



# Herstel en late gevolgen

## na behandeling met chemotherapie

Aan de behandelingen tegen kanker, zoals chemotherapie kunt u klachten overhouden. Deze klachten worden “late gevolgen” genoemd.

### **Bij wie kunt u terecht?**

In de periode na de behandeling kunt u voor vragen over uw herstel en over de late gevolgen terecht bij uw verpleegkundig specialist oncologie. In de ‘Behandelwijzer oncologie’, staat wie uw verpleegkundig specialist is en hoe zij te bereiken is.

### **Late gevolgen kunnen zijn:**

- Vermoeidheid
- Verminderde conditie
- Seksuele problemen en/of relatieproblemen
- Angst en/of somberheid
- Minder goed kunnen concentreren en meer vergeten (geheugenstoornis)
- Problemen met werkhervatting
- Aankomen of afvallen in gewicht
- Zenuwpijn
- Neuropathie (tintelingen, prikkelingen, doof gevoel of veranderd gevoel in handen of voeten).
- Onvruchtbaarheid
- Vervroegde overgang of klachten van de overgang.
- Verandering van de menstruatie

- Lymfoedeem (bijvoorbeeld dikke arm door te veel vocht en eiwitten in de arm)
- Botontkalking (osteoporose)
- Schade aan de nieren

## Nazorggesprek en lastmeter

Ongeveer 3 maanden na de laatste chemotherapie krijgt u een nazorggesprek met uw verpleegkundig specialist. De 'Lastmeter' wordt daarin ook besproken. De lastmeter is een lijst met vragen om te kijken en te meten wat voor klachten u op dat moment heeft. Wilt de lastmeter 1 week vóór het nazorggesprek invullen.

Samen met uw verpleegkundig specialist kunt u de late gevolgen bespreken in het nazorggesprek. Eventueel krijgt u het advies om hulp te vragen aan een andere professionele zorgverlener, zoals bijvoorbeeld: een fysiotherapeut, ergotherapeut of psycholoog. Uw verpleegkundig specialist kan u hiernaar verwijzen.

## Bewegen

Voldoende bewegen kan helpen bij vermoeidheid en een verminderde conditie. U kunt zelf weer gaan bewegen en sporten. Wanneer u behoefte heeft aan professionele begeleiding, kunt u terecht bij een oncologische fysiotherapeut. U heeft daar een verwijzing voor nodig. Een verwijzing vraagt u aan uw verpleegkundig specialist of (huis)arts.

Gaan de lichamelijke klachten gepaard met psychische klachten of andere klachten? Dan zou oncologische revalidatie een mogelijkheid kunnen zijn. Voor een oncologische revalidatie is ook een verwijzing nodig. Bespreek dit met uw verpleegkundig specialist.

## Websites en apps over herstel en late gevolgen

- Betrouwbare, gratis **app** met tips en adviezen bij **vermoeidheid bij of na kanker**. De app kunt u downloaden in de appstores of in de Play Store: <https://untire.me/nl/>
- **Tips en adviezen bij de late gevolgen na chemotherapie:**  
[www.kanker.nl/soorten-behandelingen/chemotherapie/gevolgen/langetermijngevolgen-van-chemotherapie](http://www.kanker.nl/soorten-behandelingen/chemotherapie/gevolgen/langetermijngevolgen-van-chemotherapie)
- **Netwerk voor oncologisch fysiotherapeuten** in uw regio:  
[www.oncologiekennemerland.nl/](http://www.oncologiekennemerland.nl/)
- **Verwijsgids** voor professionele hulpverleners met ervaring in de oncologie:  
[www.verwijsgidskanker.nl/](http://www.verwijsgidskanker.nl/)
- Tips en adviezen over **goede voeding** tijdens en na de behandeling en over **voedingssupplementen:**  
[www.voedingenkankerinfo.nl/voeding-na-de-behandeling/](http://www.voedingenkankerinfo.nl/voeding-na-de-behandeling/)
- Hulp bij **terugkeren naar werk:** [www.nfk.nl/kanker-en-werk](http://www.nfk.nl/kanker-en-werk)
- Informatie over **herstel en late gevolgen**, specifiek bij **borstkanker:**  
[www.borstkanker.nl/nl/late-gevolgen-bij-borstkanker](http://www.borstkanker.nl/nl/late-gevolgen-bij-borstkanker).

## Vragen en telefoonnummer

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan uw verpleegkundig specialist. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Poli oncologie maandag tot en met vrijdag van 8.00 – 16.30 uur (023) 224 0065

Bereikbaarheid van uw verpleegkundig specialist, zie hiervoor de 'Behandelwijzer oncologie'.

## Waar zijn we te vinden?

### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)