



Je les aime, un peu,
beaucoup, *attentivement*

Afspraken afgestemd op jouw noden

Deze gids is er om je te begeleiden tijdens je hele traject. Je kunt hem meenemen naar afspraken met je zorgteam en gebruiken tussen consultaties door.

Gebruik hem om je resultaten, vragen, bemerkingen en belangrijke informatie op één plaats te bewaren. Zo heb je alles wat voor jou belangrijk is altijd binnen handbereik.

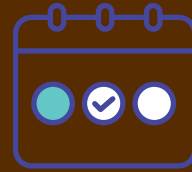
AFSPRAKENBOEKJE

www.aandachtig.be



 **NOVARTIS**

VOOR JOUW AFSPRAAK



Denk na over wat je wilt bereiken

Sta stil bij wat je uit je afspraak wilt halen. Wil je meer uitleg over je behandeling? Heb je behoefte aan extra ondersteuning? Of wil je bespreken hoe je beter kunt omgaan met bepaalde klachten of symptomen?

Bereid je vragen voor

Denk vooraf na over de vragen die je wilt stellen. Open vragen leveren vaak uitgebreidere antwoorden op dan vragen waarop enkel met 'ja' of 'nee' kan worden geantwoord.

Is iets niet duidelijk? Aarzel dan niet om extra uitleg te vragen. Je zorgverlener licht het graag verder toe totdat alles helder is voor jou.

Het kan helpen je vragen op te schrijven zodra ze bij je opkomen, zodat je ze niet vergeet.

Bereid je afspraken voor

De tijd nemen om je afspraak voor te bereiden kan helpen om met meer rust en vertrouwen het gesprek aan te gaan. Denk vooraf na over de vragen die je wilt stellen of de informatie die je wilt delen. Je kunt dit alleen doen of samen met een naaste. Zo vergeet je niets en kun je makkelijker bespreken wat voor jou belangrijk is.

Maak gebruik van hulpmiddelen

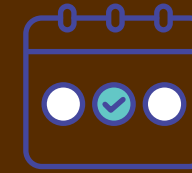
Je kan de vragenlijst achteraan deze gids en het dagboek voor symptomen en bijwerkingen gebruiken om klachten, vragen of bezorgdheden te noteren. Vul ze vóór je afspraak in en neem ze mee naar je consultatie. Zo kun je samen met je zorgteam bespreken wat voor jou het belangrijkste is.

Je kunt ook terecht op aandachtig.be, of gebruik maken van de informatie en hulpmiddelen van Belgische patiëntenverenigingen, zoals de Stichting tegen Kanker en Pink Ribbon.



Achteraan in deze gids vind je een lijst met vragen die je kunt stellen over verschillende onderwerpen.

TIJDENS JOUW AFSPRAAK



Neem notities of vraag hulp aan een naaste

Notities maken tijdens je afspraken kan helpen om belangrijke informatie over je ziekte en behandeling beter te onthouden. Als het mogelijk is, vraag dan een naaste om mee te komen. Die kan notities maken, zodat jij je kunt concentreren op het gesprek met je zorgteam. Je kunt ook aan je zorgverlener vragen of je het gesprek mag opnemen.

Communiceer op de manier die bij jou past

Niet iedereen vindt het gemakkelijk om gevoelige onderwerpen aan te kaarten tijdens een gesprek. Als het voor jou makkelijker is, kun je je gedachten vooraf opschrijven of je vragen per e-mail aan je zorgteam bezorgen.

Wees zo open en eerlijk mogelijk

Open en eerlijk communiceren met je zorgteam helpt hen om je zo goed mogelijk te ondersteunen. Persoonlijke zaken bespreken met mensen die je nog niet goed kent, is niet altijd eenvoudig. Onthoud dat artsen en verpleegkundigen er zijn om naar je te luisteren, je te begeleiden en je te helpen.

Moeilijke onderwerpen bespreken

Tijdens je afspraken kunnen onderwerpen aan bod komen die soms gevoelig liggen, zoals intimiteit, menopauze of vruchtbaarheid. Toch zijn deze gesprekken belangrijk bij borstkanker. Je zorgteam staat klaar om je te informeren, te ondersteunen en naar je te luisteren, zonder oordeel.

Weet dat je in een veilige omgeving bent waar je vrij en met vertrouwen kunt praten. Je zorgteam wil je helpen om te gaan met de uitdagingen die je ervaart en om je levenskwaliteit zo goed mogelijk te behouden.

Vind je het moeilijk om deze onderwerpen aan te snijden? Verderop in deze gids vind je vragen die kunnen helpen om het gesprek op gang te brengen (zie pagina 6).



Achteraan in deze gids vind je extra vragen die je kunnen helpen bij je gesprek met je zorgteam.



NA JOUW AFSPRAAK



Neem de tijd die je nodig hebt

Afspraken met je zorgteam kunnen heel wat emoties oproepen. Voel je je overweldigd, heb je nog niet op al je vragen een antwoord gekregen of kreeg je onverwacht nieuws? Geef jezelf dan de tijd om alle informatie te verwerken. Het is heel normaal om later op bepaalde onderwerpen terug te komen, wanneer je er klaar voor bent.

Neem de tijd om je notities te herlezen

Je notities samen doornemen met je partner of een naaste kan helpen om belangrijke informatie beter te onthouden en er zeker van te zijn dat je alles goed hebt begrepen.

Door de belangrijkste punten samen te bekijken, kun je zaken verduidelijken, nieuwe vragen formuleren en je voorbereiden op een volgende afspraak. Je notities kunnen je ook helpen om meer inzicht te krijgen in je ziekte, de mogelijke behandelingen, het risico op herval en hoe je eventuele bijwerkingen kunt aanpakken.



Overloop samen de belangrijkste punten van de afspraak en noteer eventuele vragen die nog zijn overgebleven.



Bereid je volgende afspraak voor

Heb je binnenkort opnieuw een afspraak? Dan kan het nuttig zijn om het dagboek voor symptomen en bijwerkingen achteraan in deze brochure in te vullen. Door veranderingen die je opmerkt bij te houden, krijgt je zorgteam een beter beeld van hoe het met je gaat en kunnen zij je indien nodig beter ondersteunen.

Noteer tussen twee afspraken door ook vragen die bij je opkomen. Zo heb je ze meteen bij de hand tijdens je volgende gesprek met je zorgteam.



Vragen die je kunnen helpen tijdens je gesprek

Deze lijst met vragen en onderwerpen kan je helpen om de gesprekken met je zorgteam voor te bereiden, gedurende je hele zorgtraject.



Je diagnose begrijpen

- Q In welk stadium bevindt mijn borstkanker zich en wat betekent dat?
- Q Welk subtype borstkanker heb ik en wat betekent dat?
- Q Komt dit type borstkanker vaak voor en wat betekent dit voor mijn vooruitzichten?
- Q Kan ik genezen worden?
- Q Welke onderzoeken of ingrepen moet ik nog ondergaan?
- Q Is een biopsie of onderzoek van het tumorweefsel nodig?
- Q Is een genetische test aangewezen en welke gevolgen kan die hebben?



Behandelplan

- Q Welke behandelingen zijn mogelijk?
- Q Wat zijn de verschillen tussen deze behandelingen?
- Q Wat zijn de verwachte voordelen van elke behandeling?
- Q Welke risico's of bijwerkingen zijn er verbonden aan elke behandeling?
- Q Hoe weet u of de behandeling werkt?
- Q Welke zorgverleners zullen betrokken zijn bij mijn behandeling?
- Q Wie is mijn vaste contactpersoon binnen het zorgteam?



Neoadjuvante behandeling

- Q Wat is een neoadjuvante behandeling en waarom wordt die mij voorgesteld?
- Q Hoe lang duurt een neoadjuvante behandeling?
- Q Wat zijn de mogelijke risico's en bijwerkingen? Hoe worden die opgevolgd en behandeld?



Lokale behandeling – Chirurgie

- Q Waarom is een operatie nodig?
- Q In welke gevallen kan de borst behouden blijven?
- Q Zal mijn borst er na de operatie anders uitzien?
- Q Wat betekent een okselklierdissectie?
- Q Wat kan ik doen om mijn herstel te bevorderen? Zijn er activiteiten die ik beter vermijd na de operatie?
- Q Kan ik na de operatie nog borstvoeding geven?
- Q Kan met de operatie alles verwijderd worden of zijn er bijkomende behandelingen nodig?



Lokale behandeling – Bestraling

- Q Wanneer is er bestraling nodig?
- Q Hoe verloopt een behandeling met bestraling? en hoeveel sessies zal ik krijgen?
- Q Is een ziekenhuisopname nodig voor de bestraling? Zo ja, hoe lang is deze opname?
- Q Hoe wordt de rest van mijn lichaam beschermd tegen de straling?



Adjuvante behandeling

- Q Wat is een adjuvante behandeling?
- Q Wat is het doel van deze behandeling?
- Q Welke medicatie zal ik krijgen?
- Q Hoe lang duurt deze behandeling?
- Q Waarom is het belangrijk om mijn behandeling af te maken? Wat gebeurt er als ik de behandeling onderbreek of stop?
- Q Waar kan ik meer informatie over adjuvante behandelingen vinden? Bestaan er brochures, websites of apps?



Mogelijke bijwerkingen

- Q Wat zijn de meest voorkomende bijwerkingen van deze behandeling?
- Q Hoe groot denkt u dat de kans is dat ik deze bijwerkingen krijg?
- Q Wat kan ik zelf doen om met de bijwerkingen om te gaan?
- Q Bij welke bijwerkingen moet ik onmiddellijk contact opnemen met mijn zorgteam?
- Q (nog niet in de menopauze) Kan de behandeling invloed hebben op mijn vruchtbaarheid of zorgen voor een vervroegde menopauze?
- Q Hoe kan ik klachten van de menopauze beter aanpakken?
- Q Kan de behandeling invloed hebben op mijn intimiteit of seksleven? Wat kan ik doen als dit gebeurt?



Opvolging van je behandeling

- Q Wat moet ik doen als ik mijn behandeling vergeet?
- Q Heeft u tips om mij te helpen mijn behandeling correct te volgen?
- Q Wat moet ik doen als ik 's nachts of in het weekend ernstige bijwerkingen krijg?
- Q Vanaf wanneer neem ik best contact op met mijn zorgteam?
- Q Welke onderzoeken of controles zijn er nodig tijdens de behandeling?



Verdwijnen de nevenwerkingen eens de behandeling afgelopen is?



Is er risico dat de kanker terugkomt als ik stop met mijn behandeling?



Risico op herval

- Q Wat betekent het risico op herval?
- Q Kan u mij helpen om mijn risico op herval te begrijpen?
- Q Kan u bepalen of mijn risico op herval hoog of laag is?
- Q Wat kan ik zelf doen om het risico op herval te verminderen?
- Q Zijn er bepaalde levensstijl gewoontes die helpen om het risico te verminderen?
- Q Bestaan er behandelingen om het risico op herval te verminderen?
- Q Hoe weet ik of deze behandeling mijn risico op herval verlaagt?
- Q Welke opvolging heb ik nodig nadat mijn behandeling is afgerond?



Ondersteuning en begeleiding

- Q Welke vormen van ondersteuning zijn beschikbaar voor mij en mijn naasten?
- Q Zijn er patiëntenverenigingen, lotgenotengroepen of programma's in mijn buurt die u aanbeveelt?
- Q Hoe kan ik het best contact opnemen als ik vragen of bezorgdheden heb?
- Q Bij wie kan ik terecht als ik het emotioneel moeilijk heb?
- Q Zijn er aandachtspunten rond een mogelijke zwangerschap of mijn vruchtbaarheid? (voor vrouwen die nog niet in de menopauze zijn)
- Q Kan ik tijdens mijn behandeling voedingssupplementen, kruidenpreparaten of aanvullende therapieën gebruiken?

HOUD UW SYMPTOMEN BIJ

Voorbeelden van symptomen om op te volgen

Je kunt letten op veranderingen aan de borst waar de kanker werd vastgesteld, de andere borst, het geopereerde gebied of de huid en weefsels rond de borstkas.

Het is belangrijk om veranderingen die je opmerkt te noteren en deze zo snel mogelijk met jouw zorgteam te bespreken. Blijf aandacht besteden aan je lichaam en aarzel niet om veranderingen die je ongerust maken te melden¹.



Zwelling van de borst, oksel of het gebied rond het sleutelbeen



Verandering in de vorm of grootte van de borst



Veranderingen van de huid, zoals putjes, plooien of een sinaasappelhuid



Een tepel die naar binnen trekt of waarvan het uiterlijk verandert, bijvoorbeeld qua vorm of stand



Vochtverlies uit de tepel zonder dat u erop drukt of deze aanraakt



Aanhoudende algemene klachten, zoals ernstige vermoeidheid, misselijkheid, hoofdpijn, duizeligheid of onverklaard gewichtsverlies



Roodheid of huiduitslag op de borst, ter hoogte van of rond de tepel, of in het littekengebied van de behandelde borst



Een knobbeltje of ongebruikelijke verdikking (bij de behandelde borst kan dit zich dicht bij of verder van het litteken bevinden)



Onverklaarbare pijn, zwelling of vochtophoping



Problemen met spreken, zien en/of het geheugen zonder duidelijke oorzaak



Kortademigheid en/of een aanhoudende hoest



DAGBOEK VOOR SYMPTOMEN OF BIJWERKINGEN

Datum/Uur	Beschrijving van het symptoom of de bijwerking en alle medicatie die je hiervoor genomen hebt	Geef aan welk niveau het beste overeenkomt (indien van toepassing)
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Datum/Uur	Beschrijving van het symptoom of de bijwerking en alle medicatie die je hiervoor genomen hebt	Geef aan welk niveau het beste overeenkomt (indien van toepassing)
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jouw notities:

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue lines spaced evenly across the page, typical of notebook or legal stationery. The lines are thin and light blue, set against a plain white background. There is no handwriting, printed text, or other markings on the page.

www.aandachtig.be



NOVARTIS