Gynaecologie

Zelf hulp zoeken: nazorg na behandeling voor eierstokkanker

De diagnose en behandeling voor eierstokkanker hebben een grote invloed op uw leven. Soms is het lastig om uw leven na de behandeling weer op te pakken. Ook kunt u klachten of problemen ervaren door de behandeling (operatie en/of chemotherapie).

Om u zo goed mogelijke nazorg te bieden, is het voor ons belangrijk te weten of er klachten of problemen zijn waar we u bij kunnen helpen. Via thuismonitoring deelt u daarom informatie over uw gezondheid met uw casemanager,verpleegkundige of arts. Door de antwoorden op de vragen uit deze thuismonitoring krijgen wij en uzelf beter inzicht in waar u tegen aanloopt. Zo kunnen wij u beter helpen. In deze folder geven we ook tips hoe u zelf hulp kunt zoeken, bij u in de buurt. Zie onder 'Zelf hulp zoeken'.

Wanneer moet u direct bellen naar het ziekenhuis?

Bij de volgende klachten moet u direct bellen naar het ziekenhuis. U belt dan met de casemanager (telefoonnummer 06 - 500 930 33).

Als u …

… meer dan 2 dagen achter elkaar misselijk bent of moet overgeven
… niet meer kunt eten
… bloedverlies uit de vagina heeft
… bloedverlies uit de anus heeft
… een bolle of opgezette buik heeft sinds een paar dagen
… meer dan 3 dagen dagen niet heeft kunnen poepen
… zich zorgen maakt. Dan mag u altijd eerder bellen naar het ziekenhuis

Bij **spoed** belt u met telefoonnummer: 020 - 444 22 30 (ook buiten kantoortijden)
's avonds en in de weekenden belt u met telefoonnummer 020-444 22 30
Bij Spoed belt u de spoedlijn van uw huisarts of 112

Zelf hulp zoeken

Naar aanleiding van uw antwoorden uit de vragenlijsten van de thuismonitoring wilt u zelf misschien hulp zoeken voor problemen die u ervaart. U merkt bijvoorbeeld dat u nog steeds vermoeid bent na de behandeling of dat u moeite heeft aan het werk te gaan.

We geven u graag informatie waar u in uw eigen regio hulp of begeleiding kunt zoeken. Hebt u vragen hierover, dan kunt u ook altijd met onze polikliniek bellen op 020 - 566 1601

Algemeen

Op de website www.verwijsgidskanker.nl is een zoekmachine. Hier vindt u hulp of begeleiding bij allerlei problemen na een kankerbehandeling. Als u uw woonplaats of postcode invult, vindt u hier de juiste zorg bij u in de buurt.

Cancer Care Center

Deze organisatie biedt op verschillende locaties in het land begeleiding aan patiënten die een kankerbehandeling hebben gehad. Zij bieden hulp op verschillende vlakken, zoals voeding, bewegen en psychosociale hulp. Kijk op www.cancercarecenter.nl voor een locatie bij u in de buurt.

Bewegen en herstel

Een fysiotherapeut kan u goed helpen met herstellen na uw behandeling.
Op de website www.defysiotherapeut.com vindt u een fysiotherapeut bij u in de buurt. Toets uw postcode in en kies bij ‘Specialisme’ voor ‘Oncologie fysiotherapie’. Er verschijnt dan een lijst van therapeuten bij u in de buurt.

Lymfoedeem

Soms hebben mensen na de behandeling last van dikke benen of vocht in de benen. Dit kan lymfoedeem zijn. Om dit te behandelen adviseren wij u naar een gespecialiseerd fysiotherapeut te gaan.
Op de website www.defysiotherapeut.com kunt u een oedeemtherapeut bij u in de buurt vinden. Toets uw postcode in en kies bij ‘Specialisme’ voor ‘Oedeem fysiotherapie’. Er verschijnt dan een lijst van therapeuten bij u in de buurt.

Neuropathie – doof gevoel van voeten en handen

Heeft u last van een doof gevoel in uw handen en/of voeten door de chemotherapie? Een fysiotherapeut of een podotherapeut kan u helpen. Voor een therapeut bij u in de buurt, ga naar de website www.defysiotherapeut.com

Psychische ondersteuning en vermoeidheid

Sommige mensen merken dat ze psychische klachten hebben na de behandeling. Denk bijvoorbeeld aan een verdrietig gevoel of veel angst dat de kanker terugkomt. Voor deze klachten kunt u bij de volgende mensen/organisaties terecht:

- Informeer bij uw huisartsenpraktijk. Veel praktijken hebben een praktijkondersteuner (POH) die u kan helpen.
- Hulp van een psycholoog
  - In de omgeving van Amsterdam: Ingeborg Douwes Centrum. Kijk op www.ingeborgdouwescentrum.nl
  - In omgeving Bilthoven, Arnhem en Groesbeek: Helen Dowling Instituut. Kijk op www.hdi.nl
- Inloophuizen: hier kunt u **mensen vinden die in dezelfde situatie zitten.** Voor een luisterend oor of informatieavonden. Kijk op www.ipso.nl voor een inloophuis bij u in de buurt.

- Olijf: patiëntennetwerk voor mensen met gynaecologische kanker. Kijk op www.olijf.nl

Voeding

Na de behandeling kan het zijn dat uw smaak of zin in eten veranderd is. Of dat u moeite heeft om op gewicht te komen. Via deze websites vindt u handige tips:
www.beleefjesmaak.nl
Voedingenkankerinfo.nl - Wereld Kanker Onderzoek Fonds (wkof.nl)
Bent u op zoek naar een diëtist? Dan kunt u via www.verwijsgidskanker.nl een diëtist bij u in de buurt vinden.

Seksualiteit

De behandeling van eierstokkanker kan ook invloed hebben op uw seksualiteit. Soms kan een seksuoloog hulp bieden. Via de website www.nvvs.info vindt u een seksuoloog in de buurt. Hier zijn ook seksuologen te vinden die gespecialiseerd zijn in seksuele problemen na kankerbehandeling.

Werk

Het kan lastig zijn om het werk weer op te pakken. De volgende organisaties kunnen u begeleiden om stap-voor-stap weer terug te keren naar de werkvloer.

- StapNu kijk op www.stap.nu
- Re-Turn kijk op www.re-turn.nl

Stoma

Sommige vrouwen krijgen een stoma bij de operatie voor eierstokkanker. Dit kan een behoorlijke invloed hebben op uw leven. Hieronder vindt u een paar websites die u helpen om beter met uw stoma om te gaan.

- Kleding bij een stoma.
  Er zijn kledingwinkels gespecialiseerd in kleding voor mensen met een stoma. Kijk op Kleding & Badkleding - Stomavereniging
- Contact met mensen die ook een stoma hebben.
  Kijk op www.stomaatje.nl
- Apps voor toiletten in de buurt.
  Met de app ‘Hoge Nood’ vindt u altijd een toilet in de buurt. Deze app is gratis te downloaden via de App Store voor Apple of via Google Play voor Android.