

Intimiteit en seksualiteit bij borstkanker

LIEFDE • TEDERHEID • **INTIMITEIT**

• ONTSPANNING • PLEZIER • OPWINDING • **LUST**

• EROTIEK • SEKSUELE VERLANGENS • GEVOELEN

• **VERBONDENHEID** • MET ELKAAR NAAR BED GAAN • VERTROUWELIJKHEID • VRIJEN • ZOENEN

• **SEKS** • VROUWELIJKHEID • SAMENZIJN • **BORSTEN**

• KNUFFELEN • PRATEN • LICHAAM • **AANRAKING**

• **AANTREKKELIJK** • SOLOSEKS • VERLIEFD

• STRELEN • WARMTE • MAN • VROUW • MASSAGE

• SEXY • **LIJF** • AANTREKKELIJK

Introductie

Uit onderzoek blijkt dat veel vrouwen – en mannen – die borstkanker hebben (gehad), veranderingen ervaren in hun seksualiteit. Er is behoefte aan informatie en tips (liefst op papier), omdat veranderingen soms als problemen worden ervaren. Het is zonde om hiermee te blijven zitten als er praktische oplossingen zijn. Daarom heeft Borstkankervereniging Nederland deze brochure gemaakt.

www.borstkanker.nl | 030 - 291 72 22

brochure

Let's talk about sex	4
Veranderingen van je lichaam en in je seksuele identiteit	8
Hoe is jouw seksualiteit?	10
Feiten en cijfers	11
Wat betekent dit voor je relatie, voor de partner?	12
Tips voor partners	13
Seksualiteit als single	14
Jonge vrouwen & seksualiteit	16
Mannen met borstkanker & seksualiteit	18
Seksualiteit bij uitgezaaide borstkanker	19
Hoe ga je om met de veranderingen?	20
Meer weten?	26

Let's
talk
about



Borstkanker kan
een grote impact hebben
op je seksualiteit en intimiteit.
Niet alleen door angst en onzekerheid,
maar ook door het effect van de zware
behandelingen en omdat je lichaam
is veranderd. Hoe breng je dan
seksualiteit in je leven op een
manier die jij graag wilt?

Seksualiteit en intimiteit

Seksualiteit hoort bij het leven, net als eten en drinken. Iedere mens heeft seksuele gevoelens, wensen en verlangens.

De betekenis van seksualiteit is voor iedereen anders. Het kan vrijen of geslachtsgemeenschap zijn, maar ook intimiteit, zoenen, proberen zwanger te raken, plezier en veel meer.

Vrouw – man

Seksualiteit werkt bij een vrouw anders dan bij een man. Voor vrouwen lijkt de context (je relatie, je situatie, je omgeving) meer mee te spelen. Veel vrouwen hebben meer tijd en voorspel nodig om opgewonden te raken. Mannen reageren over het algemeen sneller op seksuele prikkels, maar vrouwen houden de opwinding vaak wel langer vast, ook na een orgasme. Hierdoor kunnen zij makkelijker meerdere malen klaarkomen.

Maak een afspraakje en ga weer samen op date

Seks & levensfasen

Seksualiteit verandert door de levensfasen heen. Een vrouw in de overgang beleeft haar seksualiteit anders dan een veertigjarige, niet alleen door ervaring, maar ook door fysieke veranderingen. Een moeder met kleine kinderen zal aan seksualiteit een andere betekenis geven dan een twintiger: zwangerschap en ouderschap vergen aanpassingen in je relatie en in je levenspatroon met de rol van seksualiteit daarin.

Je borsten spelen mee

Borsten spelen vaak een belangrijke rol in seksualiteit. Het aanraken van borsten en tepels kan onderdeel zijn van het seksuele voorspel. Als het gevoel of uiterlijk van je borst(en) door borstkanker verandert, dan heeft dit vaak een grote impact. Soms heb je nieuwe manieren nodig om opgewonden te raken. Maar welke?

Problemen?

Seksualiteit is meestal een belangrijk onderdeel van je relatie. Wanneer je door je borstkanker seksuele veranderingen ervaart, kan dat invloed hebben op je relatie. Maar relationele problemen kunnen ook juist de oorzaak van seksuele problemen zijn. Het is daarom belangrijk om dit te onderscheiden: zijn de veranderingen een gevolg van de kanker, of van een (seksuele) relatie die vóór de ziekte al moeizaam was?

Oplossingen

Seks is geen must! Sowieso heb je tijd nodig om je eigen lichaam weer te ontdekken en er vertrouwd mee te raken. Maar als er daarna veranderingen of problemen blijven, is het zonde om deze voor lief te nemen. Van uitstel kan afstel komen en vaak zijn er concrete oplossingen. Zoals gezegd: seks hoort bij het leven. Erover praten is helaas vaak nog een taboe. Terwijl het heel fijn kan zijn met je partner te praten over wat wel kan en wat jullie zouden willen. Of met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt, om te merken dat je niet de enige bent die met veranderingen te maken heeft. In deze brochure vind je een aantal veranderingen op een rijtje, met tips wat je zelf en/of met je partner kunt doen.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen? Bel gerust of mail via www.borstkanker.nl/stel-je-vraag

Veranderingen van je lichaam en in je seksuele identiteit

Als gevolg van borstkanker kan je lichaam veranderen. Als je uiterlijk veranderd is door een operatie, littekens, lymfoedeem of gewichtstoename, kan dit invloed hebben op je zelfbeeld.

Veelvoorkomende lichamelijke klachten zijn:

- afname of verlies van seksuele gevoelens: minder zin in seks, minder opgewonden raken
- orgasmeproblemen
- overgangsklachten die het vrijen belemmeren (onder andere opvliegers, stemmingswisselingen, gewichtstoename en vermoeidheid)
- pijn of ongemak tijdens het vrijen
- vaginale droogte
- veranderd gevoel in borst of litteken

Veranderd zelfbeeld

Het kan zijn dat je je schaamt of minderwaardig voelt door je veranderde lichaam. Borstkanker kan ook een grote impact hebben op je gevoel van vrouw-zijn. Veranderingen en gedachten kunnen invloed hebben op je zin in seks. Misschien denk je dat je partner je nu minder aantrekkelijk vindt of durf je geen nieuwe relatie aan te gaan. Het kost tijd om te wennen aan je nieuwe lichaam en om dit te accepteren.



In de overgang

Door chemotherapie en hormoontherapie kun je (vervroegd) in de overgang komen en onvruchtbaar worden. Onvruchtbaarheid – ook al is deze soms tijdelijk – kan impact hebben op je seksuele identiteit. Ook tijdens de natuurlijke overgang en daarna heeft hormoontherapie impact op je lichaam en seksleven. Het lichaam moet wennen aan de nieuwe hormoonbalans.

Steun van je partner

Je partner kan je helpen jezelf weer mooi te vinden. Partners denken soms ten onrechte dat je nog niet toe bent aan lichamelijk contact en houden zich op de achtergrond. Voor jou kan dit juist als een afwijzing voelen, omdat het lijkt dat hij of zij je na de behandeling niet meer aantrekkelijk vindt. Het is belangrijk om hier open met elkaar over te praten.

Soloseks

Soloseks kan een goede manier zijn om je lichaam te verkennen en oude en nieuwe plekken te vinden die voor jou erotisch zijn. Zo kun je langzaam weer vertrouwen opbouwen in je lijf en er opnieuw van gaan houden.

Seks moet niet,
maar erover praten
moet kunnen

Hoe is jouw seksualiteit?

Hoe was je seks vóór je borstkanker? Hoe is het nu? Wat is er veranderd en ervaar je dit als probleem?

Voor iedereen anders

Wat er door borstkanker verandert op seksueel gebied, is voor iedereen anders. Dit verschilt ook weer per levensfase. De borstkankerpatiënt is – als je daar al van kunt spreken – een al dan niet werkende vrouw van in de vijftig, met een relatie of single, met mogelijk pubers in huis en weinig privacy. Maar er zijn ook jonge vrouwen met borstkanker. En oudere, die de seksuele revolutie in de jaren zestig hebben meegemaakt. En er zijn mannen met borstkanker. Voor de een zijn de veranderingen ingrijpender dan voor de ander. En iedereen gaat ook weer anders met veranderingen om.

Verwachtingen

Er is pas sprake van een seksueel probleem wanneer jij je seksualiteit niet beleeft hoe je dat zou willen. Of als je niet kan wat je zou willen kunnen. De seksuele prestatie of beleving voldoet dan niet aan je verwachtingen. Seks is niet vanzelfsprekend, het is een leven lang leren, en soms opnieuw leren omgaan met intimiteit.

Feiten en cijfers

De Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK) heeft in 2017 onderzoek gedaan naar kanker in relatie tot seksualiteit. Van de ongeveer 3.000 deelnemers vond 67 procent dat de seksualiteit en intimiteit minder waren geworden. De cijfers zijn ook uitgesplitst naar borstkankerpatiënten.

Van de borstkankerpatiënten zegt 66 procent dat emoties en gevoelens zijn veranderd na de diagnose kanker. Dit is meer dan in de totale groep kankerpatiënten (53 procent).

Borstkankerpatiënten zijn iets minder tevreden over seksualiteit en intimiteit. Ze geven het een gemiddeld cijfer van 2,36 (op een schaal van 1 tot 4). In de totale groep kankerpatiënten ligt die score hoger (2,49).

95 procent van de borstkankerpatiënten heeft een operatie gehad, 67 procent uitwendige bestraling, 67 procent hormonale therapie en 78 procent chemotherapie.

60% heeft last van een droge vagina
40% heeft pijn bij het vrijen of penetratie
41% heeft last van hormonale disbalans
48% ervaart vermoeidheid
26% heeft moeite met klaarkomen
51% ervaart geen lust
49% heeft er gewoon geen zin meer in
41% ervaart geen opwinding
33% heeft een veranderd zelfbeeld

50 procent heeft behoefte aan praktische informatie over seksualiteit (waar ligt het aan, komt het vaker voor) en 30 procent wil graag informatie bestemd voor partners.



Wat betekent dit voor de partner?

Als partner van iemand die borstkanker heeft (gehad) speel je een belangrijke rol bij de beleving van jullie seksualiteit. Hoe reageer jij op de veranderingen? En wat zijn je eigen seksuele behoeften?

Praten over grenzen en wensen

Probeer zo open en eerlijk mogelijk te praten over de veranderingen op seksueel gebied zonder verwijten te maken. Dat lukt het beste als je vanuit jezelf praat: 'Ik mis jouw zin in seks en ik voel me er onzeker door. Hoe is dat voor jou?' Jouw behoeften kunnen anders zijn dan die van je partner. Vertel aan elkaar op een liefdevolle en respectvolle manier wat je grenzen en wensen zijn.

Tips voor partners

Wat kun je als partner doen:

- vragen stellen en goed luisteren: wat vindt je partner wél prettig en wat niet? Waar heeft je partner behoefte aan? Luister goed en spreek ook uit wat jijzelf prettig vindt en waar je behoefte aan hebt. Vul het niet in voor elkaar, maar luister naar elkaar
- geduld hebben, dit is (emotioneel) nou eenmaal een ingewikkeld onderwerp
- de littekens niet ontkennen, maar samen het veranderde lichaam verkennen
- praten en lachen, humor haalt de zware randjes eraf
- intimiteit blijven zoeken in de vorm van knuffelen, elkaar aanraken, zoenen
- eerlijk zeggen dat je het ook moeilijk vindt en niet doen alsof je het niet erg vindt
- laten merken dat je op het totaalplaatje gevallen bent, niet alleen op haar borsten, en dat je haar nog ziet zoals ze is
- geen verwijten maken
- niet aandringen op seks
- niet verwachten dat alles hetzelfde wordt als voorheen

Probeer het luchtig te houden, gooi er een beetje humor in

Seksualiteit als single

Als je geen vaste partner hebt, moet je vaak meer moeite doen om emoties, intimiteit en warmte te delen met een ander.

Op verkenning

Het kost tijd om te wennen aan je nieuwe lichaam en hier vertrouwd mee te raken. Van de veranderingen aan je lichaam kun je onzeker raken. Misschien maak je daardoor in het begin ook liever geen contact met een nieuw iemand. Neem de tijd om je lichaam opnieuw te verkennen en te ontdekken, en er (weer) van te gaan houden.

Bespreekbaar maken

Seksualiteit kan een lastig onderwerp zijn om met familie of vrienden te bespreken. Het kan helpen om dit onderwerp te bespreken met iemand die ook borstkanker heeft (gehad). Vaak loop je tegen dezelfde dingen aan en het helpt te weten dat je niet de enige bent!



Nieuwe relatie

Wat als je een nieuwe relatie aan wilt gaan? Wanneer begin je over je ziekte en over de late gevolgen? Seksualiteit is vaak een onderwerp waarbij je je eerst meer vertrouwd moet voelen met iemand. Als het eenmaal zover is, kun je uitleggen wat je hebt meegemaakt en wat daarvan de gevolgen zijn op seksueel gebied. Misschien wil je het nog even rustig aan doen. Zo wordt het voor de ander duidelijk wat seksualiteit op dit moment voor jou betekent.

Jonge vrouwen & seksualiteit

Voor jonge vrouwen is borstkanker vaak anders dan voor oudere vrouwen. Als jonge vrouw zit je over het algemeen in een fase waarin je werkt, relaties aangaat en een kindwens een rol kan (gaan) spelen.

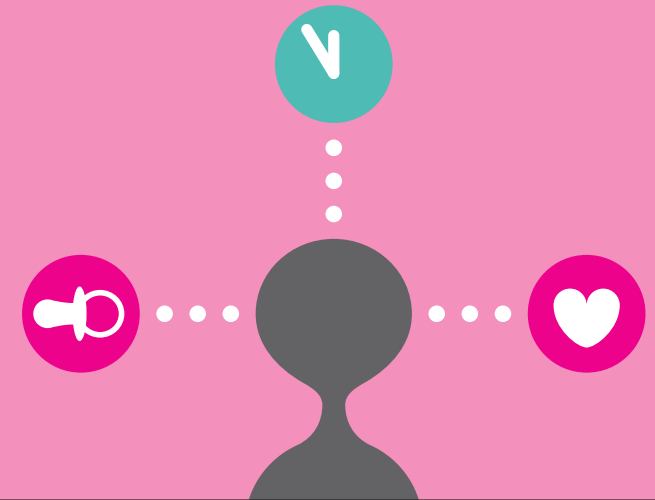
Kinderwens

Seksualiteit en kindwens zijn nauw met elkaar verbonden. De behandeling bij jonge vrouwen kan de vruchtbaarheid aantasten. Soms doordat een behandeling de menstruatie stillegt, soms door beschadiging van de eierstokken. Je bent dan in ieder geval tijdelijk onvruchtbaar en het is niet duidelijk of je na je behandeling nog zwanger kunt raken. Wat zijn de gevolgen van een behandeling op de lange termijn en wat betekent dat voor kinderen krijgen? Mocht zwanger raken niet (meer) op de natuurlijke manier kunnen, dan kun je dit met je arts bespreken. Soms is een vruchtbaarheidstraject een optie. Ook wanneer je erfelijk belast bent, kun je hiervoor kiezen: je doorloopt dit traject dan om embryoselectie toe te passen. Deze klinische behandeling kan een belasting vormen voor je seksleven.

Blijf onderzoeken hoe het voor jullie allebei fijn kan zijn, los van hoe je denkt dat seks 'hoort' te zijn

Vervroegd in de overgang

Door chemotherapie en hormoontherapie of onderdrukking of verwijdering van de eierstokken kan je lichaam vervroegd in de overgang raken. Dat heeft soms een disbalans van je hormonen tot gevolg, waardoor je lichaam van de ene op de andere dag een verandering kan doormaken. Een verandering die op dat moment helemaal niet bij je leeftijd past. Niet meer ongesteld worden, gewichtstoename, een andere verdeling van lichaamsvet, minder zin in seks, een droge vagina, pijn bij het vrijen en opvliegers zijn veel gehoorde klachten, die een impact kunnen hebben op je seksleven.



Gezinsleven

Een gezin runnen kost veel energie, laat staan als je borstkanker hebt (gehad). Het kan lastig zijn om in deze fase tijd te vinden voor elkaar.

Verderop in dit boekje vind je tips om positieve veranderingen aan te brengen in je beleving van seksualiteit en intimiteit.

Mannen met borstkanker & seksualiteit

In deze brochure richten we ons vooral op vrouwen met borstkanker. Maar ook mannen met borstkanker ervaren vaak gevolgen voor hun seksualiteit.



Mannenborst

Jongens en mannen produceren weinig oestrogeen. Daarom ontwikkelt het aanwezige borstweefsel zich niet in de pubertijd. De borst van een volwassen man lijkt op de borst van een meisje vóór de puberteit: beide hebben een paar melkgangen vlak achter en naast de tepel. Mannen kunnen ook borstkanker krijgen, al komt dit wel minder voor.

Gevolgen voor seksualiteit

Het missen van een borst kan maken dat je je schaamt of onzeker voelt. De hormoonkuur tegen de borstkanker zorgt ervoor dat je

libido niet meer werkt als voorheen en je testosteronspiegel daalt, met gevolgen voor je seksualiteit. Heb je net intensieve bestraling gehad, dan kan je lichaam het gewoonweg niet opbrengen om te vrijen. Vaak helpt het om goed aan je conditie te werken. Maar boven de 65 jaar produceert een man toch al minder testosteron en dan kan het moeilijk zijn om de extra testosterondaling op te vangen. Mogelijke gevolgen zijn:

- aantasting van de vruchtbaarheid
- angst en onzekerheid
- erectiestoornissen
- gewichtstoename
- opvliegers
- stemmingswisselingen
- verandering van het lichaams- of zelfbeeld
- verandering in de partnerrelatie

Verderop in deze brochure vind je tips hoe je hiermee om kunt gaan.

Seksualiteit bij uitgezaaide borstkanker

De impact van uitgezaaide borstkanker is groot, voor jezelf en voor je naasten. Je krijgt een vreselijk bericht en tegelijkertijd blijken er vaak nog veel mogelijkheden om de ziekte voor langere tijd af te remmen. Het leven gaat nog een tijdje door, maar hoe geef je hier vorm aan? Welke rol wil je dat je seksualiteit heeft in deze fase?

Pijn

Als je uitgezaaide borstkanker hebt, kun je pijnklachten hebben in bijvoorbeeld je botten of je hoofd. Pijn en zorgen kunnen je belemmeren om opgewonden te raken.

Middelen die bij uitgezaaide borstkanker worden ingezet (cytostatica), kunnen leiden tot veranderingen in seksualiteit. Verderop in deze brochure vind je tips hoe je hiermee om kunt gaan.

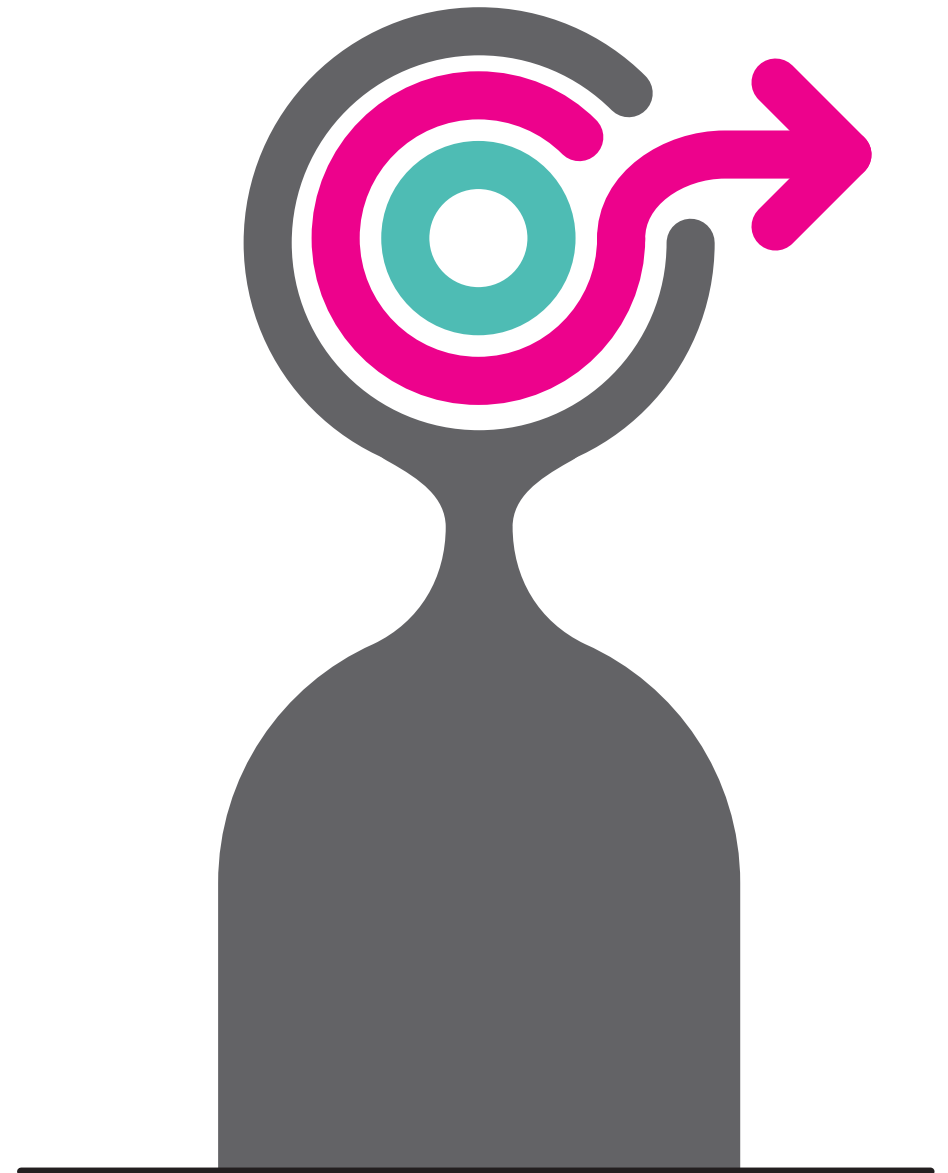
Privacy

In de laatste levensfase zijn er misschien veel mensen die in en uit lopen, waardoor je amper privacy hebt. Leg dan uit dat je soms alleen wilt zijn met je partner. Maak daarover afspraken met zorgverleners, mantelzorgers, familieleden en vrijwilligers.

Zoek naar een
houding die voor jullie
allebei prettig is

Hoe ga je om met de verande- ringen?

Wat kun je zelf doen? Het kost tijd om weer blij te worden van je seksleven. Als je ziek bent of ziek bent geweest, kunnen seksuele prikkels langzamer doorkomen. Probeer jezelf de tijd te gunnen om (weer) opgewonden te raken en van seks te gaan genieten.



Op verkenning

Een eerste stap is je lichaam verkennen. Het kost tijd en aandacht om (weer) vertrouwd te raken met je lichaam. Eigenlijk ga je je lichaam weer opnieuw ontdekken. Je wilt weer van je lichaam gaan houden en je vertrouwd voelen met jezelf, jezelf weer vrouw voelen. Kijk in de spiegel naar jezelf. Wat vind je mooi? Je kunt jezelf aanraken terwijl je kijkt. Als je geleidelijk aan de vertrouwdheid met je lichaam opbouwt, kun je ook masturberen. Wees nieuwsgierig naar wat je lichaam nu fijn vindt, maak er een ontdekkingsreis van. Je kunt je lichaam ook samen met je partner verkennen.

Praten is ook oefenen

Ook al lijkt je elkaar goed aan te voelen, je weet niet altijd wat je partner denkt en voelt. Daarom kun je het beste van tevoren samen bespreken wat je zou willen en wat mogelijk is. Met open vragen toon je gezonde nieuwsgierigheid naar je partner. Vertel elkaar wat je wel of niet fijn vindt en wat je zou willen uitproberen. Met een beetje humor houd je het onderwerp luchtig. Het kan helpen om seksualiteit op een heel ander moment dan in bed te bespreken, zodat er geen druk is. Later kun je dan gaan uitproberen wat je samen hebt besproken.

Seksuele prikkels stimuleren

Zin in seks komt niet vanzelf, maar is het gevolg van seksuele prikkels. Als je ziek bent of ziek bent geweest, kunnen die prikkels langzamer doorkomen. Soms moet je meer moeite doen om seksueel geprikkeld te raken of op zoek gaan naar nieuwe prikkels.

Een paar tips:

- je kunt erotische verhalen (voor)lezen of (vrouwvriendelijke) porno samen kijken
- bewust terugdenken aan een moment dat je of jullie fijn seksueel contact had of hadden
- meer tijd besteden aan ander intiem lichamelijk contact, zoals strelen
- elkaar een erotische massage geven
- elkaar stimuleren met de hand, de mond, met een vibrator
- fantaseren over seks. Je mag best denken aan iemand anders als dat je prikkelt en stimulerend werkt voor seks met je eigen partner; denken en doen zijn twee werelden

Op een andere manier vrijen

Je seksualiteit verandert bijna altijd na borstkanker. Dat hoeft geen probleem te worden; anders kan ook nieuw en spannend betekenen.

Een paar tips:

- zorg dat je tijd maakt en aandacht hebt om elkaar opnieuw te ontdekken.
- laat los hoe je denkt dat seks 'hoort te zijn' en ga op zoek naar hoe het voor jullie allebei fijn kan zijn
- zoek naar een houding die voor jullie allebei prettig is maak een afspraakje en ga weer samen op date

Wees inventief,
fijne seks betekent niet
per se penetratie

Hulpmiddelen inzetten

Het kan zijn dat je vagina minder snel nat wordt als gevolg van de behandeling. Het kan ook zijn dat je moeite hebt om je gedachten bij de seks te houden en dat daardoor de vochtproductie in de vagina minder makkelijk op gang komt. Een glijmiddel kan dan een goed hulpmiddel zijn om de opwinding te stimuleren en eventuele penetratie te vergemakkelijken. Je brengt dit aan op de clitoris, rond de binnenste en buitenste schaamlippen en rond en in de vagina. Het glijmiddel maakt penetratie soepeler, maar geleidt ook bijvoorbeeld de prikkelingen van een vibrator.

In je seksuele herontdekkingsreis kunnen seksuele speeltjes, zoals een (zachte) vibrator, helpen om je seksuele gevoelens aan te wakkeren, om humor in de seks te brengen of om gemakkelijker een orgasme te krijgen.

**Gun jezelf de tijd
om weer opgewonden te
raken en je seksleven
weer op te bouwen**

Emoties bespreken

Bij het vrijen kunnen heftige emoties loskomen. Dat kunnen positieve emoties zijn, zoals een enorm gevoel van verbondenheid of geborgenheid. Ook de verwerking van je borstkanker kan loskomen. Soms hebben de emoties niets met de situatie te maken en ben je er niet op bedacht. Probeer op een later, geschikt

moment deze emoties te benoemen, zodat je partner weet wat er in je omgaat. Het zou zonde zijn als je emoties de volgende keer jullie seks beïnvloeden!

Hulp vragen

Als je je zorgen maakt over je seksualiteit of je wordt fysiek belemmerd, dan kun je altijd hulp vragen. Vaak is je huisarts je eerste aanspreekpunt, maar je kunt ook bijvoorbeeld bij de oncologieverpleegkundige in het ziekenhuis dit onderwerp aankaarten. Een huisarts heeft vaak een praktijkondersteuner GGZ, die meer weet van vragen op psychisch gebied. Je kunt vragen om een doorverwijzing naar een psycholoog die in oncologievragen is geschoold, of naar een seksuoloog of relatie-therapeut. Soms wordt dit vergoed door je zorgverzekeraar.

Patiëntenverenigingen hebben vaak nuttige informatie, bijvoorbeeld op hun website of in brochures. Ook kunnen ze je in contact brengen met lotgenoten met wie je ervaringen uit kunt wisselen. Je bent echt niet de enige die veranderingen ervaart op seksueel gebied. Het kan lastig zijn om dit onderwerp aan te kaarten, maar raar is het niet!



Meer weten?

Deze brochure over seksualiteit bij borstkanker laat je hopelijk voelen dat je niet de enige bent die veranderingen ervaart op seksueel gebied. We hebben kort een aantal veranderingen en tips aangekaart. Wil je meer weten? Hieronder vind je een paar websites over seksualiteit. Je kunt ook in het ziekenhuis informeren of er op de poli een seksuoloog aanwezig is.

www.borstkanker.nl/seksualiteit

www.kankerenseks.nl

www.seksualiteit.nl

Goede informatie geeft rust

Als je te maken krijgt met borstkanker, raakt je leven ontregeld. Onderzoeken en behandelingen volgen elkaar in hoog tempo op. Het helpt als je regelmatig stilstaat bij wat je voorkeuren, zorgen en (hulp)vragen zijn. En bij wat je wel of juist niet wilt. Bij Borstkankervereniging Nederland (BVN) vind je veel informatie en kun je terecht met je vragen en zorgen. Kijk hiervoor op www.borstkanker.nl of bel met ons: 030 - 291 72 22. Vind jij het belangrijk dat wij er voor jou en anderen zijn? Steun ons dan via www.borstkanker.nl/lid-worden.

Colofon

Deze brochure is een uitgave van Borstkankervereniging Nederland, mogelijk gemaakt met financiële ondersteuning van Pfizer Oncology.

Tekstbewerking en productie:

Fieke Livius, Volle Maan Communicatiebureau, Amsterdam

Eindredactie:

Anja Kemp-Veens, Elvira Sabovic, Marie-Louise v.d. Hoef, expertgroep late gevolgen, en Mirjam Veltling, programmamanager Kwaliteit van leven bij Borstkankervereniging Nederland

Meelezer:

Daniela Hahn, GZ-psycholoog en seksuoloog NVVS

Vormgeving:

Richard Kleist, Creatieve Kracht

Drukwerk:

NPN Drukkers, Breda

1^e druk december 2017, herziene herdruk maart 2020

www.borstkanker.nl | 030 - 291 72 22



 borstkankervereniging nederland