

OKSELKLIERDISSECTIE BIJ MELANOOM

Behandeling en begeleiding van patiënten die een okselklierdissectie ondergaan bij melanoom

U bent onder behandeling bij een chirurg van ons ziekenhuis in verband met een melanoom. Het is mogelijk dat hiervoor een okselklieroperatie moet plaatsvinden. Wanneer de schildwachtklier uitzaaïngen bevat of u niet in aanmerking komt voor de schildwachtklierbiopsie, zullen alle lymfeklieren uit de oksel worden verwijderd. Dit heet een okselklierdissectie.

Deze diagnose en de behandeling kunnen psychische, lichamelijke en sociale veranderingen teweeg brengen voor u en uw omgeving.

Om u hierbij te ondersteunen zijn in het Laurentius ziekenhuis specialistisch verpleegkundigen werkzaam die u begeleiden.

Deze specialistisch verpleegkundigen zijn verpleegkundigen die zich bezighouden met de behandeling en begeleiding van mensen met borstkanker (mammacareverpleegkundigen). Tevens zijn zij gespecialiseerd in de zorg voor en begeleiding van mensen met een melanoom die een okselklierdissectie moeten ondergaan.

In deze brochure vindt u informatie over de okselklierdissectie bij een melanoom.

De informatie over de 'Nacontrole' is belangrijk voor de periode na de operatie.

Het is raadzaam dat u deze brochure meeneemt bij uw (vervolg) afspraak op de poli en op de dag van uw opname van de operatie.

Afsprakenschema:

Naam:

Patiëntnummer:

Adres:

Telefoonnummer:

Afsprakenschema

Afspraak met:	Dag: Datum: Tijd:
Afspraak met:	Dag: Datum: Tijd:
Afspraak met:	Dag: Datum: Tijd:
Afspraak met:	Dag: Datum: Tijd:

De specialistische verpleegkundige is de casemanager. Dit houdt in dat zij het aanspreekpunt is tijdens het hele traject.

- Tel.nr. specialistisch verpleegkundige via secretariaat chirurgie, (0475) 38 2008 van 08.30-17.00 uur
- Tel.nr. Spoedeisende Hulp voor avond en nacht: (0475) 38 22 54
- Emailadres specialistisch verpleegkundige: Mammacare@lzr.nl

In deze folder vindt u informatie over:

- Poli spreekuur specialistisch verpleegkundigen
 - Bereikbaarheid specialistisch verpleegkundigen
- Wat is een melanoom?
 - Melanoom en uitzaaiingen naar de lymfeklieren
- Okselklierdissectie: het verwijderen van lymfeklieren in de oksel
 - Opname
 - Ingreep in de oksel
 - De operatie
 - Complicaties van de ingreep
 - Bijwerkingen van het verwijderen van alle lymfeklieren in de oksel
 - Instructies na de operatie
 - Vragen en antwoorden na een okselklierdissectie
- Nacontrole; follow up
 - Wat houdt nacontrole in?
- Belangrijke telefoonnummers
- Tot slot
- Afsprakenschema na een okselklierdissectie
- Bijlage: Oefeningen voor de schouder

Poli spreekuur specialistisch verpleegkundigen

Voorlichting, advies en begeleiding op de poli wordt gegeven door specialistisch verpleegkundigen. Dit zijn verpleegkundigen die zich door middel van een specifieke opleiding hebben gespecialiseerd in de zorg voor en de begeleiding van mensen die te maken hebben (gehad) met een melanoom en die een okselklierdissectie ondergaan.

U kunt samen met uw partner of familieleden de poli bezoeken.

Indien u een operatie moet ondergaan, krijgt u een pre-operatief gesprek (pre-operatief betekent 'voor de operatie') met de specialistisch verpleegkundige op de poli. Zij geeft aanvullende uitleg over de operatie en het verblijf in het ziekenhuis.

Omdat de opnameduur bij een operatie kort is, wordt de begeleiding voortgezet op de poli. De begeleiding door de specialistisch verpleegkundige is afhankelijk van de diagnose die bij u gesteld is en de individuele behoefte die bij u bestaat.

Voordat u wordt geopereerd, wordt er een armmeting verricht door de fysiotherapeut van het ziekenhuis of door de (specialistisch) verpleegkundige. De (specialistisch) verpleegkundige maakt hiervoor een afspraak met u. Tijdens de armmeting worden beide armen op bepaalde punten met een centimeter gemeten. Deze armmeting wordt zo nodig bij klachten van de armen herhaald om eventueel lymfoedeem op te sporen.

U kunt altijd, ook tijdens de opname, een beroep doen op een specialistisch verpleegkundige. U kunt dit aangeven bij een verpleegkundige op de afdeling of de secretaresse van de polikliniek chirurgie. Bij ontslag op de afdeling krijgt u de controleafspraak mee voor de poli chirurgie.

Bereikbaarheid specialistisch verpleegkundige

- Een afspraak kunt u op werkdagen maken van 08.30-17.00 uur via het secretariaat van de poli chirurgie, telefoonnummer (0475) 38 27 32.
- U kunt de poli chirurgie vinden op de begane grond, routenummer 48 (polikliniek chirurgie); a.u.b. melden bij secretaresse.
- De specialistisch verpleegkundige verwacht u als u een afspraak heeft en komt u halen wanneer u aan de beurt bent.
- Bereikbaar via e-mail: mammacare@lzzr.nl

Wat is een melanoom?

Melanoom betekent letterlijk: zwart gezwel. Deze vorm van kanker ontstaat uit pigmentcellen (melanocyten). Pigmentcellen komen vooral voor in de huid. Wanneer pigmentcellen in groepjes bij elkaar liggen, vormen zij een moedervlek. Er is sprake van een melanoom als een groep pigmentcellen is veranderd in kankercellen. De kwaadaardige cellen groeien na verloop van tijd uit in het omgevende weefsel. Doordat de melanoomcellen zich kunnen verplaatsen, kunnen uitzaaiingen ontstaan naar lymfeklieren en andere organen.

Voor meer informatie over melanoom verwijzen wij naar de folder 'Melanoom' van de KWF kankerbestrijding (www.kwf.nl).

Melanoom en uitzaaiingen naar de lymfeklieren

Een melanoom (kwaadaardig gezwel) kan uitzaaiingen vormen. De eerste plaats waar deze optreden is in de lymfeklieren. Dit kan in de oksel zijn afhankelijk van de plek waar het melanoom zit of heeft gezeten. Door deze lymfeklieren te verwijderen en te onderzoeken kan worden geconstateerd of er uitzaaiingen aanwezig zijn. Dit is belangrijk om te weten om eventuele aanvullende behandelingen te kunnen bepalen.

Okselklierdissectie: het verwijderen van lymfeklieren in de oksel

In overleg met uw behandelend arts is besloten dat u wordt geopereerd aan de lymfeklieren in uw oksel. De lymfeklieren in uw oksel worden verwijderd.

De ingreep vindt plaats op de operatiekamer onder algehele narcose. Na de operatie gaat u naar de verpleegafdeling of afdeling dagverpleging. Tegenwoordig kunnen de meeste patiënten in dagbehandeling worden geholpen, zodat een opname in het ziekenhuis niet meer nodig is. Uit onderzoek blijkt dat mensen in hun eigen omgeving sneller herstellen.

U kunt op de afdeling tot 21.00 uur met ontslag gaan. Mag u voor die tijd niet met ontslag, dan gaat u de volgende dag naar huis. Het tijdstip van ontslag wordt met u besproken door de chirurg.

Opname

Van de afdeling opname krijgt u tijdig te horen wanneer de operatie gepland is en hoe laat u zich moet melden.

Afhankelijk van het tijdstip en aard van de operatie mag u dezelfde dag of de volgende dag naar huis. Vanuit het ziekenhuis wordt u de mogelijkheid voor thuiszorg aangeboden.

Als u overgevoelig bent voor jodium, bruine pleisters of antibiotica, dan moet u dit aan uw behandelend arts doorgeven.

Wanneer u bloedverdünnende middelen gebruikt zoals Sintrommitis, Marcoumar, Sinaspril, Acetylsalicylzuur (Aspirine) moet u dit ook bekend maken. Het is verstandig om de eigen medicatie mee te nemen naar het ziekenhuis.

Ingreep in de oksel

Een okselklierdissectie

Alle klieren uit de oksel worden verwijderd. Dit is een uitgebreidere operatie, waarbij het herstel vaak wat langer duurt. De lymfeklieren voeren het lymfevocht af. Nu die klieren er niet meer zijn, kan dit vocht zich ophopen in het operatiegebied of de oksel (lymfoedeem). Later kan lymfoedeem ook een dikke arm tot gevolg hebben. De (specialistisch) verpleegkundige geeft u adviezen om de kans op lymfoedeem te beperken.

In de folder *'lymfoedeem bij kanker'* van de KWF kankerbestrijding kunt u hier meer over lezen.

Na een okselklierdissectie wordt een slangetje (drain) ingebracht om het overtollig wondvocht af te voeren. Deze drain blijft ongeveer 24 uur zitten en wordt voor het ontslag verwijderd, afhankelijk van de productie van het wondvocht. De verpleegkundige van de afdeling controleert dit alvorens de drain te verwijderen.

Na het verwijderen van de drain kan wondvocht zich ophopen in de oksel waardoor een soepele zwelling ontstaat. Wanneer de zwelling veel klachten veroorzaakt of tekenen van een infectie vertoont, kan dit vocht met behulp van een naald en een vacuümfles pijnloos worden afgetapt. Vochtophoping ontstaat vaak als u weer thuis bent.

Bij vragen of ongerustheid kunt u contact opnemen met de specialistisch verpleegkundige, telefoon (0475) 38 20 08.

In het weekend kunt u met problemen terecht op de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoon (0475) 38 22 54.

Door de operatie aan de oksel kunnen de arm en schouder stijf worden. Om de functie van de arm en schouder te verbeteren, is het belangrijk dat u de oefeningen gaat uitvoeren die zijn voorgeschreven. Dit zal de (specialistisch) verpleegkundige na de operatie met u bespreken en u zo nodig doorverwijzen naar de oedeemtherapeute.

Tijdens de okseloperatie worden een aantal gevoelszenuwen beschadigd. Dit veroorzaakt een doof/branderig gevoel aan de binnenkant van de bovenarm. Dit vervelende gevoel wordt na

verloop van tijd minder. Als de pijnklachten aanhouden na een okseloperatie moet u dit aan uw behandelend arts doorgeven.

De operatie

In een bed wordt u door een verpleegkundige van de afdeling naar de operatiekamer gebracht. De anesthesist maakt u in slaap. De huid wordt gedesinfecteerd en de chirurg voert de operatie uit die met u is afgesproken.

De huid wordt gesloten en gehecht. Het verwijderde weefsel wordt naar het laboratorium gebracht voor nader onderzoek.

Zoals eerder beschreven blijft soms een slangetje (drain) in de oksel achter om bloed of wondvocht af te voeren. Deze drain wordt binnen 24 uur verwijderd.

Meer informatie over weefselonderzoek door de patholoog vindt u in de folder 'Pathologie'. Deze folder is verkrijgbaar op de polikliniek of de afdeling.

Complicaties van de ingreep

Complicaties komen bij deze ingreep nauwelijks voor.

Na de ingreep ontstaat een kleine verkleuring van de huid rond het litteken, doordat de holte met (weinig) bloed wordt opgevuld. Dit is normaal en verdwijnt vanzelf.

Er bestaat een geringe kans op een nabloeding. Hierbij ontstaat een zwelling in de oksel in korte tijd en verkleurt blauw (hematoom).

Verder brengt iedere operatie risico's met zich mee, zoals bijvoorbeeld infectie, trombose of een longontsteking.

Wanneer u een complicatie bemerkt, kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de (specialistisch)verpleegkundige, telefoon (0475) 38 20 08. Buiten kantooruren en in het weekend met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoon (0475) 38 22 54.

Bijwerkingen van het verwijderen van alle lymfeklieren in de oksel

Het verwijderen van alle lymfeklieren uit de oksel kan zowel op korte als op lange termijn een aantal vervelende bijwerkingen hebben.

Op korte termijn ontstaat er bijna altijd een, soms pijnlijke, vochtophoping in de oksel, die vaak meerdere malen door de chirurg of de specialistisch verpleegkundige moet worden leeggezogen.

Deze behandeling heet een seroompunctie en gebeurt poliklinisch. Verder leidt de operatie ertoe dat het gevoel aan de binnenzijde van de bovenarm blijvend verandert. Er ontstaat een 'doof' gevoel dat soms als hinderlijk wordt ervaren.

Op lange termijn kan, vooral bij oudere patiënten, de beweeglijkheid van de schouder achteruit gaan. De schouder wordt stijf. Dit is door intensief oefenen, eventueel met behulp van een fysiotherapeut, vaak wel te verbeteren. Soms is de stijfheid van de schouder echter blijvend.

Een andere lange termijn bijwerking is het zogenaamde lymfoedeem. Dit is een ophoping van lymfevocht in de arm waardoor deze dik wordt. Dit probleem kan zich soms pas jaren na de operatie voordoen. Ongeveer 20% - 25% van de patiënten krijgt lymfoedeem na het verwijderen van alle lymfeklieren.

Instructies na de operatie

Algemeen

Het is onverantwoord dat u na de operatie alleen naar huis gaat. Zorg dat u iemand hebt die met u mee kan gaan.

Het is nodig dat bij u thuis iemand aanwezig is, die voor u kan zorgen en die bij problemen (pijn, nabloeding, misselijkheid en braken) het ziekenhuis kan bellen.

Na de operatie mag u de eerste 24 uur geen voertuig besturen, ook niet fietsen. Ook het werken met machines (boormachines, zaagmachines, heggenscharen) is verboden.

Het is verstandig in deze periode niet alleen over straat te gaan.

Door de nawerking van de medicijnen kan het zijn dat u niet helder reageert.

Medicatie

Wanneer u na de operatie pijn hebt of misselijk bent, kunt u dit kenbaar maken op de afdeling. U krijgt van tevoren een recept voor pijnstillers mee naar huis, voorgeschreven door de anesthesist. Ook is het verstandig om te zorgen dat u paracetamol in huis hebt.

Dieet

Na de operatie kunt u, indien u niet misselijk bent, weer drinken en eten. Het is niet verstandig om de eerste dag alcohol te drinken, omdat alcohol het bloed verdunt.

Wondverzorging

Na de operatie is de wond afgedekt met een steriele pleister. De pleister mag u zelf een dag na de operatie verwijderen en de wond bedekken met een droog gaas.

Douchen/baden

De dag na de operatie mag u weer douchen. Bij het afdrogen dient u de wond te deppen en niet droog te wrijven. Na het afdrogen kan de wond weer bedekt worden met een droog gaas. Een recept voor verbandmateriaal kunt u meekrijgen van de (specialistisch) verpleegkundige. Deze verbandmiddelen worden vaak niet meer vergoed door uw zorgverzekeraar.

Als blijkt bij het controlebezoek aan de chirurg dat de wond goed genezen is, mag deze weer helemaal nat worden en mag u weer baden en zwemmen. Het is wel belangrijk dat u zeepresten goed afspoelt.

Deodorant

Na een okselklierdissectie is het beter om de eerste week geen deodorant te gebruiken. Als u toch deodorant wilt gebruiken kunt u het beste een roller gebruiken en zorgen dat u met de roller de wond niet raakt.

Werk en sport

In overleg met uw behandelend arts, bepaalt u wanneer u weer kunt gaan werken en sporten.

Thuiszorg

Vóór de operatie zal de (specialistisch)verpleegkundige met u de mogelijkheid tot wondverzorging thuis bespreken. Indien u hiervan gebruik wilt maken, wordt u verwezen naar het poliklinische transferbureau. Zij bespreken met u welke zorg in de thuissituatie nodig is.

De zorg thuis kan zowel in de ochtend-, middag- en/of avonden plaatsvinden. Op de dag van de operatie is het ook mogelijk dat een verpleegkundige u dezelfde avond bezoekt. De verpleegkundige van de thuiszorg zal afspraken met u maken over de door u gewenste zorg en hoe vaak deze zorg zal plaatsvinden.

Voor verdere zorg, huishoudelijke hulp en hulp bij ADL wordt u verwezen naar de gemeente (WMO-loket) om dit eventueel aan te vragen.

Vragen en antwoorden na een okselklierdissectie

De chirurg is uw behandelend arts. Hij/zij is degene die u de uitslag van de operatie geeft en u de eventuele nabehandeling uitlegt. Deze nabehandeling wordt pas duidelijk, nadat de uitslagen van de operatie bekend zijn. Ook bij de chirurg kunt u natuurlijk vragen stellen en adviezen vragen.

De (specialistisch) verpleegkundige controleert de wondgenezing. Verder geeft zij u advies, voorlichting en ondersteuning in de mogelijk moeilijke tijd die u doormaakt. Met al uw vragen over de operatie en alles er omheen kunt u ook bij haar terecht.

Wat moet ik doen als ik pijn heb?

Als u pijn hebt, mag u de voorgeschreven pijnstillers nemen volgens schema. Wanneer deze pijnstillers niet helpen neemt u telefonisch contact op met de (specialistisch)verpleegkundige. Buiten kantooruren met de Spoedeisende Hulp.

Heeft de chirurg wat gezien tijdens de operatie?

Nee, het weefsel kan alleen onder de microscoop beoordeeld worden. Dat duurt een tot twee weken. De weefseluitslag krijgt u tijdens het polikliniekbezoek aan de chirurg en dan pas wordt de nabehandeling met u besproken.

Als er echt iets bijzonders aan de hand was tijdens de operatie, heeft de chirurg u dat na de operatie verteld.

Wat te doen bij complicaties met de wond?

Bij de volgende klachten moet u contact opnemen met de (specialistisch) verpleegkundige en buiten kantooruren met de Spoedeisende Hulp.

- als de oksel in korte tijd opzwellt en/of blauw ziet;
- als de wond begint te lekken door de pleister heen;
- u koorts krijgt (boven 38.5 °C);
- de wond rood ziet en warm aanvoelt.

Wat mag ik wel en niet doen?

Als u aan de oksel bent geopereerd, is het beter de arm de eerste week niet hoger te heffen dan schouderhoogte (hoek van 90 graden). Verder is het verstandig om bij dagelijkse bezigheden zoals wassen, aankleden, eten en haren kammen de arm normaal te gebruiken.

Het is wel belangrijk om de schouder goed te bewegen.

Uw lichaam geeft vaak zelf aan wat wel en wat niet kan. Niet overbelasten!

Na een week mag u beginnen met de armoefeningen die u van de (specialistisch)verpleegkundige heeft meegekregen.

Controle afspraak op de polikliniek

Na de operatie krijgt u een afsprakenschema mee naar huis, waarop de afspraken voor de eerste week staan vermeld. Dit afsprakenschema zit op het einde van deze brochure. Het is daarom belangrijk dat u deze brochure meeneemt wanneer u wordt opgenomen. Het afsprakenschema kan dan ingevuld worden. Afhankelijk van de operatie worden de afspraken gemaakt bij de (specialistisch) verpleegkundige.

Na een week krijgt u een afspraak bij de chirurg. De chirurg bespreekt met u de uitslag van het onderzoek van het verwijderde weefsel. Aan de hand van deze uitslag bespreekt de chirurg met u de mogelijkheden voor behandelingen.

Nacontrole; follow up

Wanneer alle behandelingen achter de rug zijn, blijft u nog een aantal jaren onder nacontrole. Deze controles zijn onder andere bedoeld om de rest van het lichaam te controleren. Daarnaast zijn deze controles bedoeld om het zelfvertrouwen in het lichaam weer te herstellen en om vragen te stellen.

Tijdens de nacontrole kunnen eventuele klachten worden besproken. Klachten, die kunnen optreden, zijn bijvoorbeeld schouderklachten en lymfoedeem (vochtophoping). Het opsporen en behandelen van deze klachten bevordert uw welzijn.

De diagnose melanoom en de behandeling ervan is ingrijpend. Dit brengt veel onzekerheid met zich mee. Ondersteuning en begeleiding bij het verwerkingsproces na de behandeling kan dan belangrijk zijn. Soms is verwijzen naar andere hulpverleners gewenst. Werkt u mee aan een (wetenschappelijk) onderzoek dan zijn controles van belang om de resultaten vast te leggen. Klachten, die u niet bekend voorkomen, langer aanhouden (enkele weken) of verergeren, zijn redenen om eerder contact op te nemen.

Wat houdt nacontrole in?

Bij nacontrole wordt besproken hoe het lichamelijk en psychisch met u gaat. Er vindt lichamelijk onderzoek plaats van de oksels, de lymfeklieren eromheen, het geopereerde gebied, de schouder en arm en de rest van het lichaam.

De nacontroles worden uitgevoerd door de chirurg en zo nodig ook door de dermatoloog.

Een afspraak voor nacontroles kunt u maken via het secretariaat van de poli chirurgie, telefoonnummer (0475) 38 27 32.

Belangrijke telefoonnummers

Hebt u 's avonds of in het weekend problemen met de wond, neem dan contact op met de Spoedeisende Hulp, telefoonnummer (0475) 38 22 54.

Kan een van de afspraken niet doorgaan, neemt u dan tijdens kantooruren contact op met het secretariaat chirurgie, telefoonnummer (0475) 38 27 32.

Als u vragen hebt, kunt u contact opnemen met de (specialistisch)verpleegkundige, telefoonnummer (0475) 38 20 08.

Met vragen over thuiszorg kunt u terecht bij de Zorgcentrale van de Thuiszorg, telefoonnummer (0475) 35 62 76.

Tot slot

Misschien hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of zijn er enkele punten onduidelijk. Eén van de (specialistisch) verpleegkundigen beantwoordt ze graag.

Afsprakenschema na een okselklierdissectie

In het afsprakenschema kunt u zien wanneer u op de polikliniek chirurgie wordt verwacht. Datum en tijd van de afspraak staan vermeld. Ook kunt u lezen wat het doel is van de afspraak en met wie u de afspraak hebt.

Opname:	Naam:
Operatie:	Operatiedatum:

Afsprakenschema

Ontslag:	Datum:
Wondcontrole: (specialistisch verpleegkundige)	Dag: Datum: Tijd:
Wondcontrole: (specialistisch verpleegkundige)	Dag: Datum: Tijd:
Afspraak chirurg: Dr.	Dag: Datum: Tijd:
Voorlichting: (specialistisch verpleegkundige)	Dag: Datum: Tijd:
Afspraak met:	Dag: Datum: Tijd:
Afspraak met:	Dag: Datum: Tijd:
Afspraak met:	Dag: Datum: Tijd:

Bijlage: Oefeningen voor de schouder

Als u een totale okselklieroperatie heeft ondergaan, kan de beweeglijkheid van de schouder minder zijn. Armoefeningen kunnen het herstel van die beweeglijkheid bevorderen. U kunt het beste vijf tot zeven dagen na de operatie met deze oefeningen beginnen. Als na een totale okselklieroperatie de wonddrain nog aanwezig is, is het verstandig alleen oefening 1, 2, 3 en 8 te doen en is het beter om dagelijks verschillende keren licht te oefenen dan één keer lang of intensief. Wanneer er nog wondvocht in het operatiegebied is, mag u alleen oefenen zonder uw spieren te rekken. Wanneer u bent bestraald, is het tot ruim een jaar na het afronden van deze behandeling zinvol om de oefeningen regelmatig te herhalen. U kunt dan controleren of de beweeglijkheid gelijk blijft. Ongeveer 20% van de patiënten houdt ondanks het oefenen last van geringe of matige bewegingsbeperking van de schouder.

Voor alle oefeningen is het volgende van belang:

- Probeer uw schouderoefeningen dagelijks te doen. Het is het beste dat u elke oefening zo'n vijf tot tien keer uitvoert. Zorg dat u hierbij geen pijn heeft, terwijl u toch maximaal beweegt.
- Een 'rekgevoel' bij de oefeningen is geen probleem, maar voorkom dat dit pijnlijk wordt. Elke 'rek' kunt u vier tot vijf tellen vasthouden, terwijl u rustig blijft doorademen.
- Bij het oefenen is een goede houding van het bovenlichaam en de schouders belangrijk: goed rechtop staan en zitten, geen afhangende schouders maar deze eerder iets naar achteren trekken.
- Let op dat u bij de oefeningen niet met de armen gaat 'veren'.
- Ook na afloop van het oefenen 'mag' u geen pijn hebben. Is dit wel het geval, oefen dan de volgende keer minder intensief.
- Heeft u thuis problemen met het oefenen of is na zes weken de beweeglijkheid nog niet hersteld, vraag uw huisarts of specialist dan om een verwijzing naar een fysiotherapeut.

Armoefeningen op internet

Op de site van kwf kankerbestrijding staat een film met oefeningen om de beweeglijkheid van de schouder en de arm na de operatie weer zo goed mogelijk terug te krijgen:

www.kwfkankerbestrijding.nl/kbb

kies Video armoefeningen /lymfoedeem.



Oefening 1

Beweeg uw arm gestrekt voorwaarts. Wanneer u nog een wondrain heeft, ga dan niet verder naar boven dan de tekening aangeeft.



Oefening 2

Bij deze oefening uw armen langs uw lichaam laten hangen. Vervolgens een aantal keren uw schouders optrekken en weer ontspannen.



Oefening 3

Uw handen achter uw rug in elkaar houden. Vervolgens uw armen gestrekt omhoog brengen.



Oefening 4

Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.



Oefening 5

Uw handen in elkaar vouwen. Daardoor wordt uw arm aan de geopereerde kant gesteund. Uw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog brengen.



Oefening 6

Uw handen achter uw oren tegen uw achterhoofd leggen en vervolgens uw vingers ineens strengelen. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.



Oefening 7

Staande tegen de muur beide armen zijwaarts omhoog brengen, zo hoog u kunt. Uw handen blijven contact houden met de muur.



Oefening 8

Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs uw rug naar boven.

bronvermelding: KWF Kankerbestrijding , folder 'Borstkanker', winter 2007-2008

Vragenlijst beoordeling folder

U heeft de folder over okselklierdissectie bij melanoom ontvangen. Voordat de folder op grote schaal wordt gedrukt en verspreid, willen we eerst de mening vragen aan een aantal mensen. Dit om te kijken of er iets verbeterd kan worden.

Wilt u, na het lezen van de folder, de onderstaande vragenlijst invullen? Bij elke vraag kunt u het juiste antwoord aankruisen en eventueel toelichten.

1. De informatie in de folder is:
 - duidelijk
 - neutraal
 - onduidelijk, want
2. De informatie in de folder is:
 - te veel, want
 - voldoende
 - te weinig, omdat
3. De folder is:
 - te lang, omdat
 - precies lang genoeg
 - te kort, omdat
4. Staan er volgens u dingen in die onjuist zijn?
 - nee
 - ja, namelijk
5. Staan er woorden of termen in die u niet begrijpt? Zo ja, welke?
6. Wat vindt u van de afbeeldingen of foto's:
 - verduidelijken de tekst, omdat
 - overbodig, omdat
 - anders, namelijk





7. Wat vindt u van de kافت van de folder:

- mooi
- neutraal
- niet mooi
- anders, nl.:

Evt. opmerking:

8. Heeft u nog algemene opmerkingen over de folder:

- nee
- ja, namelijk

Wilt u zo vriendelijk zijn de ingevulde lijst opsturen naar de afdeling Patiëntencommunicatie. Als u gebruik maakt van het antwoordnummer hoeft u geen postzegel te gebruiken.

Het adres is: Laurentius Ziekenhuis
 T.a.v. Patiëntencommunicatie
 Antwoordnummer 1059
 6040 VB Roermond

Vriendelijk bedankt!