

Themadag

Borstkanker... en hoe nu verder

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Borstkanker hebben kan grote gevolgen hebben. Tijdens en na de behandeling kunt u last krijgen van allerlei klachten. Uw conditie kan achteruit gaan. Misschien bent u moe, angstig of onzeker. Dat maakt het dagelijks leven er niet makkelijker op. Al deze klachten en hoe u ermee om kunt gaan, komen op deze themadag 'Borstkanker... en hoe nu verder' aan de orde. Deelname is gratis. Interesse? U kunt het hele programma volgen of een deel ervan. Meldt u zich dan zo spoedig mogelijk aan, want vol = vol.

■ Wanneer en waar is de themadag?

De themadag is op dinsdag 1 oktober van 09:30 tot 16:00 uur. Het wordt gehouden in de Aletta Jacobszaal, huisnummer 176, op locatie Alkmaar. Deze zaal is het beste te bereiken via de hoofdingang. Volg daar de route of vraag bij de receptie.

■ Voor wie

Deze themadag is voor patiënten met borstkanker en hun naasten. Ook zorgverleners en andere geïnteresseerden zijn van harte welkom.

■ Programma

Het programma bestaat uit presentaties van diverse zorgverleners van binnen en buiten Noordwest. Tussendoor kunt u onze stands over verschillende onderwerpen bezoeken. Om 9:30 uur gaat de zaal open. U kunt dan al de stands bezoeken. Om 10:00 uur beginnen de presentaties. Tijdens deze dag krijgt u koffie, thee en koude dranken en een versnapering aangeboden. Lunch is niet inbegrepen.

■ Presentaties

09:55 - 10:00 uur Welkom
door chirurg G.A. Gooiker (Noordwest)

10:00 - 10:30 uur 'Veerkracht'
Door maatschappelijk werk en klinisch psycholoog (beiden van Noordwest)
Een behandeling voor kanker kan lichamelijk en emotioneel ingrijpend zijn. Zowel u als uw naasten kunnen daar de weerslag van ondervinden. Tijdens deze

bijeenkomst gaan maatschappelijk medewerkers Pauline Engberts en Maddy Vendel en de klinisch psycholoog Metha Klaver hier dieper op in.

10:45 - 11:15 uur Breng je vermoeidheid in kaart

Door fysiotherapeut Froukje Potijk (Cancer Care Center)

Vermoeidheid overvalt u op onverwachte momenten of is er misschien altijd. Het lijkt onvoorspelbaar en niet afhankelijk te zijn van rust of van inspanning. Door de vermoeidheid in kaart te brengen kunt u er beter mee om leren gaan en gericht een manier kiezen die misschien bijdraagt aan meer energie!

11:30 - 12:00 uur Borstreconstructies, wat zijn de mogelijkheden?

Door chirurg G.A. Gooiker en plastisch chirurg W. ten Doeschate (beiden Noordwest)

Na het verwijderen van de borst zijn er verschillende manieren om een nieuwe borst te maken. Dit heet borstreconstructie. De plastische chirurg legt uit welke mogelijkheden er zijn.

12:00 - 12:30 uur 'De rust weer in jezelf' (ontspanningsoefening)

Door Micha van Esveld, mindfulnesstrainer

12:30 - 13:30 uur Pauze, u kunt dan ook de stands bezoeken.

13:30 - 14:00 uur Intimiteit en seksualiteit na behandeling borstkanker

Door klinisch psycholoog Astrid Blok (Noordwest)

Als u borstkanker heeft, verandert er van alles. Zowel u als uw partner moeten zich aanpassen aan de veranderingen. De ziekte en de behandelingen hebben invloed op uw relatie en seksleven. Tijdens deze presentatie gaat Astrid hierop in en geeft zij tips hoe u met de veranderingen kunt omgaan.

14:15- 14:45 uur Late gevolgen van radiotherapie

Door radiotherapeut-oncoloog J.M. Uppelschoten (Noordwest)

Radiotherapie (bestraling) is vaak een onderdeel van de totale behandeling van borstkanker. De radiotherapeut legt uit wat op dit moment de huidige late effecten van radiotherapie zijn. Verder vertelt hij over hoe de ontwikkeling is in het verminderen van bijwerkingen en wat hierin onze mogelijkheden zijn.

15:00 - 15:30 uur Huidtherapie na borstoperatie, reconstructie en tepeltatoeage Door huidtherapeut, Daniela Apeldoorn en plastisch chirurg **J.M. Werkman** (beiden van Noordwest)

Na de medisch noodzakelijke ingrepen blijven vaak nog diverse huidproblemen over zoals de bijverschijnselen van chemotherapie en bestralingen, vochtophopingen, littekenweefsel en het ontbreken van een borst of tepel. De huidtherapeut biedt diverse behandelingen aan die ertoe bijdragen dat pijn en lichamelijk ongemak verminderen en de zichtbare gevolgen van de operatie zoveel mogelijk worden weggenomen.

15:30 - 16:00 uur 'De rust weer in jezelf' (ontspanningsoefening)
Door **Micha van Esveld**, mindfulnesstrainer

■ **Stands**

Tijdens deze themadag staan diverse stands van organisaties die u allerlei informatie kunnen geven over de gevolgen van de behandelingen en hoe ermee om te gaan. Zo zijn er stands aanwezig van Theo Schouten Haarwerken en make-up, 't Praethuys Alkmaar, mammacareverpleegkundigen/verpleegkundig specialisten van Borstkliniek Noordwest, Borstkankervereniging Nederland (BVN), Dermacure (Huidtherapie), Stap Nu (over kanker en werk) en Evean oncologisch wijkverpleegkundigen. U kunt hun ook vragen stellen. De stands kunt u bezoeken als er geen presentaties worden gegeven.

■ **Organisatie**

Borstkliniek Noordwest, locatie Alkmaar organiseert deze themadag vanwege oktober borstkankermaand.

■ **Aanmelden**

Heeft u interesse om de themadag bij te wonen, meldt u zich dan aan via nwz.nl/agenda en zoek op 1 oktober themadag 'Borstkanker... en hoe nu verder'.