

Lymfoedeem bij kanker



Inhoud

Voor wie is deze brochure?	3
Het lymfestelsel	4
Lymfoedeem	6
Risicofactoren	9
Symptomen	10
Metingen	11
Gevolgen	13
Voorkom verminderde lymfe-afvoer	14
Voorkom wondjes en infecties	16
Voorkom extreme warmte en kou	18
Bewegen, maar voorkom overbelasting	19
Onderzoek bij lymfoedeem	21
Behandeling van lymfoedeem	24
Controle	30
Leven met lymfoedeem	31
Wilt u meer informatie?	33

Voor wie is deze brochure?

Deze brochure is bedoeld voor mensen die door een behandeling van kanker lymfoedeem hebben of het risico hebben om lymfoedeem te ontwikkelen.

U kunt deze brochure ook laten lezen aan mensen in uw omgeving.

Lymfoedeem kan ingrijpende gevolgen hebben voor uw dagelijks leven. Het is daarom belangrijk om lymfoedeem te voorkómen. Of om het zo vroeg mogelijk te herkennen en te laten behandelen als het toch ontstaat.

In het hoofdstuk Wat u zelf kunt doen staan tips die het risico op lymfoedeem of het erger worden van lymfoedeem kunnen verkleinen.

Misschien heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen. Met vragen over uw diagnose of behandeling kunt u het beste terecht bij uw arts of (gespecialiseerd) verpleegkundige.

Schrijf uw vragen vooraf op, zodat u niets vergeet. Op kanker.nl en in onze brochure **Kanker... in gesprek met je arts** staan vragen die u aan uw arts kunt stellen.

U heeft recht op goede en volledige informatie over uw ziekte en behandeling. Zodat u zelf kunt mee-beslissen. Deze rechten zijn wettelijk vastgelegd. Voor meer informatie, kijk achter in deze brochure bij Patiëntenfederatie Nederland.

Meer informatie over kanker kunt u vinden op kanker.nl. Deze site is een initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en het Integraal Kankercentrum Nederland.

© KWF Kankerbestrijding 2015 (3^e druk 2017)

Deze brochure is een samenvatting van informatie van kanker.nl. Die informatie is gebaseerd op medische richtlijnen die door het IKNL gepubliceerd zijn en is tot stand gekomen met medewerking van patiënten en deskundigen uit diverse beroepsgroepen.

KWF Kankerbestrijding wil kanker zo snel mogelijk verslaan. Daarom financieren en begeleiden we wetenschappelijk onderzoek, beïnvloeden we beleid en delen we kennis over kanker en de behandeling ervan. Om dit mogelijk te maken werven we fondsen. Ons doel is minder kanker, meer genezing en een betere kwaliteit van leven voor kankerpatiënten.

Kanker.nl Infolijn: 0800 – 022 66 22 (gratis)

Informatie en advies voor kankerpatiënten en hun naasten
kanker.nl
Informatieplatform en sociaal netwerk voor (ex)patiënten en naasten

kwf.nl

KWF Publieksservice: 0900 – 202 00 41 (€ 0,01 p/m)

Voor algemene vragen over KWF en preventie van kanker

IBAN: NL23 RABO 0333 777 999, BIC: RABONL2U

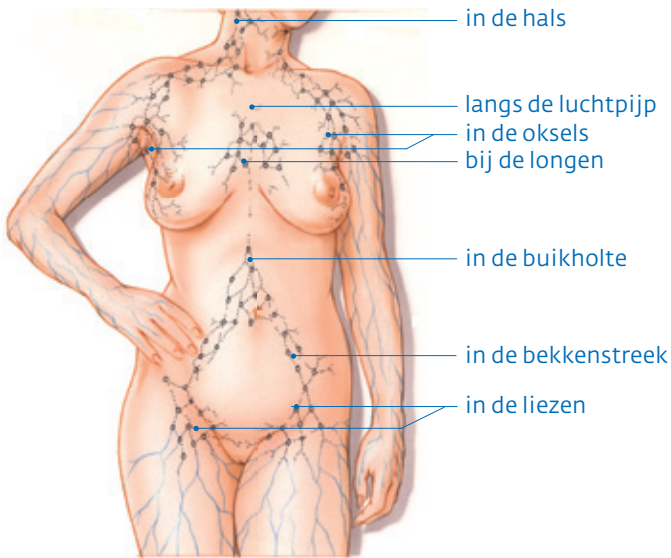
Het lymfestelsel

Het lymfestelsel is een transportsysteem van het lichaam. Het vervoert lymfe door ons lichaam. Lymfe is een kleurloze vloeistof. Het neemt vocht en afvalstoffen uit het lichaam op.

Het lymfestelsel speelt een belangrijke rol bij de afweer van ons lichaam. Onze afweer verdedigt ons tegen virussen, bacteriën en andere organismen die ons ziek kunnen maken.

Lymfevaten

Lymfevaten zijn de kanalen van het lymfestelsel. Via steeds grotere lymfevaten komt de lymfe uiteindelijk in de bloedbaan terecht. Voordat de lymfe in het bloed komt, passeert zij ten minste 1 lymfeklier.



Lymfeklierregio's vrouw

Lymfeklieren

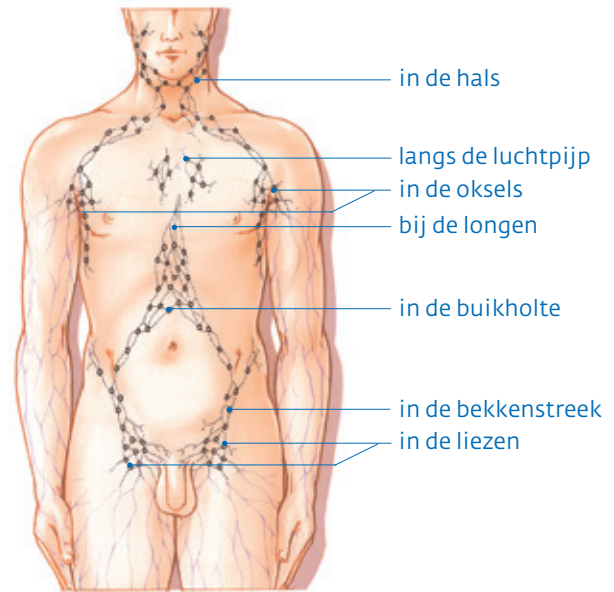
Lymfeklieren zijn de zuiveringsstations van het lymfestelsel: daarin worden ziekteverwekkers (bacteriën en virussen) onschadelijk gemaakt. In het lichaam komen groepen lymfeklieren voor: de lymfeklierregio's.

De lymfeklierregio's zitten:

- in de hals
- langs de luchtpijp
- in de oksels
- bij de longen
- in de buikholte
- in de bekkenstreek
- in de liezen

Lymfeklierweefsel

Lymfeklierweefsel zit ook in de keelholte, de milt, de darmwand en het beenmerg.



Lymfeklierregio's man

Lymfoedeem

Lymfoedeem is een opeenhoping van lymfevocht. Het ontstaat als de lymfevaten dit vocht niet goed kunnen afvoeren.

Zijn er bij u door de behandeling van kanker lymfeklieren verwijderd en/of beschadigd? Dan zoekt het lichaam daarna zelf een nieuwe balans. Het voert het lymfevocht dan af via overgebleven kleine lymfevaatjes en bloedvaten. Maar deze nieuwe balans is kwetsbaar en kan tijdelijk of blijvend verstoord raken. Ontstaat daardoor een opeenhoping van vocht die langere tijd blijft bestaan, dan is er sprake van lymfoedeem.

Een 1^e zichtbare verschijnsel van lymfoedeem is meestal een zwelling van bijvoorbeeld een arm of been. Het kan ook voorkomen in de romp, de hals, het gezicht of het bekken.

Lymfoedeem kan ontstaan bij:

- borstkanker
- baarmoederhalskanker
- lymfeklierkanker: Hodgkin- en non-Hodgkin-lymfoom
- kanker in het hoofd-halsgebied
- melanoom (als de lymfeklieren verwijderd worden)
- prostaatkanker
- anus kanker
- peniskanker
- schaamlipkanker (vulvakanker)
- andere soorten kanker waarbij lymfeklieren verwijderd worden

Lymfoedeem kan ontstaan door:

- de behandeling
- groei van de tumor
- uitzaaiingen

Lymfoedeem kan snel na de behandeling ontstaan, maar ook nog jaren daarna. Het is belangrijk om de oorzaak van lymfoedeem te achterhalen.

Lymfoedeem door de behandeling

Bij de behandeling van kanker kunnen lymfeklieren verwijderd of bestraald worden. Afhankelijk van de plaats waar lymfeklieren zijn verwijderd of beschadigd, kan lymfevocht zich ophopen in:

- arm (lymfeklieren in de oksel)
- been (lymfeklieren in de liezen)
- borst (lymfeklieren in de oksel of achter het borstbeen of sleutelbeen)
- buikwand (lymfeklieren onder in het bekken)
- schaamstreek (lymfeklieren onder in het bekken)
- gezicht en hals (lymfeklieren in de hals)
- penis en scrotum (lymfeklieren in de liezen)

Een operatie en een bestraling kunnen los van elkaar lymfoedeem veroorzaken. Het risico op lymfoedeem is groter wanneer u in een lymfegebied zowel wordt geopereerd als bestraald.

Schildwachtklierprocedure - De arts onderzoekt de lymfeklieren om te achterhalen of er uitzaaiingen zijn. Soms is het mogelijk dit met de schildwachtklierprocedure te doen.

Meestal komen uitzaaiingen als eerste in de lymfeklier terecht die het dichtst bij de oorspronkelijke tumor ligt.

De arts haalt met de schildwachtklierprocedure niet een hele groep lymfeklieren weg, maar alleen de lymfeklier waar de lymfe vanaf de tumor als eerste langs komt: **de schildwachtklier**. Bijvoorbeeld: bij borstkanker is dit meestal een lymfeklier in de oksel. Bevat deze lymfeklier geen kankercellen, dan kunnen de andere lymfeklieren blijven zitten. De schildwachtklierprocedure maakt het risico op lymfoedeem veel kleiner. Maar u houdt altijd een kans dat u lymfoedeem krijgt.

De arts past de schildwachtklierprocedure vooral toe bij borstkanker. En soms bij melanoom, vulvakanker en peniskanker.

Lymfoedeem door groei van de tumor

Lymfoedeem kan ontstaan doordat de tumor door-groeit in of rond de lymfeklieren. Een melanoom bijvoorbeeld kan doorgroeien tot in het lymfegebied. Bij onder andere lymfeklierkanker, borstkanker en baarmoederhalskanker kan de tumor zo groot zijn, dat dit de afvoer van lymfevocht belemmert.

Lymfoedeem door uitzaaiingen

Lymfoedeem kan ook ontstaan door uitzaaiingen van kanker die het lymfestelsel beschadigen en 'verstopen'.

Risicofactoren

Er zijn factoren die het risico op lymfoedeem verhogen.

De belangrijkste risicofactoren zijn:

- Reeds bestaand lymfoedeem met een andere oorzaak dan kanker.
- Overgewicht.
- Een (eerder doorgemaakte) huidinfectie, bijvoorbeeld wondroos.
- Een insectenbeet.
- Een ongeval met weefselbeschadiging, bijvoorbeeld een kneuzing met bloeduitstorting.
- Belemmering van afvoer van lymfe, bijvoorbeeld door knellende kleding.
- Een verminderde bloedafvoer in een arm of been door een (al bestaand) trombose-arm of -been.
- Een verhoogde vochtproductie in een arm of been, bijvoorbeeld door een ontsteking.
- Overbelasting of te veel inspanning van een arm of been, bijvoorbeeld door werk of sport.
- Blootstelling aan extreme warmte of kou, bijvoorbeeld in een sauna of in de tropen; en bij snelle temperatuurswisselingen, bijvoorbeeld bij het naar binnen en naar buiten gaan in de winter.
- Het minder of niet gebruiken van een arm of been.
- Onvoldoende activiteit of beweging.

Symptomen

Beginnend lymfoedeem hoeft geen klachten te geven. Klachten die het eerst kunnen voorkomen zijn:

- een gevoel van zwaarte of spanning in een arm of been
- tintelingen in een arm of been
- een strak gevoel van de huid van een arm of been
- een moe gevoel in een arm of been

De zwelling van een arm of been, de hals, het gezicht, het bekken of in de romp kan later volgen.

De klachten wijzen niet altijd op beginnend lymfoedeem. Tintelingen kunnen bijvoorbeeld ook ontstaan door beschadiging van een zenuw.

Naar de huisarts

Krijgt u klachten? Neem dan snel contact op met uw huisarts of een deskundige op dit gebied, zoals een gespecialiseerd verpleegkundige, oedeemfysiotherapeut of huidtherapeut.

Het is belangrijk dat u vertelt:

- Op welke plek u klachten heeft.
- Wat uw klachten precies zijn.
- Of uw klachten plotseling of geleidelijk zijn ontstaan.
- Of u ook andere klachten heeft.
- Of uw klachten in de loop van de dag wisselen.
- Of uw klachten samenhangen met inspanning.
- Of uw klachten samenhangen met uw houding, bijvoorbeeld omdat uw arm naar beneden hangt bij het lopen.
- Of u een wond of infectie heeft.
- Of er sprake is van overbelasting (ook warmte/kou en knellende kleding).
- Hoe de klachten u belemmeren in uw dagelijks leven.
- Wat uw bezigheden op een dag zijn.
- Of u medicijnen gebruikt en zo ja, welke.
- Of u eerder behandeld bent voor lymfoedeem en wat het effect daarvan was.
- Of lymfoedeem in uw familie voorkomt.

Metingen

Krijgt u een behandeling waarbij u risico loopt op lymfoedeem? Dan krijgt u zowel voor als na uw behandeling informatie over:

- Wat u kunt doen om het risico op lymfoedeem zo klein mogelijk te maken.
- Welke klachten kunnen wijzen op beginnend lymfoedeem.
- Bij wie kunt u terecht voor verder onderzoek en behandeling.

Heeft u geen informatie gehad? Vraag er dan naar. U kunt eventueel vragen om een doorverwijzing naar een deskundige zoals een gespecialiseerd verpleegkundige, oedeemfysiotherapeut of huidtherapeut.

Metingen voor de behandeling van kanker

Voor de operatie of bestraling moet de omvang van de arm of het been waarin u lymfoedeem kunt krijgen worden opgemeten. Dit is nodig om na de behandeling een goede vergelijking te kunnen maken. Beginnend lymfoedeem merkt u namelijk niet altijd zelf op.

Door de omvang van het gezonde lichaamsdeel te kennen, kunnen er snel maatregelen genomen om te voorkomen dat het lymfoedeem erger wordt.

Welke maatregelen verder belangrijk zijn, hangt af van uw persoonlijke situatie. Bijvoorbeeld de plaats van de operatie of bestraling. Het maakt ook uit of u al beginnend lymfoedeem heeft of niet.

Metingen na de behandelingen van kanker

Komt u voor controle bij uw arts, gespecialiseerd verpleegkundige, oedeemfysiotherapeut of huidtherapeut, dan krijgt u altijd een meting. Zo'n 'trendmeting' vergelijkt de omvang van het lichaamsdeel met de meting ervoor.

Of met de omvang van het lichaamsdeel van voor de behandeling. Dan heet het een 'effectmeting'.

Als regel geldt:

- Een toename van 5-10% ten opzichte van de meting van vóór de behandeling is een aanwijzing voor lymfoedeem. De arts vergelijkt de omvang van de kant waar u geopereerd bent met de gezonde kant. Zo sluit hij uit dat de toename komt doordat u bent aangekomen.
- Een zwelling van minder dan 5-10% betekent niet perse dat u geen lymfoedeem heeft. Elke zwelling van bijvoorbeeld hand, voet, borst of romp vereist daarom nauwgezet onderzoek door de arts of een gespecialiseerd verpleegkundige.

Het is handig en nuttig als u zelf elke keer de meet- en weegresultaten meekrijgt en die meeneemt naar het volgende controlebezoek.

Controle

Na de operatie of bestraling blijft u onder controle. U kunt zelfs nog jaren na een behandeling lymfoedeem krijgen.

Blijf daarom aandacht besteden aan:

- het voorkomen van lymfoedeem
- het opvolgen van leefadviezen
- het op tijd ontdekken van lymfoedeem

Gevolgen

Lymfoedeem kan ingrijpende gevolgen hebben. Het maakt uw gewrichten minder beweeglijk waardoor u mogelijk niet meer zo kunt functioneren als vroeger. Sommige mensen worden zelfs zo ernstig beperkt in hun dagelijkse bewegingen dat zij invalide worden.

Mogelijke gevolgen van lymfoedeem:

- schouder- of nekklachten
- rugklachten
- pijn bij lopen
- gewichtstoename
- schoenen of kleding die niet meer past
- sociale of seksuele problemen

Wordt er niets aan de klachten gedaan en kunt u zich maar beperkt bewegen? Dan kan het lymfoedeem steeds erger worden.

Ook neemt het risico op ernstige infecties en verlittekening toe.

Wat u zelf kunt doen

In de volgende hoofdstukken staan adviezen om het risico op lymfoedeem te verminderen.

Volgt u de adviezen op, dan betekent dit niet dat u geen lymfoedeem krijgt. De maatregelen verkleinen wel het risico. Of ze kunnen erger voorkomen.

Veel adviezen zijn algemeen. Een paar zijn afhankelijk van de plaats waar het lymfoedeem voorkomt.

De belangrijkste adviezen zijn:

- zorg voor een gezond gewicht
- zorg voor voldoende beweging
- zorg voor goede huidverzorging

Voorkom verminderde lymfe-afvoer

Het is belangrijk om te zorgen dat het lymfevocht zo goed mogelijk afgevoerd kan worden.

Tips:

- Vermijd knellende sieraden of kleding, zoals:
 - een strakke bh
 - een bh met smalle bandjes of beugels
 - een pantybroekje of corrigerend ondergoed
 - ondergoed dat strak zit in de liezen
 - een korset
 - strakke sokken of kousen
- Een grote, zware borstprothese kan de lymfevaten boven het sleutelbeen dichtdrukken.
U kunt dit risico verkleinen door het dragen van:
 - een plakprothese
 - een zelfdragende prothese
 - een lichtgewichtprothese
- Moet u lang zitten of liggen? Leg uw arm of been dan hoger. Bijvoorbeeld op een kussentje of op een krukje.
- Moet u lang zitten of staan? Beweeg dan tussendoor regelmatig even uw voeten of loop een stukje.
- Werkt u lang achter de computer? Dan kunt u af en toe uw schouders iets optrekken en draaiende bewegingen maken. Let op de houding van uw bovenrug en schouders.
- Gaat u lang lopen? Dan kunt u uw arm in een hoge jaszak doen of tussen de knopen steken. Het is goed om:
 - uw arm regelmatig te bewegen
 - tijdens het lopen regelmatig een vuist te maken of in een schuimrubberen balletje te knijpen
- Gaat u vliegen? Beweeg dan regelmatig en draag een Therapeutisch Elastische Kous (TEK) (zie pagina 27).

- Heeft u lymfoedeem in uw been? Dan kan fietsen goed zijn. Let daarbij op de stand van het stuur: een 'omafiets' is voor een arm met oedeem minder belastend dan de meeste andere fietsen. Het stuur staat namelijk in een relatief hoge stand.
- Zijn uw liesklieren verwijderd? Dan is het beter om niet te lang te staan en niet met uw benen over elkaar of op uw hurken te zitten.
- Zijn uw okselklieren verwijderd? Dan kunt u uw elleboog beter niet te lang gebogen houden.
- Zijn bij u okselklieren verwijderd, laat dan, indien mogelijk, geen bloeddruk meten aan de arm van de geopereerde kant. Hierdoor kan het risico op beginnend lymfoedeem groter worden. Dit geldt nog sterker als uw bloeddruk automatisch en constant wordt gemeten na een operatie. Dit knelt uw arm namelijk zonder onderbreking af.
- Heeft u overgewicht? Dan kan afvallen helpen om lymfoedeem te voorkomen of te verminderen.
- Heeft u een hoge bloeddruk? Dan kunnen medicijnen de bloeddruk verlagen. Hierdoor komt het lymfestelsel onder minder grote druk te staan.

Voorkom wondjes en infecties

Lymfoedeem kan ontstaan door:

- een insectenbeet
- infectie door een wondje
- huidaanandoeningen waarbij de huid kwetsbaar is, zoals een schimmelinfectie

Als uw lymfeklieren verwijderd zijn, kan een wondje makkelijker gaan ontsteken. Een geïnfecteerd wondje kan bestaand lymfoedeem ook erger maken.

De 1^e klachten bij een infectie zijn:

- roodheid
- zwelling
- warmte
- plaatselijk een kloppend gevoel

Wondroos

Lymfe bevat veel eiwitten. Bij lymfoedeem wordt onvoldoende lymfe afgevoerd. Daardoor blijft er steeds meer eiwit in het lichaamweefsel achter. Dit is een voedingsbodem voor bacteriën en infecties. Zo heeft u bijvoorbeeld meer kans op **wondroos**.

Wondroos is een ontsteking van de huid met koorts en koude rillingen. Op uw arm of been ontstaan pijnlijke, rode, opgezwollen plekken.

U kunt ook wondroos krijgen door heel kleine wondjes aan uw hand, voet of nagelriemen en vooral door insectenbeten.

Door wondroos kunt u lymfoedeem krijgen. Heeft u al lymfoedeem, dan kan dit erger worden.

Wondroos kan bloedvergiftiging veroorzaken. Het is daarom heel belangrijk wondroos snel te laten behandelen.

Tips:

- Vraag bij bloedafname, injecties, het inbrengen van een infuus of bij acupunctuur om het gebied met lymfoedeem te ontzien.
- Draag tijdens huishoudelijk werk en werken in de tuin handschoenen. En loop niet op blote voeten.
- Gebruik bij het ontharen ontharingscrème in plaats van een scheerapparaat of scheermesje.
- Gebruik bij nagelverzorging een vijl in plaats van een schaar.
- Gebruik in de zon een anti-zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor.
- Gebruik bodylotion om uw huid soepel te houden zodat de kans op barstjes en kloofjes vermindert. Gebruik hypo-allergene bodylotion. Dit is een lotion die weinig risico geeft op allergische reacties.
- Voorkom krabben of beten van huisdieren: deze vormen een bron van infectie. Dit geldt vooral voor krabben van katten.
- Voorkom insectenbeten:
 - gebruik een insectenwerende middel
 - draag lange mouwen en broekspijpen
 - slaap onder een klamboe
 - plaats horren in uw huis

Ontsmetten

Krijgt u toch een wondje aan uw kwetsbare arm of been? Of moet u toch aan die kant worden geprikt? Maak het wondje dan schoon met een desinfecterend middel. Bijvoorbeeld met betadine-oplossing, sterilon of alcohol. Dek het wondje af met een pleister of steriel gaas. Zorg dat u altijd een flesje ontsmettingsmiddel of alcoholdoekjes en een pleister bij u heeft.

Bezoek uw huisarts

Heeft u een ontsteking? Ga dan altijd naar uw huisarts. Overleg in elk geval met uw huisarts bij een beet, krab of steek van een dier of insect.

Ook bij kneuzingen en verstuikingen is het verstandig om bij uw huisarts langs te gaan.

Voorkom extreme warmte en kou

Door extreme warmte kan er meer bloed naar weefsels stromen en zal er meer lymfe afgevoerd moeten worden. Is de afvoer van lymfe belemmerd, dan kan daardoor de opeenhoping van lymfe toenemen.

Door kou trekken lymfevaten zich samen, waardoor de afvoer nog meer wordt belemmerd.

Tips:

- Wees voorzichtig met het nemen van hete douches of een heet bad.
- Wees voorzichtig met het gebruik van een sauna.
- Zit niet te lang in de zon.
- Gebruik geen heet water, bijvoorbeeld bij huishoudelijk werk. Handwarm water kan wel. Gebruik huishoudhandschoenen.
- Vermijd overmatige inspanning bij warm weer.
- Gebruik geen warmte- of koude kompressen.
- Vermijd extreme kou.
- Vermijd plotselinge overgang van warmte naar kou en omgekeerd.

Bewegen, maar voorkom overbelasting

Beweging van armen en benen stimuleert de afvoer van lymfe. Daarom helpt bewegen om het erger worden van lymfoedeem te voorkomen. Probeer zelf een goede balans te vinden tussen belasting en belastbaarheid.

Belasting is wat u doet (bewegen, werken etc.).

Belastbaarheid is wat uw lichaam aankan.

Heeft u een lange of zware behandeling gehad, dan is uw belastbaarheid daarna minder geworden. Uw spieren zijn aan minder inspanning gewend geraakt. Ook uw gewrichten kunnen minder aan. Bouw uw belastbaarheid door oefening rustig en geleidelijk weer op.

Herstellen

Na inspanning moet uw lichaam herstellen. Het is belangrijk om daar tijd voor te nemen. Zo kunt u overbelasting voorkomen. Heeft u na inspanning last van een zwelling, pijn of een vermoeid gevoel? Dan is dat een teken van overbelasting. Geef uw arm of been dan wat rust. En doe de volgende keer wat minder.

Training

Door klachten gaat u misschien steeds minder bewegen. Maar minder bewegen kan juist lymfoedeem veroorzaken. Gebruik na de operatie uw armen en benen dus zo veel mogelijk op een normale manier. Het is belangrijk de grenzen van uw lichaam te leren kennen en herkennen. Door training kunt u die grenzen verleggen, zonder dat daarmee het risico op lymfoedeem groter wordt.

Sport

Sport heeft vaak een gunstig effect op lymfoedeem. Vooral ritmische bewegingen, waarbij niet te veel kracht wordt gezet, zijn goed. Bijvoorbeeld: (nordic) lopen, spinnen, zwemmen, gymnastiek en fietsen.

Veel sporten zijn mogelijk, zolang u niets overbelast. Door de belasting en de duur van het sporten langzaam op te bouwen, merkt u zelf hoe uw lichaam reageert. Als u lichte klachten van lymfoedeem krijgt, herstelt dit zich vaak na rust. U weet dan wel dat u in het vervolg beter iets minder kunt doen.

Het dragen van een Therapeutisch Elastische Kous (TEK) of zwachtels tijdens het sporten bevordert de afvoer van lymfe nog meer en voorkomt klachten.

Twijfelt u of het beoefenen van een bepaalde sport of activiteit verstandig voor u is? Bespreek dit dan met uw specialist, gespecialiseerd verpleegkundige, oedeemtherapeut of fysiotherapeut.

Onderzoek bij lymfoedeem

Komt u met symptomen van lymfoedeem bij uw huisarts, specialist of gespecialiseerd verpleegkundige, dan zal hij u eerst lichamenlijk onderzoeken.

Tijdens het lichamenlijk onderzoek beoordeelt hij of:

- u een infectie heeft
- u een huidbeschadiging heeft
- er aanwijzingen zijn dat de tumor mogelijk terug is

Naast het lichamenlijk onderzoek en de controlemetingen (zie hoofdstuk Metingen), is soms nog meer onderzoek nodig.

U kunt de volgende onderzoeken krijgen:

- echografie
- CT-scan
- MRI-scan
- lymfescintigrafie

Echografie

Echografie brengt weefselveranderingen in beeld. Zo kan de oorzaak van een zwelling duidelijk worden. Echografie is een onderzoek met geluidsgolven. Deze golven hoort u niet, maar de weerkaatsing (echo) ervan maakt organen en/of weefsels zichtbaar op een beeldscherm.

Echografie is een eenvoudig, niet belastend onderzoek. Tijdens het onderzoek ligt u op een onderzoeksbank. De arts smeert een gel op uw huid. Hij beweegt een klein apparaatje dat geluidsgolven uitzendt over de huid. De arts kan de afbeeldingen op het beeldscherm vastleggen op foto's.

CT-scan

Een CT-scan brengt organen en/of weefsels zeer gedetailleerd in beeld. De arts gebruikt bij dit onderzoek tegelijk röntgenstraling en een computer. De CT-scan heeft een ronde opening. U ligt op een beweegbare tafel en schuift door de opening.

Terwijl de tafel verschuift, maakt het apparaat een serie foto's. Hierop staat steeds een ander stukje van het orgaan of weefsel.

Contrastvloeistof

Voor het maken van duidelijke foto's is vaak contrastvloeistof nodig. Meestal wordt deze vloeistof tijdens het onderzoek in een bloedvat in uw arm gespoten. Bij sommige CT-onderzoeken moet u van tevoren contrastvloeistof drinken.

Contrastvloeistof kan een warm en weeiig gevoel veroorzaken. Sommige mensen worden er een beetje misselijk van. Om ervoor te zorgen dat u hier zo min mogelijk last van heeft, kunt u beter een paar uur voor het onderzoek niet eten of drinken.

Er zijn mensen die overgevoelig zijn voor de contrastvloeistof. Als u denkt dat u eerder zo'n overgevoelighedsreactie heeft gehad (koorts, zweten, duizeligheid), is het belangrijk dit voor het onderzoek aan uw arts te melden. Misschien kunt u dan een MRI-scan krijgen.

MRI-scan

Een MRI-scan werkt met een magneetveld, radiogolven en een computer. Detechniek maakt dwars- of lengtedoorsneden van uw lichaam zichtbaar.

Tijdens dit onderzoek ligt u in een soort tunnel.

Sommige mensen vinden dit benauwend. Sommige MRI-apparaten maken nogal wat lawaai. Hiervoor krijgt u oordopjes in. U kunt soms ook naar uw eigen muziek luisteren. Via de intercom blijft u altijd in contact met de arts. Hij is tijdens het onderzoek in een andere ruimte.

Soms spuit de arts tijdens het onderzoek contrastvloeistof in via een bloedvat in uw arm.

Lymfescintigrafie

Bij een lymfescintigrafie krijgt u een licht radioactief middel ingespoten tussen de tenen of vingers van uw gezwollen been of arm. Met een camera legt de arts

vast hoe de radioactieve stof zich via de lymfevaten verspreidt. Zo wordt zichtbaar waar in de elleboog, oksel, hals, hoofd, lies en/of bekken wel of geen afvoer van lymfe is. Ook kan de arts de snelheid meten waarmee de lymfe zich verplaatst. De hoeveelheid radioactiviteit die gebruikt wordt is klein. Er zijn geen schadelijke effecten. Na het onderzoek kunt u gewoon contact met anderen hebben.

Lymfescintigrafie is een speciaal onderzoek. Het wordt alleen gedaan als het niet duidelijk is waar de zwelling vandaan komt.

Voorafgaand aan het onderzoek krijgt u van het ziekenhuis meer informatie over hoe het precies in zijn werk gaat.

Meer informatie

U kunt meer informatie vragen in het ziekenhuis waar u wordt onderzocht.

Op kanker.nl kunt u over een aantal onderzoeken een video bekijken.

Behandeling van lymfoedeem

Bij klachten heeft u niet altijd een uitgebreide behandeling nodig. Een verandering van leefgewoonten of het gebruik van een Therapeutische Elastische Kous (TEK) is vaak al voldoende. U kunt een zelfmanagement-cursus krijgen waarin u kennis en vaardigheden kunt opdoen.

Is er toch een behandeling nodig? Dan bestaat deze behandeling vaak uit een combinatie van behandelmethoden. Bij lymfoedeem hoeft u meestal niet geopereerd te worden.

Welke behandeling of combinatie van behandelingen u krijgt, hangt af van de ernst van het lymfoedeem en van uw belastbaarheid.

U krijgt nooit medicijnen. Er is namelijk geen wetenschappelijk bewijs dat medicijnen effect hebben bij lymfoedeem. Wel kunnen sommige medicijnen zwelling verergeren, zoals hormonale therapie en sommige bloeddrukverlagende medicijnen.

Uw therapeut stelt u een behandeling voor. Soms overlegt hij hierover met collega's en andere deskundigen.

Bespreek:

- of u eerdere ervaringen met behandelingen hebt
- wat uw verwachtingen van de behandelingen zijn

Zonder operatie

Een behandeling zonder operatie bestaat uit 2 fasen:

- behandel fase
- onderhoudsfase

De 1^e fase gaat langzaam over in de 2^e.

Het doel van de behandelingen is:

- verminderen of stabiliseren van lymfoedeem
- wegnemen of verminderen van klachten door lymfoedeem

- bevorderen van de functie van de arm of het been
- aanleren van handelingen en/of oefeningen
- leren gebruiken van een Therapeutisch Elastische Kous (TEK)

Na de behandeling blijft goede controle gedurende vele jaren van belang.

Behandelfase - Voorbeelden van behandelingen in de behandel fase:

- oefentherapie
- manuele lymfdrainage
- bandageren (zwachtelen)
- lymfetaping
- pneumatische compressietherapie

Oefentherapie kan helpen om de afvoer van lymfe te verbeteren. Bijvoorbeeld met oefeningen gericht op uw houding, beweging en ademhaling. U kunt met oefentherapie ook proberen uw beperkingen met bewegen te verminderen. En uw spierfunctie te verbeteren.

Manuele lymfdrainage is een massagetechniek. Hiermee stimuleert een therapeut de afvoer van de lymfe uit uw arm of been. Alleen een huidtherapeut of oedeemfysiotherapeut met een speciale opleiding kan deze behandeling geven.

Na de behandeling met manuele lymfdrainage kijkt u met uw therapeut of het genoeg heeft geholpen. Is dat niet zo, dan is misschien verder onderzoek of een verwijzing nodig.

Manuele lymfdrainage wordt altijd gegeven in combinatie met het zwachtelen van een arm of been (bandageren). Is uw arm of been stabiel in omvang, dan krijgt u meestal een Therapeutisch Elastische Kous (TEK) aangemeten. Het bandageren en de TEK zijn bedoeld om het resultaat van de manuele lymfdrainage vast te houden.

Lymfdrainage wordt tijdens de eerste 4 tot 10 weken gegeven.

Bandageren is het inzwachtelen van uw gezwollen arm of been met verband. Dit verband is niet elastisch, omdat het belangrijk is dat het goed strak zit. Soms worden bij het bandageren ook propjes schuimrubber of watten gebruikt. De gelijkmatige druk van het verband bevordert de afvoer van lymfe.

Door de tegendruk van het verband drukken de spieren tijdens beweging het onderhuidse weefsel en de huid tegen het verband aan. Hierdoor wordt de lymfe als het ware weggepompt. Als uw arm of been zo normaal mogelijk beweegt, werkt het als een soort natuurlijke lymfemassage.

Bij **lymfetaping** plakt de therapeut tape volgens bepaalde patronen op en rond de plaats van het lymfoedeem. Het doel is dat de lymfe naar een plaats gaat waar het nog wel afgevoerd wordt.

De tape kan 4 tot 5 dagen blijven zitten.

Deze behandeling wordt in ons land gedaan door gespecialiseerde huidtherapeuten en oedeemfysiotherapeuten.

Er is veel goede ervaring met deze therapie, maar de precieze werking is nog niet wetenschappelijk bewezen.

Lymfoedeem op plaatsen die moeilijk te bandageren zijn, lijkt goed op deze behandeling te reageren, zoals:

- een geopereerde borst
- de borstkas
- het hoofd-halsgebied
- de schaamstreek

Lymfetaping kan ook gecombineerd worden met andere behandelingen. Er kan bijvoorbeeld aan de arm een TEK gedragen worden in combinatie met het tapen van de schouderkop en het borstgebied.

Bij bepaalde vormen van lymfoedeem kan **pneumatische compressietherapie** worden toegepast.

Pneuma is lucht. Compressie is druk.

Tijdens deze therapie krijgt u een band (manchet) om uw arm of been. Deze is aangesloten op een soort pomp. Deze pomp blaast lucht in de manchet. De druk verplaatst zich door de manchet vanaf de hand of voet in de richting van de oksel of lies. De lymfe wordt verplaatst op een manier die lijkt op het leegknippen van een tube.

U krijgt de behandeling vooral in combinatie met manuele lymfdrainage en bandageren. De therapie is met name voor patiënten die (bijna) niet meer zelf kunnen bewegen. Na de behandeling krijgt u een TEK aangemeten om het resultaat te behouden.

Onderhoudsfase - Voorbeelden van een behandeling in de onderhoudsfase:

- Therapeutisch Elastische Kous (TEK)
- Zelfmanagement

Omdat lymfoedeem een chronische aandoening is, is het dragen van een **Therapeutisch Elastische Kous (TEK)** belangrijk. De arm- of beenkous is bedoeld om het resultaat dat in de behandelfase bereikt is, te behouden. Voor een optimale werking moet de kous goed passen. U krijgt de TEK daarom meestal aangemeten als de omvang van uw arm of been niet meer toe- of afneemt. Het resultaat is dan zo optimaal mogelijk.

U moet de TEK blijven dragen, soms wel 24 uur per dag.

Tips:

- Een goede kous is herkenbaar aan een naad aan de achterzijde: een 'vlakbreikous'.
- Tijdens de nabehandeling met een TEK kan de zwelling soms nog verder afnemen. Dan heeft u een kleinere maat kous nodig.
- Een kous verliest na verloop van tijd zijn elasticiteit. Daarom moet u de kous regelmatig vervangen.
- Bodylotion kan de elasticiteit aantasten. Gebruik daarom bij voorkeur pH-neutrale bodylotion.

- Bij vervanging moet de kous altijd weer opnieuw aangemeten worden.
- Het is nodig dat een deskundige de kous regelmatig controleert.
- Het is belangrijk dat u de kous regelmatig wast. Bij voorkeur om de dag. Zweet en vuil kunnen de elasticiteit van de kous namelijk aantasten.

Zelfmanagement

Het is belangrijk dat u goed op de hoogte bent wat u zelf kunt doen. Het is erg belangrijk dat u voldoende actief bent en een goed gewicht heeft. Het is de bedoeling dat u deze kennis en vaardigheden aangeleerd krijgt tijdens de behandel fase. U kunt ze dan zelf in praktijk brengen in de onderhoudsfase.

Met operatie

Een behandeling met operatie gebeurt bij slechts 5% van de mensen met lymfoedeem. Het vindt daarom alleen plaats in een gespecialiseerd behandelcentrum.

Een operatie gebeurt altijd in nauwe samenwerking met verschillende deskundigen:

- dermatoloog
 - chirurg
 - oedeemtherapeut
 - oedeemfysiotherapeut
 - gespecialiseerd verpleegkundige
- met eventueel ook een:
- maatschappelijk werkende of psycholoog
 - uroloog of gynaecoloog

Elke operatie wordt gecombineerd met niet-operatieve behandelingen, zie 'Zonder operatie'. Deze zijn al gestart voor de operatie en gaan daarna door.

Na de operatie blijft u een lange periode onder controle.

Reductiechirurgie - Kort na het ontstaan van lymfoedeem zit er veel lymfe in de weefsels. Men kan dan putjes in de huid drukken. Dit heet pitting oedeem. In

dit stadium heeft compressietherapie het meeste zin. Lymfoedeem dat langer bestaat, is niet meer samen-drukbaar. Dat komt door ontstekingsreacties en aangroei van vet- en bindweefsel: bindweefsel-vorming of fibrosering. In deze situatie kan een operatie zinvol zijn.

Er zijn verschillende operaties mogelijk. Ze zijn bedoeld om de gevolgen van lymfoedeem te bestrijden door overtollig weefsel weg te halen. Dit wordt reductiechirurgie genoemd.

Op langere termijn heeft het een goed resultaat. Maar dan moet u na de operatie wel altijd een TEK dragen.

Reductiechirurgie is mogelijk aan armen, benen, tenen en aan de balzak.

Er zijn verschillende vormen van reductiechirurgie:

- **liposuctie:** de arts zuigt vetweefsel en bindweefsel weg dat is ontstaan door de late gevolgen van lymfoedeem
- **excisie-operatie:** de arts verwijdert een overschot aan huid
- **shaving-operatie:** vooral mensen met een wrat-achtige zwelling aan de tenen of in de schaamstreek kunnen op deze manier geopereerd worden. De arts schaaft tijdens de operatie weefsel weg. De nabehandeling bestaat uit het levenslang dragen van een teenkap (een soort handschoen voor de tenen) of een soort strakke fietsbroek om druk mee uit te oefenen op het weefsel.

Dichtbranden van lymfangiëctasiën

Soms ontstaan er door het lymfoedeem blaasjes op de huid. De blaasjes kunnen gaan lekken, dit heet lymfangiëctasiën. Deze lekkende blaasjes kunnen dichtgebrand worden. Dichtbranden heet ook wel coagulatie. Dit gebeurt in combinatie met een intensief programma in een gespecialiseerd behandelcentrum.

Controle

Het verschilt per patiënt, maar meestal wordt na 6 tot 12 weken de behandelingsfase afgerond. En begint de onderhoudsfase.

In deze fase zijn er regelmatige controles met metingen, coaching en zo nodig het bijstellen van het behandelplan. In het begin is dit elke 3 maanden. Bij elke controle meet de therapeut de omvang van uw arm of been: de effectmeting.

De therapeut bekijkt of de maatregelen om (beginnend) lymfoedeem te bestrijden, helpen. Als een behandeling niet het gewenste resultaat heeft, kan hij u verwijzen naar een gespecialiseerd centrum voor intensievere behandeling.

Blijkt het lymfoedeem hardnekkig, dan heeft u een verwijzing naar een gespecialiseerd centrum nodig. Kijk voor meer informatie op kanker.nl.

U krijgt een gesprek en uitgebreid aanvullend onderzoek met veel metingen. Een gespecialiseerd behandelteam beoordeelt uw situatie. Hieruit volgt een behandeladvies. Het behandeladvies kan bijvoorbeeld bestaan uit het aanpassen van de TEK, andere vormen van fysiotherapie, aangepaste schoenen of een operatie.

Vergoeding

De kosten voor een behandeling van lymfoedeem verschillen. Vraag hoe hoog de kosten zijn en welke kosten uw zorgverzekeraar vergoedt.

Leven met lymfoedeem

Behandeling zorgt er vaak voor dat de zwelling en de klachten minder worden. Zo kunt u beter functioneren en heeft u minder last van het lymfoedeem. Maar klachten kunnen altijd terugkomen of erger worden. Daarom blijft controle, nabehandeling of onderhoudsbehandeling belangrijk. Uw arts, oedeemfysiotherapeut, huidtherapeut, gespecialiseerd verpleegkundige of bandagist blijft van tijd tot tijd de omvang van uw arm of been controleren.

De therapeuten zullen u zo veel mogelijk leren om zo onafhankelijk mogelijk te worden. Sommige patiënten leren om de metingen zelf te doen. Is de situatie langere tijd stabiel, dan is het dragen van een Therapeutisch Elastische Kous (TEK) vaak genoeg. Soms helpen de behandelingen maar matig. Het lymfoedeem en de klachten zijn dan blijvend. Dit is niet altijd te voorkomen.

Samen met uw arts en andere deskundigen blijft het dan zoeken naar ondersteunende behandelingen die de klachten zo veel mogelijk beperken. In een aantal regio's kunt u een cursus volgen waar u zelf leert gerichte oefeningen te doen.

Vraag uw arts of gespecialiseerd verpleegkundige om informatie hierover. Of zoek contact met het Nederlands Netwerk voor Lymfoedeem en Lipoedeem (zie hoofdstuk *Wilt u meer informatie?*).

Typ op kanker.nl rechtboven het woord 'Armoefeningen' in. Dan krijgt u illustraties en een film te zien met instructies voor oefeningen die u zelf thuis kunt doen.

Extra ondersteuning

Reageert uw lymfoedeem niet voldoende op de behandelingen of komt het steeds terug, dan maakt u vaak een moeilijke periode door. Dit geldt ook voor uw naasten. Misschien vraagt u zich af hoe u verder moet leven met deze chronische aandoening.

Het kan moeilijk zijn om over dit soort zorgen te praten. Maar het is belangrijk dat u dat wél doet. Met uw partner, familieleden, vrienden of kennissen. Een aantal mensen komt niet op eigen kracht uit de moeilijkheden. Naast de steun van partner, kinderen en bekenden en de zorg van artsen en verpleegkundigen, hebben zij meer hulp nodig. Sommige mensen zouden graag extra ondersteuning willen hebben van een deskundige om stil te staan bij wat hen allemaal overkomen is. Er zijn speciale organisaties voor emotionele ondersteuning. Kijk hiervoor achter in deze brochure bij IPSO en NVPO.

Contact met lotgenoten

Het uitwisselen van ervaringen en het delen van gevoelens met iemand in een vergelijkbare situatie kunnen helpen de moeilijke periode door te komen. Lotgenoten hebben vaak aan een half woord genoeg om elkaar te begrijpen. Daarnaast kan het krijgen van praktische informatie belangrijke steun geven.

U kunt lotgenoten ontmoeten via een patiëntenorganisatie of een inloophuis. Veel inloophuizen organiseren bijeenkomsten voor mensen met kanker en hun naasten. Achter in deze brochure vind u de webadressen van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK) en de inloophuizen (IPSO).

Ook via internet kunt u lotgenoten ontmoeten. Bijvoorbeeld via kanker.nl. Hier kunt u een profiel invullen. U ontvangt dan suggesties voor artikelen, discussiegroepen en contacten die voor u interessant kunnen zijn. Vind mensen die bijvoorbeeld dezelfde soort kanker hebben of in dezelfde fase van hun behandeling zitten.

Op kanker.nl en in onze brochure **Verder leven met kanker** kunt u meer lezen over de emotionele en sociale kanten van kanker.

Wilt u meer informatie?

Heeft u vragen naar aanleiding van deze brochure, blijf daar dan niet mee lopen. Vragen over uw persoonlijke situatie kunt u het beste bespreken met uw specialist of huisarts. Vragen over medicijnen kunt u ook stellen bij uw apotheek.

kanker.nl

Kanker.nl is een initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en Integraal Kankercentrum Nederland. Op kanker.nl kunt u uitgebreide informatie vinden over:

- soorten kanker
- behandelingen van kanker
- leven met kanker

Via kanker.nl/verwijsgids kunt u ondersteunende behandeling en begeleiding bij u in de buurt vinden.

Op kanker.nl vindt u ook ervaringen van andere kankerpatiënten en naasten.

Kanker.nl Infolijn

Patiënten en hun naasten met vragen over de behandeling, maar ook met zorgen of twijfels, kunnen:

- bellen met de **gratis Kanker.nl Infolijn: 0800 - 022 66 22**
- een vraag stellen per mail. Ga daarvoor naar kanker.nl/infolijn. Uw vraag wordt per e-mail of telefonisch beantwoord.

KWF-brochures

Over veel onderwerpen zijn ook brochures beschikbaar. Deze zijn gratis te bestellen via kwf.nl/bestellen.

Andere organisaties

NLNet (Nederlands Netwerk voor Lymfoedeem en Lipoedeem)

Dit netwerk is een landelijk patiëntennetwerk voor iedereen die met lymfoedeem of lipoedeem te maken heeft.

Naast veel informatie over lymfoedeem staat op deze site informatie over zorgverleners en speciale activiteiten.

Voor meer informatie: lymfoedeem.nl

Stichting Lymfologie Centrum Nederland (SLCN)

De SLCN is een kenniscentrum op het gebied van lymfoedeem.

Voor meer informatie: slcn.nl

Borstkankervereniging Nederland (BVN)

De BVN is een vereniging voor (ex-)borstkankerpatiënten (vrouwen en mannen), hun naasten en mensen met een (mogelijke) erfelijke aanleg voor borstkanker en hun naasten.

De Ervaringslijn: (030) 291 72 20 (ma, woe en vrij: 10.00 - 12.30 uur).

Voor meer informatie: borstkanker.nl

Olijf

Olijf is een netwerk van vrouwen die gynaecologische kanker hebben (gehad), bijvoorbeeld baarmoederhals- of vulvakanker, hun partners en naasten.

Voor lotgenotencontact: (020) 303 92 92 (kijk op de website voor de openingstijden)

Voor meer informatie: olijf.nl

ProstaatKankerStichting.nl

De ProstaatKankerStichting.nl is een patiëntenorganisatie voor mannen met prostaatanker en hun naasten.

Voor lotgenotencontact: 0800 - 999 22 22 (ma, woe en vrij: 10.00 - 12.30 uur // di en do: 19.00 - 21.00 uur).

Voor meer informatie: prostaatkankerstichting.nl

Stichting Melanoom

Stichting Melanoom is een patiëntenorganisatie voor mensen die zijn behandeld voor melanoom of oog-melanoom en hun naasten.

Voor lotgenotencontact: (088) 002 97 47

Voor meer informatie: stichtingmelanoom.nl

Hematon

Hematon is een vereniging voor (ex-)patiënten met bloed- en lymfeklierkanker en mensen die een stamceltransplantatie hebben ondergaan en hun naasten.

Voor meer informatie: hematon.nl

Gespecialiseerde therapeuten

Bij de volgende instanties kunt u informatie krijgen over gespecialiseerde therapeuten:

- **Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie binnen de Lymfologie en Oncologie (NVFL):**

Voor meer informatie: nvfl.nl

- **Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie:**

Voor meer informatie: kngf.nl

- **Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten:**

Voor meer informatie: huidtherapie.nl

Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK)

Binnen NFK werken kankerpatiëntenorganisaties samen. Zij komen op voor de belangen van (ex) kankerpatiënten en hun naasten. NFK werkt samen met en ontvangt subsidie van KWF Kankerbestrijding. Voor meer informatie: nfk.nl.

NFK heeft een platform voor werkgevers, werknemers en mantelzorgers over **kanker en werk**. De werkgever vindt er bijvoorbeeld tips, suggesties en praktische informatie om een medewerker met kanker beter te kunnen begeleiden. Ook is het mogelijk om gratis folders te downloaden of te bestellen.

Voor meer informatie: kanker.nl/werk.

IKNL

Het Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL) zet zich in voor het optimaliseren van de zorg voor mensen met kanker. Deze landelijke organisatie is gericht op het verbeteren van bestaande behandelingen, onderzoek naar nieuwe behandelmethoden en medische en psycho-sociale zorg.

Voor meer informatie: iknl.nl.

IPSO

IPSO is de branche-organisatie voor inloophuizen en psycho-oncologische centra. Zij begeleiden en ondersteunen patiënten en hun naasten bij de verwerking van kanker en de gevolgen daarvan.

Voor adressen zie ipso.nl.

NVPO

Contactgegevens van gespecialiseerde zorgverleners, zoals maatschappelijk werkers, psychologen en psychiaters, kunt u vinden op nvpo.nl.

Look Good...Feel Better

Look Good...Feel Better geeft praktische informatie en advies over uiterlijke verzorging bij kanker.

Voor meer informatie: lookgoodfeelbetter.nl.

Vakantie en recreatie (NBAV)

De Nederlandse Branchevereniging Aangepaste Vakanties (NBAV) biedt aangepaste vakanties en accommodaties voor onder andere kankerpatiënten en hun naasten. Jaarlijks geeft zij de Blauwe Gids uit, met een overzicht van de mogelijkheden. Deze gids is te bestellen via deblauwegids.nl.

Patiëntenfederatie Nederland

Patiëntenfederatie Nederland is een samenwerkingsverband van (koepels van) patiënten- en consumentenorganisaties.

Zij zet zich in voor alle mensen die zorg nodig hebben.

Voor brochures en meer informatie over patiënten-

recht, klachtenprocedures e.d. kunt u terecht op patientenfederatie.nl. Klik op 'Thema's' en kies voor 'Patiëntenrechten'.

Revalidatie

Tijdens en na de behandeling kunnen kankerpatiënten last krijgen van allerlei klachten. Revalidatie kan helpen klachten te verminderen en het dagelijks functioneren te verbeteren. Informeer bij uw arts of (gespecialiseerd) verpleegkundige.

Voor meer informatie: kanker.nl.

De Lastmeter

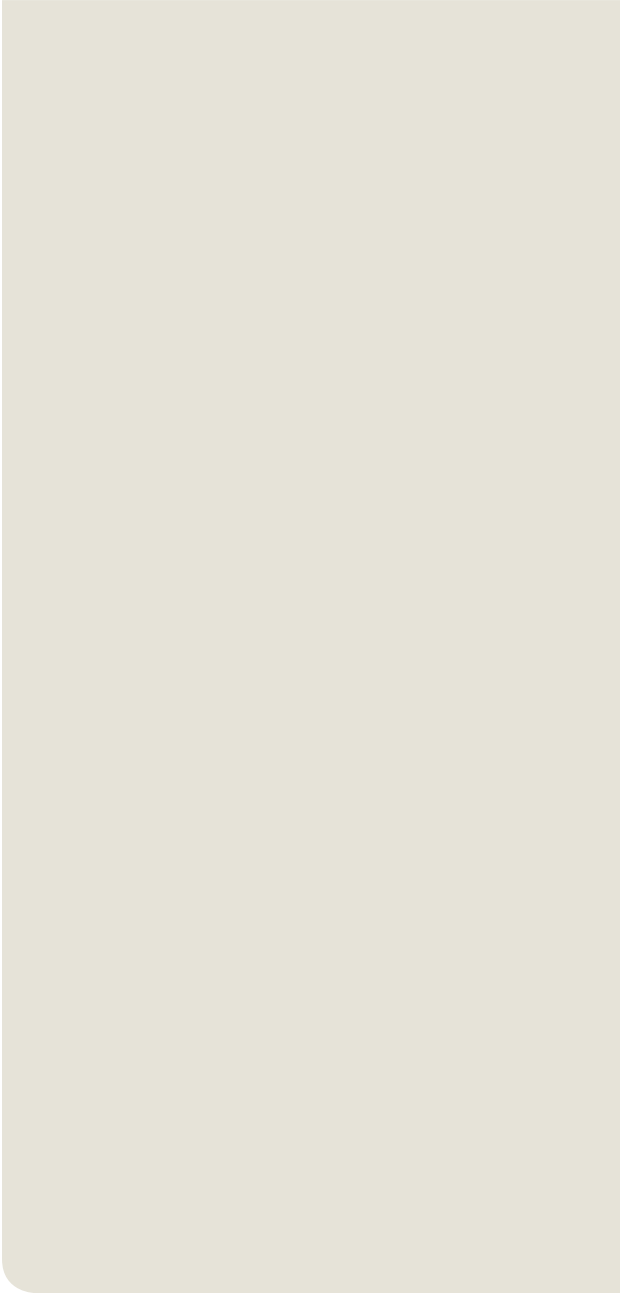
De Lastmeter (© IKNL) is een vragenlijst die u van tijd tot tijd kunt invullen om uzelf en uw arts en verpleegkundige inzicht te geven in hoe u zich voelt. Als een soort thermometer geeft de Lastmeter aan welke problemen of zorgen u ervaart en of u behoefte heeft aan extra ondersteuning.

Bekijk de Lastmeter op lastmeter.nl.

Thuiszorg

Het is verstandig om tijdig met uw huisarts of wijkverpleegkundige te overleggen welke hulp en ondersteuning u nodig heeft. En hoe die het beste geboden kan worden. Heeft u thuis verzorging nodig? Kijk voor meer informatie op rijksoverheid.nl, regelhulp.nl, ciz.nl, de websites van uw gemeente en zorgverzekeraar.

Notities



Notities



Kanker.nl Infolijn

0800 - 022 66 22 (gratis)

Informatie en advies voor kankerpatiënten
en hun naasten

kanker.nl

Informatieplatform en sociaal netwerk voor
(ex)patiënten en naasten

KWF-brochures

kwf.nl/bestellen

Bestelcode F27

KWF Kankerbestrijding

Delflandlaan 17
1062 EA Amsterdam
Postbus 75508
1070 AM Amsterdam



Samen komen we steeds dichterbij

