bewustchecklist

Beter op alles voorbereid Borstreconstructie

Als je geopereerd moet worden omdat je borstkanker hebt of als je je borsten preventief wilt laten verwijderen omdat je familiair of genetisch belast bent, kun je ervoor kiezen om je borst(en) te laten reconstrueren door een plastisch chirurg. Deze reconstructie kan meteen tijdens de operatie waarin de borst(en) worden verwijderd gedaan worden. Het kan ook op een later tijdstip. De keuze of en wanneer je een borstreconstructie wilt, ligt vooral bij jou. Om te ontdekken wat je wilt, zijn verpleegkundigen en behandelend artsen belangrijke gesprekspartners. Om zoveel mogelijk relevante informatie te krijgen tijdens het gesprek met je zorgverleners, kun je deze checklist gebruiken.
Je selecteert van te voren de vragen die voor jou van belang zijn.
Vink deze vragen aan en neem deze checklist mee, zodat hij als steun kan dienen tijdens je gesprek.

"De checklist hielp me bij het verzamelen van de informatie die ik nodig had om een goede keuze te kunnen maken."

Tips voor het gesprek

Vooraf:

- Je kunt zelf bepalen in welk ziekenhuis je jezelf laat behandelen. Op www.borstkankermonitor.nl kun je aangeven wat jij belangrijk vindt in een ziekenhuis en vind je terug welke ziekenhuizen in Nederland daaraan voldoen. De informatie die je vindt, kun je met je huisarts bespreken.
- 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.

Tijdens:

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

Vragen per onderwerp

Individueel zorgplan
In een individueel zorgplan worden alle onderdelen vastgelegd die belangrijk zijn voor de behandeling en de kwaliteit van leven van een patiënt. Zoals: de zorgvraag, behandeldoelen, intensiteit van de behandeling en evaluatiemomenten. Ook worden er afspraken gemaakt over de verantwoordelijkheden en de communicatie tussen de patiënt, naasten en de verschillende zorgverleners. Vraag aan je behandelaar of je het zorgplan kan inzien.

Primair of secundair

- ☐ Kan ik een reconstructie krijgen tijdens de operatie waarbij mijn borst(en) (gedeeltelijk) worden verwijderd? (primair)
- ☐ Of kan ik pas later een borstreconstructie krijgen? (secundair)

Indien primair:
- ☐ Welke techniek kan bij mij het beste gebruikt worden en waarom?
- ☐ Is er een techniek die goed zou zijn voor mij, maar die ik in dit ziekenhuis niet kan krijgen?

Indien secundair:
- ☐ Wat betekent het voor mij om een tijdje een platte borst te hebben?
- ☐ Wanneer kan ik een borstreconstructie krijgen?
- ☐ Hoe kom ik aan een uitwendige prothese?

Algemene vragen bij elk type borstreconstructie

- ☐ Adviseert u mij een reconstructie met een siliconenprothese of lichaamseigen weefsel?
- ☐ Wat zijn de voor- en nadelen van beide technieken?
- ☐ Hoe gaat de methode? Waarom is deze voor mij wel/niet geschikt?
- ☐ Hoeveel operaties heb ik nodig voordat de reconstructie klaar is?
- ☐ Welke complicaties kunnen er optreden (zoals kapselsamentrekking rondom de prothese, een infectie van de prothese of afsterven van weefsel) en hoe groot is mijn kans daarop?
- ☐ Wie doet mijn reconstructie?
- ☐ Wanneer kan de borstreconstructie plaatsvinden?
- ☐ Welke cupmaat krijg ik?
- ☐ Heb ik een speciale BH nodig na de operatie?
- ☐ Ziet mijn gereconstrueerde borst er straks anders uit dan mijn andere borst?
- ☐ Kan mijn niet-gereconstrueerde borst worden vergoot of verkleind (tijdens dezelfde operatie)?
- ☐ Hoe zal het gevoel straks zijn in mijn gereconstrueerde borst?
- ☐ Heeft chemo en/of bestraling invloed op het eindresultaat?
- ☐ Moet ik mijn leefstijl aanpassen om het eindresultaat zo optimaal mogelijk te maken?
- ☐ Heeft een toekomstige zwangerschap effect op mijn gereconstrueerde borst?
- ☐ Kan ik foto's bekijken van het eindresultaat bij andere vrouwen of contact hebben met een ervaringsdeskundige?
- ☐ Kan ik in dit ziekenhuis elk type borstreconstructie krijgen?
- ☐ Wat is lipofilling?
- ☐ Wanneer wordt dit toegepast?
- ☐ Kom ik hiervoor in aanmerking?

Reconstructie met tissue expander en prothese

- ☐ Kan een prothese meteen worden geplaatst?
- ☐ Hoe vaak wordt de tissue expander gevuld?
- ☐ Wanneer kan bij mij de definitieve prothese geplaatst worden?
- ☐ Bevat deze water of siliconen? Heb ik hierin een keuze?
- ☐ Komt de prothese onder de borstspier? Wat zijn hiervan de voor- en nadelen?
- ☐ Welk merk prothese wordt er gebruikt?
- ☐ Is er risico op lekkage?
- ☐ Hoe lang gaat de prothese mee?
- ☐ Hoe merk ik dat mijn prothese aan vervanging toe is?

Zo houd je de regie

In een periode waarin veel onzeker is, krijg je de grip terug door de regie te nemen over wat er met je gaat gebeuren. De één heeft hier meer behoefte aan dan de ander. Het begint in elk geval met stilstaan bij wat jij belangrijk vindt en er over te praten. Door je goed te (laten) informeren, ontdek je gaandeweg wat voor jou het juiste behandeltraject is.

- Schrijf op welke dingen belangrijk voor je zijn, welke wensen je hebt en wat je wilt weten.
- Praat met je omgeving. Door onder woorden te brengen wat jij graag wilt en hoe je jezelf voelt, wordt het concreet en kan een ander je makkelijker helpen.
- Ga zelf op zoek naar informatie, door het lezen van boeken, folders en brochures, op internet of door met mensen te praten die een borstreconstructie hebben gehad. Bespreek de informatie die je vindt altijd met je arts.
- Vraag aan de plastisch chirurg of je dia's/foto's van vrouwen met een soortgelijke reconstructie kunt bekijken.
- Blijf zoveel mogelijk in beweging, ook na je operatie (vraag aan je arts wat medisch gezien mogelijk is). Dit draagt bij aan een goed herstel, maakt energie vrij en geeft een positief gevoel.
- Pieker je vaak? Las dan elke dag een verplicht pieker-halfuurtje in. Laat hierbij alle piekergedachten naar boven komen. Probeer ze de rest van de dag niet toe te staan. Vraag (psychologische) hulp als je er teveel last van houdt.

Reconstructie met weefsel van de zijkant van de borstkas (TD-flap), rug (LD-flap), buik (TRAM- of DIEP-flap), bil (GAP-flap) of been (TMG-flap)

- ☐ Welke reconstructiemethode is voor mij het meest geschikt en waarom?
- ☐ Kan dit type reconstructie ook direct worden uitgevoerd?
- ☐ Heb ik genoeg eigen weefsel of moet er nog een prothese bij?
- ☐ Hoe lang duren de operatie en het herstel?
- ☐ Hoe zien de littekens er straks uit en waar komen ze?
- ☐ Wat is de consequentie voor de plek waar weefsel wordt weggehaald? (krachtsverlies)

Tepelreconstructie

- ☐ Kan ik mijn eigen tepel(s) houden?
- ☐ Zo ja, is het dan zeker dat alle kankercellen worden weggehaald?
- ☐ Hoe gaat dat in zijn werk?
- ☐ Wat zijn de voor- en nadelen van het behouden of verwijderen van mijn tepel(s)?
- ☐ Als ik mijn tepel(s) niet houd, hoe kan er dan een tepel worden gereconstrueerd?
- ☐ Hoeveel tijd moet er tussen de borst- en tepelreconstructie zitten?
- ☐ Hoe vaak moet ik voor de tepel-reconstructie naar het ziekenhuis?
- ☐ Heb ik een tatoeage nodig en hoe gaat dit?
- ☐ Kan ik het ook ergens anders laten doen, zoals in een tattooshop?

Oncoplastische reductie (bij een borstsparende operatie)

Bij een borstsparende operatie verwijdert de chirurg de tumor uit de borst, waarna de plastisch chirurg ervoor zorgt dat de vorm van de borst met het overgebleven borstweefsel zo mooi mogelijk blijft. Het verkleinen van de gezonde borst om beide borsten zo symmetrisch mogelijk te maken, heet oncoplastische reductie.
Na een borstsparende operatie moet de borst altijd worden bestraald, waardoor de vorm nog kan veranderen. Verkleining van de gezonde borst vindt dus meestal na de bestraling plaats.

- ☐ Is dit (straks) nodig/mogelijk bij mij?
- ☐ Kan ik mijn gezonde borst laten verkleinen tijdens de borstsparende operatie?
- ☐ Welke cupmaat heb ik na de operatie?
- ☐ Wat is de kans op complicaties?

Na de borstreconstructie

- ☐ Krijg ik een drain? Zo ja, waarom?
- ☐ Hoe lang blijft deze zitten?
- ☐ Hoe is de pijnbestrijding geregeld?
- ☐ Hoe lang moet ik in het ziekenhuis blijven?
- ☐ Mag ik na de operatie het resultaat meteen zien?
- ☐ Hoe lang duurt het voordat mijn borst zijn uiteindelijke resultaat heeft?
- ☐ Gaat mijn nieuwe borst later hangen?
- ☐ Komt het gevoel in mijn borst en mijn huid terug?
- ☐ Wat zijn mijn leefregels na de operatie?
- ☐ Heb ik thuis hulp nodig? Hoe regel ik dat?
- ☐ Wanneer kan ik mijn werk (volledig) hervatten?
- ☐ Kan ik straks weer bewegen/sporten zoals ik dat voor de operatie deed?

Zelfbeeld

- ☐ Wat kan een borstreconstructie voor mijn zelfbeeld betekenen?
- ☐ Welke invloed kan een borst-reconstructie hebben op mijn seksualiteit?
- ☐ Hoe leer ik mijn nieuwe borst(en) te accepteren?
- ☐ Wie kan mij daar bij helpen?
- ☐ Worden kosten voor psychosociale steun vergoed?
- ☐ Hoe kom ik in contact met andere mensen die dit hebben meegemaakt, bijvoorbeeld om ervaringen uit te wisselen?
- ☐ Waar kan ik terecht voor praktische hulp tijdens mijn behandeling en herstel?

Wat ik ook nog wil bespreken…

.....

.....

.....

.....

.....

Meer weten?

Boeken

Twee borsten, Anna Luyten e.a.
Kriebel op m'n rug,
Marianne van den Brand.
Het Borstkankerboek,
dr. Hester Oldenburg e.a.
Gaat een vrouw naar de advocaat,
Matty Meulmeester

Folders en brochures

Op www.kwf.nl zijn over veel verschillende borstkanker gerelateerde onderwerpen gratis folders te bestellen en te downloaden.

Websites

www.borstkanker.nl/borstreconstructie
www.chirurgenoperatie.nl
www.nvpc.nl (Nederlandse Vereniging voor Plastische Chirurgie)
www.brca.nl
www.monitorborstkankerzorg.nl
www.kwf.nl
www.npcf.nl (met name over patiëntenrechten en second opinion)
www.ipso.nl (inloophuizen voor mensen die te maken hebben met kanker)
www.medisch-woordenboek.nl
www.amazones.nl
www.jongborstkanker.nl
www.mammarosa.nl
www.kiesbeter.nl
www.nki.nl

In ontwikkeling
Binnenkort is het mogelijk om online je eigen checklist samen te stellen. Voor elk gesprek kun je weer een nieuwe checklist maken.

We houden je op de hoogte via www.borstkanker.nl

Bespreek de informatie die je vindt vooral ook met je (huis)arts of verpleegkundige.

Informatie

Borstkankervereniging Nederland
Telefoon (030) 291 72 22
(ma t/m vrij 09.00-16.00 uur)
Ervaringslijn (030) 291 72 20
(ma-wo-vrij 10.00-13.00 uur)

borstkankervereniging nederland

B-bewust is een initiatief van Borstkankervereniging Nederland
bewust

Gefinancierd door
Pink Ribbon
aandacht voor borstkanker