



Bestraling bij borstkanker

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
MOGELIJKE REACTIES VAN HET LICHAAM	
OP DE BESTRALINGSBEHANDELING	4
DE HUID	5
Aanbevelingen	
SLIKLAST	9
Aanbevelingen	
VERMOEIDHEID	10
Aanbevelingen	
VOCHTOPSTAPELING IN DE BORST (OEDEEM)	11
Aanbevelingen	
LYMFOEDEEM VAN DE ARM	12
Aanbevelingen	
HET VERWERKEN VAN DE BEHANDELING	13
MEER INFORMATIE	15

Deze informatiebrochure wil vrouwen met borstkanker helpen en begeleiden tijdens de bestralingsbehandeling om dagelijks de veranderingen in uw lichaam beter te begrijpen en ze zo beter te kunnen aanvaarden.

Elke vrouw waarbij borstkanker wordt vastgesteld, ondergaat een moeilijke periode, niet alleen door de behandeling zelf maar ook door de gevolgen ervan. Het gevoel minder vrouw te zijn door de ingrijpende verandering van uw zelfbeeld, kan ernstig afbreuk doen aan uw levenskwaliteit.

Wellicht hebt u vragen of zijn er problemen die u bezighouden en waarover u in deze brochure onvoldoende informatie vindt; aarzel dan niet om contact op te nemen met de verpleegkundigen of de artsen. Zij helpen u graag om uw behandeling zo vlot mogelijk te laten verlopen.

Wij wensen u een spoedig herstel.

Het medische team van de bestralingsafdeling

MOGELIJKE REACTIES VAN HET LICHAAM OP DE BESTRALINGSBEHANDELING

Bestraling werkt alleen in het gebied van uw lichaam dat bestraald wordt. Afhankelijk van de plaats die bestraald wordt, kunnen lokaal bijwerkingen optreden. Sommige mensen hebben veel last van bijwerkingen, anderen merken er weinig van. De ernst van eventuele bijwerkingen heeft niets te maken met het resultaat van de behandeling: als u geen bijwerkingen hebt, betekent dit niet dat de radiotherapie geen resultaat heeft. Alle bijwerkingen ontstaan tijdens de bestralingen en genezen volledig nadat de bestralingen afgerond zijn. Dit kan enkele weken duren.



DE HUID

Uitwendige stralen gaan eerst door de huid voor ze het bestraalde volume bereiken.

Door de behandeling kan uw huid droger en gevoeliger worden. De bestraalde huid kan gaan jeuken. Tot lang na het beëindigen van de behandeling kan de huid verkleurd blijven en kan ze afschilferen.

De mate waarin de huid reageert, hangt af van een aantal factoren. Zo bepalen het soort stralen, de toegediende dosis, het feit of u al dan niet chemotherapie krijgt en de plaats van de bestraling of uw huid zal veranderen. Een klein deel van de stralen verlaat het lichaam. Dit is aan de tegenovergestelde kant van de plaats waar de stralen het lichaam binnengaan, waardoor uw rug en nek ook huidverkleuringen vertonen. Alle reacties van de huid kunnen pijnlijk zijn, bijvoorbeeld bij aanraking door kleding.

Huidreacties ontstaan gewoonlijk rond de derde week van de behandeling. Daarna verergeren ze geleidelijk. De huid verkleurt meestal licht- tot donkerrood. Soms kunnen er gevoelige plaatsen ontstaan, met eventueel blaasjes en open wondjes. In het ergste geval veranderen de open wondjes in vochtige plekken. Deze laatste klachten treden vooral op in de huidplooien (plooien in de hals, in de oksels, onder de borsten, ...) en kunnen nog verergeren, zelfs na het beëindigen van de bestralingsbehandeling.

De huid begint zich weer te herstellen na de laatste bestraling. Lichte huidreacties genezen vanaf een à twee weken na de behandeling, hevigere huidreacties genezen pas vanaf twee à vier weken na de behandeling. De huidverkleuring verbleekt geleidelijk na enkele weken tot maanden.

Vraag zeker raad aan uw arts of verpleegkundige als uw huid hevig rood en/of pijnlijk en/of branderig wordt, of als er zich blaasjes vormen en de huid vochtig en kleverig wordt. Bij ernstige huidproblemen kunt u voor bijkomend advies terecht bij de wondzorgverpleegkundige (op afspraak). De adviezen en verzorging die u hier krijgt zijn gratis, enkel de gebruikte materialen worden aangerekend.

AANBEVELINGEN

Deze aanbevelingen gelden enkel voor de plaatsen waar u bestraald wordt. Het is niet noodzakelijk de rest van uw lichaam op dezelfde manier te verzorgen.

Tijdens de bestralingsbehandeling

- ✗ Bescherm uw huid tegen bijkomende irritatie, verwondingen en ontstekingen zolang de behandeling duurt en dit tot uw huid volledig genezen is.
- ✗ Smeer uw huid in met een vochtinbrengende crème (Flamigel®). Ook bij jeuk of een erg droge huid kunt u deze crèmes gebruiken. Wij raden aan de crème al vanaf de eerste dag van de bestraling tot maximum tweemaal per dag aan te brengen op de bestraalde huid.

- ✗ Geef de voorkeur aan een douche in plaats van een bad. Als de markeringen verdwenen zijn, probeert u ze best niet zelf terug te tekenen.
- ✗ Gebruik liever lauw dan warm water bij het wassen. Warm water maakt de huid namelijk droger.
- ✗ Kies een vochtinbrengende zeep met een neutrale pH (bijvoorbeeld Glycerinezeep).
- ✗ Was uw borst voorzichtig met een zacht washandje, dep zachtjes in plaats van te wrijven.
- ✗ Ook drogen doet u best voorzichtig en deppend, houd de huid-plooien droog.
- ✗ Gebruik geen warmwaterkruik of een elektrisch kussen.
- ✗ Vermijd het gebruik van alcoholische deodorants.
- ✗ Vermijd het ontharen van de oksel tijdens de bestralingsbehandeling.
- ✗ Vermijd krabben of wrijven bij een branderig of jeukend gevoel. Een koud washandje of een gelkussentje, dat in de koelkast gelegen heeft, kunnen helpen. Wikkel het koude gelkussen in een doek voor u het tegen uw huid plaatst.
- ✗ Vermijd kleding die schuurt of knelt. Draag liefst geen strak zittende beha of korset. Als u toch een beha draagt, kunt u uw huid eventueel met een zacht doekje beschermen. Soms is het aangewezen om onder uw beha een katoenen hemdje te dragen.

- ✗ Draag liefst katoenen kleding als deze rechtstreeks in contact komt met de bestraalde huid.
- ✗ Bescherm uw huid tegen rechtstreeks zonlicht. Zonneproducten houden de zon niet volledig tegen en bovendien kunnen ze irritatie veroorzaken.

Na de bestralingsbehandeling

Tijdens de eerste weken na de behandeling

- Het is aangewezen bovenstaande aanbevelingen na de behandeling te blijven toepassen tot de huid volledig hersteld is.
- Wacht met het aanschaffen van een definitieve prothese tot uw huid volledig hersteld is. Dit duurt vier à zes weken.

Tot één jaar na de behandeling

- Bescherm uw huid tegen direct zonlicht.
- Gebruik een zonneproduct met factor 30 of hoger, als uw huid blootgesteld wordt aan de zon.

SLIKLAST

Bij bestraling van sommige klierstreken (bijvoorbeeld de klieren achter het borstbeen) kan het voorkomen dat u na een tijdje last krijgt bij het slikken. Dat komt omdat een deel van de slokdarm mee bestraald wordt.

De sliklast begint meestal rond de tweede week van de bestraling. Nadat de behandeling beëindigd is, vermindert de pijn snel en verdwijnt ze na enkele dagen.

Vraag zeker raad aan uw arts of verpleegkundige als u plots meer last krijgt bij het slikken of als bij het slikken een branderig gevoel ontstaat.

AANBEVELINGEN

Als u last hebt om te slikken, kunt u een lichte pijnstiller nemen (Dafalgan[®], Perdolan[®], ...). Om lokaal de pijn te verzachten kunt u voor het eten een soep-
lepel Syngel[®] innemen (op voorschrift van uw arts).

VERMOEIDHEID

Vermoeidheid bij kanker werd jarenlang onderschat. Ondertussen is het tij gekeerd en wordt vermoeidheid als een van de meest voorkomende nevenwerkingen van de ziekte en de behandeling gezien.

Het aantal patiënten met klachten van vermoeidheid, alsook de ernst ervan varieert en hangt af van de duur en de soort behandeling. Meestal spreekt men van een algemene vermoeidheid die in het begin van de behandeling af en toe aanwezig kan zijn en toeneemt naar het einde van de behandeling. Dit kan variëren van een milde vermoeidheid tot een volledig gevoel van uitputting. Deze klachten zijn meestal te wijten aan de combinatie van de verschillende behandelingen die u onderging of aan het feit dat uw lichaam extra energie vraagt voor uw psychisch en lichamelijk herstel. Het belangrijkste is dat u naar uw lichaam luistert en zo nodig bijvoorbeeld een middagpauze inlast. Probeer echter een normaal levensritme aan te houden.

VOCHTOPSTAPELING IN DE BORST (OEDEEM)

De plaats waar u bestraald wordt, kan wat zwellen. Men spreekt dan van oedeem. De zwelling blijft meestal beperkt tot een licht opgezette borst.

Het oedeem in de borst is, net zoals de huidverkleuring, van tijdelijke aard. Vraag zeker raad aan uw arts of verpleegkundige als uw arm rood wordt, warm aanvoelt, aanzienlijk zwelt en uitzonderlijk pijnlijk is. Ook als u koorts hebt, neemt u best contact op met de afdeling.

AANBEVELINGEN

- ✗ Als u een beha draagt, kiest u best voor een ruimzittend model.
- ✗ Als u een voorlopige borstprothese draagt, zorg dan dat deze zacht aanvoelt en niet schuurt. Een katoenen hemdje onder de prothese kan uw huid extra beschermen.

LYMFOEDEEM VAN DE ARM

Het uitruimen van de lymfeklieren in de okselholte (okselevidement) kan aan die kant van uw lichaam de circulatie van het lymfevocht naar de bloedsomloop vertragen. Dat vocht hoopt zich dan op waardoor uw arm enkele centimeters dikker kan worden en uw huid gespannen aanvoelt. Dit noemt men lymfoedeem.

De lymfevaten en -klieren spelen ook een belangrijke rol in de bestrijding van infecties. Met het wegnemen van enkele klieren gaat deze functie gedeeltelijk verloren. Vandaar dat ieder wondje, insectenbeet of kleine oppervlakkige infectie aanleiding kan geven tot ontsteking van de lymfevaten. Hierbij kunnen zwelling, rode vlekken, een algemeen gevoel van onwelzijn en koorts optreden.

AANBEVELINGEN

- X Vermijd overbelasting van de arm.
- X Vermijd zoveel mogelijk het heffen van zware lasten. Het vaak uitvoeren van dezelfde beweging is af te raden. U zult snel zelf onder vinden wat de maximaal toelaatbare belasting van uw arm is.
- X Draag geen spannende kledij of sierraden.
- X Regelmatige bloednames, infusen en bloeddrukmetingen aan deze arm zijn af te raden.
- X Vermijd baden boven 38°C, sauna, extreme koude en sterke waterstralen.

- X Voorkom schrammen, wees voorzichtig bij het knippen van nagels, ...
- X Ontsmet kleine wondjes en verwittig uw huisarts bij de eerste tekenen van infectie.

Vraag zeker raad aan uw arts of verpleegkundige als u de arm in kwestie hebt verwond, als de arm rood wordt, warm aanvoelt, zwelt of pijnlijk is. Ook als u koorts hebt en u uw arm moeilijk kunt bewegen raadpleegt u best een arts of verpleegkundige.

HET VERWERKEN VAN DE BEHANDELING

Het is heel normaal dat u emotioneel of zelfs angstig bent en dat u het soms erg moeilijk hebt met alles wat er momenteel gebeurt. Goede en gedetailleerde informatie over de behandeling kan u helpen bij het verwerkingsproces.

Als u angstig, onzeker of erg emotioneel bent tijdens of na uw behandeling, weet dan dat er heel wat mensen in uw omgeving zijn die erg om u geven. Praat met uw familie, vrienden, ... over wat u bezig houdt. Op die manier kunnen ook zij begrijpen wat er in u omgaat en kunnen zij u beter helpen. U kunt ook altijd terecht bij de artsen en de verpleegkundigen van de afdeling.

U bent, samen met geïnteresseerden in uw omgeving, altijd welkom op een van de rondleidingen die om de twee weken op de bestralingsafdeling worden georganiseerd.

De sociaal werkster van onze afdeling staat ook ter beschikking om over bepaalde problemen te praten. U kunt via de verpleegkundigen een afspraak met haar maken.

Tenslotte wilt u misschien uw gevoelens delen met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Meer informatie over de zelfhulpgroep uit uw omgeving kunt u bekomen via de sociaal werkster of via de kankerlijn, tel. 0800 35 445.



Zowel tijdens als na de bestralingsbehandeling kunt u ons tijdens de kantooruren telefonisch bereiken via het nummer 016 34 76 00.

MEER INFORMATIE

Deze brochure kwam tot stand door het combineren van verschillende informatiefolders en ervaring uit de praktijk.



Enkele informatiefolders die op de afdeling beschikbaar zijn:

- ✗ Meer weten over borstkanker
- ✗ Revalidatie Kan Actief na borstkanker
- ✗ Lotgenoten met kanker
- ✗ Informatieve en interactieve sessies voor mensen met kanker en hun naasten
- ✗ Website: www.uzleuven.be/radiotherapie

© september 2017 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst radiotherapie-oncologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700029.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

