



Psychosociale zorg binnen de borstkliniek

auteur
ZNA Borstteam

aanmaakdatum
16 oktober 2012

De periode voor de diagnose : het onzekere wachten

Je bent waarschijnlijk door je huisarts of gynaecoloog doorverwezen naar de borstkliniek omdat er een knobbeltje in je borst ontdekt is of omdat er iets verontrustend op de mammografie te zien is. Dit is vaak het begin van een periode die door zeer veel vrouwen als erg stresserend wordt ervaren. Er worden plots vraagtekens geplaatst bij je lichaam dat je vaak tot voor kort nog als gezond beleefde. Gevoelens van angst, spanning en onzekerheid komen de kop opsteken. Je hoopt op geruststelling maar de schrik voor het horen van slecht nieuws is meestal erg groot. Het team van de borstkliniek stelt dan ook alles in het werk om deze stresserende periode zo kort mogelijk te houden.

Om een juiste diagnose te kunnen stellen dienen er meestal bijkomende onderzoeken te gebeuren (vb. MRI, biopsie, botscan, leverecho). We proberen deze zo snel mogelijk af te spreken. Indien mogelijk worden ze op dezelfde dag gepland. De onderzoeken op zich zijn vaak een extra bron van spanning en angst. Goed geïnformeerd zijn over de reden en het verloop van het onderzoek kan ongerustheid verminderen.

We moedigen je dan ook aan om alle vragen te stellen waarop je een antwoord wenst. De arts is uiteraard de best geplaatste persoon om al je medische vragen te beantwoorden. De borstverpleegkundige zal na de eerste consultatie samen met jou de afspraken voor de verdere onderzoeken plannen en de tijd nemen om je verder te informeren indien je dat wenst.

De ontdekking van de afwijking, de onderzoeken, het wachten op de resultaten maken allemaal deel uit van een zenuwslopende periode. Heb je teveel last van spanning of angst of wil je gewoon even een luisterend oor, dan kan je in deze periode ook terecht bij de psychologe na de consultatie bij de arts of je maakt een afspraak op een ander moment. Deze dienstverlening is voor elke patiënt van de borstkliniek gratis.

De diagnose : een ingrijpende gebeurtenis

De periode van onzekerheid wordt afgesloten met de mededeling van de diagnose. Bij de ene vrouw gaat het om goed nieuws en is er grote opluchting; bij de andere vrouw gaat het om slecht nieuws en is er vaak ontredde. Geconfronteerd worden met de diagnose van een kwaadaardig gezwel of kanker is een ingrijpende gebeurtenis die vaak gepaard gaat met intense gevoelens die je kunnen overspoelen. Misschien voel je in het begin helemaal niets en ben je als het ware wat verdoofd. Weet dat er geen goede noch slechte manieren van reageren zijn. Iedereen reageert op zijn eigen unieke manier op het horen van slecht nieuws.

Na de mededeling van de diagnose zal de arts met jou je individueel behandelplan bespreken. Afhankelijk van de diagnose bestaat dit plan uit 1 of meerdere onderdelen zoals een borstoperatie (al dan niet borstsparend – al dan niet met reconstructie), chemotherapie, radiotherapie of hormoontherapie. Soms kan de arts pas na de borstoperatie je vertellen wat er allemaal dient te gebeuren om de kans op herstel zo groot mogelijk te maken. Afhankelijk van welke therapie jij verder nodig hebt zal je binnen de borstkliniek doorverwezen worden naar die arts die daarin gespecialiseerd is.

Het horen van al die medische informatie kan veel vragen en angst oproepen. Ook je dagelijkse leven en je toekomstplannen komen hierdoor plots op de helling te staan. Dit alles is voor jou maar ook voor je nabije omgeving (vb. partner, kinderen, ouders) een harde dobber om te verwerken. De borstkliniek biedt psychosociale zorg aan om jou en je omgeving hierin te ondersteunen.

De psychosociale zorg : een steuntje in de rug

De borstverpleegkundige en psychologe luisteren naar je verhaal en helpen zoeken naar antwoorden op moeilijke vragen. Zij werken nauw samen met de sociale dienst en het oncologisch supportteam van het ziekenhuis.

De **borstverpleegkundige** is je vast aanspreekpunt naast de arts. Van bij de eerste consultatie maak je kennis met haar. Indien je moet gehospitaliseerd worden voor een borstoperatie dan overloopt ze

met jou al de voorbereidende stappen die gezet moeten worden. Zij zal je ook voor en na de operatie even bezoeken zodat er op dat moment nog ruimte is om allerlei vragen te stellen en even stil te staan bij je gevoel.

We raden je aan om alle vragen die bij je zijn opgekomen te noteren zodat je ze niet vergeet te stellen op het moment van de consultatie. De borstverpleegkundige kan jou zeker helpen met het zoeken naar antwoorden op tal van vragen zoals bvb. :

- Wat zijn de gevolgen van chemo- en radiotherapie ?
- Ga ik mijn haar verliezen ?
- Welke borstprotheses bestaan er en wat kost mij dat ?
- Wat is een borstreconstructie ? Betaalt de mutualiteit de onkosten terug ?
- Ga ik het huishouden kunnen doen na de operatie ? Kan ik mijn arm gebruiken ?
- Mag ik alles eten nu ik borstkanker heb ?
- Waar vind ik begrijpbare informatie ? Welke boeken kan ik best lezen over borstkanker ?
- Hoe kom ik in contact met lotgenoten ?
- Wat zeg ik de kinderen ?

Indien nodig zal de borstverpleegkundige je in contact brengen met de **sociale dienst** voor vragen van meer sociaaladministratieve aard zoals een vraag naar huishulp of opvang voor de kinderen en financiële tegemoetkomingen.

Als je slecht nieuws hebt gekregen maak je ook kennis met de **psychologe** van de borstkliniek. Bij haar kan je terecht wanneer je het moeilijk vindt om je evenwicht te vinden. Zij kan je helpen om je aan te passen aan de nieuwe situatie. Indien nodig kunnen je partner, kinderen en ouders hierbij betrokken worden. Zo kunnen er naast individuele gesprekken ook partner- en gezinsgesprekken gepland worden. Tijdens deze gesprekken worden antwoorden gezocht op vragen zoals bvb. :

- Hoe kan ik anders omgaan met mijn ziekte zodat ik minder angstig of gespannen word ?
- Hoe betrek ik de kinderen in deze nieuwe leefsituatie ?
- Hoe kunnen we als partners ondersteunend met elkaar omgaan in deze moeilijke periode ?
- Hoe ga ik om met een veranderd lichaam en de invloed hiervan op mijn seksualiteit ?
- Hoe kan ik omgaan met mijn extreme gevoelens van verdriet of kwaadheid ?
- Hoe ga ik om met 'oud' verdriet dat plots opduikt ?

In de psychologische begeleiding worden vooral gedachten en gevoelens verwoord en ga je op zoek naar alternatieve manieren van omgaan met je ziekte. Door middel van deze gesprekken en het aanleren van ontspanningsoefeningen kan je terug meer greep krijgen op je leefsituatie.

De psychosociale zorg binnen de borstkliniek is een vrijblijvende gelegenheid om angst, verdriet en kwaadheid maar ook hoop te delen. Uiteindelijk beslis jij of je met iemand wil praten én wat je wil delen.

Contact :

Borstteam ZNA Middelheim:

Borstverpleegkundigen Annemie van der Mussele en Tania Soetens : 03/280.31.90
Psychologe Karin Ulrichs : 03/280.22.40 (di, woe en vrij)
Email : mi.borstkliniek@zna.be

Borstteam ZNA Jan Palfijn; ZNA Stuivenberg/Sint-Erasmus/Sint- Elisabeth:

Borstverpleegkundigen Ciel Verbruggen: 03/640 20 10
Email: Cecilia.Verbruggen@zna.be
Psychologe Bieke Maes: 03/800 60 38