

Zelfzorg bij borstkanker



Lezing/Informatiebijeenkomst
bij Inloophuis De Eik
25 april 2019

Welkom

Opzet van deze bijeenkomst

- ✓ Als je de diagnose borstkanker hebt gekregen, komt er veel op je af. Vanuit het ziekenhuis krijg je de nodige informatie rondom de medische behandeling. Maar wat kun je allemaal zélf doen om deze periode zo goed mogelijk door te komen?
- ✓ Tijdens deze interactieve bijeenkomst gaan we in op algemene tips, reguliere behandelingen, alternatieve behandelingen, beweging, voeding, emoties, spiritualiteit en nog veel meer.

Voorstellen

- Wanda Sluyter (1966)
 - ✓ Januari 2016: zelf 'knobbel' gevoeld in rechterborst
 - ✓ Diagnose in Catharina Ziekenhuis: invasief ductaal mammacarcinoom, T2, N0, G2, stadium IIA = borstkanker ontstaan in melkgangen, tumorgrootte 4,5 cm, zonder aangedane lymfeklieren, gemiddelde groei, hormoongevoelig.
Voorstel reguliere behandeling: neo-adjuvante chemotherapie, borstverwijderende operatie, chemotherapie, anti-hormonale therapie.
 - ✓ Daadwerkelijke reguliere en alternatieve behandeling:
 - april 2016: verblijf in Hyperthermie Zentrum Hannover met vele behandelingen
 - juli 2016: borstverwijderende operatie rechterborst Alexander Monro Ziekenhuis
 - november 2016: borstverwijderende operatie linkerborst Alexander Monro Ziekenhuis
 - februari 2017 - september 2018: groeiende rugpijn.
 - januari 2017- augustus 2018: schrijven aan boek
 - eind augustus 2018: publicatie Geen Brave Borst
 - oktober 2018: uitzaaiing 7e ruggenwervel, Diagnose: uitgezaaid
 - oktober 2018: serie van 13 bestralingen
 - december 2018: start anti-hormonale therapie
 - februari 2019: geen tumor/uitzaaiing meer, bloed schoon
 - ✓ Zelfzorg op het gebied van voeding, homeopathische medicijnen, supplementen, beweging, therapie, overige complementaire behandelingen
 - ✓ Uiteindelijk heb ik vrijwel alle reguliere behandelingen gehad (chemo, operatie, bestraling, anti-hormonale therapie; en vrijwel alle alternatieve behandelingen, en heb ik duizenden uren onderzoek gedaan naar ontstaansfactoren en behandel mogelijkheden.

Inventarisatie

- Wie heeft er zelf borstkanker (gehad)?
- Wie is partner, familie, vriend(in)
- Wat zou jij zelf willen weten?
Met welke informatie wil JIJ naar huis?

* ...

* ...

* ...

* ...

- Deze presentatie wordt na afloop doorgestuurd per mail en je kunt me ook zelf mailen.

Inhoud

- Zelfzorg: algemene tips
- Zelfzorg bij diagnose
- ... bij operatie
- ... bij chemotherapie
- ... bij radiotherapie
- ... bij anti-hormonale therapie
- ... bij alternatieve behandelingen
- Zelfzorg - beweging
- Zelfzorg - voeding en supplementen
- Zelfzorg - emotioneel en spiritueel
- Tot slot: aanbevolen boeken, websites e.d.

Zelfzorg - algemene tips

1. Neem de tijd
2. Neem gesprekken op
3. Neem de regie —>
Jij bent het Hoofd Gezondheid
4. Vragenlijsten zijn behulpzaam,
dossiers bijhouden ook
5. Blijf in gesprek
6. Er is altijd een keuze
7. Informeer je en blijf kritisch
8. Wees een Sherlock Holmes
9. Bewaak je grenzen
10. Herken valse hoop-gevers



Zelfzorg bij diagnose

- Dring aan op snelle uitslag/bespreking/inzage in dossier
- Mammografie —> tomosynthese
- Thermografie
- Welke informatie heb je nog nodig?



Zelfzorg bij operatie

- Waar moet je rekening mee houden na de operatie?
Beeld en toekomst.

- Het belang van je lymfestelsel
(schildwachtklierprocedure en okselkliertoilet)

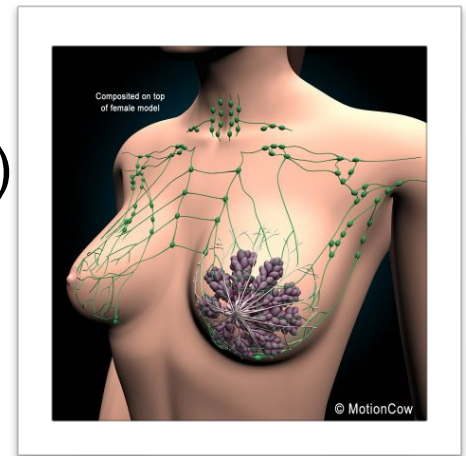
Dr. Marjolein Smidt: “Wat zou het daarom mooi zijn als we, over enige tijd bij duizenden borstkankerpatiënten geen okselklierdissectie (of okselkliertoilet) of schildwachtklieroperatie hoeven te verrichten. Dat scheelt bovendien ook ik weet niet hoeveel uur zorg en hersteltijd én tijd in de operatiekamer.”

- Help je seroom uit de droom

- Zelfzorg voor en na de operatie d.m.v. beweging
(rebounding),

huidtherapie met lymfedrainage,
hulp bij huishoudelijke taken (voeding)

- Welke informatie heb je nog nodig?



Zelfzorg bij chemotherapie

- Wat het wel is, wat het niet is
- IPT, er bestaat geen 'onschuldige' vorm
- Predict en Mammaprint
- Bijwerkingen, juist op lange termijn
- Stamcellen en kankerverwekkend
- Zelfzorg bij chemotherapie, voeding/vasten

predict
breast cancer

NHS

Home About Predict Predict Tool Contact Legal Earlier versions

We recommend that patients use this tool in consultation with their doctor. Settings

Reset

Age at diagnosis Age must be between 25 and 85

Post Menopausal? Yes No Unknown

ER status Positive Negative

HER2 status Positive Negative Unknown

KI-67 status Positive Negative Unknown Positive means more than 10%

Tumour size (mm)

Tumour grade 1 2 3

Detected by Screening Symptoms Unknown

Positive nodes

Micrometastases only Yes No Unknown Enabled when positive nodes is 1. Why can't I enter micrometastases?

Treatment Options

Hormone Therapy No Yes Hormone (endocrine) therapy Available when ER-status is positive

Results

Table Curves Chart Texts Icons

These results are for women who have already had surgery. Based on the inputs and treatments you selected, this graph shows the percentage of women

Results

Table

Curves

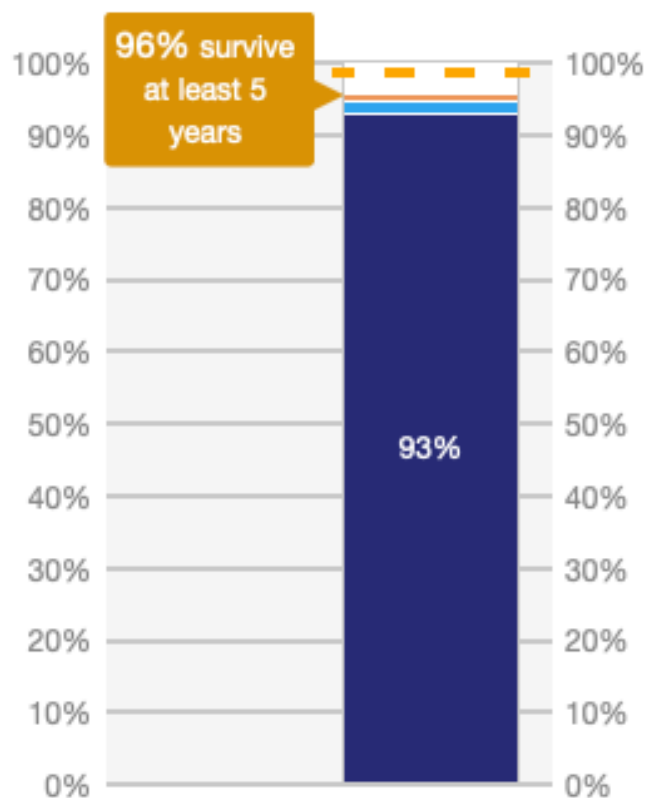
Chart

Texts

Icons

These results are for women who have already had surgery. Based on the inputs and treatments you selected, this graph shows the percentage of women surviving at least years after surgery.

Overall Survival



--- Survival rate excluding deaths from breast cancer.



● Additional benefit of chemotherapy is 1% at 5 years.

● Additional benefit of hormone therapy is 2% at 5 years.

● Surgery only survival is 93% at 5 years.

Zelfzorg bij radiotherapie

- Bestraling als aanvullende therapie of bij uitzaaïingen
- Gevolgen/bijwerkingen
- Tips: crèmes, deodorants, omgaan met zon
- Welke informatie heb je nog nodig?

Zelfzorg bij anti-hormonale therapie

- Bedoeling/werking/duur
- Gevolgen/bijwerkingen (gewrichten)
- Tamoxifen springt er uit
- Voeding en supplementen
- Welke informatie heb je nog nodig?

Zelfzorg bij alternatieve behandelingen

- Terminologie
- Op basis van voeding
- Homeopathie
- Behandelingen in kanker-
klinieken
- Oosterse geneeswijzen
- Op energie gebaseerd
- Wondermiddelen



Zelfzorg - beweging

Beweging draagt bij aan een goed herstel (zuurstof), maakt energie vrij en geeft een positief gevoel.
53% verschil in overleving.

Mogelijkheden:

- Herstel & Balans,
- Zelf uitvinden welke vorm je aangenaam vindt,
- Oefeningen na de operatie,
- Yoga



Zelfzorg - Voeding

Voeding als medicijn of als krachtbron.

Wel of geen dieet (ketogeen, Moerman) of aanpassing voedingspatroon.

Algemene aanwijzingen:

- Verminderen van consumptie van suiker, vlees, zuivel en bewerkte voedingsmiddelen.
- Verhogen van consumptie van groente en fruit.
Gebruik een slowjuicer en pers sap.
- Eten van biologische voedingsmiddelen.
- Drinken van gefilterd water.



Natuurrijke Leven. Moerman

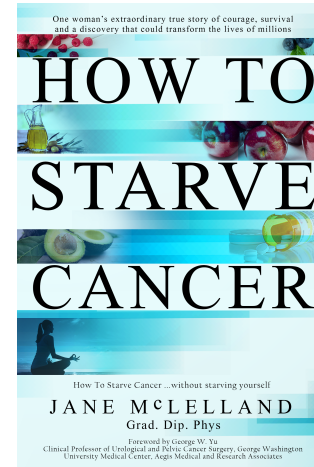


Zelfzorg - Voeding, concreet

Groente en fruit die extra gezond zijn bij borstkanker: kruisbloemigen (broccoli, bloemkool, spruiten), allium (knoflook, ui, prei), donkere bessen en paddestoelen (kastanjechampignons, shiitake, oesterzwammen), combinatie wortel-granny smith en biet-peer.

Alcohol dient bij hormoongevoelige borstkanker zoveel mogelijk vermeden te worden.

Verschillende soorten (borst)kanker gedijen op verschillende soorten 'bouwstoffen' (suiker/ koolhydraten, eiwitten, vetten)



Belangrijkste tip: blij variatie inbouwen om het zelflerend vermogen van kankercellen te slim af te zijn.

Zelfzorg - Supplementen

Kijk naar het woord 'supplementen'.

Onderzoek is lastig.

Veel kwaliteitsverschil.

Interactie met reguliere medicijnen.

Laat je testen door orthomoleculaire arts.

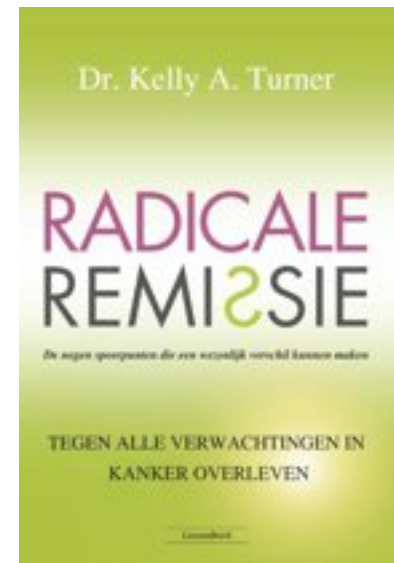
Concrete supplementen:

lysine, zink, vitamine C, Q10, selenium,
kurkuma (..), probiotica, DIM, vitamine D.

Zelfzorg - emotioneel en spiritueel

De meeste elementen van genezing bij mensen die een radicale remissie hebben ervaren, liggen op het terrein van het emotionele en spirituele vlak.

- Stress als factor van betekenis bij ontstaan.
- Onvermoede krachten: zelfgenezend vermogen, kracht van vergeving, kracht van dankbaarheid, kracht van spirituele verbinding en meditatie.
- Omgaan met angst.
- Belang van sociale ondersteuning.



Tot slot

Aanbevolen boeken en websites.

Dank voor je komst en aandacht!

