

Wegwijzer

Wat als je de diagnose borstkanker krijgt? De wereld onder je voeten zakt helemaal weg. Zoveel informatie die je te verwerken krijgt, zoveel vragen, onzekerheden, angst.

Je krijgt een hoop informatie, medische en niet-medische, op een moment dat je hoofd er niet naar staat en het een en ander je onvermijdelijk ontgaat. Overal liggen foldertjes en boekjes waardoor je soms door de bomen het bos niet meer ziet. Hier hebben we informatie verzameld om je op weg te helpen.

Binnen het ziekenhuis

- Het **multidisciplinair borstcentrum van UZ-Leuven** geeft je heel veel informatie via de website www.uzleuven.be/multidisciplinair-borstcentrum.
 - Iedere patiënt krijgt van bij de diagnose een trajectbegeleider toegewezen. Die helpt jou en je familie op weg met praktische vragen (vb. waar kan ik een pruik kopen? Heb ik recht op poetshulp?) en biedt hulp bij emotionele moeilijkheden. Je trajectbegeleider krijg je automatisch toegewezen bij de diagnose en is altijd telefonisch bereikbaar. Als je nood hebt aan meer dan een gesprek kun je beroep doen op een psychologe, die samen met je op weg gaat tijdens en na je behandeling.
 - Kom je door de behandelingen ongewenst in gewicht bij of lijd je gewichtsverlies, heb je last van vb. smaakveranderingen of slikproblemen, dan kan je een beroep doen op een voedingsdeskundige.
 - Er zijn ook kinesisten die je tips en tricks geven om jezelf beter te helpen wanneer je onder een scan moet, wat als je slecht slaapt,...
- Het **Bianca-centrum** is een welzijnsruimte op campus Gasthuisberg waar oncologische patiënten even tot rust kunnen komen. De schoonheidsspecialistes geven je een gelaatsverzorging, massage of manicure. Ze bieden ook make-up en kapseladvies. Een afspraak maak je via de dagzaal chemotherapie. Meer informatie: www.uzleuven.be/bianca-centrum.
- Het **Leuvens KankerInstituut (LKI)** wil een voortrekkersrol spelen op vlak van zorg, diagnose, therapie, onderzoek en opleiding. Er is ook aandacht voor de sociale en emotionele noden van patiënten. Je kan er informatieve en interactieve sessies volgen. Meer info of inschrijvingen: www.uzleuven.be/lki/infosessies. De sessies zijn gratis, maar inschrijven is verplicht.
- Heb je een okselklieruitruiming gehad? Begint je arm te zwellen? Neem dan zeker contact op met het **Lymfoedeemcentrum**: www.uzleuven.be/lymfoedeem. Het centrum organiseert gratis informatiesessies over lymfoedeem, preventie en behandeling.

- Nadat je het hele proces doorlopen hebt, kan je beginnen aan je revalidatie. UZ Leuven organiseert **Kanactief**, een revalidatieprogramma na borstkanker. Gedurende 12 weken doe je tweemaal per week aangepaste lichaamsstraining (spierversterkend en conditietraining) en relaxatieoefeningen. Er worden ook informatiesessies gegeven over allerlei onderwerpen die te maken hebben met borstkanker (vb. vermoeidheid, borstreconstructie, voeding,...). Overleg met je oncoloog op welk moment jij best kan instappen. Meer informatie: www.uzleuven.be/kanactief-na-borstkanker.

Buiten het ziekenhuis

Ook buiten de muren van het ziekenhuis kan je op veel plaatsen terecht. Niet alleen voor informatie, ook voor activiteiten en contacten met lotgenoten.

Lotgenoten

- **EnVie** is een lotgenotengroep voor mensen met en na borstkanker in Leuven en omgeving.
 - www.borstkankerenvie.be en www.facebook.com/borstkankerenvie
 - Zij bieden individueel contact aan en informatieve en ontspannende activiteiten
 - EnVie maakt deel uit van Borstkanker Vlaanderen, een vzw die alle lotgenotengroepen borstkanker in Vlaanderen groepeerd: www.borstkanker-vlaanderen.be.
- Ben je genetisch of familiaal belast? Weet dan dat je niet alleen bent en je contact kunt opnemen met de lotgenotengroep **BRCA.be** vzw in Lanaken: www.brca.be.
- **Trefpunt Zelfhulp** heeft als missie zelfhulpgroepen te versterken en lotgenotencontacten te promoten. Op de website www.zelfhulp.be vind je een zelfhulpgroep vinden in je buurt. Je krijgt er ook info over onderzoek, samenwerking en ondersteuning.

Fysieke en mentale gezondheid

- Om je conditie en spierkracht na **Kanactief** op peil te houden, werd de vzw Kanactief Plus opgericht: www.kanactiefplus.be.
- Bewegen kan ook door aan te sluiten bij de **Pink Ribbonettes**, een project van Pink Ribbon vzw.: www.pink-ribbon.be/nl/project/pink-ribbonettes.
- **Rekanto** is een bewegingsprogramma van de Stichting tegen Kanker, samengesteld door en onder toezicht van specialisten in de oncologie, de sportgeneeskunde en de revalidatie. Als (ex-)kankerpatiënt kies je, in overleg met je oncoloog, maximum twee activiteiten. Een greep uit het aanbod: fitness, yoga, aquagym, omnisport, nordic walking... Neem contact op met de stichting via 078 15 15 50 om te weten welke activiteiten in jouw buurt plaatsvinden.

<http://www.kanker.be/pati-ntenhulp/wat-kan-de-stichting-voor-u-doen/rekanto-bewegen-om-je-beter-te-voelen>.

- **Fit in je hoofd**, goed in je vel! Bij een moeilijke diagnose of een zware behandeling is mentale veerkracht heel belangrijk. Op de website www.fitinjehoofd.be vind je 10 stappen die kunnen inspireren tot een gezonder en gelukkiger leven. Hier staan soms ontspannende activiteiten zoals yoga, tai-chi ... die in je buurt doorgaan.

Financiën

- Niet alleen het fysieke en het mentale spelen een rol, er is ook nog een financieel aspect. Er bestaan een hoop tegemoetkomingen, vb. voor een pruik, voor het spoelen van je poortkatheter... Vraag bij je **mutualiteit** na wat vergoed wordt. Heb je een hospitalisatieverzekering, bevrage je ook hier wat wel en wat niet terugbetaald wordt. Je trajectbegeleidster kan je ook hierin helpen.
- Ben je nog **aan het werk**? Zorg ervoor dat je alle documenten goed en tijdig invult: dit is belangrijk om alle vergoedingen te ontvangen waar je recht op hebt (gewaarborgd loon, ziekte-uitkering,...). Vraag na bij je mutualiteit. Ook je trajectbegeleider helpt je op weg.
- **Terug aan het werk** na kanker: het LKI (zie hoger) geeft lezingen over werkhervattingen. Ook bij je mutualiteit krijg je hierover meer informatie.

Borstreconstructie

- Misschien is de tijd gekomen om stil te staan of je een **borstreconstructie** wil. Je kunt dit bespreken met je behandelend arts. Weet wel dat dit een eigen keuze moet blijven, niemand kan dit in je plaats beslissen. Ook hier kan praten met lotgenoten zinvol zijn: www.uzleuven.be/borstreconstructie
- De **Koninklijke Belgische Vereniging voor Plastische, Reconstructieve en Esthetische Chirurgie** (RBSPS) organiseert informatiesessies in tal van ziekenhuizen en borstklinieken verspreid over het hele land. Tijdens die sessies worden onder meer de verschillende reconstructieve plastische chirurgietechnieken toegelicht. Meer informatie: www.rbps.org/interventions/interventions.php, klik op 'Reconstructieve chirurgie'.

Stichtingen: informatie en meer

- De **Stichting tegen Kanker** is een Belgische organisatie die een brede waaier aan brochures en folders aanbiedt. Op de site kun je ook heel wat andere informatie vinden: www.kanker.be.

- **Kom op tegen Kanker** bundelt alle activiteiten van de Vlaamse Liga tegen Kanker: www.komoptegenkanker.be. Je kan de Kankerlijn gratis bellen op het nummer 0800 35 445: een professioneel team staat elke werkdag van 9-12u en van 13-17u klaar: www.allesoverkanker.be.
- **Think-Pink** is de nationale borstkankercampagne. Via de website, folders, persberichten, activiteiten, evenementen en doelgerichte acties gedurende het hele jaar, vraagt Think-Pink meer aandacht voor borstkanker in het algemeen en voor het belang van screeningsmammografie in het bijzonder: www.thinkpink.be.
- Op de website van **Pink Ribbon** vzw vind je onder meer getuigenissen en tips die je kunnen helpen tijdens je behandeling: www.pinkribbon.be. Je vindt er ook een lijst van alle borstklinieken, leestips, zelfs shopadresjes voor borstkankerpatiënten.
- Het **Wereld Kanker OnderzoekFonds** is een Nederlandse stichting. Op de site www.wkof.nl vind je niet alleen info over kanker, maar ook een beweegcalculator, informatie over voeding en leefstijl, gezonde recepten... Smakelijk!
- Het **AntiKankerFonds** is een internationale stichting. Op de website www.antikankerfonds.org vind je een hoop informatie.
- Ook **Leven met kanker**, www.levenmetkanker.be, is een interessante site met getuigenissen, wetenschappelijke artikelen, recente ontwikkelingen en onderzoeken, enz.
- De **Majin Foundation** ondersteunt personen of organisaties die een project hebben voor mensen met kanker en wil het aanbod versterken of nieuwe initiatieven helpen groeien: www.majinfoundation.org.

Auteurs: lotgenoten Helga Decoodt en Valérie De Schryver

Februari 2018

~~~~~