van de veranderingen kunt u hulp vragen van lotgenoten of van professionele hulpverleners, zoals de gynaecoloog .

Het IKW heeft een boek met de titel: "Lief en leed, over seksualiteit, intimiteit en kanker". Dit boek kunt u kosteloos lenen voor de periode van drie weken via telefoonnummer:

071-5.25.97.59. U kunt echter ook via www.ikcnet.nl dit boekje downloaden door in de witte balk op bibliotheek te klikken, dan in de groene balk klikken op 'zoeken in webbibliotheek', intypen 'lief en leed' en dan downloaden.



Psychosociale problematiek

U kunt verschillende gevoelens ervaren die voortvloeien uit het feit dat u te horen hebt gekregen dat u kanker hebt (gehad). Dat brengt voor veel vrouwen angst en onzekerheid met zich mee. Praten over kanker is vaak moeilijk. De ervaring leert dat u wel zelf het onderwerp ter sprake moet brengen. U kunt te maken krijgen met de volgende problemen:

- *Rouw.* Het is mogelijk dat vrouwen zich door deze operatie minder vrouw voelen. Sommige vrouwen maken na de ingreep een rouwproces door. Het is belangrijk dergelijke gevoelens te erkennen en te benoemen.
- *Depressie.* Vrouwen die hun baarmoeder zijn kwijtgeraakt vanwege gynaecologische kanker, zoals eierstokkanker of baarmoederkanker, ervaren na de operatie nogal eens een periode van depressie, eenzaamheid en onbegrepenheid. Deze periode, ook wel 'het zwarte gat' genoemd, doet zich met name zes tot negen maanden na de operatie en behandelingen voor. Bij stichting Olijf, een netwerk van vrouwen met gynaecologische kanker, kan men terecht voor informatie en lotgenotencontact.
- *Machteloosheid.* Leven met kanker is niet vanzelfsprekend. Dat geldt voor de periode dat er onderzoeken plaatsvinden, het moment dat u te horen krijgt dat u kanker hebt (en eventueel de periode dat u wordt behandeld). Ook uw partner, kinderen, familieleden en vrienden krijgen veel te verwerken. Vaak voelen ook zij zich machteloos.

U kunt wel meer grip op uw situatie proberen te krijgen door goede informatie te zoeken (wordt verderop in de folder beschreven), een dagboek bij te houden of er met anderen over te praten: met mensen uit uw omgeving, uw (huis)arts of wijkverpleegkundige.

- *Concentratieverlies.* Verlies van concentratie, kan wel maanden duren.
- *Boosheid, woede, verdriet.* Veel mensen merken allerlei gevoelens op die zij voor hun ziek-zijn niet hadden, bijvoorbeeld kwaadheid. Woede om wat hen is overkomen. Verdriet om verlies, bijvoorbeeld het verlies van onbevangingen waarmee je gebeurtenissen tegemoet treedt. Na een behandeling voor kanker is dat dikwijls verdwenen.

Oncologieverpleegkundige

Op de polikliniek werken oncologieverpleegkundigen die samen een team vormen:

Thea Simon (Nurse Practitioner), Cindy Roeleven, Cecile van Ettinger en Cindy Esser.

Zij fungeren als een vast aanspreekpunt voor **alle** bovenstaande genoemde punten.

Daarom heeft de oncologieverpleegkundige een verpleegkundig spreekuur en een telefonisch spreekuur. Daarnaast is het ook altijd mogelijk om een afspraak te maken voor een persoonlijk gesprek. *Alle onderwerpen* die met uw ziekte of uw behandeling te maken hebben, zijn bespreekbaar. Hierbij kunt u denken aan praktische informatie over uw ziekte (en de behandeling) die u of uw partner als gevolg van uw ziekte ervaren, zoals angst, onzekerheid of vermoeidheid.

Het verpleegkundig inloopspreekuur (zonder afspraak):

Op vrijdag (in de even weken) en maandag en vrijdag (in de oneven weken) van 9 tot 11 uur. De kamer van de oncologie verpleegkundigen is te vinden op de polikliniek interne geneeskunde.

Het telefonisch spreekuur:

Dagelijks kunt u van 10.00 tot 11.00 uur telefonisch terecht met allerlei vragen die u heeft of om een afspraak te maken voor een persoonlijk gesprek op een ander tijdstip.

Naast de hierboven beschreven spreekuren kunt u voor dringende zaken ook altijd bellen.

Telefoonnummer: **079 - 346.30.00.**

Patiëntenverenigingen**Stichting Olijf**

De stichting Olijf is een netwerk van en voor vrouwen die gynaecologische kanker hebben (gehad). Dit betekent dat vrouwen met kanker aan baarmoeder(hals), eierstokken, vulva of vagina bij deze stichting terecht kunnen voor contact met medepatiënten. Over het hele land verspreid zijn vrouwen, allen zelf (ex)patiënte, bereikbaar voor telefonisch contact. Wie behoefte heeft aan contact of verdere informatie wenst, kan bellen of schrijven naar :

Stichting Olijf

Netwerk voor vrouwen met gynaecologische kanker

Postbus 1478

1000 BL AMSTERDAM

Telefoon : 033-463 32 99 (secretariaat Stichting Olijf)

(Maandag en donderdag van 9.00-13.00 uur)

Internet: www.kankerpatient.nl/olijf

E-mail : olijf@olijf.nl

Voorlichtingscentrum Nederlandse Kankerbestrijding

In dit centrum kunt u terecht voor documentatie o.a. brochures, tijdschriften en video's.

U kunt ook terecht voor een persoonlijk gesprek, bij voorkeur wel op afspraak.

Adres: Sophialaan 8

1075 BR AMSTERDAM

Gratis Hulp- en Informatielijn

0800 – 022.66.22

Internet

www.kankerbestrijding.nl

Integrale Kanker Centrum West

Bij het informatiecentrum van het IKW kunnen **patiënten, hun naasten** en hulpverleners terecht met alle vragen op het gebied van kanker.



LangeLand
beter dichtbij

Patiënteninformatie

Het IKW streeft ernaar vanuit een centraal informatiepunt de hulpvrager wegwijs te maken, niet meer van het kastje naar de muur, geen onduidelijkheid meer over waar men terecht kan voor welke vorm van hulp.

Het informatiecentrum beschikt over alle uitgaven (folders, brochures, nieuwsbrieven) van verschillende patiëntenverenigingen.

Het IKW kan een patiënt behulpzaam zijn bij het zoeken naar de juiste patiëntenvereniging of bij afwezigheid daarvan bemiddelen bij het vinden van een lotgenoot.

Het informatiecentrum verzamelt over uiteenlopende onderwerpen gegevens in de IKW-regio die voor mensen met kanker en hun naasten van belang kunnen zijn. Bijvoorbeeld over:

- Erfelijkheid,
- Psychosociale begeleiding
- Palliatieve zorg (o.a. Hospices)
- Massagetherapeuten
- Schoonheidsspecialistes
- Huidtherapeuten
- Fysiotherapeuten
- Pruiken
- Second opinion
- Vakantiemogelijkheden
- Aanvullende therapieën
- Werk en verzekering.

U kunt contact opnemen voor meer informatie bij de:

Afdeling Ondersteunende Zorg

Schipholweg 5a

2316 XB LEIDEN

Telefoon 071 – 52.59.759

Internet : www.ikcnet.nl.

www.kankerspoken.nl

Als je vader of moeder kanker heeft kan het aardig spoken in je hoofd. Deze site is voor kinderen, ouders, leerkrachten, hulpverleners en andere belangstellenden en geeft informatie voor en over kinderen die een vader of moeder met kanker hebben (zie ook:

[www.kwfkankerbestrijding.nl/content/pages/Kinderen die een vader of moeder met kanker hebben.html](http://www.kwfkankerbestrijding.nl/content/pages/Kinderen_die_een_vader_of_moeder_met_kanker_hebben.html)).

Tot slot

Wij stellen uw mening op prijs. Heeft u opmerkingen of suggesties over deze folder of over uw behandeling, laat dit ons dan weten. Het patiëntenservicebureau is geopend van maandag tot en met vrijdag van 08.30 -15.00 uur en bevindt zich op de begane grond naast de inschrijf-/registratiebalie. Ook is het patiëntenservicebureau telefonisch te bereiken op telefoonnummer: 079 – 346.26.24. Tevens is het mogelijk de medewerkers per e-mail te benaderen via emailadres: patiëntenservicebureau@llz.nl.

© LangeLand Ziekenhuis, Zoetermeer
Afdeling In- en Externe Communicatie

P00.118/ februari 2011/Oncologie